



أثر الألعاب الرياضية الترويحية في تطوير السرعة لدى ناشئي كرة القدم فئة (11-13 سنة) .

The Effect of recreational sports games on the developing of speed of soccer youth, category (11-13 years).

خيثر محمد ملين⁽¹⁾ جامعة أمحمد بوقرة بومرداس ، الجزائر ، ml.khiter@univ-boumerdes.dz

قرومي عبد الحق⁽²⁾ جامعة الجزائر 3 ، الجزائر ، guerroumi.abdelhak@univ-alger3.dz

⁽¹⁾*⁽²⁾ مخبر علوم الأداء الحركي والتدخلات البيداغوجية بجامعة الجزائر 3

الهواري القيزي⁽³⁾ جامعة أمحمد بوقرة بومرداس ، (الجزائر)، e.elguaizi@univ-boumerdes.dz

مخبر علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والإيقاعية جامعة الجزائر- 3 -

تاريخ الاستلام: 2021/10/02؛ تاريخ القبول: 2021/11/01؛ تاريخ النشر: 2021/12/31

ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى إبراز أثر الألعاب الرياضية الترويحية في تطوير السرعة لدى ناشئي كرة القدم فئة (11-13 سنة)، استخدم الباحثان المنهج التجريبي باعتباره المنهج المناسب للدراسة، و من خلال النتائج المتحصل وما أسفرت عنه من استنتاجات تبين أن للألعاب الرياضية الترويحية أثر إيجابي في تطوير السرعة لدى ناشئي كرة القدم فئة (11-13 سنة) .
كلمات مفتاحية: الترويح، الألعاب الرياضية الترويحية، السرعة، كرة القدم .

Abstract:

This study aims to try to highlight the effect of recreational sports games on developing speed of soccer youth, category (11-13 years), the researchers used an experimental approach as it is the appropriate approach for the study, the results obtained showed that recreational sports games have a positive impact in developing of speed of soccer youth category (11-13 years).

Keywords: recreation, recreational sports games, speed, soccer

1. مقدمة :

ولدت الرياضة ونشأت في كنف الترويح وارتبطت الى حد بوقت الفراغ، وعلى الرغم من استقلال الرياضة عن الترويح في العصر الحديث كنظام اجتماعي ثقافي إلا أنها مازالت وستظل مرتبطة بالترويح لأن جوهر الرياضة يتأسس في المقام الأول على أهداف ترويحية ولأن عوامل الالتقاء كثيرة بين النظامين من حيث أهميتها للإنسان مثل المتعة، وإزالة التوتر والاسترخاء والصحة واللياقة، الخبرة الجمالية، الإثارة، والتنافس والجهد البدني، الإنجاز الشخصي والتنافس الشريف، التعبير عن النفس وتحقيق الذات وغيرها وهي كلها تعبر عن قيم وحاجات أساسية للإنسان وخاصة في العصر الحديث حيث تنال عوامل الاغتراب من الفرد وتكاد تسحق شخصيته الإنسانية. (كمال درويش، أمين أنور خولي، 1990، صفحة 301)

و تعتبر كرة القدم من الأنشطة الرياضية التي تتميز بتعدد مهاراتها وتحظى باهتمام خاص في أنحاء كثيرة من العالم، ويظهر هذا واضحاً من خلال شعبيتها الكبيرة، وانتشار ممارستها بين معظم دول العالم ولقد اهتمت الدول المتقدمة اهتماما كبيرا وشاملا بتدريب الناشئين من كافة النواحي حيث فتحت مدارس ومراكز خاصة لتدريب الناشئين والعناية بهم ورعايتهم باعتبارهم الحجر الأساس و القاعدة الواسعة التي ينمو خلالها أبطال المستقبل في لعبة كرة القدم، حيث يجب أن يتم تحسين كفاءة عملية التدريب الرياضي لناشئي كرة القدم، وقد بات استثمار كافة الجوانب التي تسهم في توسيع قاعدة الناشئين مما أدى الى ارتفاع المستويات الرياضية التنافسية نتيجة الاعداد البدني والمهاري للاعبين عند وضع البرامج التدريبية، و يعتبر الإعداد البدني من أهم عناصر إعداد لاعبي كرة القدم كونه يعد أساسا لتطوير الأداء المهاري و الفني و الخططي و النفسي ويؤكد كل من طه إسماعيل وإبراهيم شعلان على أن درجة اللياقة البدنية تعتمد على الحالة الصحية للفرد والتكوين الجسماني، وعلى الأنشطة البدنية التي يمارسها حاليا أو فيما مضى وهو مؤشر على ما حصل عليه اللاعب من تدريبات منذ ان كان طفلا عمره ستة سنوات. (اسماعيل طه، ابراهيم شعلان، 1989، صفحة 90)

لذلك أصبحت عملية التخطيط لوضع البرامج التدريبية من قبل القائمين على عملية التدريب لهذا القطاع ومنها برامج الإعداد البدني غير ثابتة بسبب تعدد وجهات النظر فقد تعددت فيما يخص ادراج تلك البرامج البدنية ضمن محتوى خطة إعداد الناشئين من عدمه، فمنها من يؤيد اتجاه عدم احتواء الخطة التدريبية للصغار على الإعداد البدني مستندين في ذلك إلى خصائص مراحل النمو التي تتعرض للضرر من جراء تدريبات عناصر اللياقة البدنية، حيث إنها غير متكاملة النمو خاصة الجهاز العصبي وأجهزة الحيوية والوظيفية والجهاز الهيكلي حيث يرى حسام سعيد أن على المدرب أن يراعي إمكانيات اللاعبين البدنية في وضع المنهج التدريبي أو وضع الجانب الخاص باللياقة البدنية. (وديع فرج الين، 1998، صفحة 15)

يخصص المدربين جانب كبير للإعداد البدني واختيار أحسن الوسائل و الأساليب التي تتماشى مع خصائص النمو الجسمية والبدنية للناشئين ومن بين تلك الأساليب الألعاب الرياضية الترويحية وهذا راجع للارتباط اللاعب الناشئ باللعب واستخدام هاته الألعاب في اكتساب العناصر البدنية من خلال أدائهم للبرامج التدريبية في جو من المرح والترويح.

2. إشكالية الدراسة :

حتى تتمكن من الوصول بالرياضي لأعلى مستوى وجب إعداد اللاعب منذ الصغر من جميع الجوانب فلاعب كرة القدم يحتاج لصفات بدنية عالية والإعداد البدني عملية تحسین قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرنامج التدريبية بشكل أساسي. (أمر الله أحمد البساطي ، 1990 ، صفحة70)

وبعض هاته الصفات البدنية تتطور منذ المراحل الأولى للناشئ كالسرعة والمرونة والرشاقة، ونظرا لميول اللاعب الطفل باللعب وجب علينا توجيه هذا الميول باستخدام الألعاب في عملية التدريب كونها طريقة سليمة، حيث يؤدي عنصر الترويح بالطفل لبذل طاقات كبيرة بعيدا عن التعب النفسي والملل، مثل ألعاب الجري، المطاردة، التسابق، والألعاب الرياضية المنظمة وغير ذلك، من ألوان النشاط التي تصرف الطاقة المتدفقة لدى الطفل. (حامد عبد السلام زهران ، 1995 ، صفحة 267)

لذا تساءلنا عن نجاعة استعمال الألعاب الرياضية الترويحية في تطوير السرعة وقمنا بطرح التساؤل التالي:

هل للألعاب الرياضية الترويحية أثر إيجابي في تطوير السرعة لدى ناشئي كرة القدم فئة (11-13 سنة)؟

التساؤل الجزئي :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والشاهدة بعد استعمال الألعاب الرياضية الترويحية في تطوير صفة السرعة لدى ناشئي كرة القدم فئة (11-13 سنة) ؟

3. فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة:

- للألعاب الرياضية الترويحية أثر إيجابي في تطوير السرعة لدى ناشئي كرة القدم فئة (11-13 سنة) .

الفرضية الجزئية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والشاهدة بعد استعمال الألعاب الرياضية الترويحية في تطوير صفة السرعة لدى ناشئي كرة القدم فئة (11-13 سنة)؟

4. أهداف الدراسة :

تتمثل أهداف الدراسة فيما يلي:

- إبراز الأثر الإيجابي لاستعمال الألعاب الرياضية الترويحية كأسلوب مساعد في حصص تدريب الناشئين.

- محاولة معرفة العلاقة بين الألعاب الرياضية الترويحية وتطور الصفات البدنية لدي الناشئين.

- إبراز دور الترويح والتحفيز في جلب واستقطاب الناشئين لممارسة الرياضة.

5. أهمية الدراسة :

- معرفة الأثر الإيجابي لتدعيم حصة تدريب الناشئين بالألعاب الرياضية الترويحية.
- معرفة علاقة بين الألعاب الرياضية الترويحية وتطور القدرات البدنية.
- أهمية تطوير الصفات البدنية لناشئي كرة القدم.

6. تحديد مصطلحات ومفاهيم البحث :

1.6- النشاط الرياضي :

هو ممارسة ذاتية حرة أو موجهة تسهم في تنمية وتطوير مهارات الفرد، تعد استجابات حركية لمثيرات تختار نوعا وتمارس وتدار للحصول على العائد منها. (مكارم حلي، أبو هريرة، وآخرون، 2002، ص73)

2.6. الترويح:

هو الارتقاء الجاد بأوجه النشاط التي يمارسها الفرد في أوقات الفراغ والتي يكون من نواتجها الاسترخاء والرضا النفسي.

3.6. النشاط الرياضي الترويحي :

اصطلاحا: هو نشاط يقوم به الفرد من تلقاء نفسه بغرض تحقيق السعادة الشخصية التي يشعر بها أثناء أو بعد الممارسة لتلبية حاجاته النفسية والاجتماعية وتكمن أهميته في تحقيق التنمية الشاملة للفرد من النواحي البدنية والعقلية والعاطفية. (ابراهيم رحمة، 1998، ص26)

إجرائيا: هو نشاط رياضي يمكن أن يمارس من طرف جميع شرائح المجتمع في وقت الفراغ يختاره الفرد حسب ميوله ورغباته من أجل تحقيق السعادة والاسترخاء والقضاء على الاضطرابات.

4.6. الصفات البدنية :

للصفات البدنية عدة مصطلحات (القدرة البدنية، اللياقة البدنية، الكفاءة البدنية) ويقصد بالصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطور الشامل كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة والرشاقة ومن الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية. (محمود عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي، 1992، ص179)

كما تعرف بأنها الحالة التي تصف الخصائص والصفات الحركية النوعية للأداء الحركي الرياضي وتتضمن: القوة والتحمل والسرعة والمرونة والرشاقة، وهي الحالة التي تصف المظاهر الحركية وتعد ضرورية للأداء العام وتتضمن عناصر اللياقة البدنية. (عصام عبد الخالق، 1988، ص83)

6.5. السرعة :

يقول " علي فهيم البيك" حول السرعة: هي القدرة على أداء حركة بديلة أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن. (علي فهيم البيك، 1998، ص90)

6.6- كرة القدم :

هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، يتألف كل منهما من أحد عشر لاعبا، يستعملون كرة منفوخة فوق ارض ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيه مرمى الهدف، ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف. (خويلدي الهواري، اقزوح سليم، وآخرون، 2020)

وعرفها رومي جميل: " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع. (رومي جميل، 1996، ص50)

7. الدراسات السابقة والمشابهة :

أولاً: دراسة بلقاسم خديجة و العوادي ليلي (2017) بعنوان "تأثير الألعاب الشبه رياضية على تطوير صفة السرعة الانتقالية بدون كرة وصفة الرشاقة ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد (12- 14 سنة)، هدفت هذه الدراسة الى ابراز تأثير الألعاب الشبه رياضية على تطوير صفة السرعة الانتقالية بدون كرة وصفة الرشاقة ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد (12- 14 سنة)، حيث استخدم الباحثان المنهج التجريبي، وتم تطبيقه على عينة تكونت من 24 لاعبا تم اختيارهم بصفة قصديه تتراوح أعمارهم ما بين (12-14) سنة وكلهم ذكور، وتم استعمال عينة ضابطة وعينة شاهدة .

أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة : أن للألعاب الشبه رياضية على تطوير صفة السرعة الانتقالية بدون كرة وصفة الرشاقة ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد (12- 14 سنة).

ثانياً: دراسة بكتاش باهية (2019) بعنوان : مساهمة الألعاب شبه الرياضية في تطوير صفة السرعة لدى تلاميذ مرحلة المتوسط (11- 13 سنة)، هدفت هذه الدراسة الى معرفة مساهمة الألعاب شبه الرياضية في تطوير صفة السرعة لدى تلاميذ مرحلة المتوسط (11- 13 سنة)، حيث استخدم الباحثان المنهج التجريبي، وتم تطبيقه على عينة مكونة من 40 تلميذ (ذكور واث) تم اختيارهم بطريقة مقصودة .

أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة : تحقيق تحسن ملحوظ في تطوير صفة السرعة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة (11 – 13 سنة) .

8. الإجراءات الميدانية :

1.8- الدراسة الاستطلاعية: كان الغرض منها ما يلي:

- تجربة وسائل البحث لمعرفة صلاحياتها، وصدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المتحصل عليها في النهاية وتسبق هذه الدراسة العمل الميداني.
- قياس مستوى الصدق والثبات الذي تتمتع به الأداة المستخدمة في الدراسة الميدانية.
- وبعد الانتهاء من جمع كل المعطيات والمعلومات تم اختيار عينة عشوائية من العينة الأصلية قصد إخضاعها للتجربة الاستطلاعية وتكونت هذه العينة من 20 ناشئ من فريق جيل البيرين فئة (11 – 13 سنة) .

2.8- المنهج المتبع في الدراسة:

يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها، وتختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه. (محمد أزهر السماك، 1989، صفحة 42)

- في بحثنا استخدمنا أداة الاختبار والملاحظة لذا فإن أنسب منهج هو المنهج التجريبي.

3.8 - مجتمع وعينة الدراسة:

مجتمع البحث : إذا كان تعريف مجتمع البحث هو " جميع الأفراد أو الأحداث أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث، يجب أن يشمل مجتمع البحث على النقاط التالية:

- أن يشمل جميع الأفراد المجتمع الأصلي.
- البيانات تكون دقيقة.

- مراعاة عدم تكرار الأشخاص أو بعض عينة البحث (مصطفى مجادي، أحمد بوفاتح، وآخرون، 2018)

تمثل مجتمع البحث في الفرق الرياضية الممارسة لكرة القدم ببلديتي البيرين وعين وسارة والتي لها فئة (11 - 13 سنة) وقمنا باختيار العينة بشكل عشوائي حيث كانت خصائص العينة كالآتي:

- المجموعة التجريبية: 20 لاعبا من مدرسة المركب الرياضي بالبيرين فئة (11 - 13 سنة).
- المجموعة الشاهدة: 20 لاعبا من نادي شباب عين وسارة لفئة (11 - 13 سنة).

4.8 - أدوات الدراسة :

الاختبار البدني: وهو قياس النواحي البدنية (كالقوة، والسرعة، والتحمل إلخ)، وهي تعطينا صورة واضحة عن الحالة البدنية للأفراد حتى تتمكن من الوصول إلى الوقوف على القدرات البدنية، من أجل تقييم المستوى البدني للفرد، كما تسمح لنا هذه الاختبارات البدنية في المجال الرياضي بمعرفة حالة الأفراد الحالية، حتى تتمكن من بناء البرامج التدريبية. (بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد، 2009، صفحة 103)

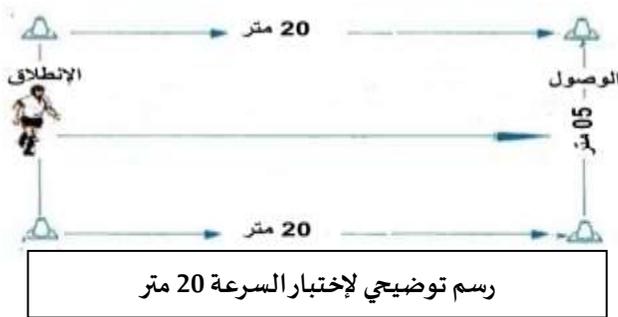
وفي دراستنا على بإجراء اختبار من أجل قياس الصفة البدنية المدروسة وهو :

إختبار السرعة 20 متر:

الغرض من الإختبار: قياس السرعة الانتقالية

الأدوات: أربع أقماع، صافرة، ساعة إيقاف

وصف الإختبار: يقف اللاعب خلف خط الإنطلاق عند سماع الصافرة ينطلق اللاعب نحو خط الوصول يتم إحساب الوقت لحظة الإنطلاق لغاية الوصول لخط النهاية (الاتحادية الجزائرية لكرة القدم).



5.8 - الأسس العلمية لأداة الدراسة:

الصدق: تعتبر درجة الصدق العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساساً بنتائج الاختبار. (محمد حسن علاوي، 1996، صفحة 277)

وفي دراستنا اعتمدنا على صدق المحكمين حيث قمنا بعرض الاختبارات وشرح الألعاب الرياضية الترويحية المستعملة على عدد من المختصين في مجال كرة القدم الذين أبدوا موافقتهم لسلامة هاته الوسيلة بشكل كامل.

الثبات: استعملنا طريقة إعادة الاختبار وذلك بتطبيق الاختبار على مجموعة من الأفراد ثم إعادة تطبيق نفس الاختبار على نفس المجموعة من الأفراد بعد مضي فترة من الزمن ومقارنة نتائج تطبيق الأول بنتائج التطبيق الثاني وحساب معامل الارتباط برسون وجدنا ارتباط قوي جداً في الصفة المدروسة كما هو موضح في الجدول رقم (1).

جدول رقم (1) : يوضح معامل الارتباط

المحك	N	PR	الملاحظة عند استعمال معامل الارتباط بيرسون
السرعة	20	0.93	وجود ارتباط قوي

PR : معامل الارتباط بيرسون

N : عدد اللاعبين

6.8 - إجراءات التطبيق الميداني :

المجال المكاني :

- الملعب الخاص بالمركب الرياضي بالبيرين .
- ملعب عين وسارة .

المجال الزمني :

استغرقت فترة العمل من 2019/10/28 إلى غاية 2020/02/28، بحيث أجريت الاختبارات القبلية بتاريخ 2019/10/28، بعدها قمنا بتطبيق البرنامج على العينة التجريبية، ثم قمنا بالاختبار البعدي في 2020/02/28.

7.8 - الوسائل الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون. (موساوي عبد النور، بركان يوسف، 2009، صفحة 35)

اختبار (ت) ستيودنت لعينتين مستقلتين (مجموعتين)

اختبار (ت) ستيودنت لعينتين غير مستقلتين (مجموعة واحدة)

ملاحظة: تم الاعتماد في المعالجة الإحصائية على الكمبيوتر بواسطة برنامج (SPSS).

9- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

الجدول رقم (2) : نتائج الإختبار القبلي لمحك السرعة لدى المجموعتين :

مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية Sig	درجة الحرية	إختبار T.test	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي (ثانية)	الإختبار	المجموعة	إختبار السرعة
غير دال	0,735	38	0,33	0,19	4,56	قبلي	تجريبية	
				0,18	4,58	قبلي	شاهدة	

من خلال الجدول رقم (2) يتضح لنا المجموعة التجريبية حققت متوسط حسابي قدره (4,56) ثا) في الإختبار القبلي وبانحراف معياري مايقرب (0,19) أما بالنسبة للمجموعة الشاهدة فحققت متوسط حسابي قدره (4,58) ثا) وبانحراف معياري مايقارب (0,18) في الإختبار القبلي , هذا الذي أصفر على حصولنا على قيمة t.test مايقارب (0,33) عند درجة حرية 38 وذلك عند درجة خطورة 0.05 مما أعطانا قيمة إحتتمالية (sig = 0,735) وهذا يعني وجود 735 خطأ لو كرر الإختبار لألف مرة , ومنه نستطيع أن نقول أن الفرق بين الإختبارين القبليين لمحك السرعة غير دال إحصائيا بين المجموعتين.

الجدول رقم (3) : نتائج الإختبارات القبليّة والبعدية لمحك السرعة للمجموعة التجريبية :

إختبار السرعة	المجموعة	الإختبار	المتوسط الحسابي (ثانية)	الإنحراف المعياري	إختبار T.test	درجة الحرية	القيمة الإحتمالية Sig	مستوى الدلالة
	تجريبية	قبلي	4,56	0,19	15,19	19	0.00	دال
	تجريبية	بعدي	4,16	0,17				

من خلال الجدول رقم (3) يتضح لنا المجموعة التجريبية حققت متوسط حسابي قدره (4,56 ثا) في الإختبار القبلي وبنحرف معياري مايقرب (0,19) أما في الإختبار البعدي فحققت متوسط حسابي قدره (4,16 ثا) وبنحرف معياري مايقارب (0,17) هذا الذي أصفر على حصولنا على قيمة t.test ماتقارب (15,19) عند درجة حرية 19 وذلك عند درجة خطورة 0.05 مما أعطانا قيمة إحتمالية ($sig = 0,000$) وهذا يعني عدم وجود أي خطأ لو كرر الإختبار لألف مرة , ومنه نستطيع أن نقول أن الفرق بين الإختبار القبلي والبعدي لمحك السرعة دال إحصائيا لدى المجموعة التجريبية .

الجدول رقم (4) : نتائج الإختبارات القبليّة والبعدية لمحك السرعة للمجموعة الشاهدة :

إختبار السرعة	المجموعة	الإختبار	المتوسط الحسابي (ثانية)	الإنحراف المعياري	إختبار T.test	درجة الحرية	القيمة الإحتمالية Sig	مستوى الدلالة
	الشاهدة	قبلي	4,58	0,19	8,99	19	0.00	دال
	الشاهدة	بعدي	4,42	0,21				

من خلال الجدول رقم (4) يتضح لنا المجموعة الشاهدة حققت متوسط حسابي قدره (4,58 ثا) في الإختبار القبلي وبنحرف معياري مايقرب (0,19) أما في الإختبار البعدي فحققت متوسط حسابي قدره (4,42 ثا) وبنحرف معياري مايقارب (0,21) هذا الذي أصفر على حصولنا على قيمة t.test ماتقارب (8,99) عند درجة حرية 19 وذلك عند درجة خطورة 0.05 مما أعطانا قيمة إحتمالية ($sig = 0,000$) وهذا يعني عدم وجود أي خطأ لو

كرر الإختبار لألف مرة , ومنه نستطيع أن نقول أن الفرق بين الإختبار القبلي والبعدي لمحك السرعة دال إحصائيا لدى المجموعة الشاهدة .

الجدول رقم (5) : نتائج الإختبار البعدي لمحك السرعة لدى المجموعتين :

إختبار السرعة	المجموعة	الإختبار	المتوسط الحسابي (ثانية)	الانحراف المعياري	إختبار T.test	درجة الحرية	القيمة الإحتمالية Sig	مستوى الدلالة
إختبار السرعة	تجريبية	بعدي	4,16	0,17	4,30	38	0,000	دال
	شاهدة	بعدي	4,42	0,21				

من خلال الجدول رقم (5) يتضح لنا المجموعة التجريبية حققت متوسط حسابي قدره (4,16) ثا) في الإختبار البعدي وبانحراف معياري مايقرب (0,17) أما بالنسبة للمجموعة الشاهدة فحققت متوسط حسابي قدره (4,42) ثا) وبانحراف معياري مايقارب (0,21) في الإختبار البعدي , هذا الذي أصفر على حصولنا على قيمة t.test ماتقارب (4,3) عند درجة حرية 38 وذلك عند درجة خطورة 0.05 مما أعطانا قيمة إحتمالية (sig = 0,000) وهذا يعني عدم وجود خطأ لو كرر الإختبار لألف مرة , ومنه نستطيع أن نقول أن الفرق بين الإختبارين البعديين لمحك السرعة دال إحصائيا بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

إستنتاج الفرضية الجزئية :

من خلال الجدول رقم (2) يتضح لنا أن هناك تقارب في المستوى بين المجموعتين في بداية الدراسة، و هذا ما يدل على تجانس العينتين في محك السرعة ، ومن خلال الجدولين (3) و (4) يتضح أن هناك تحسن في المستوى بالنسبة للمجموعتين في محك السرعة و نرجع ذلك إلى أن كلا البرنامجين التدريبي المتبعين في التدريب هما السبب وراء هذا التحسن، ومن خلال الجدول (5) يتضح لنا أن هناك فرق معنوي ذو دلالة إحصائية في التحسن المسجل الخاص بمحك السرعة بين المجموعتين ونعتقد أن هذا راجع للبرنامج المقترح من طرفنا و الذي يعتمد بالدرجة الأولى على طريقة اللعب التي

ركزنا فيها على أسلوب الألعاب الرياضية الترويحية، وذلك ما للعب من مميزات تتماشى مع خصائص المرحلة العمرية (11-13 سنة)، فيجب إذا أخذ بعين الاعتبار التطوير العام للعوامل البدنية للطفل، و اللجوء أكثر إلى تمارين السرعة التي تحتوي على عنصر التحفيز والترفيه والمنافسة مثل ألعاب المطاردات والتسابق.

الاستنتاج العام :

من خلال النتائج المتحصل عليها سابقا، وما أسفرت عنه من استنتاجات، تبين أن الفرضية الخاصة بدراستنا قد تحققت حيث وجدنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة لصالح المجموعة التجريبية، وعليه فإن التدريب باستعمال اللعب و بواسطة الألعاب الرياضية الترويحية له أثر ايجابي في تطوير السرعة لدى ناشئي كرة القدم فئة (11-13 سنة) ، ومنه نستنتج أن التدريب بالاعتماد على على طريقة اللعب وتدعيمها بأسلوب الألعاب الرياضية الترويحية يساعد على تطوير السرعة، وحسب الفرضية العامة التي تنص على أن : لألعاب الرياضية الترويحية أثر ايجابي في تنمية السرعة لصالح المجموعة التجريبية لذا نستنتج أن الفرق المسجل في التطور راجع لعملية التدريب بواسطة اللعب والألعاب الرياضية الترويحية حيث أن هذا الأخير يتيح للطفل بذل جهد إضافي للوصول إلى إشباع الغايات والميول، مما يتيح للمدرب استغلال هذه الفرصة من اجل توجيه هذا الاندفاع إلى تسطير أهداف أخرى ومن بينها التنمية البدنية للاعبين.

من خلال تحقق الفرضية تحققا كاملا يمكننا القول أن الفرضية العامة قد تحققت والتي تنص على أن للألعاب الرياضية الترويحية أثر إيجابي في تطوير السرعة لدى ناشئي كرة القدم فئة (11-13 سنة) ، وهذا ما يؤكد على أن الهدف الرئيسي من الدراسة قد تحقق.

10- خاتمة :

إن الاعتماد على طريقة اللعب وتدعيمها بالألعاب الرياضية الترويحية كأسلوب لتحسين القدرات البدنية في كرة القدم له فائدة كبيرة تقدمها للناشئ وهذه الطريقة تتلاءم مع فئة أقل (11-13 سنة)، والتي تعتبر خصبة وملائمة لتطوير إمكانيات الطفل، لأن الطفل في هذه المرحلة يمتاز بالنشاط و الحيوية والميول إلى اللعب، لذلك فإنها تستهوي الأطفال وتتيح لهم الفرصة لتطوير وتنمية قدراتهم البدنية.

وعلى ضوء النتائج المحصل عليها توصلنا إلى ضرورة إعطاء اللعب المكانة والأهمية التي يستحقها أثناء عملية تدريب وتكوين الناشئين ، وضرورة اعتماد برامج ومناهج علمية حديثة تتماشى مع متطلبات وأساليب التدريب الرياضي الحديث.

وفي الأخير نستطيع القول بأن هذه النتائج لا بد أن تكون مرجعا ومنطلقا لدراسات أخرى في هذا المجال، ومناارا للمختصين في مجال التدريب الرياضي في الجزائر للسير على الطريق الصحيح بداية من إيجاد البرامج الناجعة وتوفير الظروف لنجاح هذا الفرد وتوجيهه نحو التأهيل الصحيح.

الإقتراحات :

1- الاعتماد على طريقة اللعب تماشيا وتدعيما بالألعاب الرياضية الترويحية في عملية تدريب الناشئين لملائمة خصوصيات الطفل النفسية والبدنية وخاصة فئة(11-13 سنة).

2- استثمار طاقات الأطفال من خلال اقحام الألعاب الرياضية الترويحية .

3- التنظيم المحكم والجيد للألعاب الرياضية الترويحية التي تلي رغبات الناشئ.

4- المراقبة الجيدة لجميع اللاعبين أثناء اللعب لتفادي الإصابات والأخطار.

5- العمل على التدريب الشامل والمتنوع (بدني مهاري خططي نفسي) .

6- خلق جو تحفيزي للعمل وذلك من خلال الألعاب الرياضية الترويحية التي تتناسب مع الطفل .

7- إقامة ندوات أو أيام دراسية تدرس فيها خصوصيات الفئة العمرية وإعطاء أهم الطرق للتدريس الحديث. وكذا اللعب وفوائده .

المراجع :

- ابراهيم رحمة، تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي، (ط1)، الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة، 1998.
- أمر الله أحمد البساطي، التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، ط(2)، منشأة المعارف، مصر، 1990.
- اسماعيل طه، ابراهيم شعلان، كرة القدم بين النظرية والتطبيق، القاهرة، دار الفكر العربي، 1989.
- بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد، المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية، (ط1)، ديوان المطبوعات الجامعية، 2009.
- حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو، (ط5)، عالم الكتاب، القاهرة، 1995.
- خويلدي الهواري، اقزوح سليم، وآخرون، واقع النصوص التنظيمية المسيرة للرابطة الولائية لكرة القدم بالبيض على تسيير المنافسات، مجلة التكامل في بحوث العلوم الاجتماعية والرياضية، المجلد (4)، العدد (1)، 2020
- رومي جميل، كرة القدم، دار النفاثس، (ط1)، لبنان، 1996.
- عصام عبد الخالق، علم التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988.
- علي فهيم البيك، أسس إعداد لاعبي كرة القدم و الألعاب الجماعية، منشأة المعارف، الاسكندرية، 1998.
- محمد أزهري السماك، الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1989.
- محمد حسن علاوي، القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
- محمود عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، عمان، 1992.
- مصطفى مجادي، أحمد بوفاتح، وآخرون، التمويل المالي وتأثيره على أداء الأندية الرياضية الجزائرية المحترفة لكرة القدم، مجلة التكامل في بحوث العلوم الاجتماعية والرياضية، المجلد (2)، العدد (1)، 2018.
- مكارم حلمي، أبو هرجة، وآخرون، مدخل التربية البدنية والرياضية، مركز الكتاب والنشر، ط6، القاهرة، 2002.
- موساوي عبد النور، بركان يوسف، الإحصاء، دار العلوم للنشر، 2009.
- وديع فرج البين، خبرات في الألعاب للصغار والكبار، الاسكندرية، منشأة المعارف، 1998.