

تأثير استخدام المباريات المصغرة على تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية لبراعم كرة القدم

*م.د/ السيد عبد المرضى السيد أحمد

أستهدف البحث وضع برنامج تدريبي باستخدام المباريات المصغرة لبراعم كرة القدم تحت (١٣) سنة ومعرفة تأثيره على بعض القدرات البدنية (القدرة العضلية للرجلين - السرعة الإنتقالية - تحمل السرعة - الرشاقة - المرونة - التحمل الدروي التنفسي) ومستوى أداء المهارات الهجومية (ركل الكرة بباطن القدم - ركل الكرة بوجه القدم الداخلى - الجرى بالكرة - ضرب الكرة بالرأس من الثبات) لبراعم كرة القدم تحت (١٣) سنة، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٦) برعم في كرة القدم تحت (١٣) سنة كمجموعة تجريبية واحدة، ومن أدوات البحث : إختبارات بدنية - إختبارات مهارية - البرنامج التدريبي باستخدام المباريات المصغرة.

ومن أهم النتائج :

- ١- يؤثر البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات المباريات المصغرة تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) على بعض القدرات البدنية الخاصة لبراعم كرة القدم تحت (١٣) سنة.
- ٢- يؤثر البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات المباريات المصغرة تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) على مستوى أداء المهارات الهجومية لبراعم كرة القدم تحت (١٣) سنة.
- ٣- توجد نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى بعض القدرات البدنية الخاصة قيد البحث تراوحت ما بين (٨,٩٨% - ٥٢,٣٨%).
- ٤- توجد نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى أداء المهارات الهجومية فى كرة القدم تراوحت ما بين (٢٠,١٧% - ٥٤,٦٧%).

Research Summary

The effect of using mini-games on the development

* مدرس بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة - كلية علوم الرياضة - جامعة بنها.

of some abilities Physical and offensive skills of football buds

Dr., : El-Sayed Abdel Mordy El-Sayed Ahmed.

The research aimed to develop a training program using mini-matches for football buds under (13) years old and to know its impact on some physical abilities (muscular ability of the legs - transitional speed - speed endurance - agility - flexibility - respiratory durability - respiratory endurance) and the level of performance of offensive skills (kicking the ball with the sole of the foot - kicking the ball with the inner face of the foot - running with the ball - hitting the ball with the head from stability) for football buds under (13) years, and the researcher used the experimental approach on a sample of (16) buds in football under (13) years as an experimental group One of the research tools: physical tests - skill tests - training program using mini-games.

Among the most important results:

- ١- The training program using mini-match training has a statistically significant positive effect at the level of (0.05) on some of the special physical abilities of football buds under (13) years.
- ٢- The training program using mini-match training has a statistically significant positive impact at the level of (0.05) on the level of performance of the offensive skills of football buds under (13) years.
- ٣- There are improvement rates for the measurement of the distance from the tribal members of the basic research sample in some of the special physical abilities under research ranged between (8.98% - 52.38%).
- ٤- There are rates of improvement of the measurement of the distance from the tribal members of the basic research sample in the level of performance of offensive skills in football ranged between (20.17% - 54.67%).