

|                                   |  |   |
|-----------------------------------|--|---|
| ISSN: 2392-5442, EISSN: 2602-540X |  | مجلة المنظومة الرياضية                                |
| المجلد: 08 العدد: 03 السنة: 2021  |  | مجلة علمية دولية تصدر بجامعة الجلفة الجزائر           |
| الصفحات: 122 - 135                |  | تاريخ الإرسال: 04/07/2021<br>تاريخ القبول: 12/08/2021 |

أثر النشاط الرياضي الترويحي في تطوير الرشاقة والمرونة لدى ناشئي كرة القدم فئة

أقل من 13 سنة.

## The Effect of recreational sports activity on the development of agility and flexibility of soccer youth, category less than 13 year.

خيثر محمد لمين<sup>1\*</sup>، قرومي عبد الحق<sup>2</sup>

مخبر علوم الأداء الحركي والتدخلات البيداغوجية - جامعة الجزائر 3-

<sup>1</sup> جامعة امحمد بوقرة بومرداس (الجزائر)، [ml.khiter@univ-boumerdes.dz](mailto:ml.khiter@univ-boumerdes.dz)

<sup>2</sup> جامعة الجزائر 3 (الجزائر)، [guerroumi.abdelhak@univ-alger3.dz](mailto:guerroumi.abdelhak@univ-alger3.dz)

### ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى إبراز أثر النشاط الرياضي الترويحي في تطوير الرشاقة والمرونة لدى ناشئي كرة القدم فئة أقل من 13 سنة، ولهذا الغرض استخدمنا منهج تجريبي على عينة مكونة من 40 لاعبا تم اختيارهم بشكل عشوائي، لجمع البيانات استخدمنا أداة الاختبار، ومن خلال النتائج المتحصل وما أسفرت عنه من استنتاجات تبين أن للنشاط الرياضي الترويحي أثر إيجابي في تطوير الرشاقة والمرونة لدى ناشئي كرة القدم فئة أقل من 13 سنة. كلمات مفتاحية: النشاط الرياضي، النشاط الرياضي الترويحي، الرشاقة، المرونة، كرة القدم.

### Abstract:

This study aims to try to highlight the effect of recreational sports activity on developing agility and flexibility of soccer youth, category less than 13 years old, the researchers used an experimental approach as it is the appropriate approach, for the study to collect data we used the test tool, the results obtained showed that recreational sports activity have a positive impact in developing of agility and flexibility of soccer youth, category less than 13 years old .

**Keywords:** sports activity; recreational sports activity; agility; flexibility; soccer.

\*المؤلف المرسل

## 1. مقدمة:

لقد أصبحت ظاهرة الفراغ والترويح تدخل ضمن نسيج النظم الاجتماعية التي يتألف منها المجتمع. كما بدأ الاهتمام بالترويح كأحد مظاهر السلوك الحضاري للفرد، ولذا فقد تزايد الاهتمام بالترويح وتعددت مجالاته لمواجهة الزيادة النامية لوقت الفراغ في المجتمع المعاصر وزيادة الطلب على الترويح لاستثمار الوقت. (درويش و الحمامي، 2007، صفحة 53) تعتبر الأنشطة الرياضية الترويحية جزء من المقومات الأساسية لأفراد المجتمع المعاصر وذلك لوصول أفراد هاته المجتمعات إلى مستوى الوعي بأهميتها وانعكاسها على مختلف الجوانب العقلية والنفسية والاجتماعية والبدنية.. الخ. 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. (درويش و خولي، 1990، صفحة 330)

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 إدراج تلك البرامج البدنية ضمن محتوى خطة إعداد الناشئين من عدمه، فمهما 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. (ألين، 1998، صفحة 15) بينما يرى آخرون إمكان إدراج برامج الإعداد البدني ضمن خطة تدريب الناشئين لأهمية ذلك في المساهمة في تطوير وتحسين القدرات البدنية والحركية وتجنب عدم أو قلة تطويرها على المدى البعيد، ولكن دون أن تستند في ذلك على أسس ومبادئ تنفيذ تلك البرامج التي قد تحدث الأضرار بأجهزة الجسم المختلفة وظيفيا وعصبيا وهيكليا وتؤكد الاستفادة من تلك البرامج البدنية في تحسين العناصر البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم، وهناك وجهة نظر ثالثة ترى اكتساب العناصر البدنية للصغار من خلال أدائهم للبرامج المهارية وبطريقة غير مباشرة، معارضين في ذلك إخضاع الناشئين لبرامج تدريبية بدنية.

يخصص المدربين جانب كبير للإعداد البدني واختيار أحسن الوسائل والطرق التي تتماشى مع خصائص النمو الجسمية والبدنية للناشئين ومن بين تلك الوسائل 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 و الإعداد البدني عملية تحسين 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. (البساطي، 1990، صفحة 70)

وبعض هاته الصفات البدنية يجب أن تتطور منذ المراحل الأولى للناشئ يجب تطويرها في المراحل المتقدمة للاعب كالرشاقة والمرونة، ونظرا لميول اللاعب الطفل باللعب والترويح وجب علينا توجيه هذا الميول باستخدام الألعاب الرياضية الترويحية

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. (زهرا، 1995، صفحة 267)

لذا تساءلنا عن نجاعة استعمال النشاط الرياضي الترويحي في تنمية الرشاقة والمرونة لدى ناشئي كرة القدم و قمنا بطرح التساؤل التالي :

ومما سبق نطرح التساؤل العام :

هل للنشاط الرياضي الترويحي أثر إيجابي في تطوير الرشاقة والمرونة لدى ناشئي كرة القدم فئة أقل من 13 سنة؟

التساؤلات الجزئية :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والشاهدة بعد استعمال النشاط الرياضي الترويحي في تطوير صفة الرشاقة لدى ناشئي كرة القدم فئة أقل من 13 سنة؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والشاهدة بعد استعمال النشاط الرياضي الترويحي في تطوير صفة المرونة لدى ناشئي كرة القدم فئة أقل من 13 سنة؟

الفرضية العامة :

- للنشاط الرياضي الترويحي أثر إيجابي في تطوير الرشاقة والمرونة لدى ناشئي كرة القدم فئة أقل من 13 سنة.

الفرضيات الجزئية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والشاهدة بعد استعمال النشاط الرياضي الترويحي في تطوير صفة الرشاقة لدى ناشئي كرة القدم فئة أقل من 13 سنة؟

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والشاهدة بعد استعمال النشاط الرياضي الترويحي في تطوير صفة المرونة لدى ناشئي كرة القدم فئة أقل من 13 سنة؟

3. أهداف الدراسة :

- الوصول لمعرفة الأثر الإيجابي للتدريب باستعمال النشاط الرياضي الترويحي.

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

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

4. أهمية الدراسة :

- إبراز أثر النشاط الرياضي الترويحي في تنمية الرشاقة والمرونة.

- توضيح القيمة الإيجابية للألعاب الرياضية الترويحية كوسيلة سليمة للتدريب كونها تتماشى وخصوصيات اللاعب الناشئ.

- أهمية تطوير الصفات البدنية لناشئي كرة القدم.

5. تحديد المصطلحات :

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، هدرجة، وآخرون، 2002، صفحة 73)

## أثر النشاط الرياضي الترويحي في تطوير الرشاقة والمرونة لدى ناشئي كرة القدم فئة أقل من 13 سنة .

### النشاط الرياضي الترويحي :

اصطلاحاً: 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. (رحمة، 1998، صفحة 26)

### الصفات البدنية :

للصفات البدنية عدة مصطلحات (القدرة البدنية، اللياقة البدنية، الكفاءة البدنية) و يقصد بالصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطور الشامل كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة والرشاقة و من الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية. (البيسومي والشاطن، 1992، صفحة 179)

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. (عبد الخالق، 1990، صفحة 83)

### الرشاقة :

قابلية الفرد على تغيير اتجاهه بسرعة وتوقيت سليم، فضلاً عن أنها قدرة الرياضي في تغيير أوضاعه في الهواء ، حيث تكون ذات أهمية كبيرة خلال الفعاليات والألعاب الرياضية التي تتغير في الهواء. (أحمد سلامة، 1980، صفحة 81)

القدرة على تغيير الاتجاه الحركي بمعدل عال من السرعة، او القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء منه.

### المرونة :

هي قدرة الإنسان على أداء الحركات في المفاصل بمدى كبير وذلك دون حدوث أي ضرر. (البيك، 1998، صفحة 100)

هي مقدرة مفاصل الجسم في العمل على مدى واسع تسمح به هذه المفاصل. (بورقده، باغقول، وآخرون، 2021)

### 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. (علاية و مسعودس، 2020)

### 6. الدراسات السابقة والمشابهة :

1.6. دراسة زيد مليحي وعبد القادر بدري (2015) بعنوان "تأثير برنامج مصغر من الألعاب الشبه رياضية، في تطوير بعض الصفات البدنية (القوة الرشاقة المرونة)، لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أصاغر (12-14) سنة"، هدفت هذه الدراسة إلى إبراز تأثير الألعاب الشبه رياضية في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة لصنف الأصاغر، حيث استخدم الباحثان المنهج التجريبي، وتم تطبيقه على عينة تكونت من 13 لاعبا تم اختيارهم بصفة قصديه من نادي الكرة الطائر للهواة فريق مولوديه عين وسارة ، تتراوح أعمارهم ما بين (12-14) سنة وكلهم ذكور ، وتم استعمال عينة ضابطة وعينة شاهدة.

أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: أن للألعاب الشبه الرياضية لها دور في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة، وتوصل لاستنتاج أن الألعاب الشبه الرياضية تعمل على تطوير الصفات البدنية، وبالتالي فالفرضية العامة محققة.

2.6. دراسة قلاتي يزيد (2014) بعنوان: تأثير الالعاب شبه الرياضية على تحسين بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم (14-15 سنة)، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي وتم تطبيقه على عينة تكونت تكونت من 15 لاعب كرة القدم من جنس واحد ذكور (أصاغر عين كرشة).

أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: أن للألعاب الشبه رياضية تأثير في تحسن مستوى اللياقة البدنية لأصاغر كرة القدم، أي أن الفرضية العامة قد تحققت .

7. الإجراءات الميدانية للدراسة :

1.7. الدراسة الاستطلاعية : كان الغرض منها ما يلي:

- تجربة وسائل البحث لمعرفة صلاحيتها، 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 لإخضاعها للتجربة الاستطلاعية وتكونت هذه العينة من 20 ناشئ من فريق المركب الرياضي لأقل من 13 سنة.

2.7. منهج الدراسة والأدوات :

1.2.7. منهج الدراسة :

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

- اعتمدنا في دراستنا على المنهج التجريبي باعتباره المنهج الأنسب لدراستنا.

2.2.7. مجتمع وعينة الدراسة :

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

- المجموعة التجريبية: 20 لاعبا من نادي جيل البيرين لفئة اقل من 13 سنة.

- المجموعة الشاهدة: 20 لاعبا من نادي شباب عين وسارة لفئة اقل من 13 سنة.

3.2.7. مجالات البحث :

المجال المكاني :

- الملعب البلدي للجيل الصاعد بلدية البيرين.

- ملعب عين وسارة.

المجال الزمني :

المرحلة الأولى :

- فترة انجاز الاختبار القبلي على العينة الاستطلاعية 2019/10/15.

- فترة انجاز الاختبار البعدي على العينة الاستطلاعية 2019/10/23.

أثر النشاط الرياضي الترويحي في تطوير الرشاقة والمرونة لدى ناشئي كرة القدم فئة أقل من 13 سنة .

المرحلة الثانية :

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 بحجم ساعي قدره ساعة ونصف في الأسبوع وبشكل متفرق، أي نصف ساعة أيام الجمعة والسبت والثلاثاء في الفترة المسائية، ثم قمنا بالاختبار البعدي في 2020/02/28.

3.7. 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 و عطاء الله، 2009، صفحة 103)

وفي دراستنا على إجراء اختبارين من أجل قياس الصفات البدنية المدروسة وهي:

- اختبار الجري المتعرج لفليشمان :

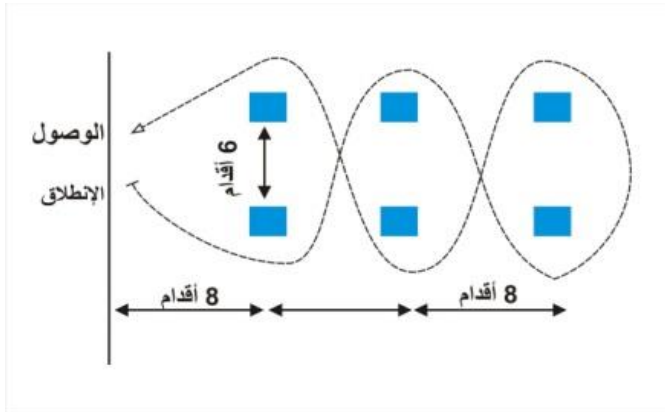
الغرض من الاختبار: قياس قدرة تغيير اتجاه حركة الجسم

الأدوات المستعملة: ستة أقماع، ساعة إيقاف، صافرة.

وصف الاختبار:

- يقف المختبر خلف خط البداية، وعند الاستماع إشارة البدء يقوم المختبر بالجري تبعا لخط السير. (حسانين، 1995،

صفحة 277)



رسم توضيحي لاختبار الجري المتعرج لفليشمان

- اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس :

الغرض من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري.

الأدوات المستعملة : صندوق ارتفاعه 30 سم، طوله 55 سم وعرضه 35 سم، مسطرة طولها 100 سم مثبتة أفقياً على الصندوق عند حافة قدم اللاعب.

وصف الاختبار:

يجلس اللاعب على الأرض والقدمين مضمومتان مع تثبيت القدمين على الصندوق ويقوم اللاعب بثني جذعه للأمام والوصول أبعد مسافة ممكنة. (حسانين، 1995، صفحة 277)



رسم توضيحي لاختبار ثني الجذع للأمام

4.7. الخصائص السيكمومترية لأداة الدراسة :

1.4.7. الصدق: تعتبر درجة الصدق العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساساً بنتائج الاختبار. (علاوي، 1996، صفحة 321)

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.

2.4.7. 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 يرسون وجدنا ارتباط قوي جدا في الصفات المدروسة كما هو موضح في الجدول رقم (1).

أثر النشاط الرياضي الترويحي في تطوير الرشاقة والمرونة لدى ناشئي كرة القدم فئة أقل من 13 سنة .

جدول رقم (1): يوضح معامل الارتباط

| المحك   | N  | PR   | الملاحظة عند استعمال معمل الارتباط بيرسون |
|---------|----|------|---|
| الرشاقة | 20 | 0.73 | وجود ارتباط قوي                           |
| المرونة | 20 | .094 | وجود ارتباط قوي                           |

PR: معامل الارتباط بيرسون.

N : عدد اللاعبين.

5.7. الأدوات الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

المتوسط الحسابي .

الانحراف المعياري.

معامل الارتباط بيرسون. (موساوي و بركان، 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).



8. عرض وتحليل النتائج :

- عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

الجدول رقم (2): يوضح نتائج اختبار صفة الرشاقة للعيتين (التجريبية والشاهدة)

| مستوى الدلالة   | القيمة الاحتمالية sig | درجة الحرية | اختبار | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي (ثانية) | فترة الاختبار | المجموعة | المقارنة     | المقاييس الإحصائية |
|-----------------|-----------------------|-------------|--------|-------------------|-------------------------|---------------|----------|--------------|--------------------|
|                 |                       |             | T.test |                   |                         |               |          |              | الإختبارات         |
| غير دال إحصائيا | 0.963                 | 38          | 0.05   | 0.34              | 12.48                   | قبلي          | تجريبية  | المقارنة (1) | اختبار الرشاقة     |
|                 |                       |             |        | 0.27              | 12.47                   | قبلي          | شاهدة    |              |                    |
| دال إحصائيا     | 0.00                  | 19          | 23.37  | 0.35              | 12.48                   | قبلي          | تجريبية  | المقارنة (2) |                    |
|                 |                       |             |        | 0.25              | 11.10                   | بعدي          | تجريبية  |              |                    |
| دال إحصائيا     | 0.00                  | 19          | 5.53   | 0.27              | 12.47                   | قبلي          | الشاهدة  | المقارنة (3) |                    |
|                 |                       |             |        | 0.56              | 11.82                   | بعدي          | الشاهدة  |              |                    |
| دال إحصائيا     | 0.000                 | 38          | 5.25   | 0.25              | 11.10                   | بعدي          | تجريبية  | المقارنة (4) |                    |
|                 |                       |             |        | 0.56              | 11.82                   | بعدي          | شاهدة    |              |                    |

- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى :

- من خلال المقارنة رقم (1) يتضح لنا أن المجموعة التجريبية حققت متوسط حسابي قدره (12.48 ثا) في الاختبار القبلي وبنحرف معياري ما يقارب (0.34) أما بالنسبة للمجموعة الشاهدة فحققت متوسط حسابي قدره (12.47 ثا) وبنحرف معياري ما يقارب (0.27) في الاختبار القبلي، هذا الذي أصر على حصولنا على قيمة t.test ما تقارب (0.05) عند درجة حرية 38 وذلك عند درجة خطورة 0.05 مما أعطانا قيمة احتمالية (0.963 = sig) ومنه نستطيع القول إن الفرق بين الاختبارين القبليين لصفة الرشاقة غير دال إحصائيا بين المجموعتين.

- من خلال المقارنة رقم (2) يتضح لنا أن المجموعة التجريبية حققت متوسط حسابي قدره (12.48 ثا) في الاختبار القبلي وبنحرف معياري ما يقارب (0.35) أما في الاختبار البعدي فحققت متوسط حسابي قدره (11.10 ثا) وبنحرف معياري ما

## أثر النشاط الرياضي الترويحي في تطوير الرشاقة والمرونة لدى ناشئي كرة القدم فئة أقل من 13 سنة .

يقارب (0.25) هذا الذي أصفر على حصولنا على قيمة t.test ما تقارب (23.37) عند درجة حرية 19 وذلك عند درجة خطورة 0.05 مما أعطانا قيمة احتمالية ( $0.000 = sig$ )، ومنه نستطيع أن نقول إن الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي لصفة الرشاقة دال إحصائيا للمجموعة التجريبية.

- من خلال المقارنة رقم (3) يتضح لنا المجموعة الشاهدة حققت متوسط حسابي قدره (12.47 ثا) في الاختبار القبلي و بانحراف معياري ما يقارب (0.27) أما في الاختبار البعدي فحققت متوسط حسابي قدره (11.82 ثا) و بانحراف معياري ما يقارب (0.56) هذا الذي أصفر على حصولنا على قيمة t.test ما تقارب (5.53) عند درجة حرية 19 وذلك عند درجة خطورة 0.05 مما أعطانا قيمة احتمالية ( $0.000 = sig$ )، ومنه نستطيع أن نقول إن الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي لصفة الرشاقة دال إحصائيا للمجموعة الشاهدة.

- من خلال المقارنة رقم (4) يتضح لنا المجموعة التجريبية حققت متوسط حسابي قدره (11.10 ثا) في الاختبار البعدي و بانحراف معياري ما يقارب (0.25) أما في بالنسبة للمجموعة الشاهدة فحققت متوسط حسابي قدره (11.82 ثا) و بانحراف معياري ما يقارب (0.56) في الاختبار البعدي، هذا الذي أصفر على حصولنا على قيمة t.test ما تقارب (5.25) عند درجة حرية 38 وذلك عند درجة خطورة 0.05 مما أعطانا قيمة احتمالية ( $0.000 = sig$ )، ومنه نستطيع أن نقول إن الفرق بين الاختبارين البعديين لصفة الرشاقة دال إحصائيا بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة كل من زيد مليحي و عبد القادر بدري (2015) والتي توصلت الى ان أن للألعاب الشبه الرياضية لها دور في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة، ودراسة قلاتي يزيد (2014) والتي توصلت الى ان للألعاب الشبه رياضية تأثير في تحسن مستوى اللياقة البدنية لأصاغر كرة القدم.

### - استنتاج الفرضية الجزئية الاولى :

من خلال الجدول رقم (2) المقارنة (1) يتضح لنا أن هناك تقارب في المستوى بين المجموعتين في بداية الدراسة، و هذا ما يدل على تجانس العينتين في صفة الرشاقة، ومن خلال الجدول رقم (2) المقارنتين (2) و(3) يتضح أن هناك تحسن في المستوى بالنسبة للمجموعتين في صفة الرشاقة و نرجع ذلك إلى أن كلا البرنامجين التدريبي المتبعين في التدريب هما السبب وراء هذا التحسن، ومن خلال الجدول رقم (2) المقارنة (4) يتضح لنا أن هناك فرق معنوي ذو دلالة إحصائية في التحسن المسجل الخاص بصفة الرشاقة بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية، ونعتقد أن هذا راجع للبرنامج المقترح من طرفنا و الذي يعتمد بالدرجة الأولى على الألعاب الرياضية الترويحية، وذلك ما للألعاب الرياضية الترويحية من مميزات تتماشى وخصوصيات هذه المرحلة لأن الجسم لديه إستعداد جسي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب بالإضافة للإستعاب الحركي والسرعة في التعلم.

- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

الجدول رقم (3): يوضح نتائج اختبار صفة المرونة للعينتين (التجريبية والشاهدة)

| مستوى الدلالة   | القيمة الاحتمالية sig | درجة الحرية | اختبار | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي (ثانية) | فترة الاختبار | المجموعة | المقارنة     | المقاييس الإحصائية |
|-----------------|-----------------------|-------------|--------|-------------------|-------------------------|---------------|----------|--------------|--------------------|
|                 |                       |             | T.test |                   |                         |               |          |              | الإختبارات         |
| غير دال إحصائيا | 317.0                 | 38          | 01.1   | 98.1              | 85.55                   | قبلي          | تجريبية  | المقارنة (5) | اختبار المرونة     |
|                 |                       |             |        | 44.3              | 95.54                   | قبلي          | شاهدة    |              |                    |
| دال إحصائيا     | 0.00                  | 19          | 78.24  | 98.1              | 85.55                   | قبلي          | تجريبية  | المقارنة (6) |                    |
|                 |                       |             |        | 84.1              | 70.60                   | بعدي          | تجريبية  |              |                    |
| دال إحصائيا     | 0.00                  | 19          | 12.7   | 44.3              | 95.54                   | قبلي          | الشاهدة  | المقارنة (7) |                    |
|                 |                       |             |        | 40.3              | 57                      | بعدي          | الشاهدة  |              |                    |
| دال إحصائيا     | 000.0                 | 38          | 28.4   | 84.1              | 70.60                   | بعدي          | تجريبية  | المقارنة (8) |                    |
|                 |                       |             |        | 40.3              | 57                      | بعدي          | شاهدة    |              |                    |

- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية :

- من خلال المقارنة رقم (5) يتضح لنا المجموعة التجريبية حققت متوسط حسابي قدره (55.85 سم) في الاختبار القبلي و بانحراف معياري ما يقارب (1.98) أما بالنسبة للمجموعة الشاهدة فحققت متوسط حسابي قدره (54.95 سم) و بانحراف معياري ما يقارب (44.3) في الاختبار القبلي ، هذا الذي أصفر على حصولنا على قيمة t.test ما تقارب (1.01) عند درجة حرية 38 وذلك عند درجة خطورة 0.05 مما أعطانا قيمة احتمالية (sig = 0.317) ، ومنه نستطيع أن نقول أن الفرق بين الاختبارين القبليين لصفة المرونة غير دال إحصائيا بين المجموعتين.

## أثر النشاط الرياضي الترويحي في تطوير الرشاقة والمرونة لدى ناشئي كرة القدم فئة أقل من 13 سنة .

- من خلال المقارنة رقم (6) يتضح لنا المجموعة التجريبية حققت متوسط حسابي قدره (55.85 سم) في الاختبار القبلي وبنحرف معياري ما يقارب (1.98) أما في الاختبار البعدي فحققت متوسط حسابي قدره (60.70 سم) وبنحرف معياري ما يقارب (1.84) هذا الذي أصفر على حصولنا على قيمة  $t$ .test ما تقارب (78.24) عند درجة حرية 19 وذلك عند درجة خطورة 0.05 مما أعطانا قيمة احتمالية ( $sig = 0.000$ )، ومنه نستطيع القول إن الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي لصفة المرونة دال إحصائيا لصالح المجموعة التجريبية.

- من خلال المقارنة رقم (7) يتضح لنا المجموعة الشاهدة حققت متوسط حسابي قدره (54.95 سم) في الاختبار القبلي وبنحرف معياري ما يقارب (3.44) أما في الاختبار البعدي فحققت متوسط حسابي قدره (57 سم) وبنحرف معياري ما يقارب (3.40) هذا الذي أصفر على حصولنا على قيمة  $t$ .test ما تقارب (7.12) عند درجة حرية 19 وذلك عند درجة خطورة 0.05 مما أعطانا قيمة احتمالية ( $sig = 0.000$ )، ومنه نستطيع أن نقول إن الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي لصفة المرونة دال إحصائيا لدى المجموعة الشاهدة.

- من خلال المقارنة رقم (8) يتضح لنا المجموعة التجريبية حققت متوسط حسابي قدره (60.70 سم) في الاختبار البعدي وبنحرف معياري ما يقارب (1.84) أما بالنسبة للمجموعة الشاهدة فحققت متوسط حسابي قدره (57 سم) وبنحرف معياري ما يقارب (3.40) في الاختبار البعدي، هذا الذي أصفر على حصولنا على قيمة  $t$ .test ما تقارب (4.28) عند درجة حرية 38 وذلك عند درجة خطورة 0.05 مما أعطانا قيمة احتمالية ( $sig = 0.000$ )، ومنه نستطيع أن نقول إن الفرق بين الاختبارين البعديين لصفة المرونة دال إحصائيا بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة كل من زيد مليحي و عبد القادر بدري (2015) والتي توصلت الى ان أن للألعاب الشبه الرياضية لها دور في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة، ودراسة قلاتي يزيد (2014) والتي توصلت الى ان للألعاب الشبه رياضية تأثير في تحسن مستوى اللياقة البدنية لأصاغر كرة القدم.

### - استنتاج الفرضية الجزئية الثانية :

من خلال الجدول رقم (3) المقارنة (5) يتضح لنا أن هناك تقارب في المستوى بين المجموعتين في بداية الدراسة، و هذا ما يدل على تجانس العينتين في صفة المرونة، ومن خلال الجدول رقم (3) المقارنتين (6) و(7) يتضح أن هناك تحسن في المستوى بالنسبة للمجموعتين في صفة المرونة و نرجع ذلك إلى أن كلا البرنامجين التدريبي المتبعين في التدريب هما السبب وراء هذا التحسن، ومن خلال الجدول رقم (3) المقارنة (8) يتضح لنا أن هناك فرق معنوي ذو دلالة إحصائية في التحسن المسجل الخاص بمحك المرونة بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية، ونرى أن هذا راجع للبرنامج المقترح من طرفنا و الذي يعتمد بالدرجة الأولى على الألعاب الرياضية الترويحية، وذلك ما للعب من مميزات تتماشى وخصوصيات هذه المرحلة حيث ان الطفل يمتلك درجة كبيرة من المرونة المفصلية، وهذا راجع كون المفاصل و الأوتار لم تنضج بعد، بحيث نجد إن مرونة العمود الفقري تكون عالية ومن أجل تفادي الإصابات التي قد تتعرض لها يجب أن نتجنب التمارين التدريبية القاسية و نعتد للعب في تطوير المرونة بالإعتماد على وزن الطفل وبعض الأدوات البسيطة فقط.

### 9. الاستنتاج العام :

من خلال النتائج المتحصل عليها سابقا، وما أسفرت عنه من استنتاجات، تبين أن الفرضيات 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 بواسطة الألعاب الرياضية الترويحية له أثر ايجابي في تطوير الرشاقة والمرونة لدى ناشئي كرة القدم فئة أقل من 13 سنة، ومنه نستنتج أن التدريب بالإعتماد على الألعاب الرياضية الترويحية يساعد على تطوير الرشاقة والمرونة، وحسب الفرضية العامة التي تنص على أن : للنشاط الرياضي الترويحي أثر ايجابي في

تنمية الرشاقة و المرونة لصالح المجموعة التجريبية لذا نستنتج أن الفرق المسجل في التطور راجع لعملية التدريب بواسطة الألعاب الرياضية الترويحية حيث أن هذا الأخير يتيح للطفل بذل جهد إضافي للوصول إلى إشباع الغايات والميول، مما يتيح للمدرب استغلال هذه الفرصة من أجل توجيه هذا الاندفاع إلى تسطير أهداف أخرى ومن بينها التنمية البدنية للاعبين. من خلال تحقق الفرضيات تحققا كاملا يمكننا القول أن الفرضية العامة قد تحققت والتي تنص على أن للنشاط الرياضي الترويحي أثر إيجابي في تطوير الرشاقة و المرونة لدى ناشئ كرة القدم فئة اقل من 13 سنة، وهذا ما يؤكد على أن الهدف الرئيسي من الدراسة قد تحقق .

كما أظهرت النتائج الجدولية لبيانات الدراسة التقدم الملحوظ لدى أفراد المجموعة التجريبية وتميزهم على المجموعة الشاهدة، وهذا مؤشر حقيقي على فاعلية البرنامج المطبق.

#### 10. خاتمة :

إن الاعتماد على الألعاب الرياضية الترويحية كطريقة لتحسين القدرات البدنية في كرة القدم هي من أهم الطرق الحديثة المنتهجة نظرا للفائدة الكبيرة التي تقدمها للناشئ وهذه الطريقة تتلاءم مع فئة أقل من 13 سنة، والتي تعتبر خصبة وملائمة لتطوير إمكانيات الطفل، لأن الطفل في هذه المرحلة يمتاز بالنشاط و الحيوية والميول إلى اللعب ، لذلك فإنها تسهوي الأطفال وتتيح لهم الفرصة لتطوير وتنمية قدراتهم البدنية، هذا ما جعلنا نؤكد على استعمال هذه الطريقة خاصة مع المبتدئين الذين يعتبرون أساس وعماد الفريق الرياضي في المستقبل، لذلك فإن العناية بتنشئتهم تنشئة سليمة يعني الأطمئنان على مستقبل كرة القدم.

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 ، ومنارا 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.

#### الاقتراحات :

- 1) الاعتماد على الألعاب الرياضية الترويحية في عملية تدريب الناشئين لملائمة خصوصيات الطفل النفسية والبدنية وخاصة فئة اقل من 13 سنة .
- 2) استثمار طاقات الأطفال من خلال التدريب بالألعاب الرياضية الترويحية .
- 3) التنظيم المحكم والجيد للألعاب الرياضية الترويحية التي تلي رغبات اللاعبين وتحقيق الهدف التدريب.
- 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

- سلامة، أحمد ابراهيم، (1980)، *الاختبارات والقياس في التربية البدنية*، دار المعارف، القاهرة.:
- رحمة، ابراهيم، (1998)، *تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي*، الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة.
- علاية ابراهيم ، مسعودي الطاهر ، (2020)، *فعالية التدريب الرياضي الحديث في تنمية بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم دراسة ميدانية على لاعبي كرة القدم - أواسط نادي أهلي الرياضي لبلدية الجلفة، المنظومة الرياضية، 7 (1)*، الصفحات 59-76 .
- البساطي، أحمد، (1990)، *التدريب والاعداد البدني في كرة القدم*، دار المعارف، مصر .
- رومي، جميل، (1996)، *كرة القدم*، دار النفائس، لبنان .
- عبد السلام، زهران حامد، (1995)، *علم النفس النمو، عالم الكتاب*، القاهرة .
- بورقدة حسين صدام، باغقول جمال ، و آخرون، (2021)، *مساهمة صفة المرونة في أداء مهارات الركل الأساسية لدى ممارسي رياضة الكونغ فو "صنف أكابر"*، *المنظومة الرياضية، 8 (1)*، الصفحات 130-151.
- مكارم، حلمي ، أبو هديجة، و آخرون، (2002)، *مدخل التربية البدنية والرياضية*، مركز الكتاب والنشر، القاهرة.
- موساوي، عبد النور، و بركان، يوسف ، (2009)، *الإحصاء*، دار العلوم للنشر، الجزائر.
- بوداود، عبد اليمين، و أحمد، عطاء الله، (2009)، *المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية*، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- عبد الخالق، عصام ، (1990)، *التدريب الرياضي*، دار الفكر، القاهرة .
- البيك، على فهمي، (1998)، *أسس اعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية*، منشأة المعارف، الاسكندرية .
- درويش، كمال ، و خولي، أنور أنور ، (1990)، *أصول الترويح وأوقات الفراغ*، دار الفكر العربي، القاهرة .
- درويش، كمال ، و الحمامي، محمد. (2007)، *رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ*، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- أزهر السماك، محمد ، (1989)، *الأصول في البحث العلمي*، دار الحكمة للطباعة والنشر، العراق .
- حسن علاوي، محمد ، (1996)، *القياس في التربية وعلم القياس الرياضي*، دار الفكر العربي، القاهرة .
- حسانين، محمد صبيح ، (1995)، *التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية*، دار الفكر العربي، القاهرة .
- البيسوي، محمد عوض ، و فيصل ياسين الشاطي، (1992)، *نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية*، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، الجزائر .
- ألين، وديع فرج ، (1998)، *خبرات في الألعاب للصغار والكبار*، منشأة المعارف، الاسكندرية .