

أثر ترمينات للألعاب الصغيرة مقترحة في تنمية صفة السرعة والقوة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 18 سنة. "دراسة ميدانية للنادي الرياضي امل برهوم

The effect of suggested mini-games exercises on developing the characteristic of speed and strength for soccer players under 18 years of age.

"Field study of Amal Barhoum Sports Club

شلغوم عبد الرحمان، نويري بوبكر

1st Chalghoum Abdul Rahman - 2nd boubakre nouiri

1 جامعة الجزائر 3

2 جامعة المسيلة / boubakre.nouiri@univ-msila.dz

تاريخ الاستلام: 2021/02/03 - تاريخ القبول: 2021/02/27 - تاريخ النشر: 2021/03/30

Abstract : The research aims to identify the effect of the proposed mini-games exercises on developing the characteristic of speed and strength among football players under 18 years of age. The experimental method was used with a sample of 20 players from the club's cubes and was divided into 10 players: a control sample and 10 For experimental sample players, the sample was selected in the census method, while the rest of players were surveyed The sample was chosen using a comprehensive

الملخص : يهدف البحث إلى التعرف على تأثير ترمينات الالعاب الصغيرة المقترحة على تنمية صفة السرعة والقوة لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 18 سنة وتم استخدام المنهج التجريبي على عينة تمثلت في 20 لاعب من أواسط النادي حيث 10 لاعبين مثلت المجموعة الضابطة و10 لاعبين مثلوا المجموعة التجريبية و قد تم اختيار العينة بأسلوب الحصر الشامل حين إن بقية اللاعبين الآخرين تمت عليهم الدراسة الاستطلاعية ، واستخدمنا الاختبار كأداة من أدوات البحث العلمي حيث قمنا باختبارات بدنية ، وقد أشارت أهم نتائج البحث إلى إن للترمينات الالعاب

inventory method when the rest of the other players were surveyed, and we used the test as a tool of scientific research where we did physical tests, and the most important results of the research indicated that the exercises in the proposed small games have an impact on the development and development of the speed and strength of the Football for under 18 years Among the most important recommendations: The need to pay attention to the development of physical characteristics in football, especially for those under 18 years of age **Keywords:** Small games. Football, speed, strength

الصغيرة المقترحة اثر على تنمية وتطور صفة السرعة والقوة لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 18 سنة ، ومن أهم التوصيات :ضرورة الاهتمام بتطوير الصفات البدنية في كرة القدم خاصة لفئة لأقل من 18 سنة. الكلمات المفتاحية : الالعاب الصغيرة ،كرة القدم ،السرعة ،القوة.

1.مقدمة واشكالية الدراسة :

عرفت كرة القدم تطور كبير في العالم، ويرجع هذا إلى التطور العلمي في طرائق وأساليب التدريب المستندة إلى الحقائق العلمية التي تقدمها مختلف العلوم وجميع المجالات من (البيولوجي، النفسي، الاجتماعي...) بهدف تحسين تنفيذ العملية التدريبية في إعداد اللاعب، والتدريب الرياضي يهدف للوصول باللاعب إلى التكامل في جوانبه البدنية والمهارية والخطئية والوظيفية والنفسية والذهنية والمعرفية من أجل الأداء المثالي خلال المنافسة، والعمل على استمرار اللاعب في هذا المستوى لأطول مدة ممكنة، ولا يتم هذا إلا بالاعتماد على الأسس والمبادئ العلمية في عملية التدريب الرياضي.

كما يرى مفتي إبراهيم أن التدريب الرياضي يركز على جوانب أساسية وهي الإعداد البدني والمهاري والخططي والذهني، ويجب أن يتكامل جميعها في خط واحد لتحقيق الهدف الرئيسي، وهذا لا يأتي إلا من خلال خطة رشيدة طويلة المدى لها أهداف محددة مبنية على أسس علمية (مفتي إبراهيم حمادة: 2001، ص 200).

إن البرامج التدريبية لها دور فعال في مجال تكوين اللاعبين خاصة الفئات الصغرى، حيث أنها الوسيلة التي يتمكن من خلالها اللاعبين اكتساب وتطوير القدرات البدنية والمهارية وخطط اللعب المختلفة، ضف إلى ذلك القدرات العقلية والنفسية التي تسهم في الارتقاء بمستواهم إلى أقصى درجة إن الألعاب الصغيرة تشكل جزء هام من النشاط التعليمي والتدريبي حيث تمثل مكانة مرموقة بين مختلف الألعاب والأنشطة المتعددة وتشكل حيزا مهما في التدريب علي المهارات الحركية والبدنية والوظيفية وغيرها

وعلى ضوء ما تقدم يمكن طرح التساؤل التالي:

هل لتمرينات الالعاب الصغيرة المقترحة تأثير على تنمية وتطوير صفة السرعة والقوة

لدى لاعبي كرة القدم أواسط تحت 18 سنة؟

ومن خلال التساؤل يمكن طرح أسئلة فرعية:

1-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

لمتغير البحث؟

2-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

لمتغير البحث؟

3-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والمجموعة التجريبية في

الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث؟

2.فرضيات الدراسة:

1.1. الفرضية العامة:

لتمرينات الالعاب الصغيرة المقترحة تأثير على تنمية وتطوير صفة السرعة والقوة لدى لاعبي كرة القدم أواسط تحت 18 سنة؟

2.2. الفرضيات الجزئية:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لمتغير البحث.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمتغير البحث.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث لصالح المجموعة التجريبية.
3. أهداف البحث:

- يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تمرينات الالعاب الصغيرة المقترحة على تنمية وتطوير صفة السرعة والقوة لدى لاعبي كرة القدم أواسط تحت 18 سنة
- معرفة تأثير تمرينات الالعاب الصغيرة المقترحة وفقا للأسس العلمية على تنمية وتطوير صفة السرعة والقوة لدى لاعبي كرة القدم أواسط تحت 18 سنة .

4. أهمية البحث: تكمن أهمية البحث كونه حلقة ترابط بين العمل الأكاديمي والميداني

ويتمثل في إضافة مرجع علمي مهم للمكتبة الجزائرية بوجه عام والمختصين بوجه خاص، وأخص بالذكر مدربي كرة القدم الجزائرية. كما يمكن الخروج بنموذج تدريبي متكون من مجموعة تمارين الالعاب الصغيرة المقترحة تسمح بتنمية وتطوير السرعة والقوة للاعبي كرة القدم للناشئين على مستوى مدارس كرة القدم الجزائرية يساعد مدربينا على العمل على تطوير هذه اللعبة.

5. الكلمات الدالة في الدراسة :

1.5. البرنامج: يعني تنظيم مقطع من التدريب المتوسط المدى، ويكون ببضع أسابيع، يوضع من أجل هدف تعريف مرحلة تطوير بشدة لحالة بدنية إلى غاية الوصول إلى الحالة المفضلة. (Jurgen Weineck, 1996, p32)

2.5. كرة القدم: "هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع". (رومي جميل، 1998 م، ص 50).

- التعريف الاجرائي: هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفها مرمى (الهدف)، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة أو هدف وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط.

3.5. الألعاب الصغيرة: هي ألعاب منظمة تنظيما بسيطا، سهلة في الاداء ولا تحتاج لي مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها، ولا توجد لها قوانين ثابتة او تنظيمات محددة ولكن يمكن للعلم من وضع القوانين التي تتناسب مع سن اللاعبين واستعدادهم، والهدف المراد تحقيقه ويمكن ممارستها في اي مكان كما يمكن ادائها باستخدام ادوات بسيطة او بدون ادوات، وهي لا تحتاج الي تنظيم دقيق معقد. (الين وديع فرج، :، 2003، ص 26)

- التعريف الاجرائي: الألعاب الصغيرة هي مجموعة من الحركات أو الفعاليات المريحة والترفيهية مهمتها تطوير القدرات البدنية والعقلية بطريقة نشيطة ومريحة، الألعاب الصغيرة هي نشاط خاص بالطفل ويأخذ عدة أشكال حسب العمر وهو مركز على الميول المأخوذة من النشاط كليا بحيث يعتبر المحرك الرئيسي لتطوير شخصية الطفل وغالبا ما تسير الألعاب الصغيرة بطابع تنافسي دون الحاجة أو اللجوء إلى قواعد تنافسية رسمية من بينها مدة اللعب وعدد اللاعبين والملعب وطبيعة الوسائل المستعملة في الرياضات الجماعية بصفة عامة.

4.5. الصفات البدنية: مجموعة من القدرات البدنية الخاصة بنوع النشأ الممارس، ويمكن تحديدها في الصفات التالية (تحمل، قوة، سرعة، مرونة، رشاقة). (حنفي محمود مختار، مفتي ابراهيم حماد ، 1989، ص 73).

5.5. القوة: وهي قدرة العضلة في التغلب على المقاومات المختلفة (خارجية، داخلية) ومقاومتها. (محمود عوض البسيوني ، فيصل ياسين الشاطئ، 1999، ص 171).

6.5. السرعة: يعرفها " بيوكر " بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة .

6. الدراسات السابقة والمشابهة :

1.6. دراسة اشرف فكري عبد لعزیزراجح 1998م:

العنوان: اثر استخدام الالعب التمهيدية علي تنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم.

- الهدف من الدراسة: تصميم البرنامج التدريبي المقترح استخدام الالعب التمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم

. التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح استخدام الالعب التمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم

- عينة الدراسة: 30 لاعب تحت 12 سنة من نادي القناة لرياضي الاسماعيلي.

استخدم الباحث المنهج التجريبي. أدوات جمع البيانات: اختبارات بدنية واختبارات مهارية.

- نتائج الدراسة: أسفرت هذه الدراسة عن النتائج التالية:

_ اظهرت نتائج البرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية اثرا إيجابيا وتحسنا ملموسا في جميع الاختبارات البدنية و المهارية لدي المجموعة التجريبية

_ اظهرت نتائج البرنامج التدريبي (الاسلوب التقليدي لتنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية اثرا إيجابيا وتحسنا ملموسا في جميع الاختبارات البدنية و المهارية لدي المجموعة الظابطة

2.6. دراسة م د قحطان جليل خليل العزوي 2008:

عنوان: اثر استخدام الالعاب الصغيرة في تطوير بعض القدرات البدنية لدي حراس المرمي اشبال كرة القدم 14 سنة

- الهدف من الدراسة:تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة يهدف الي تطوير بعض القدرات البدنية لدي حراس المرمي اشبال كرة القدم 14 سنة

_ التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة يهدف الي تطوير بعض القدرات البدنية لدي حراس المرمي اشبال كرة القدم 14 سنة

- عينة الدراسة:20 لاعب من حراس المرمي اشبال في المركز لتدريبي التطويري في بغداد بعمر 14 سنة حيث تم تقسيم العينة الي مجموعتين وبشكل عشائي وعن طريق القرعة ثم تسمية المجموعتين.

استخدم الباحث المنهج التجريبي و الاختبارات البدنية كأداة لجمع البيانات، كانت نتائج:

- حقق لبرنامج لتدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة تطورا ايجابيا بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية في اختبارات القفز العمودي ولقوة المميزة بالسرعة والسرعة .

-حقق لبرنامج لتدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة تطورا ايجابيا في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموتين الظابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية فما عدا اختبار المرونة وهذا يدل علي تأثير المنهج التدريبي في تطور مستوي بعض القدرات البدنية لدي عينة البحث

3.6. دراسة بلعروسي سليمان 2008م:

- موضوع الدراسة: توظيف الألعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم.

- الهدف من الدراسة: تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب التمهيدية بهدف إلى تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات لناشئ كرة القدم ومعرفة تأثيرها على هذه الصفات وكذلك المهارات الأساسية.

- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم.

- عينة الدراسة: تمثلت عينة الدراسة في أصاغر الوفاق الرياضي لبلدية جديرية ولاية غليزان الذي ينشط ضمن القسم الجهوي تتراوح أعمارهم بين 13-15 سنة، حيث قام الباحث باختيار عينة مكونة من مجموعتين ضابطة وتجريبية تمثلت في 30 لاعبا.

المنهج المستخدم: استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي أدوات جمع البيانات: المصادر والمراجع العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية، الاستبيان، كانت النتائج

- إن توظيف الألعاب التمهيدية في البرامج التدريبية تؤثر إيجابا في تنمية بعض الصفات البدنية كصفة السرعة والمهارات الأساسية.

ثانيا: الجانب التطبيقي

1. الطرق المنهجية المتبعة :

1.1. الدراسات الاستطلاعية

1.1.1. الدراسة الاستطلاعية الأولى: أجريت هذه الدراسة في الفترة من 2018/10/24 إلى

2018/10/26 بهدف التأكد من الصلاحية العلمية لكل من اختبارات الصفات البدنية

(السرعة، القوة) المرشحة من قبل الخبراء وكذلك التعرف على مدى ملائمة هذه الاختبارات

لعينة البحث ومدى صلاحية الأدوات المستعملة في الاختبارات والتعرف على الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها أثناء الدراسة الأساسية.

1.1.1.1. الشروط العلمية للاختبار:

أ-ثبات الاختبار: قام الباحث بإيجاد معامل الثبات للاختبارات قيد الدراسة والبحث باستخدام طريقة إعادة الاختبار، حيث قام بتطبيق الاختبار على عينة عشوائية من اللاعبين قوامها (04) لاعبين من مجتمع البحث، وبعد (04) أربعة أيام أعاد الباحث تطبيق الاختبار على نفس المجموعة وتحت نفس ظروف التطبيق الأول، ثم قام بحساب معامل الارتباط بين مجموع درجات الاختبار في التطبيق (جدول:01)، وقد تم استبعاد العينة المكونة من 04 أفراد.

جدول (01): يمثل حساب معامل الثبات للاختبارات الصفات البدنية في كرة القدم قيد الدراسة.

الرقم	المهارات الأساسية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط
01	اختبار السرعة (جري 30م من بداية متحركة)	3.24	0.165	0.885
		ت1		
02	اختبار القوة (الخمسة وثبات متتالية)	12.09	1.329	0.985
		ت1		
		13.09	1.147	
		ت2		

ن=4

من خلال الجدول رقم 01 نلاحظ ان معامل ارتباط انحصرت قيمه ما بين (0.885) و (0.985) هذا يدل على ارتباط قوي وبالتالي درجة ثبات الاختبار الصفات البدنية في كرة القدم يمتاز بثبات عالي.

ب-صدق الاختبار:

أولاً: صدق المحكمين: للتأكد من صدق الاختبار وملائمته في البيئة الجزائرية قام الباحث بعرض الاختبار على مجموعة من المحكمين من الأساتذة حيث تمت الموافقة على صدق المحتوى وأن الاختبار يقيس ما وضع لأجله.

ثانياً: الصدق الذاتي: قام الباحث بإيجاد معامل الصدق لاختبارات الصفات البدنية في كرة القدم باستخدام الصدق الذاتي والذي يساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات ويعتبر الصدق الذاتي أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات الاختبار (محمد صبحي حسنين ، 1995 ، ص192).

الرقم	الاختبار	معامل الارتباط	معامل الثبات	الصدق الذاتي
01	اختبار السرعة (جري 30م من بداية متحركة)	0.885	0.893	0.945

02	اختبار القوة (الخمسة وثبات متتالية)	0.985	0.987	0.993
----	-------------------------------------	-------	-------	-------

الجدول (02) يمثل الصدق لاختبارات الصفات البدنية في كرة القدم قيد الدراسة

ن=4

من خلال الجدول رقم (02)) نلاحظ ان قيم الصدق الذاتي انحصرت بين (0.945) و(0.993) وهذا ما يدل على صدق اختبارات الصفات البدنية لكرة القدم عالي.

2.1.1. الدراسة الاستطلاعية الثانية: تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من 2018/10/27 إلى 2018/11/01 وذلك لتجربة بعض وحدات البرنامج التدريبي المقترح للتأكد والتحقق من ملائمته وتناسب محتوى الوحدة التدريبية مع الزمن المخصص لها والتوزيع الزمني لها.

- تحديد الأحمال التدريبية من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة البينية لتقنين الأحمال للاعبين وفقا لقدراتهم خلال تخطيط البرنامج التدريبي المقترح. ، مدى ملائمة وصلاحيه المكان والأدوات والأجهزة المستخدمة في تنفيذ الوحدات التدريبية. ، تفهم وتقبل اللاعبين للوحدات التدريبية بجدية وعزم وإجراء في التغيير للوصول إلى مستوى عالٍ خاصة في محتوى البرنامج المقترح.

2.1.2. المنهج العلمي المتبع: المنهج يعني مجموعة الأسس والقواعد التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة. (عماربحوش ، 2001 ، ص137).

إن الهدف من الدراسة الحالية هو معرفة أثر تمرينات الالعاب الصغيرة مقترحة ضمن برنامج تدريبي على تنمية الصفات البدنية(السرعة والقوة) لدى لاعبي كرة القدم، فطبيعة هذه الدراسة تبحث في العلاقة السببية بين أكثر من متغيرين، وهي علاقة تآثر وتأثير، وتماشيا مع ذلك فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي.

1.2.1. المنهج التجريبي وانطلاقاً من مشكلة البحث التي تبحث في معرفة مقدار تأثير تدريبات الالعاب الصغيرة علي تطور صفتي السرعة والقوة لدى لاعبي كرة القدم من فئة اواسط تحت 18 سنة ، وذلك من خلال البرنامج التدريبي المقترح، فإن المنهج التجريبي هو أكثر المناهج ملائمة لهذه الدراسة. يقول محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب المنهج التجريبي هو: "منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر". (محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب ، 1999 ، ص 218).

3.1. أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات

أولاً: الاختبارات البدنية : وقد اعتمد الباحث على الاختبارات المقننة تقيس الجانب البدني للاعب كرة القدم، وتكون مناسبة للفئات العمرية أوسط (تحت 18 سنة). وقد تم عرضها ومناقشتها مع خبراء متخصصين في مجال التدريب لكرة القدم. ثانياً: المقابلات الشخصية: استخدم الباحث في دراسته أسلوب المقابلة الشخصية للحصول على البيانات التي تفيد البحث، وقد تمثلت المقابلات الشخصية في عدة زيارات ميدانية قام بها الباحث على عدة مستويات.

4.1. عينة البحث: قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ممثلة في لاعبي كرة القدم تحت 18 سنة (أواسط) الامل الرياضي لبلدية برهوم بالمسيلة. حيث اشتملت العينة على 20 لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (10) لاعب وضابطة وعددها (10) لاعب. وقد قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث في المتغيرات قيد الدراسة،

وقد قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث في المتغيرات قيد الدراسة.

1.4.1. تكافؤ وتجانس العينة :

جدول رقم (03): يمثل التكايف والتجانس بين مجموعتي البحث في متغيرات الطول، الوزن.

أثر تمرينات للألعاب الصغيرة مقترحة في تنمية صفة السرعة والقوة لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 18 سنة. "دراسة ميدانية للنادي الرياضي امل بهوم

الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القيا س	
1.588-	0.043	1.76	1.75	سم	الطول
0.623-	6.168	72	68.55	كغ	الوزن

يوضح الجدول رقم (03) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء حيث

كانت القيم (-1.588، -0.623) و تراوحت معاملات الالتواء ما بين (-3، +3) مما يشير إلى التجانس بين أفراد عينة البحث في متغيرات الطول والوزن..

جدول رقم (04) التجانس والتكافؤ بين المجموعتين في الصفات البدنية

من خلال الجدول (04) نلاحظ أن قيمة درجة الاحتمال المعنوية sig بين نتائج الاختبارين

القرار الاحصائي	مستوى الدلالة	Sig	قيمة (T) المحسوبة	الاختبارات البدنية
لا توجد فروق	0.05	0.315	1.034	اختبار السرعة
لا توجد فروق		0.726	0.355	اختبار القوة

البعدي لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية في الصفات البدنية القوة والسرعة بلغت

علي التوالي (0.315، 0.726) وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في نتائج القياس القبلي للصفات البدنية، وبالتالي يقر الباحث بوجود التكافؤ والتجانس بين المجموعتين البحث في الصفات البدنية قيد الدراسة

5.1. مجالات البحث

1.5.1. المجال البشري: شملت عينة البحث في الدراسة التجريبية على (10) لاعبين.

2.5.1. المجال الزمني: فيما يخص الدراسة التجريبية فقد تمت في الفترة الزمنية من 2018/09/15 إلى غاية 2019/11/25 وفيها تم إجراء الاختبارات البدنية القبلية و البعدية لعينة البحث قيد الدراسة وكذلك تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لعينة البحث

3.5.1. المجال المكاني: أجريت الدراسة على أواسط أو فئة أقل من 18 سنة لفريق الأمل الرياضي لبلدية برهوم الذي يتدرب بالملعب البلدي (الشهيد سليمان عميرات) بوسط مدينة برهوم.

6.1. ضبط متغيرات الدراسة ولقد اشتمل بحثنا هذا على المتغيرات التالية:

1.6.1. المتغيرات المستقلة: والتي تمثلت في تمارين الألعاب الصغيرة المقترحة ضمن برنامج تدريبي.

2.6.1. المتغيرات التابعة: والتي تشمل صفتي السرعة والقوة في كرة القدم .

3.6.1. الضبط الإجرائي لمتغيرات الدراسة

يقول محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب: "يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة. وانطلاقاً من هذه الاعتبارات قام الباحث بضبط متغيرات الدراسة من حيث:

-السن: اعتمد الباحث في اختياره للعينة على اللاعبين الذين تتراوح أعمارهم ما بين (17-18) سنة، وقد حرص على أن تكون كل الفئات العمرية ممثلة في العينة، أي في كل مجموعة (تجريبية وضابطة).

-الجنس: قام الباحث بتطبيق البرنامج على الذكور دون غيرهم.

7.1. التصميم التجريبي: يمكن تعريف تصميم البحث بأنه الإستراتيجية التي يضعها الباحث لجمع المعلومات اللازمة وضبط العوامل أو المتغيرات التي يمكن أن تؤثر على هذه المعلومات، وعلى الباحث أن يختار التصميم التجريبي المناسب الذي يوفر الحد الأدنى من الصدق الداخلي والصدق الخارجي لنتائج البحث، كما يمكن استيقاف تصاميم تجريبية أخرى عن طريق إدخال تحسينات على بعض التصاميم الأساسية (عودة أحمد سليمان وملكاوي مفتي حسن ، 1987 ، ص178). وعليه تم استخدام التصميم التجريبي ذو المجموعات المتكافئة ذات الملاحظة القبليّة والبعدية، والذي يعد من أفضل التصاميم التجريبية.

8.1. التجربة الرئيسية للبحث : تضمن البرنامج (30) وحدة تدريبية نفذت واستغرقت (10) أسابيع بواقع (3) وحدات في الأسبوع، تنفذ أيام (الأحد، الثلاثاء، الأربعاء) على الساعة 15:30 – 17:00 مساءً ما عدا الثلاثاء تقدم بساعة لكون اللاعبين في عطلة نصف يوم، وقد بلغ الوقت الإجمالي لكل البرنامج (3600) دقيقة.

يعتبر الوقت (15:30 – 17:00 مساءً) الوقت المخصص لهذه الفئة من طرف مدير الملعب. القياس القبلي: تم إجراء القياس القبلي لعينة الدراسة قبل انطلاق تنفيذ البرنامج التدريبي وذلك 2019/09/15.

القياس البعدي: تم إجراء القياس البعدي لعينة الدراسة بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج 2019/11/25.

9.1. الوسائل الإحصائية المستعملة إن أصل بحثنا هذا يهدف إلى معرفة مقدار التحسن في المهارات الأساسية عند اللاعبين تحت 12 سنة، بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح، والذي يمكننا الحصول عليه من خلال إيجاد الفرق بين متوسطات نتائج المجموعة التجريبية ومتوسطات نتائج المجموعة الضابطة وذلك باستعمال الأساليب الإحصائية الملائمة والمتمثلة في:

نظام spss 22.00.

1-معامل الارتباط R:(عيسى عبد الرحمن : 1987 ، ص 178).

$$n \text{ مج (س} \times \text{ص) - مج (س) } \times \text{مج (ص)}$$

$$=R \sqrt{\frac{[n \text{ مج (س} \times \text{ص) - (مج (س) \times \text{مج (ص))}^2]}{[n \text{ مج ص}^2 - (\text{مج (ص} \times \text{ص)}^2]}$$

2-دلالة معامل الارتباط.

3-اختبار (T-TEST)

4-المتوسط الحسابي

5- الانحراف المعياري:

2. عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

1.2. عرض نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق في نتائج القياسين القبلي والبعدي لاختبارات البدنية لدى المجموعة الضابطة.

1.1.2. عرض نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق في نتائج القياسين القبلي والبعدي لاختبار السرعة لدى المجموعة الضابطة

جاءت نتائج اختبار ت للعنية الواحدة لمتغيرة السرعة للمجموعة الضابطة، كالتالي:

الجدول رقم (05): نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق في نتائج القياسين القبلي والبعدي لاختبار السرعة لدى المجموعة الضابطة.

المتغيرات الاحصائية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	القيمة الاحتمالية SIG	القرار الاحصائي
السرعة	قبلي	3.311	2.559	0.031	توجد فروق دالة احصائيا
	بعدي	3.216			
حجم العينة 10		مستوى الدلالة 0.05		df=09	

تحليل نتائج الجدول:

من خلال الجدول اعلاه (الجدول رقم 05) نلاحظ ان متوسط السرعة للقياس القبلي (3.311) اكبر منه في القياس البعدي (3.126)، وقد جاء هذا الفرق دال معنويا حيث جاءت معنوية اختبارت لعينتين مرتبطتين **one sample t test** اقل من 0.05 اي ($sig=0.031$) وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في صفة السرعة، مما يسمح بالحكم على مدى تأثير المجموعة الضابطة بالبرنامج العادي .

2.1.2. عرض نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق في نتائج القياسين القبلي والبعدي لاختبار القوة لدى المجموعة الضابطة.

بما ان معنوية اختبار التوزيع الطبيعي لمتغير القوة للقياس القبلي اقل من 0.05، اي ان بيانات القوة لا تتبع التوزيع الطبيعي، وبالتالي لا يمكن استخدام الاختبار المعلمي ت، لاجل ذلك تم تعويضه باختبار لامعلمي بديل له هو اختبار ويلكوكسن، حيث جاءت معنوية الاختبار مثلما يوضحه الجدول التالي:

الجدول رقم (06) يمثل نتائج اختبار wilcoxon لدلالة الفروق في نتائج القياسين القبلي والبعدي لاختبار القوة لدى المجموعة الضابطة.

القرار الاحصائي	القيمة الاحتمالية SIG	قيمة z المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات الاحصائية	
توجد فروق دالة احصائيا	0.007	-2.703	0.793	11.76	قبلي	القوة
			0.935	12.27	بعدي	
df=		مستوى الدلالة 0.05		حجم العينة 10		

تحليل نتائج الجدول:

من خلال الجدول اعلاه (الجدول رقم 06) نلاحظ ان متوسط القوة للقياس القبلي (11.76) اقل منه في القياس البعدي (12.27)، وقد جاء هذا الفرق دال معنويا حيث جاءت معنوية اختبار ويلكوكسن لعينتين مرتبطتين اقل من 0.05 اي ($z = -2.703$) وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في صفة القوة، مما يسمح بالحكم على مدى تأثير المجموعة الطابطة بالبرنامج العادي .

2.2. عرض نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق في نتائج القياسين القبلي والبعدي لاختبارات البدنية لدى المجموعة التجريبية.

1.2.2. عرض نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق في نتائج القياسين القبلي والبعدي لسرعة لدى المجموعة التجريبية.

جاءت نتائج اختبار ت للنعية الواحدة لمتغيرة السرعة للمجموعة التجريبية، كالتالي:
الجدول رقم (07) يمثل نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق في نتائج القياسين القبلي والبعدي لاختبار السرعة لدى المجموعة التجريبية.

المتغيرات الاحصائية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	القيمة الاحتمالية SIG	القرار الاحصائي
السرعة	قبلي	3.41	7.045	0.000	توجد فروق دالة احصائيا
	بعدي	2.88			
حجم العينة 10		مستوى الدلالة 0.05		df=09	

تحليل نتائج الجدول:

من خلال الجدول اعلاه (الجدول رقم 07) نلاحظ ان متوسط السرعة للقياس القبلي (3.41) اكبر منه في القياس البعدي (2.88)، وقد جاء هذا الفرق دال معنويا حيث جاءت معنوية اختبارت لعينتين مرتبطتين **one sample t test** اقل من 0.05 اي (sig=0.000) وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في السرعة، مما يسمح بالحكم على مدى تأثير استخدام نماذج لتمرينات الالعب الصغيرة في البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية، في صفة السرعة.

2.2.2. عرض نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق في نتائج القياسين القبلي والبعدي لاختبار القوة لدى المجموعة التجريبية.

بما ان معنوية اختبار التوزيع الطبيعي لمتغير القوة للقياس القبلي اقل من 0.05، اي ان بيانات القوة لا تتبع التوزيع الطبيعي، وبالتالي لا يمكن استخدام الاختبار المعلمي ت، لاجل ذلك تم تعويضه باختبار لامعلمي بديل له هو اختبار ويلكوكسن، حيث جاءت معنوية الاختبار مثلما يوضحه الجدول التالي:

الجدول رقم (08) يمثل نتائج اختبار wilcoxon لدلالة الفروق في نتائج القياسين القبلي والبعدي لاختبار القوة لدى المجموعة التجريبية.

القرار الاحصائي	القيمة الاحتمالية SIG	قيمة z المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات الاحصائية	
توجد فروق دالة احصائية	0.005	-2.803	0.791	11.89	قبلي	القوة
			0.722	13.04	بعدي	
df=		مستوى الدلالة 0.05		حجم العينة 10		

تحليل نتائج الجدول:

من خلال الجدول اعلاه (الجدول رقم 08) نلاحظ ان متوسط القوة للقياس القبلي (11.89) اقل منه في القياس البعدي (13.04)، وقد جاء هذا الفرق دال معنويا حيث جاءت معنوية اختبار ويلكوكسن لعينتين مرتبطتين اقل من 0.05 اي (-2.803=z) وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في صفة القوة، مما يسمح بالحكم على مدى تأثير استخدام نماذج لتمينات الالعب الصغيرة في البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية، في صفة القوة.

3.2. عرض وتحليل نتائج الفروق للقياس البعدي بين العينتين التجريبية والظابطة.

يهدف معرفة مدى وجود فروق ذات دلالة معنوية في القياس البعدي لمتغيرات الدراسة بين العينتين الظابطة والتجريبية، وبما ان شرط الاعتدالية محقق لكيلا المجموعتين لجميع بيانات القياس البعدي لمتغيرات الدراسة، حيث جاءت قيم معنوية اختبار كل من كلومروف وشايبرو اكبر من 0.05 (الجدول رقم 15)، مثلا جاءت قيمة اختبار شايبرو مساوية

لل(0.916) للتجريبية و(0.425) للظابطة لمتغيرة السرعة اكبر من (0.05)، و (0.391) للتجريبية و(0.115) للظابطة لمتغيرة القوة اكبر من (0.05)، و (0.344) ، تم استخدام الاختبار الملعي ت (t) للعينتين المستقلتين لدراسة دلالة هذه الفروق، وقد جاءت النتائج حسب التدرج التالي:

1.3.2. عرض وتحليل نتائج الفروق للقياس البعدي بين العينتين التجريبية والظابطة للقدرات البدنية :

1.1.3.2. عرض وتحليل نتائج الفروق للقياس البعدي بين العينتين التجريبية والظابطة لصفة السرعة:

يوضح الجدول التالي نتائج اختبار ت لعينتين مستقلين للفروق في القياس البعدي بين العينتين التجريبية والظابطة لصفة السرعة:

لجدول رقم (09): نتائج اختبار "ت" للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي السرعة:

الدلالة الإحصائية	قيمة "ت" المحسوبة	معنوية الاختبار sig	المتوسط		المتغيرات الإحصائية القدرات البدنية
			التجريبية	الظابطة	

توجد فروق	2.907-	0.009	2.88	3.21	صفة السرعة
	مستوى الثقة 95%	مستوى الدلالة 0.05	10	10	حجم العينة 20

تحليل نتائج الجدول: من خلال الجدول اعلاه (09()) نلاحظ أن قيمة درجة الاحتمال المعنوية sig بين نتائج الاختبارين البعدي لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية في صفة السرعة بلغت 0.009 وهي اقل من مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في نتائج القياس البعدي لصفة السرعة. حيث كان متوسط السرعة للمجموعة التجريبية (2.88) اقل من متوسط السرعة للمجموعة الضابطة (3.21)، وهذا ما يدل على ان استخدام نماذج لتمرينات الالعب الصغيرة في البرنامج التدريبي ادى إلى وجود فروقات إحصائية بين المجموعتين من الناحية البرهانية والدلالة الإحصائية بمستوى دلالة 0.05 وثقة إحصائية 95% مما يؤكد أن استخدام تمرينات الالعب الصغيرة في البرنامج التدريبي ادى الي تحسن صفة السرعة.

2.1.3.2. عرض نتائج اختبار "ت" للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي

لصفة للقوة:

يوضح الجدول التالي نتائج اختبار ت لعينتين مستقلتين للفروق في القياس البعدي بين العينتين التجريبية والضابطة لصفة القوة:

لجدول رقم (10): نتائج اختبار "ت" للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي القوة:.

المتغير انا لإحصائية	المتوسط	معنوية الاختبار	قيمة "ت"	الدلالة
----------------------	---------	-----------------	----------	---------

أثر تمارينات للألعاب الصغيرة مقترحة في تنمية صفة السرعة والقوة لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 18 سنة. "دراسة ميدانية للنادي الرياضي امل بهوم

الإحصائية	المحسوبة	sig	التجريبية	الظابطة	الصفات البدنية
توجد فروق	2.409	0.027	13.04	12.27	صفة القوة
	مستوى الثقة 95%	مستوى الدلالة 0.05	10	10	حجم العينة 20

تحليل نتائج الجدول:

من خلال الجدول (10) نلاحظ أن قيمة درجة الاحتمال المعنوية sig بين نتائج الاختبارين البعدي لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة بلغت 0.027 وهي اقل من مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في نتائج القياس البعدي لصفة القوة ويتضح من الجدول أن استخدام نماذج لتمارين الألعاب الصغيرة في البرنامج التدريبي ادي إلى وجود فروقات إحصائية بين المجموعتين من الناحية البرهانية والدلالة الإحصائية بمستوى دلالة 0.05 وثقة إحصائية 95% مما يؤكد أن استخدام تمارينات الألعاب الصغيرة في البرنامج التدريبي ادى الي تحسن صفة القوة.

3. مناقشة النتائج علي ضوء الفرضيات:

أولاً: الفرضية الأولى تبين الجداول (05)، (06)، ، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين

الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح البعدي

أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لاختبار صفة السرعة والقوة.

حيث يعزى الباحث هذا التطور إلى البرنامج العادي الذي استخدم لتطور الصفات البدنية لاحتوائه علي تمارين اسهمت في ذلك ، وقد ترك أثر بسبب الحالة النفسية التي تزامنت مع البرنامج التدريبي المقترح (العادي) وكذلك أيضا شعور اللاعبين بأن هذا الاهتمام بتقديم (برنامج تدريبي عادي) أثار رغبتهم بالأداء وأصبح حافزا قويا لديهم وكذلك إلى وجود فروق

بین اللاعبين. إذ أن بناء أي منهج واستمرار اللاعبين في المواظبة على التدريب يؤدي إلى تطور في أي صفة أو مهارة كانت ضمن المنهج التدريبي.

ثانياً: الفرضية الثانية

تبين الجداول (07)، (08)، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح البعدي لكل من اختباري الصفات البدنية لكرة القدم ويرى الباحث بأن البرنامج التدريبي المقترح عمل على تطوير الصفات البدنية (السرعة والقوة) ، وكذلك فاعلية نماذج تمارين الألعاب الصغيرة المقترحة والتي لبت حاجات اللاعبين البدنية خاصة وبأسلوب علمي حديث، وممنهج سليم من أجل الارتقاء بمستوى اللاعبين، وكذلك تقديم الوحدات التدريبية اللازمة وبزمن محدد مما كان له الأثر الأكبر في تحقيق الهدف المرجو.

حيث تزامن البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية بوجود تمارين بدنية و مهارة كنماذج للألعاب الصغيرة لها قيمة علمية وعملية وفق حاجات اللاعبين البدنية والمهارة من خلال الإشراف المباشر للتصحيح والتعزيز للمواقف الفنية. إذ أظهرت نتائج الصفات البدنية:

* بالنسبة لصفة السرعة : فنجد هناك فروق دالة معنوية في قيمة الصفة قيد الدراسة بين القياس القبلي والبعدي والمصلحة القياس البعدي للمجموعة التجريبية. إن التطور الحاصل في متغير السرعة هو نتيجة لتطبيق بعض التمارين للألعاب الصغيرة المعدة من قبل الباحث ضمن برنامج تدريبي و ذلك إلى احتوائه على تدريبات السرعة الحركية المتمثلة في سرعة البدء والانطلاق، وسرعة الوقوف من الرقود أو الانبطاح، و سرعة الجلوس الطويل والعودة للوقوف وغيرها ، وأيضاً لتدريبات الجري لمسافات قصيرة ، وكذلك استخدام التقويم المستمر لمعادلات الزمن في المسابقات المختلفة للناشئين مما يوفر الدافع ، والحافز للتحسن المستمر ، وهذا ما أكده (كاظم الربيعي وعبد الله المشيداني) "ضرورة استخدام الألعاب المسلية والصغيرة ذات الطبيعة الخاصة بالسرعة على شكل منافسات بواسطة تمارين الركض والسباقات الفردية والجماعية " ، كما أن لتنمية عنصر السرعة علاقة بالفئة ونوعية التمارين ، والتي تتضمن تمارين بألعاب صغيرة والتي اختيرت وأعدت بشكل يتناسب مع المرحلة العمرية للاعبين الناشئين بالاعتماد على المصادر

العلمية ومبادئ علم التدريب وآراء الخبراء والمختصين، التي أسهمت بشكل فعال في تشكيل التمارين المستخدمة، كما اشار (محمد حسن علاوي) "ويراعي عند اختيار الألعاب الصغيرة المرحلة العمرية للمشاركين وجنسهم ومستواهم الحركي، وكذلك الانتقال المتدرج إلى المستوى المكافئ وتحديد المدة الزمنية للعبة وفواصل الراحة بالطريقة التي تحقق الأهداف الحركية من تلك الالعاب "

ويرى الباحث ان التمارين الخاصة بلاعبي كرة القدم التي تم وضعها وتطبيقها من خلال الوحدات التدريبية، تعتمد على دمج الالعاب الصغيرة ضمن البرنامج المعد وبتغير الاحمال التدريبية الموضوعية وفق أسس علمية سليمة ، "هذا ما أشار اليه (طه اسماعيل واخرون) أي " أن التدريب الرياضي في كرة القدم يجب أن يتم بعملية التنظيم والتخطيط الجيد وعلى أسس علمية تعمل على التطوير والتأثير الايجابي على مستوى لاعبي كرة القدم " اذ ان الاحمال التدريبية كانت منسجمة مع إمكانيات اللاعبين وبالتالي حدث التكيف الفسيولوجي وكان ايجابيا وحدث التطور من خلال تنفيذ اللاعبين هذه التمارين وعلى طول فترة التدريب بتقنين الشدة الخاصة والتكرارات والراحة وزيادة سقف التكيفات بصورة متدرجة والتي وضعت لتلائم مستوي اللاعبين وبالتالي حدث التطور والتحسن.

* بالنسبة لصفة القوة : فنجد هناك فروق دالة معنوية في قيمة الصفة قيد الدراسة بين القياس القبلي والبعدى والمصلحة القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

حيث يعلل الباحث ذلك الي التأثير الإيجابي للتمارين الالعاب الصغيرة المقترحة في البرنامج التدريبي لتحسين صفة القوة باستخدام مقاومة الجسم نفسه أو أجزاء منه ، وكذلك بعض المقاومات الخارجية ذات وزن بسيط من خلال التعامل معها وبالاعتماد على الأداء الحركي الطبيعي للمرحلة العمرية من الحركات الأساسية، كدفع وسحب الزميل وبالتدرج في شدة الحمل للتدريب. ، واحتوى المنهج على العاب صغيرة خاصه ادت بشكل واضح في تقوية العضلات الخاصة بلاعب كرة القدم وخاصة عضلات الساقين التي تلعب دورا رئيسيا في عملية القفز للاعلى و ركل الكرة لدى لاعبي كرة القدم ، كما تم اشراك عضلات الجذع والذراعين في تدريبات الالعاب الصغيرة ، كمايري (بريكن) " ان القوة الانفجارية من العناصر التي يكثر استخدامها لاعبو كرة القدم ويظهر استخدام هذا العنصر جليا في اداء التمرينات الطويلة والقصيرة نحو الزميل او التصويب من بعيد نحو المرمي " ، وهذا

ماحتوى عليه البرنامج التدريبي للالعاب الصغيرة , ويؤكد ذلك جونسن ونيلسون "تعرف القدرة الحركية بأنها الاستعداد الفطري والمستوى الحركي الذي يكتسبه اللاعب ويظهر في (المهارات الحركية الأساسية) الجري ، الوثب ، التسلق ، الحجل ، الزحف ... الخ وان القدرة العضلية -القوة ، السرعة - هي إحدى مكونات القدرة الحركية . وهو ما ساهم في تحسن نتائج المجموعة التجريبية.

ثالثا: الفرضية الثالثة:

تبين الجداول (09)، (10)، ، أن هناك فروق معنوية في نتائج القياس البعدي لكل من الاختبارات المعنية بالصفات البدنية لكرة القدم ، والتي خضعت لها عينة البحث الضابطة والتجريبية، إذ دلت النتائج على تقدم المجموعة التجريبية في القياس البعدي على المجموعة الضابطة في معظمها، ويفسر الباحث ذلك إلى انتظام المجموعة التجريبية بالتدريب من خلال تطبيق واستخدام تمارينات الالعاب الصغيرة في الوحدات التدريبية والتي كانت لها الدور الكبير في تطور بعض الصفات البدنية (السرعة والقوة).

*بالنسبة لصفة السرعة : فنجد هناك فروق دالة معنوية في قيمة الصفة قيد الدراسة ، بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح التجريبية .

يعزو الباحث اسباب التطور لصالح المجموعة التجريبية الي نوع التمارينات المستخدمة في الوحدات التدريبية ، والتي كانت عبارة علي نماذج للالعاب الصغيرة وباسلوب المنافسة بين المجموعات التي تتطلب من افراد هذه المجموعة التحرك السريع وباتجاهات مختلفة وهو ما ينطبق علي بعض المواقف اثناء المنافسة والتغلب علي المنافس من خلال السرعة ، وتكرار هذه التمارينات بشكل يضمن التنوع وزيادة الحجم والشدة ، والذي يعمل علي تطور السرعة الحركية ، أي أن لكي يصل اللاعب الي مستوي افضل فانه يحتاج الي الكثير من التمارين والتدريب مع التنوع في التمارين لتجنب الملل والتعب ، وهذا يحدث من خلال التنافس والتسابق (أي اسلوب المنافسة) ، هذا ما ذهب اليه (موفق مجيد وكاظم الربيعي) " ان التعب والملل والاجهاد الذي يعاني منه اللاعبون من خلال التدريبات المكثفة وخاصة خلال المعسكرات التدريبية مما يجبر المدرب علي اتباع اسلوب ، وبشكل مختلف للعمل التدريبي ، حيث يستخدم التمارين والالعاب المسلية واستخدام عامل التشويق أي المنافسة في مجال السرعة والرشاقة وماشبهه ومن خلال الشكل المسلي ينسي المدرب لاعبيه الملل والتعب

وجهازهم العصبي يعد العامل الملائم للراحة، وسيكون قادر وجاهز للاستمرار بالعمل التالي حيث ان التمارينات بالعاب صغيرة بغض النظر عن العمر لاي مشترك مساهم بها، ترتبط مع الشعور بالسعادة والارتياح للمشاركين بها "

ويمكن القول ان تمارينات الالعاب الصغيرة المقترحة ضمن البرنامج قد اثرت بالايجاب علي السرعة لدي اللاعبين من خلال هذه الوحدات المقننة ويذكر (محمد رضا) " تعد السرعة الحركية الخاصة الي قدرة الرياضي علي اداء تمارين او مهارة بسرعة معينة اي تلعب خصوصية الفعالية دورها في تحديد مستوى السرعة المطلوبة ، كالاداء بما يتلائم طبيعة الفعالية، وهذه السرعة عادة ما تكون سريعة جدا لذلك ان تنمية السرعة الخاصة تتطلب اساليب وطرائق تدريبية متنوعة وخاصة "

وهذا ما أدى الي ظهور النتائج لصالح المجموعة التجريبية، وهو ما ينطبق مع الفرض الجزئي الاول للفرضية الثالثة

*بالنسبة لصفة القوة : فنجد هناك فروق دالة معنوية في قيمة الصفة قيد الدراسة، بين القياسين البعدي للمجموعتين الظابطة والتجريبية ولصالح التجريبية .

يعزو الباحث اسباب التطور لصالح المجموعة التجريبية الي نوع التمارينات المستخدمة في الوحدات التدريبية، والتي كانت عبارة علي نماذج لالعاب الصغيرة خاصه ادت بشكل واضح في تقوية العضلات الخاصة بلاعب كرة القدم وخاصة عضلات الساقين التي تلعب دورا رئيسيا في عملية القفز للاعلى وركل الكرة لدى لاعبي كرة القدم، كما تم اشراك عضلات الجذع والذراعين في التدريب على الالعاب الصغيرة وهذا ما اشار اليه (قحطان جليل خليل العزاوي) " ان القوة الناتجة عن التدريب تكون مفيدة ليس فقط في اعطاء تعجيل لكتلة معينة مثل رفع الثقل او مقاومة الكرة او ركلها بل تكون مفيدة في نقل جسم اللاعب و تحركه في اوضاع مختلفة و اعطائه القدرة على اتخاذ الوضعيات المناسبة لاداء المهارات الفنية والخطئية"

وهذا ما تؤكده الدراسات والبحوث كدراسة (حجاب عصام واخرون) "اد يشير الي أن تأثير تدريبات الالعاب المصغرة والتي تتم في مساحات ضيقة تتشابه وما يحدث في المباريات "

تعتبر القوة كما اشار اليه (طه اسماعيل واخرون) "أن القوة المميزة بالسرعة من القدرات البدنية الرئيسية في كرة القدم "ويضيف (cene hooks 1996) "ان القوة المميزة بالسرعة ضرورية ادا ما اردنا الوصول الي اعلي درجات التفوق والنجاح الرياضي "

لهذا يمكن القول بأن البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب الصغيرة ساهم و بشكل إيجابي في تطوير صفة القوة.

لهذا يمكن القول بأن البرنامج التدريبي المبني على أساس استخدام تمرينات الالعاب الصغيرة في الوحدات التدريبية والذي ساهم و بشكل إيجابي في تطور صفتي (السرعة والقوة)

ان اهمية الالعاب الصغيرة حسب (divsalo Al 2007)"تكمن في امكانية تطوير القدرات البدنية والفيزيولوجية والنفسية للاعبين ،وتنمية روح اللعب في الفريق ،وهذا مايعرف بالتدريب الرياضي الشامل والمدمج

ما تؤكدده العديد من الدراسات و البحوث كدراسة حجار خرفان محمد 2012، و التي تشير إلى " أن توظيف التدرينات باستخدام أسلوب المنافسة على ملاعب مصغرة أثرا ايجابيا في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم".

انطلاقا مما سبق نرى بأن تمرينات الألعاب الصغيرة مهمة جدا في التدريب الرياضي و هذا ما أكدده (Jones, Al 2007) " أن الألعاب المصغرة مهمة جدا في التدريب الرياضي لأنها تقرب اللاعبين في مختلف الوضعيات التي يمكن أن تحصل خلال المباريات من أجل اكتساب التقنية، الذكاء في اللعب، القدرات البدنية ،الرغبة في التعاون المتبادل من أجل المساهمة في ارتقاء نوعية اللعب وتحقيق أداء أفضل و استعراض جذاب".

4.الاستنتاجات والاقترحات: من خلال الدراسة التي قام بها الباحث من حيث اهداف الدراسة ومن خلال التحليل الاحصائي استنتج مايلي :

*هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لمتغيرات البحث .

* هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث ولصالح البعدي .

* هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الختبارات البعدية ولصالح التجريبية.

-التركيز على الفئات العمرية الصغرى للعمل حول الخصائص الحركية والفنية وتحسينها في هذا السن حتى يصل اللاعب إلى أكابر الفريق ومعه رصيد حركي فني لا يستهان به، وبالتالي تسهيل عملية تطوير أدائه المهاري والحركي.

-إدخال بعض الوسائل السمعية البصرية (فيديو...) حتى تكون للاعبين فكرة عن كيفية التدريب على مختلف المهارات.

-ضرورة اهتمام النوادي بالفئات الصغرى مع توفير الإمكانيات اللازمة للتدريب، وهذا من خلال وضع ميزانية خاصة بهذه الفئة تكفي للصرف على أوجه النشاط والقدرة على تحقيق الأهداف المسطرة.

5.قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة.

1.5.الكتب:

- 1.رومي جميل :كرة القدم ، دارالنقائض ، بيروت ، لبنان ، ط 1998 .
- 2.حنفي محمود مختار ،مفتي ابراهيم حماد:الاعداد البدني في كرة القدم ، دارزهران ، القاهرة ، 1989.
- 3.محمود عوض البسيوني ، فيصل ياسين الشاطئ : نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية1999.
- 4.محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
- 5.محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1999.

6. عودة أحمد سليمان وملكاوي مفتي حسن: أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية، 1987.
7. البن وديع فرج : خبرات في الالعب للصغاروالكبار, منشأة المعارف, الاسكندرية, 2003
8. مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث-تخطيط-تطبيق-قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة 2001.
9. حنفي محمود مختارومفتي ابراهيم حمادة : الاعداد البدني في كرة القدم، دار زهران، القاهرة، 1989.
- 2.5. الكتب الاجنبية:
- 1/ Jurgen weineck, manuel d'entrainement, édition vigot, 1986
- 3.5. الرسائل والمدكرات :
1. اشرف فكري عبد العزيز راجح : اثر استخدام الالعب التمهيدية علي تنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشور ، كلية التربية البدنية والرياضية ، مصر، 1998)
2. بلعروسي سليمان : توظيف الألعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة دالي ابراهيم ، الجزائر ، 2008 .
3. دراسة م د قحطان جليل خليل العزوي: اثر استخدام الالعب الصغيرة في تطوير بعض القدرات البدنية لدي حراس المرمي اشبال كرة القدم 14 سنة 2008 .