

تأثير الألعاب المصغرة في تحسين السرعة الحركية والرشاقة لدى ناشئي كرة القدم

The effect of mini-games on improving motor speed and agility of the football beginners

علوي ثينينان

جامعة الجزائر3 (الجزائر)

a.tinhinane@hotmail.fr

علال شريف حسين

جامعة الجزائر3 (الجزائر)

allalcheriefps@gmail.com

صدوقي بلال*

جامعة الجزائر3 (الجزائر)

bilal-ss@hotmail.com

الملخص: (لا يتجاوز 10 أسطر)

معلومات المقال

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى تأثير التدريب بالألعاب المصغرة على السرعة الحركية والرشاقة لدى ناشئي كرة القدم (11-13)، واعتمدنا فيها على المنهج التجريبي بطريقة المجموعات المتكافئة، حيث قمنا باختيار عينة قصدية مكونة من 26 لاعب من فريقين الجيل الرياضي للأبيار (JSEB) وفريق السريع الرياضي للأبيار (RSEB) للموسم الرياضي 2017/2018، وكانت (JSEB) مجموعة ضابطة، و (RSEB) مجموعة تجريبية، وقمنا بإجراء اختبارات قبلية وبعديّة على المجموعتين (اختبار سرعة الانطلاق 10م، واختبار الرشاقة، واختبار سرعة درجة الكرة 30م)، وخلصت الدراسة إلى عدم وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة على عكس المجموعة التجريبية، كما توصلنا إلى وجود أفضلية في تحسين سرعة الانطلاق والرشاقة للمجموعة التجريبية راجع لتأثير البرنامج التدريبي المقترح بالألعاب المصغرة، فيما لم نسجل أفضلية في النتائج المحصل عليها لأي من المجموعتين التدريبيتين.

تاريخ الارسال:

2021/06/24

تاريخ القبول:

2021/09/29

الكلمات المفتاحية:

- ✓ الألعاب المصغرة
- ✓ السرعة الحركية:
- ✓ الرشاقة:
- ✓ فئة الناشئين

Abstract : (not more than 10 Lines)

Article info

This study aimed to find out the effect of mini-games training on motor speed and agility of the football beginners (11-13). We adopted the experimental method, using the equivalent groups method, as we selected a deliberate sample of 26 players from two teams (JSEB) and (RSEB) for the sports season 2017/2018. (JSEB) was the control group and (RSEB) was the experimental group. We conducted pre and post tests on both groups (Cruising speed test 10m, agility test, ball roll speed test 30m). The study found there were no statistically significant differences between the pre and post tests for the control group, unlike the experimental group. We also found a difference in improving the starting speed and agility for the experimental group due to the effect of the mini-games training program proposed. While we didn't detect any difference in the results obtained for any of the two training groups

Received

2021/06/24

Accepted

2021/09/29

Keywords:

- ✓ Mini-games
- ✓ motor speed
- ✓ agility
- ✓ beginner class

. مقدمة:

كرة القدم اليوم تفرض على اللاعبين واجبات ومهارات حركية وبذل مجهود بدني كبير خاصة مع تطور طرائق التدريب وخطط اللعب، مما اضطر المدربين إلى إعداد اللاعبين إعداداً متكاملًا من جميع النواحي البدنية، المهارية، الخططية والنفسية ولا يتم هذا إلا من خلال إعداد خطط تدريبية متكاملة، وقد أصبح الطابع المميز لأداء الفرق العالية من حيث المستوى في كرة القدم حالياً هو سرعة التحكم والسيطرة على الكرة وسرعة التعامل معها والتحرك بها، فقد أصبح الأداء السريع يلعب دوراً هاماً وسبباً من أسباب الفوز لهذا الفريق، ويرى محمد حسن علاوي "أنه مهما بلغ مستوى الصفات البدنية للاعب ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالاتفاق للمهارات الأساسية" (علاوي، 1992، ص 85).

فلبناء قاعدة رياضية قوية وسليمة تطلب ذلك تفاعل عددًا من العناصر ولعل أهمها العنصر البشري الذي يؤدي هذه الرياضة وهو اللاعب... والبراعم والناشئين والأصاغر والأشبال يعتبرون حجر الزاوية في مراحل الممارسة الرياضية حيث يخرج من خلالها النجم والممارس إذا ما قدمت لهم البرامج التدريبية والتربوية من منطلقات سليمة واعتبرناهم قيمة في حد ذاتها وغاية وليست وسيلة لتحقيق المكاسب والبطولات.

إن البرامج التدريبية لها دور كبير وحساس في مجال تكوين اللاعبين خاصة الفئات الصغرى، حيث أنها الوسيلة التي يمكن من خلالها إكساب اللاعبين القدرات البدنية والمهارية وخطط اللعب المختلفة، ضف إلى القدرات العقلية والنفسية التي تسهم في الارتقاء بمستواهم إلى أقصى درجة ولا يتم هذا إلا من خلال إعداد خطط تدريبية مقننة وسليمة.

وهذا ما أكدته **Weineck** حيث يذكر "إن الممارسة الرياضية أظهرت بوضوح أن النتائج العالية لا يمكن أن نحققها ما لم يكن بناء قاعدي متين خلال مرحلة الطفولة والمراهقة، وهذا ما يحتم علينا تخطيطاً منظماً طويل المدى في مجال التدريب، ويضيف "أن القدرة على الانتصار وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية، المهارية، الخططية والفكرية ولذلك يجب أن يكون هناك تخطيط منهجي منظم في التدريب الرياضي" (weineck, 1997, p309).

يرى كل من (Glowacki et al, 2011, p26) أن: "القدرات البدنية والمهارية هي مكونات هامة في كرة القدم لكفاءة اللاعب، وأن التطوير المتزامن لهذه القدرات هو شرط حاسم لبلوغ لاعبي كرة القدم المستوى العالي. لذا فعلى اللاعب الناشئ أن يحظى بتدريب ملائم خلال الفئات العمرية مع الاختيار المناسب لأساليب التدريب، بأن تأخذ هذه الأساليب في عين الاعتبار وتيرة النمو البيولوجي للاعبين الشباب، خاصة الفترات المواتية للتطور، كقاعدة للوصول لأعلى أداء في المستقبل".

ومن مميزات كرة القدم الحديثة أنها تعمل على تطوير الصفات البدنية والمهارية بطريقة متكاملة ومتزايدة فالتدريب الحديث اليوم لا يفصل بين الإعداد البدني والمهاري كما هو في التدريب التقليدي بل يعمل على تطوير الجانب البدني والمهاري بطريقة شاملة ومدججة حيث يذكر حسن السيد أبو عبده "أنه لا يمكن الفصل بين الإعداد البدني بشقيه العام والخاص والإعداد المهاري لأن اللاعب الذي يمتلك المقومات الأساسية والمستوى المرتفع من المهارات الأساسية بدون أن يكون على نفس المستوى من الناحية البدنية يكون بالتالي لاعب غير ماهر، ومن هنا تظهر أهمية العلاقة الإيجابية بين إعداد اللاعب بدنياً وفنياً خلال مراحل الإعداد وأثناء المباريات" (حسن السيد، 2008، ص 22).

إذن فتدريبات الألعاب المصغرة تعتبر عنصر أساسي هام في التدريب الرياضي الحديث حيث أنها تحقق الغرض من التمرينات وتعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية مع تطبيق المهارات الأساسية أثناء ممارسة تلك الألعاب، حيث أصبحت من المقومات التي يحتاج إليها أي برنامج تعليمي، تدريبي للفئات العمرية المختلفة إذ يمكن وضع مناهج تدريبية مناسبة مستندة

على الألعاب المصغرة وبشكل مبرمج للوصول إلى أفضل النتائج في التطور وتحقيق مستوى أداء متقدم. تعتمد هذه الطريقة حسب (Paflait, 1989, p230) على تنمية وتطوير الخصائص والقدرات التقنية، والتكتيكية، والبدنية وخاصة الحركية والنفسية للأطفال من خلال اللعب، والتطبيق الجيد لمختلف الألعاب ليقدم خدمات كبيرة للتطوير النوعي وخاصة للطاقت البدنية للأطفال وكذا المقاومة اللازمة للمهارات الحركية والتقنية والتكتيكية للعب الجماعي للفريق، بالإضافة إلى ذلك فإن هذه الألعاب تساعد على تطوير الجانب النفسي لدى الأطفال.

وتعد الألعاب المصغرة (الصغيرة) إحدى وسائل إعداد الناشئ إعدادا جيدا، حيث أنها تحتوي على عناصر اللياقة البدنية والتي تتمثل في القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة، التحمل، التوازن وذلك لاحتوائها على ألعاب تختبر مدى قدرة اللاعب على إجادة المبادئ الأساسية للألعاب الصغيرة (زكية، 2008، ص27).

كما أن الألعاب الصغيرة تعمل على إشباع ميل الأطفال إلى الحركة والنشاط وتدريب حواسهم، وإكسابهم القدرة على استخدامها، كما أنها تساهم في امتصاص الانفعالات وتدريب العضلات الكبيرة والصغيرة وتحقق التوافق اضافة إلى ذلك فإنها تساهم في تنمية سلوك التعاون وتبادل الرأي والمشاركة الجماعية وكيفية التعامل مع الآخرين، والاحترام المتبادل والعناية بالممتلكات الشخصية وممتلكات الغير (الشلي، 2016، ص16).

تعتبر الألعاب الصغيرة القاعدة الهامة في بناء وتقدم اللاعب في مجال الأنشطة المختلفة وتشمل القدرات البدنية على عناصر التحمل والقوة العضلية والسرعة والرشاقة والمرونة والدقة والتوازن والقدرة حيث يعمل نمو وتحسين القدرات البدنية على تحسين أداء المهارات الحركية وتعلم مهارات جديدة (حسن السيد، 2002، ص156)، ويؤكد ذلك أسامة رياض بقوله "الألعاب الصغيرة هي أشكال مبدئية وتمهيدية للألعاب، ويمكن استخدامها في تنمية عناصر اللياقة البدنية بشكل ترويجي مناسب إضافة لما تحدثه من آثار إيجابية تربوية (أسامة رياض، 1999، ص79)، ويتفق مع ذلك وديع ياسين التكريتي إذ يقول "أن الألعاب الصغيرة وسيلة لتحقيق اللياقة البدنية لدى الأفراد وإكسابهم القوة والرشاقة والسرعة والمرونة والتحمل والتناسق في الجسم وتحقيق المناعة الصحية إذ تمكن الإنسان من زيادة قدرته على الإنتاج (التكريتي، 2002، ص61).

كما يجب الإشارة إلى أهمية قدرة الاستجابة السريعة والتي تعتبر حسب (Negrillo, 2007, p.74) هي قدرة واسعة جدا عند الانسان والتي ينبغي النظر فيها بشكل مختلف وفقا للنشاط الخاص، هذه الصفة مهمة للغاية بالنسبة للمهارات الحركية اليومية، وللمهارات الحركية الرياضية. قدرة الاستجابة السريعة تستند على الادراك الصحيح للمعلومات المحيطة، وسرعة ودقة تطوير المثيرات المتصورة، بالقرار الصحيح المتعلق بالفعالية الحركية المناسبة وتنفيذها في الوقت المناسب بالسرعة المناسبة، بالإضافة القدرة على تحقيق درجة عالية من التناغم بين مختلف مراحل الحركة والحركات لمختلف أجزاء الجسم، والتي تترجم عبر الدقة الكبيرة والاقتصاد الكبير في تنفيذ الحركة (Weineck, 1997, p.400)، والتي تعتبر حسب (Negrillo, 2007, p.75) على أنها القدرة تركز على الإدراك الواعي والدقيق للمؤشرات المكانية والزمانية، والقوة عند التنفيذ الحركي، وكذلك في المقارنة مع نموذج الحركة الداخلية. يتم تحديد مستوى التنفيذ بشكل مشترك من خلال الخبرة الحركية ودرجة التحكم في الفعاليات الحركية الخاصة بها. هذا ما يجعل من الممكن إدراك الاختلافات الصغيرة في الأداء الحركي بالنسبة للأداء المثالي المقترح، او مقارنة بالتنفيذ السابق، لذلك فإن القدرة على التمايز الحركي ذات أهمية، خاصة في مراحل تحسين واستقرار الحركة الرياضية، وكذلك في تطبيقها على المنافسة. حيث تعتبر هذه الصفات من أهم الصفات التي يجب الاهتمام بها في سن مبكرة من حياة الناشئ والعمل على تطويرها من أجل انشاء لاعب بمستوى يسمح له بالوصول إلى النخبة.

مما سبق يتضح لنا أهمية الألعاب المصغرة في التنمية المتكاملة للاعبين كرة بصفة عامة ومرحلة الناشئين بصفة خاصة، وأهمية صفات سرعة رد الفعل التي لها تأثير مباشر على تحسين سرعة الانطلاق، بالإضافة أهمية التمايز الحركي والادراك المكاني والزمني للجسم واللدان لهما علاقة مباشرة بصفة الرشاقة، ومنه ارتأينا اجراء هذه الدراسة للكشف عن تأثير برنامج تدريبي بالألعاب المصغرة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم (11-13 سنة)، فجاء التساؤل العام لهذه الدراسة كآتي:

هل هناك تأثير للألعاب المصغرة على صفتي السرعة والرشاقة لدى ناشئي كرة القدم (11-13 سنة)؟

وتسهيل هذه الدراسة تم تقسيم هذا التساؤل إلى تساؤلات فرعية تمثلت في:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في الاختبارات الميدانية المطبقة للعينة الضابطة؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في الاختبارات الميدانية المطبقة للعينة التجريبية؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للاختبارات الميدانية المطبقة لمجموعتي الدراسة؟

وكحل أولية لهذه الدراسة تم اقراح الفرضيات التالية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في الاختبارات الميدانية المطبقة للعينة الضابطة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في الاختبارات الميدانية المطبقة للصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للعينة في الاختبارات الميدانية المطبقة للصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية.

وهدفنا هذه الدراسة إلى الكشف عن تأثير التدريب بالألعاب المصغرة على صفتي السرعة والرشاقة لدى ناشئي كرة القدم، ومقارنة هذا التأثير مع نتائج العينة الضابطة، ومعرفة أفضلية البرنامج التدريبي بالألعاب على حساب البرنامج التدريبي الكلاسيكي.

وتكمن أهمية هذه الدراسة في الاستفادة من نتائجها في تعديل الصورة التدريبية لهذه الفئة العمرية، وإتباع الطرق العلمية المناسبة في بناء برامج تدريبية مركزة على تطوير اللياقة البدنية الى الجانب الفني والخططي، ذلك من أجل الإعداد الجيد الشامل والمتزن للفئة المدارس، حسب الخصائص ومتطلبات النمو والتكيفات الفسيولوجية لأعضاء الجسم لهذه المرحلة العمرية.

2- تحديد المصطلحات:

- الناشئين (11-13):

وهي مرحلة الطفولة المتأخرة كما يطلق عليها أيضا اسم المراهقة المبكرة وتبدأ من سن التاسعة إلى الثانية عشرة سنة، وهي تعتبر مرحلة تمهيد للبلوغ والدخول في سن المراهقة لذلك تتميز في ارتفاع معدل ونسبة النمو في عدة جوانب غير أن الطفل مع ذلك يكتسب فيها المهارات والخبرات الضرورية اللازمة لتوافقه وللتكيف مع شؤون الحياة الاجتماعية (الوافي، 2006، ص 144).

وفي دراسة هذه تتمثل في مرحلة سنية محصورة بين 11-13 سنة للأطفال الممارسين لكرة القدم.

- الألعاب المصغرة:

- التعريف الاصطلاحي:

هي تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين، والتي تجرى على مساحات ضيقة وبعدد معين من اللاعبين، وقد يكون هذا العدد متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف المسطرة، ويمكن أن يمارسها الكبار والصغار لأنها تجلب لمن يمارسها السرور وعدم التوتر وهي ليست الطريق الممهد للألعاب الكبيرة فحسب بل أنه لا يمكن الاستغناء عنها في أي مجال سواء في الدراسة أو في التدريب (حنفي، 1992، ص 135).

-التعريف الاجرائي:

هي الألعاب التي تتم في مساحات صغيرة (ضيقة)، تحدد حسب الهدف المراد الوصول إليه من التدريب في مواقف مماثلة ومشابهة للأداء الفعلي أثناء المباريات (المنافسات).

- السرعة الانطلاق:

التعريف الاصطلاحي:

هي القدرة على التحرك لأمام بأسرع ما يمكن ويقول علوي "انها القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة" (أبو العلاء، 1997، ص187).

التعريف الاجرائي:

هي أقصر وقت مسجل للانتقال في مسار مستقيم لمسافة 10 م.

-الرشاقة:

التعريف الإصلاحي:

هي قدرة الرياضي على تحقيق التوافق الجيد للحركات، التي يقوم بها سواء بجسمه كامل أو جزء منه، فهذا يدل على رشاقته. (حسين قاسم، 1998، ص229)

التعريف الاجرائي:

هي سرعة تجاوز الشواض في ومسار متعرج.

-سرعة دحرجة الكرة:

التعريف الإصلاحي:

تتمثل في القدرة على الدحرجة السريعة للكرة، على ان تبقى تحت سيطرة اللاعب. ومن الاختبارات التي كانت جزء من البطاريات المهارية في كرة القدم والتي يذكرها: (Ali 2011, p.181)

التعريف الاجرائي:

هي أقصر زمن مستغرق في دحرجة الكرة لمسافة 30 م بحيث يلمس اللاعب الكرة مرة في كل مترين.

3-الجانب التطبيقي:

3-1- الدراسة الاستطلاعية:

إتباع المنهجية العلمية في إجراء البحوث وقصد الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة للاختبارات وإعطاء مصداقية وموضوعية للبحث وقفا لباحثين على التجربة الاستطلاعية حيث أشرف بنفسه على إجرائها على عينة من أربعة لاعبين الذين تم اختيارهم عشوائيا وتم استبعادهم من التجربة الرئيسية، وكان الهدف منها هو دراسة كفاءة الاختبارات الخاصة بموضوع البحث في التطبيق الميداني وكذا من اجل تفادي الاخطاء، وكشف جوانب وصعوبات البحث اما الغرض من الدراسة الاستطلاعية كالتالي:

- معرفة مدى كفاءة الاختبارات البدنية.

- تحديد الزمن المستغرق للقيام بهذه الاختبارات.

- التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات في ظروف حسنة.

- تحديد الصعوبات التي يتلقاها الباحثين أثناء تطبيق الاختبارات الرئيسية.

3-2- منهج البحث:

تعتمد دراستنا هذه على منهج تجريبي قائم على مجموعتين إحداهما ضابطة تتدرب بصفة عادية، وأخرى تجريبية تتدرب بطريقة الألعاب المصغرة.

3-3- مجتمع وعينة البحث:

يتكون مجتمع البحث من لاعبي كرة القدم صنف (09-12) سنة موسم 2017-2018 وقدم شملت عينة البحث على فريقين الجيل الرياضي للأبيار (JSEB) وفريق السريع الرياضي للأبيار (RSEB) وبلغ عدد اللاعبين 30 لاعب مقسمين كالتالي:

13 لاعبا: عينة تجريبية.

13 لاعبا: عينة ضابطة.

4 لاعبين: عينة استطلاعية.

3-4- مجالات الدراسات:

المجال الزمني: أجريت التجربة وفقا لتسلسل الزمني التالي:

- تمت التجربة الاستطلاعية يوم 17 مارس 2018 على الساعة الثانية مساء لتعاد بعد ثلاثة أيام يوم 20 مارس 2018 في نفس التوقيت.

- الاختبارات القبلية أجريت يوم 23 مارس 2018 على العينة التجريبية ويوم 24 مارس 2018 على العينة الضابطة .

- ثم طبقت التجربة ابتداء من 24 مارس 2018 إلى غاية 01 ماي 2018.

- ودامت كل حصة تدريبية من 85 الى 90 دقيقة، أما العينة الضابطة فكانت تمارس تدريبتها بإشراف مدربيها، وكانت فترة تدريبها في نفس فترة تدريب العينة التجريبية.

-الاختبار البعدي أجري يومي 01 ماي حيث طبق العمل نفسه الذي قمنا به في الاختبار القبلي.

المجال المكاني: الملعب البلدي للأبيار عبد الرحمان قورير.

3-5- تجانس العينة:

تم التحقق من التجانس بين أفراد العينتين الضابطة والتجريبية في كل من (الوزن، الطول، السن) وكذا في الاختبارات القبلية عن طريق اللجوء إلى اختبار الدلالة الاحصائية (ت) بالنسبة لعينتين مستقلتين، وقد تحصلنا على النتيجة التالية:

تجانس المتغيرات البارومترية:

جدول 01: تجانس أفراد العينة من حيث المتغيرات البارومترية.

المتغيرات الدخيلة		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "T"	القيمة الاحتمالية sig	القرار
الوزن	ضابطة	35.46	4.520	24	-0.733	0.471	غير دال
	تجريبية	36.69	4.028				
الطول	ضابطة	1.403	0.054		-0.506	0.618	
	تجريبية	1.415	0.068				
السن	ضابطة	11.23	1.165		-2.034	0.056	
	تجريبية	12.00	0.707				

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن قيم ت المحسوبة جاءت محصورة بين -2.034 و-0.506 لمتغيرات الوزن والطول والسن، وجاءت القيم الاحتمالية ل **sig** أكبر من مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبتين في المتغيرات البارومترية، أي المجموعتين متجانستين.

التكافؤ من حيث الاختبارات الميدانية المطبقة:

جدول 02: تكافؤ المجموعتين من حيث الاختبارات الميدانية المطبقة (القبليّة)

المتغيرات الاحصائية	العينة الضابطة		العينة التجريبية		قيمة "T" المحسوبة	القيمة الاحتمالية sig
	س	ع	س	ع		
سرعة الانطلاق 10 م	2.68	0.278	2.67	0.161	0.138	0.892
اختبار الرشاقة	7.57	0.565	7.30	0.501	1.295	0.208
سرعة دحرجة الكرة 30 م	8.18	0.90	8.29	1.21	0.295-	0.770
درجة الحرية	24	مستوى الدلالة	0.05	القرار الاحصائي	غير دال	

نلاحظ من خلال الجدول رقم 02 قيم المتوسطات الحسابية للعينة الضابطة محصورة بين (2.68 و8.18) وهي متقاربة مع نتائج العينة التجريبية (2.67 و8.29)، وجاءت القيم الاحتمالية ل **sig** أكبر من مستوى الدلالة 0.05 (0.892، 0.208، 0.770) وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي في الاختبارات الميدانية المطبقة، أي أن العنيتين متكافئتين قبل بداية البرنامج التدريبي.

3-6- أدوات جمع البيانات والمعلومات:

من الأمور المهمة التي تساعد الباحث في إتمام وإنجاز التجربة هي تهيئة وترتيب الأدوات المستخدمة وتنسيقها حتى يتم استغلالها بأحسن صورة لأداء العمل بدقة وبأقل مجهود وفي أقصر وقت. وقد أستخدم الباحثين لإنجاز بحثهم وتحقيق أهدافهم مجموعة من الأدوات تنوعت بين:

1-المصادر والمراجع العربية والأجنبية:

حاول الباحثون الإلمام النظري بموضوع البحث من خلال الدراسة والاطلاع بجل المصادر والمراجع العربية منها والاجنبية والتي لها علاقة بالموضوع كما أجتهد الباحثين في قراءته التحليلية لمضامين الملتقيات المقالات ومواقع الشبكة العنكبوتية التي اهتمت بالتدريب والألعاب المصغرة وأثرها على الصفات البدنية والمهارية خاصة الحديثة منها.

2- المقابلات الشخصية:

قام الباحثون بإجراء مقابلات شخصية مع العديد من المدربين، المحضرين البدنيين والخبراء المختصين في مجال التحضير البدني والتدريب الرياضي، كما شملت المقابلات الكثير من الدكاترة وأساتذة التعليم العالي لمناقشة مختلف محاور، آليات ومنهجية بناء البرامج التدريبية من حيث المضمون وطرق التدريب.

3- الاستبيان:

حيث تم توزيع استبيان على مجموعة من الدكاترة والمختصون في مجال التدريب الرياضي لاختيار وتصميم الحصة التدريبية من حيث المحتوى والنوعية، كما شملت الاستمارة اختيار الاختبارات المخصصة للصفات البدنية والمهارية المدروسة والمرحلة العمرية التي هي عينة بحثنا.

4- الاختبارات البدنية:

وهي من أهم الطرق استعمالاً في مجال التدريب الرياضي وخاصة إذا ما تعلق الأمر بالبحوث التجريبية باعتبارها أساس التقييم الموضوعي وأهم سبيل لبلوغ نتائج دقيقة.

- اختبار الركض 10 متر من الوقوف:

غرضه: قياس سرعة الانطلاق

الادوات المستعملة: مضمار بخط مستقيم، خط بداية، خط نهاية، ميقاتي، صافرة

طريقة الاداء: يقف اللاعب عند خط البداية ويأخذ وضع البدء العالي، وعند سماع الإشارة يجري اللاعب بأقصى سرعته حتى يجتاز خط النهاية.

ملاحظة: يمنح لكل لاعب محاولتين بينهما فترة راحة، وتسجل أحسن محاولة.

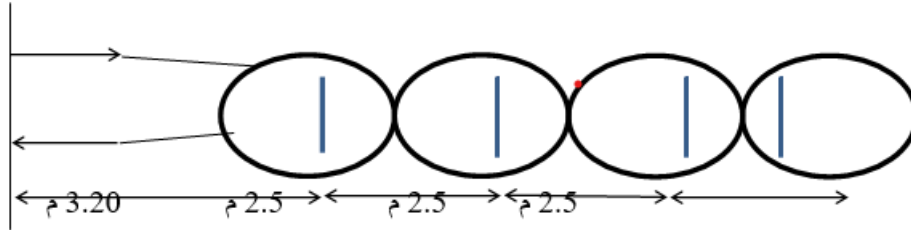
- اختبار الجري المتعرج حول الحواجز الاربعة:

غرضه: قياس الرشاقة.

الادوات المستعملة: 4 اعمدة بلاستيكية، صحن، ميقاتي، صافرة

وصف الاختبار: يقوم اللاعب بالجري المتعرج حول القوائم الأربعة حيث يبعد القوائم الأول عند خط البداية 2،3 م ويبعد كل قائم عن الآخر بمسافة " 2،5 متر ويحاول اللاعب تجنب لمس القوائم اثناء الجري ذهاباً وإياباً، والشكل 01 التالي يوضح ذلك: (الباسطي، 2001، ص264)

الشكل 01: يوضح اختبار الجري المتعرج حول الحواجز الاربعة

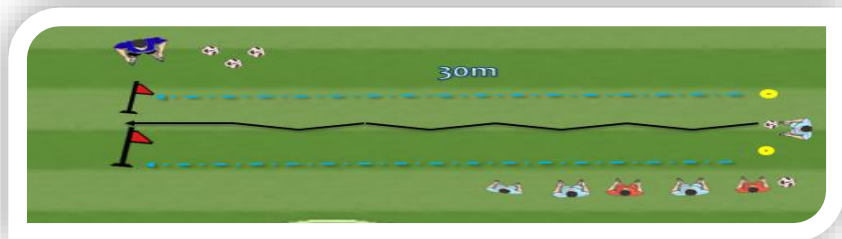


حساب النتيجة: يسجل الزمن من لحظة الجري على خط البداية وحتى العودة إليه مرة ثانية.

- اختبار دحرجة الكرة 30 متر (Akramov, 1990, p.78).

أ- مواصفات الأداء:

عند الإشارة ينطلق اللاعب بدحرجة الكرة مع لمسها مرة واحدة في حدود كل مترين الشكل 02: يبين اختبار دحرجة الكرة 30 متر.



-الأدوات المستخدمة:

آلة تصوير

برنامج لتحليل الفيديو **Dartfish 10 Pro s** مصمم ليخدم الادوات الاساسية اللازمة لاستخدامات تحليل الفيديو الرقمي. (تحليل متعمق)

كرة قدم قانونية، شواخص، شريط قياس

-حساب النتيجة:

تعطى محاولتان لكل لاعب مع احتساب زمن أفضل محاولة.

3-7- الأسس العلمية لأدوات البحث:

1-صدق الأداة:

لقد أصبح من الأمور المسلم بها في مجال القياس أنه كلما تعددت الطرق المستخدمة في التحقق من صدق الأداة، كان ذلك مدعاة لقدر أكبر من الثقة في هذه الأداة ومؤشرا لقدرتها على قياس جانب موضوع الاهتمام فيها (قشقوش، 1988، ص12) وقد اعتمد الباحثين على صدق المحكمين وكذلك الصدق الذاتي.

-صدق المحكمين:

هو مدى قياس محتوى الاختبار للشيء المطلوب قياسه (قاسم الصراف، 2002، ص200).

ولقد تم عرض الاختبارات المطبقة على مجموعة من المحكمين من أساتذة ودكاترة ومختصين دوليين في التحضير البدني، وأعطوا موافقتهم على هذه الاختبارات لقياس السرعة الحركية في كرة القدم والرشاقة.

-الصدق الذاتي:

تعتبر الاختبارات المطبقة اختبارات علمية، ومشهود لها بصدقها وهي لا تحتاج الى إثبات هذا الصدق.

2-ثبات الأداة:

هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيق هذا الاختبار على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف، ويقصد بثبات الاختبار "مدى الدقة والاتساق واستقرار نتائج الاختبار فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين على أن يصل إلى نفس النتائج تقريبا" (مقدم، 1993، ص146).

يقول نبيل عبد الهادي أن هذا الأساس العلمي يعتبر من المقومات الأساسية للاختبار الجيد حيث يفترض أن يعطي نفس النتائج إذا أعيد استخدامه مرة أخرى (نبيل، 1999، ص109).

في بحثنا هذا تم استخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار على عينة، الجدول (4) يوضح درجة ثبات الاختبارات المطبقة على عينة استطلاعية.

الجدول 3: يمثل نتائج معامل الثبات الخاصة بالمتغيرات السرعة الهوائية القصوى والسرعة الحركية.

المتغيرات الإحصائية	معامل الثبات	القيمة الاحتمالية SIG	مستوى الدلالة
اختبار الجري الرشاقة	0.964**	0.003	0.05
اختبار الجري 10 م	0.983**	0.003	
اختبار درجة الكرة 30 م	0.794*	0.033	

إن الملاحظ للجدول أعلاه والخاص بمعاملات الثبات يرى أن جل الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات وما دلالتها الإحصائية إلا برهان إحصائي على ذلك، حيث كانت القيم الاحتمالية ضمن مجالات مرتفعة (0.794-0.983) وهي تؤكد على خصائصها العلمية التي بنيت عليها.

3- موضوعية الاختبارات:

يعتبر الاختبار موضوعيا إذا ما أعطى نفس الدرجة بالرغم من اختلاف المصححين، كما يقصد بموضوعية الاختبار عندما يكون لأسئلته أو وضعياته الاختبارية نفس المعنى والاجابة ونفس التجاوب من مختلف أفراد العينة التي يطبق عليها الاختبار(خفافة وفاطمة، 2002، ص165).

ومن هنا استخدم الباحثون مجموعة من الاختبارات البدنية السهلة والواضحة والمتمثلة في اختبارات السرعة الحركية بالكرة وسرعة الانطلاق والرشاقة، مع شرحها الجيد والتطرق لكل تفاصيل ومتطلبات كل اختبار من الاختبارات، ومعرفة كيفية قياس وتبويب النتائج، هذا بالإضافة الى استخدامنا الوسائل والطرق اللازمة مع مراعاة التوقيت وحالة الجو عند تنفيذ الاختبارات. بناء على هذا نستنتج بأن هذه الاختبارات تتميز بموضوعية عالية.

3-8- إجراءات التطبيق الميداني:

1- الأسس العلمية في بناء البرنامج التدريبي:

لقد اعتمد الباحثون على المراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة والمشابهة، وبعد الاطلاع على ملخصات مضامينها ومقارنتها وتحليلها، أهدى الباحثين الى وضع أسس لبناء البرنامج التدريبي والتي تتلخص في النقاط التالية:

- مراعاة البرنامج لخصوصيات المرحلة العمرية.
- مراعاة التمرين المنهجي للحمولة التدريبية.
- مراعاة عنصر مرونة البرنامج حتى يتسنى للباحثين التكيف مع العقبات التي تواجهه وتسهيل بلوغ الاهداف المنتظرة.
- أن تكون التمرينات مكتوبة بطريقة علمية صحيحة ليسهل استيعابها من طرف المساعدين.
- استخدام مبدأ التنوع.
- عدم تجاوز التوقيت الخاص بفترات الراحة بالزيادة أو النقصان.
- الاهتمام بالإحماء الجيد قبل تطبيق الوحدة التدريبية للعنيتين معا.
- مراعاة التمارين لعدد اللاعبين ومساحة اللعب، وعدد لمسات الكرة والهدف المراد الوصول إليه من خلال التمرين.

2- محتوى البرنامج التدريبي:

وقد تم اختيار الألعاب المصغرة بعد استشارة وتحكيم السادة الدكاترة والمختصين في مجال التدريب الرياضي مع مراعاة ملائمتها لما اعدت اليه من مشكلة البحث وهو المتغير التابع صفتي السرعة الانتقالية والرشاقة وهي كالتالي: 1 ضد 1، و 2 ضد 1، و 2 ضد 2، و 3 ضد 3، و 4 ضد 4، و 4 ضد 2،

بالإضافة الى الألعاب الصغيرة التي تتميز بالتنافس 1 ضد 1.

وفيما يخص العينة الضابطة فقد تركت تمارين تدريباتها تحت إشراف مدربيها بتطبيق حصص تدريبية معتمدة في أساسها على الطريقة العادية التقليدية وهي تمرينات تعتمد على تنمية الجانب التقني وعلى إجراء مقابلات تنافسية في قسمها الرئيسي بعد إجراء الإحماء في القسم التحضيري وبتمارين الاسترخاء في القسم الختامي وكانت تدوم مثل حصص العينة التجريبية.

3-9- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

يقدم الإحصاء أساليب محددة ومنظمة لجمع البيانات وتبويبها وتلخيصها بأشكال مختلفة كالجداول التكرارية والرسوم البيانية التي تساعد على اتخاذ قرارات سليمة بخصوص الظواهر التي يدرسها الباحث أو بخصوص فرضيات البحث، فالإحصاء هو الركيزة الأساسية في مجال البحث العلمي (بوعلاف، 2009، ص 11).

فبقدر التوفيق في إختيار الأدوات الإحصائية المناسبة لإختبار الفرضيات، يتضح لنا مدى صدق البيانات المتحصل عليها من عينة الدراسة، وفي هذا الصدد ومن أجل تنظيم وتسهيل عملية إخضاع النتائج المتحصل عليها في شكلها الكمي للتحليل، قمنا بإنشاء ملف اكسل (Excel) يحتوي على المعلومات المطلوبة بتحديد كل مجموعة من البيانات بمؤشرات مختلفة.

ثم الاستعانة بعد ذلك، بنظام SPSS مع مراعاة شروط التطبيق وذلك بتفريغ تلك البيانات عبر إدخالها الى الحاسب الآلي لإجراء المعالجة الإحصائية بتوظيف حزمة البرامج الإحصائية. يقول أحمد الرفاعي ونصر محمود (2000) أن "برنامج SPSS يعتبر من أفضل برامج الإحصاء اللازمة لتحليل الأبحاث العلمية، وكلمة "SPSS" هي اختصار لـ (Statistical Package for Social Science) أي بمعنى: حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية، ويعمل هذا البرنامج من خلال ويندوز (Windows)، الذي يمثل بيئة التشغيل لهذا البرنامج ولغيره من البرامج. ولا يختلف المحتوى الإحصائي لبرنامج SPSS باختلاف إصداراته ولكن يختلف شكله مع اختلاف بيئات التشغيل".

يتميز البرنامج بقدرته الكبيرة على معالجة البيانات التي يتم مدؤها، وذلك عن طريق وضع رموز تمثلها، على أن يتم اختيار النموذج الاختباري المناسب للبيانات وفق الشروط اللازمة. إلى جداول منظمة على حسب متغيرات البحث، SPSS تم نقل النتائج المحصل عليها من برنامجكما سيرد ذلك في الجزء القادم لعرض وتحليل هذه النتائج.

4- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

1- عرض وتحليل اختبار "ت" بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج الاختبارات الميدانية المطبقة لدى المجموعة الضابطة:

الجدول 4: عرض وتحليل اختبار "ت" بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج الاختبارات الميدانية المطبقة لدى المجموعة الضابطة

المتغيرات	المتوسط الحسابي		قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية SIG	القرار الاحصائي
	القبلي	البعدي					
اختبار الرشاقة	7.57	8.02	-3.564	12	0.05	0.004	دال
السرعة 10 م	2.68	2.67	0.039			0.970	غير دال
دحرجة الكرة 30م	8.18	7.22	1.662			0.119	غير دال

تشير نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الرشاقة إلى وجود فروقات ذات دلالة احصائية، حيث كانت القيمة الاحتمالية SIG (0.004) أقل من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي هناك فروق دالة في المتغير لصالح القياس القبلي حيث كان الفرق دال بين المتوسطين وهذا بالنظر لقيمة "ت" المحسوبة (-3.564) وما الإشارة السالبة إلا دليل على الفرق لصالح القياس البعدي، حيث يخضع في هذه الحالة إلى الوحدة الخاصة بالاختبار وهي الثانية وتأخذ بصورة عكسية للزمن الأقل، أي أن الإشارة السالبة تدل على أفضلية القياس القبلي ومنه نستنتج أن هناك تدهور في مستوى الرشاقة لدى العينة الضابطة. كما تشير النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات السرعة 10 م ودحرجة الكرة 30 م، ومنه نستنتج أن البرنامج

التدريبي الذي خضعت له العينة الضابطة لم تحدث تحسين في مستوى السرعة والرشاقة لدى العينة الضابطة.

2- عرض وتحليل اختبار "ت" بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج الاختبارات الميدانية المطبقة لدى المجموعة التجريبية:

الجدول 5: عرض وتحليل اختبار "ت" بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج الاختبارات الميدانية المطبقة لدى المجموعة التجريبية

المتغيرات	المتوسط الحسابي		قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية SIG	القرار الاحصائي
	القبلي	البعدي					
اختبار الرشاقة	7.30	7.03	2.416	12	0.05	0.033	دال
السرعة 10 م	2.67	2.55	3.259			0.007	دال
درجة الكرة 30م	8.29	7.07	6.997			0.000	دال

تشير نتائج الجدول أعلاه إلى الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات الرشاقة وسرعة الانطلاق 10 م، وسرعة درجة الكرة 30 م، إلى وجود فروقات ذات دلالة إحصائية، حيث كانت القيمة الاحتمالية **SIG** المسجلة (0.033-0.000) أقل من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي هناك فروق دالة في المتغير لصالح القياس البعدي حيث كان الفرق دال بين المتوسطين وهذا بالنظر لقيم "ت" المحسوبة (2.416، 3.259، 6.997) حيث نلاحظ أن الفرق بين المتوسطين يخضع في هذه الحالة إلى الوحدة الخاصة بالاختبار وهي الثانية وتأخذ بصورة عكسية للزمن الأقل، كما يشير الباحثين في هذا الصدد أن استخدام التدريب بالألعاب المصغرة قد أثر على مستوى العينة في نتائج الاختبارات، وعليه فالفرق تكمن في الصيغة العملية والعلمية المطبقة في البرنامج المقترح والذي يعتمد على التدريب بالألعاب المصغرة لدى أفراد العينة (n=13)، مما يؤكد أن مستوى الاختبارات لدى مجموعة التدريب المتقطع تحسن وأن الفارق بين المتوسطين الحسابين (0.27، 0.12، 1.22) يختلف في مستوى الثقة الإحصائية ودال من الناحية البرهانية لاختبار "ت" لعينتين مرتبطتين وأن هذه الفروقات الإحصائية لا ترجع للصدفة بل ترجع إلى البرنامج المبني على أساس التدريب بالألعاب المصغرة.

2- عرض وتحليل اختبار "ت" بين الاختبارين البعديين في نتائج الاختبارات الميدانية المطبقة لدى مجموعتي الدراسة:

جدول 6: عرض وتحليل اختبار "ت" بين الاختبارين البعديين في نتائج الاختبارات الميدانية المطبقة لدى مجموعتي الدراسة

المتغيرات الإحصائية		المتوسط الحسابي	قيمة "T" المحسوبة	مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية SIG
اختبار الرشاقة	المجموعة الضابطة	8.02	3.679	0.05	0.001
	المجموعة التجريبية	7.03			دال
السرعة 10 م	المجموعة الضابطة	2.67	2.241		0.035
	المجموعة التجريبية	2.55			دال
درجة الكرة 30م	المجموعة الضابطة	7.22	0.289		0.775
	المجموعة التجريبية	7.07			غير دال
حجم العينة 24		df=22		القوة الإحصائية 95%	

إن الملاحظ للجدول أعلاه والخاص بنتائج الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لاختبارات السرعة 10 م والرشاقة يلاحظ وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين في تحسين الاختبارات أعلاه ولصالح المجموعة الضابطة والذي يخضع في هذه الحالة إلى الوحدة الخاصة بالاختبار، وهي الثانية وتأخذ بصورة عكسية للزمن الأقل، حيث كانت القيم الاحتمالية **SIG** (0.001، 0.035) وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي وجود الدلالة الإحصائية بين قيم المتوسطات الحسابية (8.02، 2.67) و (7.03، 2.55) للمجموعة الضابطة

والمجموعة التجريبية على التوالي، كما كانت قيم "ت" المحسوبة (2.241، 3.679) وتعتبر قيمة القيم الاحتمالية **SIG** لنتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين في هذين الاختبارين والدالة إحصائية المحك الحقيقي للبرهنة على أن استخدام التدريب بالألعاب المصغرة أفضل من البرنامج التقليدي وهذا مما يؤكد على الدلالة الإحصائية والبرهانية وأن الفروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين ترجع إلى البرنامج المقترح باستخدام الألعاب المصغرة ولصالحه بمستوى دلالة 0.05 ومستوى ثقة 95%، كما ترجع الدلالة بين المجموعتين إلى القيم المرجعية للمتغيرات الإحصائية لكل مجموعة وأن قيم ونتائج مجموعة التدريب بالألعاب المصغرة أفضل منها في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة، بينما بالنسبة باختبار درجة الكرة 30 م فلاحظنا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت القيمة الاحتمالية **SIG** (0.775) وهي أكبر كمن مستوى الدلالة (0.05)، وبالنظر إلى قيم المتوسطات الحسابية للمجموعتين نرى أفضلية المجموعة التجريبية (7.22 مقابل 7.07) ألنا أننا لا نستطيع ارجاعها إلى البرنامج التدريبي المطبق لأنها تفتقد إلى القوة البرهانية الإحصائية، ومنه نقول بأنه لا توجد أفضلية للتدريب بالألعاب المصغرة على التدريب بالطريق التقليدي في سرعة درجة الكرة لمسافة 30م.

5- مناقشة الفرضيات:

5-1- مناقشة الفرضية الأولى:

اتضح من الجدول (4) أن البرنامج التدريبي المطبق بطريقة الذي خضعت له العينة التجريبية الأولى لم يحدث فروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات السرعة 10م والرشاقة، ودرجة الكرة 30 م، حيث كشفت هذه النتائج على عدم وجود تأثير إيجابي للبرنامج التدريبي المطبق في تحسين صفتي السرعة الحركية والرشاقة لدى أفراد المجموعة الضابطة.

ويرجع الباحثين ذلك ربما في نقص الكفاءة والخبرة التي يحتاجها المدرب المدرب في التعامل مواقف التدريب فالمدرّب الرياضي حسب (محمد حسن علاوي، 1990، ص48) "أن يلم إماماً تاماً بالأسس النظرية والعملية المختلفة لعلم التدريب، وأن يتقن المهارات الحركية وخطط اللعب في مجال تخصصه، وأن يملك المعلومات التي ترتبط بأسس تطوير وتنمية المهارات الحركية والخصائص البدنية وطرق اكتسابها والتقدم بها مع ضرورة إلمامه بالخصائص المميزة لتدريب الناشئين والأطفال في فرع تخصصه"، حيث يضيف (عزت محمود كاشف، 1994، ص105) "يجب على المدرب أن يعلم بالمباني الأساسية انطلاقاً من تحديد الطرق والوسائل ووضع الخطط المختلفة في إعداد وتكوين اللاعبين عبر مختلف المراحل".

كما يرجع ذلك ربما إلى نقص المعارف النظرية الخاصة بعملية تخطيط إذ يقومون بتخطيط البرامج التدريبية بمفردهم مما يؤثر سلباً على نجاح العملية التدريبية، حيث يذكر (مفتي إبراهيم حماد، 1998، ص116) "في أن التخطيط وأسس التعلم يعني أن تكون خطة تتماشى والإمكانات المادية والبشرية المتوفرة ويجب لهذا التخطيط أن تكون هناك أهداف وأغراض محددة المعالم يسعى المدرب إلى تحقيقها"

ومما سبق نستنتج أن الفرضية الأولى والتي مفادها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات الميدانية المطبقة لدى العينة الضابطة قد تحققت.

5-2- مناقشة الفرضية الثانية:

اتضح من الجدول (5) أن البرنامج التدريبي المطبق بطريقة الألعاب المصغرة الذي خضعت له العينة التجريبية أحدث فروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات السرعة 10 م والرشاقة وسرعة درجة الكرة 30 م، وهي ذات دلالة إحصائية، حيث كشفت هذه النتائج على وجود تأثير إيجابي للبرنامج التدريبي المطبق في تحسين السرعة الحركية والرشاقة.

بالنسبة للفروق المحققة يرجع الباحثين التحسن الذي عرفته أفراد العينة التجريبية إلى تطبيق مفردات التمارين المقترحة باستخدام طريقة الألعاب المصغرة، "مما يتيح للمتعليم تكرارات مؤثرة على مستوى أداء المهارات، فالألعاب المصغرة تمثل مدخلاً آخر لظاهرة اللعب، فأثناء أداء الألعاب الصغيرة حيث يمارس الأفراد نماذج لمهارات حركية متعددة مع التكرار دون ملل أثناء أداء الألعاب الصغيرة، كما أن المواقف المختلفة داخل اللعب التي يفرضها الوضع تمنح اللاعبين فرص التفاعل مع بعضهم البعض" (مصطفى السايح، محمد حسين عبد المنعم، 2006، ص 05) الأمر الذي يزيد من استثارة نشاط اللاعب على الأداء حيث أشار (محمد كشك وأمر الله البساطي، 2000، ص 184) "بأن تدريبات الألعاب المصغرة أو أسلوب المنافسات يعد من أفضل الأساليب لاستثارة نشاط اللاعب وزيادة دوافع ممارسته نحو الأداء"، وهذا ما يدفع اللاعب إلى بذل أقصى جهد من الأداء المستمر للحركات والمهارات والتي ينتج عنها تكرارات مؤثرة مما يسمح باستقرار وثبات تلك المهارات، وتوضح دراسة (Owen et al, 2004) أن الألعاب المصغرة 2 ضد 2 تعتمد كثيراً على الجانب المهاري، كلما قل عدد اللاعبين داخل المربعات كلما زادت مهارات اللاعب من حيث المراوغات والتمريرات والعكس بالنسبة للاعبين الذين يتدربون بطريقة 5 ضد 5 ينجزون أداء أقل منه مهارة، كما تشير دراسة (Clemente 2016) الألعاب المصغرة 5 ضد 5 من خلال التحاليل الفنية، حيث أن التمريرات تتراوح من 5 إلى 11 تمريرة في الدقيقة ومن 2 إلى 4 مراوغات في الدقيقة وهذا ما يشبه خلال المباريات، كما يرى (Dellal. 2013) أن التدريب المبني على أساس الألعاب المصغرة 2 ضد 2 تؤثر إيجابياً في تطوير المراوغة والجري بالكرة وبدونها، كما يشير (Vermeulen 2004, p23) "أن تدريب اللاعبين داخل مساحات مختلفة من اللعب أو ما يسمى بالملاعب المحورة يعود على اللاعبين باكتساب العادات الجيدة وتعودهم التصرف الصحيح واتخاذ القرار السليم في الوقت المناسب و يقدم لنا حالات مشابهة و مطابقة لما هو في كرة القدم الحديثة".

5-3- مناقشة الفرضة الثالثة:

نلاحظ من خلال الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارين البعديين لاختبار السرعة 10 م، واختبار الرشاقة بين مجموعتي الدراسة، وكانت هذه الفروق لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية التي تدربت بالألعاب المصغرة ويرجع الباحثين هذا التفاوت المسجل إلى أثر تطبيق مفردات البرنامج التدريبي بالألعاب المصغرة، ويتفق هذا مع ما ذكره (مصطفى السايح، محمد حسين عبد المنعم، 2006، ص 31) "أما فائدة هذا الغرض فهو يظهر في الحقيقة القائلة بأن الفرد يصبح انشط واقدر على الاداء الافضل و اتم صحة اذا ما قويت اجهزة جسمه العضوية بقوة كافية وقامت بوظائفها على وجه الصحيح، هذه الاجهزة الحوية الخاصة بالجسم غالبا ما تنتهى بأوجه نشاطات اساسية مثل الجري والقفز والوثب والتسلق والتعلق، حيث ينتج عن طريق ممارسة الألعاب الصغيرة بصورة متكررة ولفترات زمنية ثابتة زيادة في النشاط العضلي"، أما بالنسبة لسرعة درجة الكرة 30 م فقد أوضحت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية أي لا توجد أفضلية للتدريب بالألعاب المصغرة على التدريب بطريقة تقليدية.

استنتاجات الدراسة والآفاق المستقبلية لها:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات السرعة 10 م والرشاقة وسرعة درجة الكرة 30 م للعينه الضابطة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات السرعة 10 م، الرشاقة، وسرعة درجة الكرة 30 م للعينه التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للعينه الضابطة والتجريبية في اختبارات السرعة 10 م والرشاقة لصالح الاختبار البعدي للعينه التجريبية.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للعبتين الضابطة والتجريبية في اختبار سرعة دحرجة 30 م.
- من خلال ما توصلنا إليه في هذا البحث تم الخروج ببعض الدراسات والآفاق المستقبلية التي تكون كتتمه لهذا البحث وتجعله مجالا مفتوحا في المستقبل القريب بحول الله:
- دراسة حجم تأثير بالألعاب المصغرة على بعض المتغيرات البدنية.
- دراسة المعادلة التنبؤية للتدريب بالألعاب المصغرة على المتغيرات البدنية والمهارية.
- دراسة الارتباط الموجود بين مختلف أشكال التدريب بالألعاب المصغرة.
- دراسة التأثير الفيزيولوجي للتدريب بالألعاب المصغرة.
- محاولة وضع معالم دقيقة لتقنين الحمولة التدريبية في الألعاب المصغرة.
- اجراء مقارنة للتأثير الفيزيولوجي لمختلف تشكيلات الألعاب المصغرة.
- اجراء مقارنة للتأثير البدني لمختلف تشكيلات الألعاب المصغرة.

5..2. قائمة المراجع: طريقة (APA)

- إبراهيم قشقوش، (1988)، مقياس الإحساس بالوحدة النفسية لطلاب الجامعات، كراسات التعليمات، القاهرة، الأنجلو المصرية
- أبو علاء احمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي والاسس الفيزيولوجية، دارالفكر العربي، ط1، القاهرة، 1997، ص 187
- أسامة رياض: الطب الرياضي وكرة اليد، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999، ص79.
- حسن السيد أبو عبده: أساسيات تدريس التربية الحركية والبدنية، مكتبة الإشعاع، الاسكندرية، مصر، 2002.
- أمر الله البساطي، (2001)، الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم - تخطيط- تدريب- قياس، دار الجامعة الجديدة للنشر، الإسكندرية.
- حسن السيد أبو عبده، (2008)، الإعداد البدني للاعبي كرة القدم، ط1، دار الفتح للطباعة والنشر، الإسكندرية.
- حسين قاسم حسن، (1998)، علم التدريب في الأعمار المختلفة، دار الفكر للنشر، ط1، الأردن.
- حنفي محمود مختار: كرة القدم للنشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992.
- خليفة الشبلي، (2016)، الألعاب المصغرة لبناء هرم الاستحواذ في كرة القدم، ط1، مركز الكتاب للنشر، عمان، الأردن.
- زكية إبراهيم كمال، مصطفى السايح محمد، (2008)، الوسيط في الألعاب الصغيرة، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية.
- عبد الحفيظ مقدم، (1993)، الاحصاء والقياس النفسي التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر
- عبد الرحمان الوافي، (2006) علم النفس النمو، دار هوم، ط2، الجزائر.
- عزت محمود كاشف، (1994)، التخطيط في التدريب، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- قاسم علي الصراف، (2002)، القياس والتقويم، دار الكتب الحديثة، القاهرة
- محمد بوعلاف، (2009)، الموجه في الإحصاء الوصفي والاستدلالي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية. الجزائر، دار الامل للطباعة والنشر والتوزيع.
- محمد حسن علاوي، (1992)، علم التدريب الرياضي، ط12، دار المعارف، القاهرة.
- محمد كشك، أمر الله البساطي، (2000) أسس الإعداد المهاري والتخطيطي في كرة القدم، (ناشئ - كبار) دار المعارف، الاسكندرية.

- مصطفى السايح، محمد حسين عبد المنعم، (2006) الألعاب الصغيرة وتطبيقاتها، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية.
- مفتي إبراهيم حماد، (1998)، "المهارات الرياضية" أسس التعلم والتدريب والدليل المصور، ط1، مؤسسة مختار للنشر والتوزيع، القاهرة.
- نبيل عبد الهادي، (1999)، القياس والتقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريس...، دار وائل للنشر، الأردن.
- وديع ياسين التكريتي، (2002)، المرشد في الألعاب الصغيرة لكافة المراحل الدراسية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية.
- المراجع الأجنبية:
- A, Dellal, Une saison de préparation physique en football. 1 édition .Bruxelles,2013.
- Akramov, R.A. Sélection et préparation des jeunesfootballeurs, Alger, éd, OPU, 1990.
- Glowacki, A., Ignatiuk, W., Konieczna, A., Jastrzebski, Z. Training load structure of young soccer players in a typical training microcycle during the competitive and the transition period. Baltic Journal of Health& Physical Activity, 2011, 3 (1), 26-33.
- Herman Vermeulen: Football-Entrainement a la Zone, Edition Amphora, Paris, 2004.
- JanosPaflait: Méthode d'entrainement Moderne En Football, Edition BroodCoorensBrakel, Paris, 1989.
- Negrillo, J.C., Valoracionmorfomotora de los escolares de la costagranadina. Tesis doctoral, Departamentodidactica de la expresion corporal laboratorio de antropologiafisica, Universidad de Granada,2007.
- Weineck .J: Manuel d'entrainement, 4 ed, Edition Vigot, Paris, 1997.