

تأثير الالعاب المصغرة على تنمية بعض القدرات البدنية والمهارات التقنية لناشئي كرة القدم 13-15 سنة

The Effect of Mini-Games on The Development of Some Physical Abilities and Technical Skills of Football Juniors 13-15 Years Old

عادل مالك^{1*}، السعيد مزروع²

¹ جامعة محمد خيضر - بسكرة- (الجزائر)، adel.malk@univ-biskra.dz

² جامعة محمد خيضر - بسكرة- (الجزائر)، said.mezroua@univ-biskra.dz

مخبر دراسات وبحوث في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تاريخ النشر: 2023/06/06

تاريخ القبول: 2022/11/16

تاريخ الإرسال: 2022/06/27

الملخص: هدفت دراستنا إلى التعرف إلى مدى تأثير الألعاب المصغرة على تنمية بعض الصفات البدنية (الرشاقة والتوافق، السرعة) والمهارات الفنية(ضرب الكرة وهي في الهواء، الضربة الركنية) لدى لاعبي كرة القدم الذين تتراوح أعمارهم بين 13 و 15 عامًا. استخدم الباحثان المنهج التجريبي نظرا لطبيعة الدراسة وأهدافها وقد تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة القصدية والمكونة من 30 لاعب وتنقسم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية، فريق إتحاد تبسة كعينة تجريبية تقدر بـ 15 لاعبا؛ وفريق نجم الشريعة كعينة ضابطة وتقدر بـ 15 لاعبا، وتوصلت نتائج دراستنا بعد المعالجة الإحصائية؛ إلى أن التدريب بالألعاب المصغرة كان لها أثر إيجابي على بعض القدرات البدنية والمهارات الفنية في كرة القدم لدى المجموعة التجريبية وهذا لصالح الاختبار البعدي.

الكلمات المفتاحية: الالعاب المصغرة، القدرات البدنية، القدرات المهارية، كرة القدم.

Abstract: Our study aimed to investigate the effect of mini-games on the development of some physical attributes (agility and compatibility, speed) and technical skills (hitting the ball while it is in the air, corner kick) among football players aged between 13 and 15 years. The researchers used the experimental method due to the nature of the study and its objectives. The study sample was chosen in an intentional way, consisting of 30 players and divided into two groups, control and experimental, the Tebessa Federation team as an experimental sample estimated at 15 players; And the Najm Al Sharia team as a control sample is estimated at 15 players, and the results of our study reached after statistical treatment; The training with mini games had a positive effect on some physical abilities and technical skills in football for the experimental group, and this was in favor of the post test

Keywords: Mini Games, Physical Abilities, Skill Abilities, Football.

1- مقدمة ومشكلة البحث:

أصبحت الألعاب الرياضية الفردية منها والجماعية إحدى المظاهر الحديثة التي تعكس مدى تقدم الدول ورفيها، فاللقاءات العالمية والأولمبية والدولية والقارية والمحلية تعد محافل تتجلى فيها روعة الأداء البدني والإعجاز الإنساني لصياغة المهارات الحركية والجمل الخططية في أفضل صورها، فالأرقام التي تسجل والمستويات التي نجحت بعض الفرق والأندية العربية والأجنبية في تحقيقها أصبحت تجسيدا حيا لقدرة الإنسان على أداء ما كان يعتقد البعض أنه صعب ولعبة كرة القدم من الألعاب التي تطورت بشكل كبير ووصلت إلى ذروتها نتيجة الجهود المبذولة من المتخصصين والباحثين الساعين إلى إيجاد أفضل الحلول والأساليب والطرائق التدريبية للوصول باللاعبين إلى المستوى المثالي الذي يصب في خدمة الفريق (أبو العلا، 2012، صفحة 57) وفي كرة القدم الحديثة يلعب الاداء المهاري دورا كبيرا في تحقيق نتائج ايجابية لصالح الفريق ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق، مما يؤدي الى ارباك الخصم وعدم قدرته على السيطرة على مجريات اللعب والاداء، وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية لاعضاء الفريق أن يأخذ زمام المبادرة دائما بالتواجد في اماكن ومواقف جيدة تسهل له القدرة على الهجوم والوصول الى مرمى الخصم وإحراز الاهداف (حسن، 2002، صفحة 12). و أن الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصره المختلفة، يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفق برامج مقننة بدنيا، ومهاريا، وخططيا، ونفسيا وذهنيا، بالإضافة لمحتوى أكثر تطورا من التدريبات التي تتلاءم مع قدرات الناشئين وإمكانياتهم، والتي تضع الأساس الصحيح لبناء القاعدة من النشء، وبما يخلق جيلا من أصحاب المواهب والقدرات الخاصة (إبراهيم و محمد ، 1998 ، صفحة 15).

وعليه فإن التطور في الإنجاز يمكن تحقيقه من خلال الاهتمام بالتدريب المبكر والتنوع في إعطاء التمارين الرياضية المهمة للفئات العمرية بحيث تأخذ دورها لتساهم في عمليتي التعلم والتطور البدني والمهاري والنفسي، وأن تخضع للمنهجية العلمية لتحقيق الأهداف والأغراض الخاصة بهذه المرحلة العمرية بوصفها مرحلة ارتكاز وبناء. (علاوي، 2002، صفحة

19) وأمام التطور الذي شهده علم التدريب في العالم وظهور عدة طرق ووسائل وبرامج تدريبية للوصول إلى تحسين مستويات اللاعبين وجعلهم في أفضل حالة ممكنة أثناء المنافسات الرسمية، لكن في بلادنا مازلنا نعتمد على الطرق التقليدية في التدريب مما جعل مشاكل الضعف البدني والمهاري لدى اللاعبين بادية للعيان، وعموما فالتدريب الحديث أصبح يعتمد على الألعاب المصغرة واستعمالها في كرة القدم، فهي تسمح لنا أثناء التدريب بالعمل على هدف محدد وهذا كله من أجل تحقيق متطلبات الألعاب الحديثة بعناصرها المختلفة وهذا يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر (وديع ياسين ، 2012، صفحة 18) إضافة لقيام به الباحثان هناك بعض الدراسات السابقة و المشابهة التي اعتمد عليها الباحثان من اجل الانطلاقة الصحيحة للدراسة الحالية و من بينها : دراسة أشرف فكري عبد العزيز تحت عنوان " أثر الألعاب التمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لنادي كرة القدم"، سعيًا من الباحث لمحاولة تنمية الجانب المهاري والبدني بتشكيل المهارات الأساسية في صورتها الفردية والزوجية والمركبة من خلال عمل يهدف إلى تنمية القدرات البدنية والمهارات الأساسية من خلال الأداء المهاري نفسه في إطار الألعاب التمهيدية بصورة تقترب من مواقف المباراة الفعلية وبطرح الإشكالية التالية: أثر استخدام الألعاب التمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لنادي كرة القدم تحت 12 سنة. و ايضا دراسة نصرأوي وآخرون تحت عنوان " المساهمة في دراسة تأثير برنامج تدريبي يختص بالألعاب المصغرة على تنمية المهارات التقنية لدى أصاغر كرة القدم 13-14 سنة " والتي طرحت فيها الإشكالية على النحو التالي: هل لطريقة الألعاب المصغرة تأثير على القدرات التقنية لأصاغر كرة القدم، وكانت الدراسة تهدف إلى عرض مثال عن المستوى المحلي متمثلاً في العينتين الشاهدة والتجريبية وتطوير المهارات التقنية للاعبين صنف الأصاغر

(14-13) سنة وأيضا إعطاء نموذج لبرنامج يكون كمرجع لدراسات أخرى. لذلك انتقينا هذه الدراسة للتعرف على تأثير التدريبات باستخدام الالعاب المصغرة على تنمية بعض القدرات البدنية والمهارات التقنية لناشئي كرة القدم (15 - 13) سنة، حيث أن المستوى البدني والمهاري يعتبر الأكثر أهمية لمستوى الإنجاز لدى ناشئي كرة القدم، تمهيدا لاستخدام الألعاب المصغرة بهدف تحسين مستوى أداء أفراد الدراسة، وبالتالي تحري تأثيرها على مستوى الأداء البدني والمهاري لدى ناشئي كرة القدم.

أولاً: الإشكالية الرئيسية والاسئلة الفرعية

من خلال كل ما سبق تتجلى مشكلة البحث في:

هل التدريب بالألعاب المصغرة له تأثير على تنمية بعض القدرات البدنية(الرشاقة والتوافق والسرعة) والمهارات الاساسية (ضرب الكرة وهي في الهواء وضربة الركنية) لدى ناشئي كرة القدم 15-13 سنة؟

-التساؤلات الفرعية هي:

❖ هل الالعاب المصغرة تؤثر ايجابا على (الرشاقة والتوافق والسرعة) و لدى

ناشئي كرة القدم؟

❖ هل الالعاب المصغرة تؤثر ايجابا على (وضرب الكرة وهي في الهواء

والضربة) لدى ناشئي كرة القدم؟

❖ هل توجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح الاختبار البعدي لصفتي

التوافق والسرعة وضرب الكرة وهي في الهواء والضربة الركنية لدى ناشئي

كرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية؟

ثانياً: الفرضية الرئيسية والفرضيات الفرعية

وللإجابة على التساؤلات السابقة قمنا باقتراح الفرضية التالية:

التدريب بالألعاب المصغرة له تأثير على تنمية بعض القدرات البدنية

والمهارات الاساسية لدى ناشئي كرة القدم 15-13 سنة.

وللتأكد من صحة هذه الفرضية قمنا بتجزئتها الى عدة فرضيات:

- ❖ الالعب المصغرة تؤثر ايجابا على بعض القدرات البدنية (الرشاقة ، التوافق، السرعة) لدى ناشئي كرة القدم .
- ❖ الالعب المصغرة تؤثر ايجابا على بعض المهارات التقنية (ضرب الكرة وهي في الهواء، الضربة الركنية) لدى ناشئي كرة القدم
- ❖ توجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح الاختبار البعدي في بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية لدى ناشئي كرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية؟

2- أهداف البحث:

- التعرف على أثر التدريب بالالعب المصغرة على بعض القدرات البدنية (الرشاقة ، التوافق، السرعة) لدى ناشئي كرة القدم.
- التعرف على أثر التدريب بالالعب المصغرة على بعض المهارات التقنية (ضرب الكرة وهي في الهواء، الضربة الركنية) لدى ناشئي كرة القدم.

3- التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

-الالعب المصغرة : هي ألعاب منظمة تنظيما بسيطا، سهلة في الأداء ولا تحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها، ولا توجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة ولكن يمكن للمعلم أو المدرب من وضع القوانين التي تتناسب مع سن اللاعبين واستعدادهم والهدف المراد تحقيقه ويمكن ممارستها في أي مكان يمكن أدائها باستخدام أدوات بسيطة أو بدون أدوات، وهي لا تحتاج إلى تنظيم دقيق معقد (أشرف و عبد العزيز ، 1998، صفحة 05).

القدرات البدنية: هي كفاءة لاعب كرة القدم من حيث اللياقة البدنية اللازمة لتنفيذ مهام المباراة. و مصطلح القدرات البدنية ترجمة لمصطلحات أجنبية متعددة فنجد الصفات الجسمية أو الصفات الحركية أو القدرات الحركية – الفسيولوجية، وهذه المصطلحات كلها تعني مفهوم واحد وهي تتكون من

الصفات التالية: التحمل - القوة - السرعة - المرونة - الرشاقة - التوافق
(بسطويسي أحمد ، 1997 ، صفحة 241).

السرعة: - سرعة عمل الحركات من نوع واحد بصورة متتابعة في السرعة
يمكن التعبير عنها بأنها الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما
بين حالة الانقباض وحالة الاسترخاء العضلي. (مفتي، 2001، صفحة 159)
مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية . (2021). *اقتراح
وحدات تدريبية مبنية على الالعب الصغيرة لتحسين سرعة الاستجابة وسرعة
الاداء الحركي عند لاعبات كرة السلة (اقل من 13 سنة)*، الصفحات 32-50
الرشاقة: أنها القدرة على أداء مجموعات من الحركات الخاصة في اتجاهات
مختلفة بأقصى ما يستطيع الفرد الرياضي من كفاءة وسرعة بحيث يستطيع من
خلالها تغيير أوضاعه الحركية في الأرض، أو في الهواء في أقل زمن ممكن
وتتكون من التوافق العصبي والعضلي ودقة الأداء الحركي والمهاري (غازي
صالح، 2013، صفحة 70)

كرة القدم : هي رياضة يتبارى فيها فريقان في ملعب ذي أرضية معشبة (عشب
طبيعي أو اصطناعي) على جانبيه مرميان، والفكرة في كرة القدم هي محاولة
إيداع الكرة في مرمى الخصم، وذلك باستخدام الأرجل والرأس غالبا، حيث لا
يسمح باستخدام اليدين إلا لحارس المرمى ويتكون كل فريق من 11 لاعبا،
يتواجد أثناء المباريات الرسمية حكم ساحة ومساعدين اثنين له على جوانب
الملعب وحكم رابع. (عزت خيرت، 2015، صفحة 13)

3- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

3-1 الطريقة والأدوات: ويتم فيها ذكر العناصر التالية:

- المنهج المتبع

اعتمدنا في دراستنا على المنهج التجريبي بخطواته العلمية لملائمته لطبيعة مشكلة الدراسة وأهدافها.

3-1-1- العينة وطرق اختيارها

قمنا باختيار عينة البحث بطريقة قصدية، متكونة من مجموعتين ضابطة وتجريبية تمثلت في (30) فريق إتحاد تبسة كعينة (تجريبية) متكونة من 15 لاعبا و فريق نجم الشريعة كعينة ضابطة متكونة من 15 لاعبا. وقد روعي تجانس أفراد العينة في متغيرات خصائص عينة البحث (السن، الطول، الوزن) ، العمر التدريبي (أكثر من عام).

والجدول رقم (03) يبين نسبة عينة البحث من مجتمع البحث.

الجدول 1: يبين نسبة عينة البحث من مجتمع البحث

| النسبة المئوية | العدد | البيان |
|----------------|-------|----------------|
| 100% | 330 | المجتمع الأصلي |
| 14,28% | 30 | عينة البحث |

المصدر: المؤلف(ة)،2022،ص08

3-2-1- مجالات الدراسة

❖ المجال البشري

تمثلت عينة المختبرين الذين استهدفهم البحث للاعبين كرة القدم الناشئين (13-51) سنة حيث بلغ عددهم (30) لاعبا موزعين على فريقين كل فريق يحتوي على (15) لاعبا، تمثلت إحداهما في العينة التجريبية وطبق عليها البرنامج التدريبي باستخدام الألعاب المصغرة لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات التقنية لناشئ كرة القدم (13-15) سنة كوحدات تدريبية، والعينة الشاهدة تركت تمارس التحضير البدني العام والخاص لكرة القدم العادي مع التمرينات التقليدية.

- ❖ المجال المكاني: جرت هذه الاختبارات بالملاعب البلدي عثمانى عبد القادر -الشرية -وملاعب 04 مارس ولاية تبسة.
- ❖ المجال الزماني: ولقد بدأت الدراسات الجدية لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة في أوائل جانفي 2021، ومن هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية أما بالنسبة للاختبارات فكانت كما يلي:
- الاختبارات القبليية: قمنا بإجراء الاختبارات القبليية لمجموعتي الدراسة التجريبيية والضابطة وقد كان إجراء هذه الاختبارات بعد إجراء الدراسة الاستطلاعية والتحقق من صدق وثبات وموضوعية هذه الاختبارات في الفترة الواقعة بين 13/01/2022 الى 2022/01/17.
- الاختبارات البعديية: بعد الانتهاء من التطبيق للبرنامج التدريبي بالألعاب المصغرة، والذي امتد قرابة 03 أشهر، أجرينا الاختبارات البعديية في الفترة الواقعة بين (07 - 04 - 2021 إلى 11 - 04 - 2021).
- 4- إجراءات البحث / الدراسة: تحديد المتغيرات وكيفية قياسها.**
- الأداة / الأدوات. (تم تطبيق برنامج تدريبي بالألعاب المصغرة لتنمية الرشاقة والتوافق والسرعة، ضرب الكرة و هي في الهواء و الضربة الركنية وقبل تطبيق البرنامج تم عرضه على مجموعة من الخبراء و المحكمين للنظر فيه و ابداء ملاحظاتهم حول التمارين المختارة وقد اقر بعض السادة المحكمين على مجموعة من الملاحظات و التعديلات التي تم اخدها بعين الاعتبار و توظيفها في محتوى البرنامج وهذا الاخير تم تطبيقه على مدار 12 اسبوع بمعدل حصتين 2 في الاسبوع
- وتم استخدام في دراستنا اختبارات بدنية
- اختبار الرشاقة و التوافق (ابراهيم، 2010، صفحة 56)
- اختبار (السرعة) الجري لمسافة 20 متر (ابراهيم، 2010)

- وكما تم كذلك استخدام في دراستنا اختبارات مهارية:
 -اختبار ضرب الكرة وهي في الهواء لابعد مسافة (البساطي، 1998،
 صفحة 88)
 - اختبار الضربة الركنية (البساطي، 1998، صفحة 89)
 من اجل معالجة البيانات قمنا باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم
 الاجتماعية (SPSS) وهذا لحساب:
 ❖ حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة.
 ❖ اختبار (T-TEST) لعينتين منفصلتين متساويتين لدراسة الفروق بين
 العينتين
 ❖ معامل ارتباط بيرسون لحساب الثبات.

4-1- الأسس العلمية للأداة

❖ صدق وثبات الاختبارات

استخدمنا أسلوب تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وكان تطبيق الاختبارات على
 عينة مكونة من والبالغ عددهم (06) لاعبين وهي عينة خارجة عن عيني
 الدراسة (تجريبية والضابطة)، وكان الفاصل الزمني بين التطبيق الأول
 والثاني (07) أيام فقط مع تشابه الظروف، وقمنا باستخدام معامل ارتباط
 بيرسون ليبين نتائج الاختبارات، وأظهرت النتائج الإحصائية أن هناك علاقة
 ارتباطية عالية في الاختبارات، وتم حساب الصدق باستخدام الصدق الذاتي
 اي بتربيع معامل جذرالثبات
 ونتائج الجدول رقم (2) توضح ذلك.

الجدول 2: معامل ارتباط بيرسون لتحديد درجة الثبات والصدق لاختبارات بعض القدرات
 البدنية والمهارات الأساسية المستخدمة.

| الصدق الذاتي | الثبات | التطبيق الثاني | | التطبيق الأول | | الاختبارات |
|-----------------|--------|----------------|--------------|---------------|--------|-------------------|
| | | متوسط | إنحراف متوسط | متوسط | إنحراف | |
| 0,99 | 0,98 | 0,44 | 6,64 | 0,45 | 6,67 | الرشاقة و التوافق |

تأثير الالعب المصغرة على تنمية بعض القدرات البدنية والمهارات التقنية لناشئي كرة القدم
سنة 15-13

| | | | | | | |
|------|------|------|------|------|------|-------------------------|
| 0,75 | 0,57 | 0,13 | 7,03 | 0,06 | 7,03 | السرعة |
| 0,7 | 0,49 | 0,82 | 6,33 | 1,17 | 6,83 | ضرب الكرة وهي في الهواء |
| 0,82 | 0,68 | 0,83 | 4,83 | 1,60 | 4,71 | الضربة الركنية |

المصدر: المؤلف(ة)، 2022، ص11

4-2 عرض وتحليل النتائج:

4-2-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية

1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لاختبار الرشاقة و

التوافق للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الجدول 3: يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لاختبار التوافق للمجموعتين الضابطة والتجريبية

| العمليات الإحصائية | | | | | | | |
|--------------------|------------|-----------------|-------------------|------------|------------|-------------------------|-------------------|
| البيان | حجم العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | T المحسوبة | T الجدولية | مستوى الدلالة الإحصائية | الدلالة الإحصائية |
| العينة الضابطة | 15 | 6,89 | 0,36 | 1,07 | 1,71 | 0,05 | غير دالة إحصائياً |
| | | 6,70 | 0,45 | | | | |
| العينة التجريبية | 15 | 6,41 | 0,17 | 6,90 | 1,71 | 0,05 | دالة إحصائياً |
| | | 6,21 | 0,15 | | | | |

المصدر: المؤلف(ة)، 2022، ص11

خلاله يتضح ما يلي:

❖ بالنسبة للمجموعة الضابطة: حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (6,89)، وانحراف معياري قدره (0,36) وحصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (6,70)، وانحراف معياري قدره (0,45) وكانت (t) المحسوبة (1,07) أقل من (t) الجدولية (1,71)، عند درجة حرية $n-1$ اي $15-1 = 14$ ومستوى دلالة (0,05)، إذن الفروق

كانت عشوائية، وهناك تطور في مستوى التوافق وهذا ناتج عن الفروق بين أفراد المجموعة.

❖ بالنسبة للمجموعة التجريبية: حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (6,41)، وانحراف معياري قدره (0,17) وحصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (6,21)، وانحراف معياري قدره (0,15) وكانت (t) المحسوبة (6,90) أكبر من (t) الجدولية (1,71)، عند درجة حرية $n-1$ اي $15-1 = 14$ ومستوى دلالة (0,05)، وبالتالي فهناك دلالة إحصائية للفروق، أي أن البرنامج التدريبي المقترح له أثر إيجابا على مستوى التوافق عند المجموعة التجريبية ولأجل معرفة أفضلية التأثير للبرنامج التدريبي بالألعاب المصغرة على البرنامج العادي، استخدمنا (t) للعينات المستقلة في الاختبار البعدي لمعرفة ذلك كما هو في الجدول رقم 4،

الجدول 4: يوضح نتائج الاختبار البعدي لاختبار الرشاقة والتوافق للمجموعتين الضابطة والتجريبية

| العمليات الإحصائية | | | | | | | البيان | |
|--------------------|---------------|------------|------------|-------------------|-----------------|------------|-----------------|------------------|
| الدلالة الإحصائية | مستوى الدلالة | T الجدولية | T المحسوبة | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | حجم العينة | | |
| دالة إحصائية | 0,05 | 1,68 | 3,98 | 0,45 | 6,70 | 15 | الاختبار البعدي | العينة الضابطة |
| | 0,05 | | | 0,15 | 6,21 | 15 | الاختبار البعدي | العينة التجريبية |

المصدر: المؤلف(ة)، 2022، ص12

يوضح لنا الجدول رقم 4 أفضلية التأثير للبرنامج التدريبي بالألعاب المصغرة حيث نجد أن المجموعة الضابطة قد بلغ توسطها الحسابي (6,70) وانحرافها المعياري (0,45) مقارنة بالمجموعة التجريبية التي بلغ توسطها الحسابي (6,21) وانحرافها المعياري (0,15) وكانت قيمة (t) المحسوبة (3,98) وهي

أكبر من (t) الجدولية (1,68) عند درجة $n-1$ اي $2-30 = 28$ ومستوى دلالة (0,05)، وبالتالي يظهر أن هناك دلالة إحصائية للفرق بين المتوسطين، وهذا يعني أفضلية البرنامج التدريبي الذي يختص بالألعاب المصغرة على البرنامج العادي بصورة واضحة.

5- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لاختبار السرعة للمجموعتين الشاهدة والتجريبية

الجدول 5: يبين النتائج الإحصائية في الاختبارات القبلية والبعديّة لاختبار السرعة

| العمليات الإحصائية | | | | | | | البيان | |
|--------------------|---------------|------------|------------|-------------------|---------|-----|--------|-----------|
| الدلالة | مستوى الدلالة | T الجدولية | T المحسوبة | الانحراف المعياري | المتوسط | حجم | قبلي | العينة |
| دالة إحصائية | 0,05 | 1,71 | 3,41 | 0,23 | 7,27 | 15 | قبلي | العينة |
| | | | | 0,31 | 7,20 | | بعدي | الضابطة |
| دالة إحصائية | 0,05 | 1,71 | 4,37 | ,350 | 7,27 | 15 | قبلي | العينة |
| | | | | ,350 | 7,18 | | بعدي | التجريبية |

المصدر: المؤلف(ة)، 2022، ص13

من خلاله يتضح ما يلي:

- ❖ بالنسبة للمجموعة الضابطة: حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (7,27)، وانحراف معياري قدره (0,23) وحصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (7,20)، وانحراف معياري قدره (0,31) وكانت (t) المحسوبة (3,41) أكبر من (t) الجدولية (1,71)، عند درجة حرية $n-1$ اي $1-15 = 14$ ومستوى دلالة (0,05)، وبالتالي فهناك دلالة إحصائية للفرق، أي أن البرنامج التدريبي العادي قد أثر على مستوى السرعة عند المجموعة ا.
- ❖ بالنسبة للمجموعة التجريبية: حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (7,27)، وانحراف معياري قدره (0,35) وحصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (7,18)، وانحراف معياري

قدره (0,35) وكانت t المحسوبة (4,37) أكبر من t الجدولية (1,71)، عند درجة حرية $n-1$ اي $15-1=14$ ومستوى دلالة (0,05)، وبالتالي فهناك دلالة إحصائية للفروق، أي أن البرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجابا على مستوى السرعة عند المجموعة التجريبية. ولأجل معرفة أفضلية التأثير للبرنامج التدريبي بالألعاب المصغرة على البرنامج العادي، استخدمنا (t) للعينات المستقلة في الاختبار البعدي لمعرفة ذلك كما هو في الجدول رقم (6)،

الجدول 6: يبين العمليات الإحصائية في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار السرعة

| العمليات الإحصائية | | | | | | | البيان | |
|--------------------|--------------|------------|------------|-------------------|---------|-----|-----------------|------------------|
| الدالة | مستوى الدالة | T الجدولية | T المحسوبة | الانحراف المعياري | المتوسط | حجم | | |
| دالة إحصائية | 0,05 | 1,68 | 2,81 | 0,31 | 7,20 | 15 | الاختبار البعدي | العينة الضابطة |
| | 0,05 | | | 0,35 | 7,18 | 15 | الاختبار البعدي | العينة التجريبية |

المصدر: المؤلف (ة)، 2022، ص14

يوضح لنا الجدول رقم (6) أفضلية التأثير للبرنامج التدريبي بالألعاب المصغرة حيث نجد أن المجموعة الشاهدة قد بلغ توسطها الحسابي (7,11) وانحرافها المعياري (0,31) مقارنة بالمجموعة التجريبية التي بلغ توسطها الحسابي (7,18) وانحرافها المعياري (0,35) وكانت قيمة (t) المحسوبة (2,28) وهي أكبر من (t) الجدولية (1,68) عند درجة حرية $n-1$ اي $30-2=28$ ومستوى دلالة (0,05)، وبالتالي يظهر أن هناك دلالة إحصائية للفرق بين المتوسطين، وهذا يعني أفضلية البرنامج التدريبي بالألعاب المصغرة على البرنامج العادي بصورة واضحة.

4-2-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية

4- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبار ضرب الكرة وهي في الهواء لأبعد مسافة للمجموعتين الشاهدة والتجريبية

الجدول 7: يبين العمليات الإحصائية في الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبار ضرب الكرة وهي في الهواء لأبعد مسافة

| العمليات الإحصائية | | | | | | | البيان | |
|--------------------|---------------|------------|------------|-------------------|---------|------------|--------|------------------|
| الدلالة | مستوى الدلالة | T الجدولية | T المحسوبة | الانحراف المعياري | المتوسط | حجم العينة | قبلي | العينة الضابطة |
| دالة إحصائية | 0,05 | 1,71 | 4.48 | 1,39 | 5,76 | 15-1 | قبلي | العينة الضابطة |
| | | | | 0,89 | 6,19 | | بعدي | |
| دالة إحصائية | 0,05 | 1,71 | 6,36 | 0,67 | 6,04 | 15-1 | قبلي | العينة التجريبية |
| | | | | 0,86 | 6,84 | | بعدي | |

المصدر: المؤلف (ة)، 2022، ص15

خلاله يتضح ما يلي:

❖ بالنسبة للمجموعة الضابطة: حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (5,76)، وانحراف معياري قدره (1,39) وحصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (6,19)، وانحراف معياري قدره (0,89) وكانت t المحسوبة (4,48) أكبر من (t) الجدولية (1,71)، عند درجة حرية $n-1$ اي $15-1 = 14$ ومستوى دلالة (0,05)، وبالتالي فهناك دلالة إحصائية للفروق، أي أن البرنامج التدريبي العادي قد أثر على مستوى ضرب الكرة وهي في الهواء لأطول مسافة عند المجموعة الضابطة.

❖ بالنسبة للمجموعة التجريبية: حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (6,04)، وانحراف معياري قدره (0,67) وحصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (6,84)، وانحراف معياري قدره (0,86) وكانت (t) المحسوبة (6,36) أكبر من t الجدولية (1,71)، عند درجة حرية $n-1$ اي $15-1 = 14$ ومستوى دلالة (0,05)، وبالتالي

فهناك دلالة إحصائية للفروق، أي أن البرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجاباً على مستوى ضرب الكرة وهي في الهواء لأطول مسافة عند المجموعة التجريبية. ولأجل معرفة أفضلية التأثير للبرنامج التدريبي بالألعاب المصغرة على البرنامج العادي، استخدمنا (t) للعينات المستقلة في الاختبار البعدي لمعرفة ذلك كما هو في الجدول رقم (7)

الجدول 7: يبين العمليات الإحصائية في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار ضرب الكرة وهي في الهواء لأبعد مساف

| العمليات الإحصائية | | | | | | | البيان | |
|--------------------|---------------|------------|------------|-------------------|---------|------------|-----------------|------------------|
| الدالة | مستوى الدلالة | T الجدولية | T المحسوبة | الانحراف المعياري | المتوسط | حجم العينة | الاختبار البعدي | العينة الضابطة |
| دالة إحصائية | 0,05 | 1,68 | 6,19 | 0,89 | 6,19 | 15 | الاختبار البعدي | العينة الضابطة |
| | 0,05 | | | 0,86 | 6,84 | 15 | الاختبار البعدي | العينة التجريبية |

المصدر: المؤلف (ة)، 2022، ص16

يوضح لنا الجدول رقم (7) أفضلية التأثير للبرنامج التدريبي بالألعاب المصغرة حيث نجد أن المجموعة الضابطة قد بلغ توسطها الحسابي (6,19) وانحرافها المعياري (0,89) مقارنة بالمجموعة التجريبية التي بلغ توسطها الحسابي (6,84) وانحرافها المعياري (0,86) وكانت قيمة (t) المحسوبة (6,19) وهي أكبر من (t) الجدولية (1,68) عند درجة حرية $n-1$ اي $2-30 = 28$ ومستوى دلالة (0,05)، وبالتالي يظهر أن هناك دلالة إحصائية للفرق بين المتوسطين، وهذا يعني أفضلية البرنامج التدريبي بالألعاب المصغرة على البرنامج العادي بصورة واضحة.

5- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لاختبار الضربة الركنية للمجموعتين الشاهدة والتجريبية

الجدول 8: يبين العمليات الإحصائية في الاختبارات القبلية والبعدي لاختبار الضربة الركنية

| البيان | العمليات الإحصائية |
|--------|--------------------|
|--------|--------------------|

| الدلالة | مستوى الدلالة | T الجدولية | T المحسوبة | الانحراف المعياري | المتوسط | حجم العينة | | |
|--------------|---------------|------------|------------|-------------------|---------|------------|------|------------------|
| دالة إحصائية | 0,05 | 1,71 | 2,75 | 1,52 | 4,08 | 15 | قبلي | العينة الضابطة |
| | | | | 1,52 | 5,07 | | بعدي | |
| دالة إحصائية | 0,05 | 1,71 | 4,43 | 1,52 | 5,56 | 15 | قبلي | العينة التجريبية |
| | | | | 2,20 | 7,15 | | بعدي | |

المصدر: المؤلف(ة)، 2022، ص17

خلاله يتضح ما يلي:

بالنسبة للمجموعة الضابطة: حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (4,08)، وانحراف معياري قدره (1,52) وحصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (5,07)، وانحراف معياري قدره (1,52) وكانت (t) المحسوبة (2,75) أكبر من (t) الجدولية (1,71)، عند درجة حرية $n-1$ اي $15-1 = 14$ ومستوى دلالة (0.05)، وبالتالي فهناك دلالة إحصائية للفروق، أي أن البرنامج التدريبي العادي قد أثر على مستوى الضربة الركنية عند المجموعة الضابطة.

بالنسبة للمجموعة التجريبية: حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (5,56)، وانحراف معياري قدره (1,52) وحصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره (7,15)، وانحراف معياري قدره (2,20) وكانت (t) المحسوبة (4,43) أكبر من (t) الجدولية (1,71)، عند درجة حرية $n-1$ اي $15-1 = 14$ ومستوى دلالة (0.05)، وبالتالي فهناك دلالة إحصائية للفروق، أي أن البرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجاباً على مستوى الضربة الركنية عند المجموعة التجريبية. ولأجل معرفة أفضلية التأثير للبرنامج التدريبي بالألعاب المصغرة على البرنامج العادي، استخدام (t) للعينات المستقلة في الاختبار البعدي لمعرفة ذلك كما هو في الجدول رقم (9)

الجدول 9: يبين العمليات الإحصائية في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة

والتجريبية لاختبار الضربة الركنية

| العمليات الإحصائية | | | | | | | البيان | |
|--------------------|---------------|------------|------------|-------------------|---------|------------|-----------------|------------------|
| الدلالة | مستوى الدلالة | T الجدولية | T المحسوبة | الانحراف المعياري | المتوسط | حجم العينة | | |
| دالة إحصائية | 0,05 | 1,68 | 5,31 | 1,43 | 4,96 | 15 | الاختبار البعدي | العينة الضابطة |
| | 0,05 | | | 2,02 | 7,12 | 15 | الاختبار البعدي | العينة التجريبية |

المصدر: المؤلف(ة)، 2022، ص18

يوضح لنا الجدول رقم (9) أفضلية التأثير للبرنامج التدريبي بالألعاب المصغرة حيث نجد أن المجموعة الضابطة قد بلغ توسطها الحسابي (4,96) وانحرافها المعياري (1,43) مقارنة بالمجموعة التجريبية التي بلغ متوسطها الحسابي (7,12) وانحرافها المعياري (2,02) وكانت قيمة (t) المحسوبة (5,31) وهي أكبر من (t) الجدولية (1,68) عند درجة حرية $n-1$ اي $28 = 30-2$ ومستوى دلالة (0,05)، وبالتالي يظهر أن هناك دلالة إحصائية للفرق بين المتوسطين، وهذا يعني أفضلية البرنامج التدريبي بالألعاب المصغرة على البرنامج العادي بصورة واضحة.

5-3- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الاولى والتي تقر:

الألعاب المصغرة تؤثر إيجابا على بعض القدرات البدنية(الرشاقة والتوافق، السرعة) لدى ناشئ كرة القدم؟

على اثر المعالجة الاحصائية لمجموع النتائج المتحصل عليها ، ومقارنة النتائج المتحصل عليها مع نتائج العينة الضابطة فقد توصلنا إلى تحسن إيجابي وملحوظ، من خلال الجداول (03)، (04)، (05)، (06) التي تشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للعينة الضابطة والتجريبية وهي لصالح العينة التجريبية في جميع الاختبارات البدنية: (الرشاقة والتوافق، السرعة)، وهذا ما أشار إليه (السيد، 2008، صفحة 223) إذ يؤكدان

أن التدريبات وفق الألعاب المصغرة تعطي للاعب القدرة على اقتصاد المجهود ومن ثم القدرة على أداء تكرارات وايضا من خلال دراسة أشرف فكري عبد العزيز تحت عنوان " أثر الألعاب التمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئى كرة القدم"، سعيًا من الباحث لمحاولة تنمية الجانب المهارى والبدني بتشكيل المهارات الأساسية في صورتها الفردية والزوجية والمركبة من خلال عمل يهدف إلى تنمية القدرات البدنية والمهارات الأساسية من خلال الأداء المهارى نفسه في إطار الألعاب التمهيدية بصورة تقترب من مواقف المباراة الفعلية

5-3-2 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية والتي تقرر:

الألعاب المصغرة تؤثر إيجابا على بعض المهارات الأساسية (ضرب الكرة وهي في الهواء لابتعد مسافة ،الضربة الركنية) لدى ناشئى كرة القدم؟ على اثر المعالجة الاحصائية لمجموع النتائج المتحصل باستخدام دلالة ت-ت- غرض اصدار احكام حول معنوية الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة للاختبار البعدي تبين من خلال الجداول (07، 08، 09)، إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية و الضابطة وهي لصالح العينة التجريبية في جميع الاختبارات المهارية (ضرب الكرة وهي في الهواء لأبعد مسافة، الضربة الركنية). ويرجع هذا التأثير لفاعلية البرنامج المقترح في مساحات مصغرة في ملعب كرة القدم لما يتوافر فيها من تكرارات مؤثرة في فترات زمنية متتالية وهذا ما خلص إليه ، وإذا يتفق كل من (رضا.الوقاد، 2003، صفحة 124) على أنه يمكن تثبيت أداء المهارات الأساسية من خلال خلق مواقف تشابه ما يحدث في المباريات.

5-3-3 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة والتي تقرر:

وجود فروق دالة لصالح الاختبار البعدي في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى ناشئى كرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية؟

على اثر المعالجة الاحصائية لمجموع النتائج المتحصل ومن خلال الأشكال والتي تشير إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين الاختبارات البعدية للعينة التجريبية والضابطة ولصالح العينة التجريبية التي طبق عليها برنامج تدريبي بالألعاب المصغرة، حيث أظهرت هذه النتائج الجدولية لبيانات الدراسة التقدم الملحوظ لدى أفراد المجموعة التجريبية، وتميزهم عن المجموعة الضابطة في كافة المتغيرات

الخاتمة: إن دور اللعب في مرحلة الناشئين مهم وأيضاً له أهمية كبيرة في الحصة التدريبية و نظراً للطبيعة المعقدة للاعب فإنه ليس من السهل تعليمه التقنيات و المهارات الحركية ويظهر ذلك بشعوره بالملل خلال ممارسة التمرينات الرياضية أثناء الحصة التدريبية ويظهر جلياً دور اللعب في كونه يساهم بقسط كبير في تنمية الصفات البدنية لدى اللاعب في هذه المرحلة المعقدة من حياته وهذا مما يفرض علينا إدراج الألعاب المصغرة في الحصص التدريبية من أجل تعلم مختلف المهارات خاصة الحركية منها ومن جهة أخرى فهي ذات طابع تحفيزي و ترفيهي و تعليمي و تنافسي مما يجعلها عنصراً فعالاً في الحصة التدريبية و كذلك تساعد اللاعبين الناشئين على الرفع من معنوياتهم مما يؤدي بهم إلى النشاط والحيوية في الحصة التدريبية الشيء الذي يحفزهم على تحسين مهاراتهم الحركية دون صعوبات وعراقيل .

ويوصي الباحثان بمايلي: ضرورة إجراء دورات تكوينية وتربصات للمدربين بغرض تحديد ومعرفة الأهداف في مجال التدريب والاهتمام بالألعاب المصغرة واستخدامها بشكل كبير في الحصص التدريبية بالإضافة يجب أن يكون المدرب واعياً للأهداف التدريب و ليس أنها حصص ترفيهية فحسب .

المراجع المستخدمة في البحث:

1. السيد أبو عبده حسن. (2002). اقتراح برنامج تدريبي باستخدام الألعاب شبه الرياضية على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين (11-13 سنة) دراسة

ميدانية على مستوى ولاية البويرة. مجلة التفوق علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

2. ابو عبده.حسن السيد. (2008). الاعداد البدني للاعبى كرة القدم . الاسكندرية مصر: الفتح للطباعة و النشر.
3. أحمد عبد الفتاح أبو العلا. (2012). التدريب الرياضي المعاصر. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
4. التكريتي وديع ياسين . (2012). المرشد في الألعاب الصغيرة لكافة المراحل الدراسية. الإسكندرية: دار الوفاء للطباعة والنشر.
5. امر الله البساطي. (1998). قواعد و اسس التدريب الرياضي. مصر: منشأة المعارف.
6. حمادة ابراهيم مفتي. (2001). التدريب الرياضي الحديث، تخطيط، تطبيق، قيادة (الإصدار ط2). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
7. شعلان إبراهيم ، و عفيفي محمد . (1998). كرة القدم للناشئين. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
8. عباس صالح بسطويسي أحمد . (1997). طرق التدريس في مجال التربية البدنية والرياضية. بغداد: مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر.
9. فكري أشرف ، و راجح عبد العزيز . (1998). أثر إستخدام الألعاب التمهيدية على تنمية بعض الصفات والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم. ماجستير غير منشورة. ببور سعيد، مصر: كلية التربية والرياضة جامعة قناة السويس.
10. محمد حسن علاوي. (2002). هلم النفس الرياضي في التدريب. القاهرة مصر: دار الفكر العربي.
11. محمد رضا.الوقاد. (2003). التخطيط الحديث في كرة القدم. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
12. محمود غازي صالح. (2013). الأسس العلمية والتطبيقية بكرة القدم (الإصدار ط1). مصر، كلية التربية الرياضية المستنصرية: مكتبة المجتمع العربي.
13. مفتي ابراهيم. (2010). المرجع الشامل في التدريب الرياضي. مصر: دار الكتاب الحديث.
14. يوسف كيلاني عزت خيرت. (2015). الموسوعة الفنية لكرة القدم (الإصدار ط2). الاسكندرية، مصر: مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة.

