

ت النشر	ت القبول	ت الارسال
2018-07-15	2018-04-15	2018-02-07

دراسة مدى مساهمة الألعاب المصغرة في تحسين
تقنية المراوغة وتطوير صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم
- صنف أقل من 13 سنة -

شريط عادل جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي

ملخص:

هدفت دراستنا إلى تمكين المدربين من اعتماد الألعاب المصغرة الخاصة بكرة القدم بدلا من الأسلوب القديم الذي يُحقق في الغالب هدفاً أو هدفين على الأكثر، بينما طريقة اللعب بأسلوب الألعاب المصغرة تُحقق الكثير من الأهداف في نفس الوقت (بدنية، مهارية، خطية...).

في بحثنا الزاهن قُمنّا بدراسة مدى مساهمة الألعاب المصغرة في تطوير صفة الرشاقة في الجانب البدني وتحسين تقنية المراوغة في الجانب المهاري.

تكونت عيّنة دراستنا من 24 لاعبا لفريق المستقبل لمدينة تبسة لموسم 2016/2017 ينشطون في البطولة الولائية. وقد تمّ إختيار عيّنتنا بالطريقة العمدية. وتمثلت أداة الدراسة في برنامج تدريبي مبني على الألعاب المصغرة بغاية دراسة أثره على تطوير الرشاقة وتحسين مهارة المراوغة. وللتأكد من فرضياتنا اعتمدنا على اختبارات تقي بالغرض.

أظهرت نتائج دراستنا أنّ للألعاب المصغرة تأثير إيجابي على تطوير صفة الرشاقة وكذلك في تحسين تقنية المراوغة.

الكلمات المفتاحية: الألعاب المصغرة، الرشاقة، المراوغة.

Résumé :

L'objectif de notre étude est de permettre aux entraîneurs de substituer les méthodes dites traditionnelles qui cherchent à obtenir un seul objectif par la méthode de jeu via son style « les jeux réduits » spécifiques au football c'est-à-dire plusieurs objectifs en faveur d'un entraînement multifactoriel.

On a procédé à l'approche expérimentale, où on é divisé notre échantillon en deux groupes, le premier dit témoin a subi un entraînement à base des exercices habituels, tandis que l'autre dit expérimental a subi un entraînement à base des jeux réduits.

A l'issue de notre étude, on conclut qu'il est mieux d'emprunter les jeux réduits avec ballon afin d'améliorer l'agilité et du dribble.

Mots clés : Jeux réduits, agilité, dribble.

دراسة مدى مساهمة الألعاب المصغرة في تحسين تقنية المراوغة وتطوير صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم - صنف أقل من 13 سنة -

مقدمة:

لقد اهتم الإنسان منذ القدم بالرياضة، كونها جزء لا يتجزأ من حياتنا اليومية، سواء بجانبها الترفيهي أو التنافسي، وقد ازدادت مكانتها وتوضّحت معالمها بشكل دقيق في الوقت الراهن، من كونها حركات عشوائية إما مفسرة لبعض المشاعر وردود أفعال أو بغرض الدفاع عن النفس ومواجهة بعض العوائق الطبيعية، إلى أن أصبحت تخضع لقوانين وفق مبادئ وأسس قابلة للدراسة والتصنيف والتطور، وكذا من حيث التخصصات فظهرت رياضات فردية وأخرى جماعية، ومن بينها كرة القدم.

ولا شك أنها أكثر الرياضات شعبية وأولها إقبالا سواء في ممارستها أو الاستمتاع بها وذلك لما لها من أهداف تربوية، تنموية، اجتماعية وجمالية من خلال نجومها وروادها، هؤلاء الذين حبيبونا أكثر في كرة القدم ولربما صحّ الأمر لو قلنا أنهم جعلونا مدمنين على تتبع أخبار هاته الرياضة وذلك من خلال تمثّعوا به من مهارات وصفات بدنية، تقنية، خطوية ونفسية.

وبتطور منهجية التدريب التي تسعى لاختصار الطريق نحو التفوق الرياضي، بات التنقيب عن المواهب الشابة ينطلق في سن مبكرة، فبعدها كان اللاعب عليه تجاوز سن الـ 18 سنة حتى يلقب بالمحترف أصبح سن (11-12 سنة) هو العمر الذهبي للتفوق الرياضي، وأصبحت الدراسات الحديثة تؤكد على ضرورة بداية التحضير له من عمر الـ 05 سنوات، وإن دلّ ذلك على شيء فإتما هو حاصل منهجية تدريب متطورة، تعتمد أساسا على مختلف العلوم الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية لتحديد خصائص المراحل العمرية ومدى أهميتها في مجالات التفوق الرياضي لتنمية اللاعب على أكمل وجه. وهو ما تبحث عنه الأندية المعروفة بقوة حضورها خلال المنافسات الرسمية.

ولقد ركز العلماء والمختصون في مجال التدريب الرياضي الحديث على أهمية العلاقة الوثيقة بين دقة الأداء الحركي المهاري وضرورة توفرها في أغلب الألعاب الرياضية خاصة كرة القدم، وقد توصلوا إلى العديد من الطرق التدريبية المعاصرة والأكثر نجاعة، والتي من بينها طريقة التدريب بالألعاب الصغيرة، هاته الأخيرة ساهمت بشكل واضح في تنمية العديد من الصفات البدنية التي تتطلب مستوى عال من اللياقة البدنية والتي قسمها "مارتن" إلى أساسية وهي (قوة، سرعة... وأخرى حركية مثل رشاقة).

ولقد أخذ القائمون على كرة القدم المحترفون بالأسس العلمية السليمة في تكوين فرقهم، وسهروا على تكامل هذه الأسس بالشكل الأمثل الذي يُؤهلهم للمنافسة والصدارة، ومن أهم هذه الأسس وجود لاعبين ذوي مهارات عالية المستوى، فلا يُمكننا الحديث عن المهارات دون الحديث عن المراوغة باعتبارها ملمح اللّاعب الجيد والكبير، الذي يجد الحلول في المواقف الصعبة عن طريق مراوغة وذلك لتحقيق هدف الفوز إمّا الفوز بمباراة أو ببطولة ما.

الإشكالية:

إنّ منطلق الوصول إلى الاحتراف حتما يمرّ بوضع سياسات واستراتيجيات تهدف إلى الوصول إلى المستويات العالية، وذلك يمرّ دون شك بتكوين جيل مؤهل لذلك. وفي هذا الصدد يُعتبر الاهتمام بمرحلة (أقل من 13 سنة) هي المرحلة التي تخدم الاحتراف، حسب محمد علاوي: " إنّ أهم مميّزات هذه المرحلة العمرية هي سرعة الاستيعاب وتعلم الحركات الجديدة، والقُدرة على الموائمة الحركية لمختلف الظروف، والتي لا تُماثلها مرحلة سنّية أخرى" (مزازي فاتح، 2008، 142).

وكما يزعمُ علماء ومختصون في مجال التدريب الرياضي الحديث في هذه المرحلة، طريقة اللّعب وضرورة إدراج الألعاب المُصغّرة في مضمون الحصص التدريبية.

ومن هذا المنطلق ورغبة منّا في الرفع من مستوى الأداء المهاري في كرة القدم الجزائرية، ارتأينا في بحثنا هذا دراسة علاقة الألعاب المُصغّرة بإحدى الخصائص النفسحركية بكرة القدم ألا وهي الرشاقة، بالإضافة لعلاقتها بإحدى المهارات الأساسية في كرة القدم ألا وهي مهارة المراوغة. الامر الذي دفعنا لطرح التساؤل التالي:

التساؤل العام:

ما هو أثر الألعاب المصغرة في تنمية صفة الرشاقة وتحسين مهارة المراوغة لدى أصغر كرة القدم؟

الأسئلة الفرعية:

➤ هل توجد علاقة إرتباطية بين الألعاب المصغرة وتنمية الرشاقة لدى فئة (أقل من 13 سنة) في كرة القدم

➤ هل توجد علاقة إرتباطية بين الألعاب المصغرة وتحسين مهارة المراوغة لدى فئة (أقل من 13 سنة) في كرة القدم

الفرضيات:

الفرض العام:

للألعاب المصغرة أثر إيجابي في تنمية صفة الرشاقة وتحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي أصغر كرة القدم

الفرضيات الجزئية:

- توجد علاقة إرتباطية بين الألعاب المصغرة وتنمية الرشاقة لدى فئة (أقل من 13 سنة) في كرة القدم
- توجد علاقة إرتباطية بين الألعاب المصغرة وتحسين مهارة المراوغة لدى فئة (أقل من 13 سنة) في كرة القدم

أهداف الدراسة:

- التعريف بماهية كل من الألعاب المصغرة وصفة الرشاقة ومهارة المراوغة في كرة القدم
- تسليط الضوء على فئة البراعم (الأقل من 13 سنة)؛ من حيث تحديد خصائصها، متطلباتها...
- الكشف عن أثر الألعاب المصغرة على صفة الرشاقة ومهارة المراوغة لبراعم كرة القدم
- تصميم برنامج مقترح لتنمية الميزة النفسو-حركية (الرشاقة) ولتحسين المهارة الحركية (المراوغة) لفئة البراعم (أقل من 13 سنة)

أهمية الدراسة:

تمثلت أهمية الدراسة في:

- جانب نظري: وذلك من خلال إضافة مرجع علمي مهم للمكتبة الجامعية بوجه عام، وللمدربين وللطلبة بصفة خاصة، متمثلا في الرفع من القدرات المعرفية، وبالتالي سهولة إعداد البرامج التدريبية
- جانب ميداني: من خلال:

- ✓ تسهيل مهمة المدربين في استخدام الألعاب المصغرة أو التعديل فيها بما يُلاءم قُدُرات فئة براعم كرة القدم (أقل من 13 سنة)، في محاولة لتحقيق أفضل النتائج
- ✓ محاولة الوصول لأعلى مستوي مهاري وأداء حركي من خلال برنامج تدريبي مسطر، مبني على الألعاب المصغرة ضمن الوحدات التدريبية الموجهة لفئة البراعم (أقل من 13 سنة) في كرة القدم.

تحديد المصطلحات:

- **الألعاب المصغرة:** "الألعاب المصغرة مختلفة ومتنوعة الخصائص، فهي تتغير بتغير مساحة منطقة اللعب، وكذلك عدد اللاعبين ووقت التمرين، ومن خلال هذه المتغيرات نتحكم في شدة الألعاب المصغرة" (مونكام تشونكت، 2011، 24)
- **صفة الرشاقة:** "قدرة مركبة لأنها تتضمن مكونات القوة العضلية، سرعة رد الفعل الحركي، السرعة، القدرة العضلية، الدقة، التحكم والتوافق" (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين)
- **مهارة المراوغة:** هي إجتياز اللاعب نقطة الإشتراك مع اللاعب الخصم، والإنتقال إلى نقطة أخرى من الملعب، مع الإحتفاظ بالكرة مستخدما أداء فني يندفع له اللاعب الخصم " (زهرا السيد، 2008، 198)
- **كرة القدم:** هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعبا، تدوم المباراة 90 دقيقة، تُقسم على مدار شوطين، تتخللها راحة لمدة 15 دقيقة، ويديرها حكم رئيسي يُساعده حكما راية، وحكم رابع كمراقب، وتنظم المباريات الرسمية تحت لواء منظمة الفيفا العالمية (نزار زهير ومحمد الحاج جمال، 2013، 07)
- **مرحلة البراعم (الأقل من 13 سنة):** هي مرحلة الطفولة المتأخرة من 09 إلى 12 سنة، وهي مرحلة إتقان المهارات اللغوية، الحركية والعقلية السابق إكتسابها، حيث ينتقل الطفل تدريجيا من مرحلة الإكتساب إلى مرحلة الإتقان (عبد الرحمان عيساوي، 1992، 15).

الدراسات السابقة:

- **دراسة " جوليان روبينيو وآخرون"، 2008، الموسومة بـ " أثر الألعاب المصغرة على المعطيات الطاقوية والقلبية والعضلية للاعبين كرة القدم".** هدفت الدراسة إلى معرفة أثر التدريب بثلاث أنواع من الألعاب المصغرة على المعطيات الطاقوية والقلبية والعضلية للاعبين كرة القدم، وذلك بعد تطبيق إختبار "فاميفال". ولقد أُستخدِم المنهج التجريبي، وطبّق الدراسة على عيّنة تكونت من 16 لاعبا، لقد كان العمل 4 لاعبين ضد 4، الوقت الإجمالي للعمل 20 دقيقة، مساحة اللعب كانت تقريبا 3/1 الملعب، إستعمل الباحث 3 أنواع من الألعاب المصغرة لمدة 3 حصص كمايلي:
- ✓ التمرين الأول: 5 مرات لـ 4 دقائق، مع 2 دقيقة للراحة بين التكرارات
 - ✓ التمرين الثاني: 6 مرات لـ 3 دقائق بالإضافة إلى 2 دقيقة أخرى، مع 2 دقيقة للراحة بين التكرارات
 - ✓ التمرين الثالث: 4 مرات لـ 5 دقائق، مع 2 دقيقة للراحة بين التكرارات.

تمثلت نتائج الدراسة في أنّ التمرين الثاني أدى إلى تحسن قوة اللاعب في القفز العمودي، وأنّ التمرين الأول والتمرين الثالث كان لهما أثر إيجابي في إنخفاض نسبة حمض اللّبن أثناء التدريب.

➤ دراسة " مونكام تشونكت"، 2011، الموسومة بـ " دراسة فعالية الألعاب المقلصة على تكيف لاعبي كرة القدم". هدفت الدراسة إلى معرفة أثر التدريب بثلاث أنواع من الألعاب المصغرة على المعطيات الهوائية واللاهوائية للاعبين كرة القدم وكذلك الجانب التقني لهم. إنتهج الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عيّنة البحث من 18 لاعبا من المستوى العالي. حيث إستعمل الباحث 3 أنواع من التمرينات لمدة 27 حصة كمايلي:

✓ التمرين الأول: (2 × 2)، بـ 6 تكرارات لـ 2,5 دقيقة، وراحة سلبية لـ 2,5 دقيقة بين التكرارات، بمساحة (20 م × 20م)

✓ التمرين الثاني: (4 × 4)، بـ 4 تكرارات لـ 4 دقائق، وراحة سلبية لـ 4 دقائق بين التكرارات، بمساحة (30 م × 25م)

✓ التمرين الثالث: (6 × 6)، بـ 2 تكرارات لـ 15 دقيقة، وراحة سلبية لـ 2,5 دقيقة بين التكرارات، بمساحة (60 م × 40م).

تمثلت نتائج الدراسة في أنّ الألعاب المصغرة لها تأثير إيجابي في تنمية القدرات الهوائية واللاهوائية للاعبين كرة القدم، وأنّ لها أيضا تأثير إيجابي على الجانب التقني لهم.

الحاجة للدراسات السابقة:

- المساعدة في تحديد واختيار المنهج المستخدم
 - المساعدة في تحديد محتوى الوحدات التدريبية، وذلك في كيفية اختيار الألعاب المستخدمة في البرنامج التدريبي
 - المساعدة في تحديد وسائل وأدوات جمع البيانات، والمتمثلة في الإختبارات المستخدمة وفي كيفية قياس متغيرات البحث
 - الوقوف على ما توصلت إليه من نتائج والإستفادة منها في تفسير وتأكيد نتائج الدراسة الحالية.
- منهج البحث:** تمّ إتباع المنهج التجريبي.

عيّنة البحث: إشتملت عيّنة البحث على براعم فريق المستقبل لمدينة تبسة، تتراوح أعمارهم بين 10 و12 سنة، وكان عددهم يساوي 24 لاعبا، حيث تمّ تقسيم العيّنة إلى فوجين الأول ضابط والثاني تجريبي.

مجالات البحث:

➤ المجال الزمني: إمتد البحث من 2016/02/20 إلى غاية 2016/04/10

➤ المجال المكاني: أجريت الدراسة في الملعب الجوازي (هوارى بومدين) بمدينة تيسة

الإختبارات المستعملة:

➤ إختبار جري الزجراج (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، 2008) غرضه قياس القدرة

على تغيير الإتجاه أثناء الجري

➤ إختبار الجري المتعرج بالكرة (موفق السعد محمود، 200، 49)، غرضه قياس الجري السريع بالكرة

والرشاقة بالكرة

إجراءات البحث:

البرنامج التدريبي:

البرنامج التدريبي للدراسة الحالية عن عملية تدريبية منظمة ومخطط لها جيدا، تهدف إلى تنمية إحدى الصفات النفسو - حركية ألا وهي الرشاقة، وكذا تحسين إحدى أهم المهارات الحركية الأساسية في رياضة كرة القدم والمتمثلة في مهارة المراوغة.

إرتكز البرنامج التدريبي على عدة أسس منها:

➤ أسس تقنية: تعتبر معرفة خصائص ومميزات النمة لأي مرحلة عمرية أساس رئيسي في بناء أي برنامج تدريبي، لذلك يجب مراعاة البرنامج لحاجيات النمو عند فئة الدراسة ولمتطلباتها الحركية والعمل على إشباعها

➤ أسس تدريبية: إهتمت الإتجاهات الحديثة في التدريب بطرق وأساليب التدريب لدى الفئات الصغرى خاصة فئة الدراسة، لأن الإشكالية الرئيسية هي في إنتقال أثر التدريب، وذلك في تنمية قدرات الاطفال اللآعبين عامة، وتطبيق ما تعلموه في العملية التدريبية في سياق وضعيات حل المشكلات ومواقف اللآعب المختلفة، وخاصة الهجومية وهذا ما تم مراعاته عند بناء البرنامج، واختبار عناصر التطور في هذا المستوى العمري. فحسب (يوهان سانت ماكافي) فإن في هذا العمر (12 سنة) يتوقف إكتساب التوازن الحركي والإيماءات الحركية.

الإجراءات الحسابية:

✓ المتوسط الحسابي

✓ الإنحراف المعياري

✓ إختبار ستيودنت لعينتين متصلتين متساويتين

✓ إختبار ستيودنت لعينتين منفصلتين متساويتين

عرض ومناقشة النتائج:

1- عرض وتحليل نتائج إختبار الجري الزجاج:

جدول رقم (1) يُبين نتائج الإختبار القبلي والبعدى للعينة الضابطة في إختبار الجري الزجاج

القياس	القبلي		البعدى		فرق المتوسطات	ت المحسوبة	ت الجدولة	الدلالة الإحصائية
	S	\bar{X}	S	\bar{X}				
المتغير	S	\bar{X}	S	\bar{X}	0,08	0,13	2,2	غير دال
إختبار الجري الزجاج	0,40	7,58	7,5	0,57				

يتضح من خلال الجدول رقم (1) أنّ نتائج الإختبار القبلي والبعدى للعينة الضابطة والذي تحصلت فيه على متوسط حسابي 7,58 وإنحراف معياري قدره 0,40 بالنسبة للإختبار القبلي، في حين الإختبار البعدى فقد تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 7,5 وإنحراف معياري قدره 0,57، وبلغت قيمة ت المحسوبة 0,13 وبمقارنتها مع قيمة ت الجدولية والمقدرة بـ 2,2 ومنه يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدى للعينة الضابطة.

جدول رقم (2) يُبين نتائج الإختبار القبلي والبعدى للعينة التجريبية في إختبار الجري الزجاج

القياس	القبلي		البعدى		فرق المتوسطات	ت المحسوبة	ت الجدولة	الدلالة الإحصائية
	S	\bar{X}	S	\bar{X}				
المتغير	S	\bar{X}	S	\bar{X}	2,35	6,51	2,2	دال
إختبار الجري الزجاج	1,0	6,28	3,93	0,9				

				1		0		
--	--	--	--	---	--	---	--	--

يتضح من خلال الجدول رقم (2) أنّ نتائج الإختبار القبلي للعيّنة التجريبية والذي تحصلت فيه على متوسط حسابي 6,28 وانحراف معياري قدره 1,00، في حين الإختبار البعدي فقد تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 3,93 وانحراف معياري قدره 0,91، وبلغت قيمة ت المحسوبة 6,51 وبمقارنتها مع قيمة ت الجدولية والمقدرة ب 2,2 ومنه يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي للعيّنة التجريبية ولصالح الإختبار البعدي.

جدول رقم (3) يبيّن نتائج الإختبار البعدي للعيّنتين الضابطة والتجريبية لإختبار الجري الزجراج

القياس	البعدي للعيّنة الضابطة		البعدي للعيّنة التجريبية		فرق المتوسطات	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
	S	\bar{X}	S	\bar{X}				
إختبار الجري الزجراج	1,08	7,5	0,91	3,93	3,57	4,44	2,07	دال
	1	8	1	1				

يتضح من خلال الجدول رقم (3) أنّ نتائج الإختبار البعدي للعيّنة الضابطة والتي تحصلت فيه على متوسط حسابي 7,5 وانحراف معياري قدره 1,08، في حين الإختبار البعدي للعيّنة التجريبية فقد تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 3,93 وانحراف معياري قدره 0,91، وبلغت قيمة ت المحسوبة 4,44 وبمقارنتها مع قيمة ت الجدولية والمقدرة ب 2,07 ومنه يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين البعديين للعيّنتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

2- عرض وتحليل نتائج إختبار الجري المتعرج بالكرة:

جدول رقم (4) يبيّن نتائج الإختبار القبلي والبعدي للعيّنة الضابطة لإختبار الجري المتعرج بالكرة

القياس	القبلي		البعدي		فرق المتوسطات	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
	S	\bar{X}	S	\bar{X}				
إختبار الجري الزجراج	1,2	11,0	1,2	11,7	0,71	0,88	2,2	غير دال
	4	2	4	3				

يتضح من خلال الجدول رقم (4) أنّ نتائج الإختبار القبلي والبعدى للعيّنة الضابطة والذي تحصلت فيه على متوسط حسابي 11,02 وانحراف معياري قدره 1,26 بالنسبة للإختبار القبلي، في حين الإختبار البعدى لها فقد تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 11,73 وانحراف معياري قدره 1,24، وبلغت قيمة t المحسوبة 0,88 وبمقارنتها مع قيمة t الجدولية والمقدرة بـ 2,2 ومنه يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدى للعيّنة الضابطة.

جدول رقم (5) يُبين نتائج الإختبار القبلي والبعدى للعيّنة التجريبية لإختبار الجري المتعرج بالكرة

القياس	القبلي		البعدى		فرق المتوسطات	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
	S	\bar{X}	S	\bar{X}				
إختبار الجري الزجراج	1,3	11,4	1,0	9,72	1,73	3,34	2,2	دال
	4	5	1	1				

يتضح من خلال الجدول رقم (8) أنّ نتائج الإختبار القبلي والبعدى للعيّنة التجريبية والذي تحصلت فيه على متوسط حسابي 11,45 وانحراف معياري قدره 1,34 بالنسبة للإختبار القبلي، في حين الإختبار البعدى لها فقد تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 9,72 وانحراف معياري قدره 1,01، وبلغت قيمة t المحسوبة 3,34 وبمقارنتها مع قيمة t الجدولية والمقدرة بـ 2,2 ومنه يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدى للعيّنة التجريبية ولصالح الإختبار البعدى.

جدول رقم (6) يُبين نتائج الإختبار البعدى للعيّنيتين الضابطة والتجريبية في إختبار الجري المتعرج

بالكرة

القياس	البعدى للعيّنة الضابطة		البعدى للعيّنة التجريبية		فرق المتوسطات	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
	S	\bar{X}	S	\bar{X}				
إختبار الجري الزجراج	1,2	11,7	1,0	9,72	2,01	6,28	2,07	دال
	4	3	1	1				

يتضح من خلال الجدول رقم (6) أنّ نتائج الإختبار البعدي للعينّة الضابطة والذي تحصلت فيه على متوسط حسابي 11,73 وانحراف معياري قدره 1,24، في حين الإختبار البعدي للعينّة الذي تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 9,72 وانحراف معياري قدره 1,01، وبلغت قيمة ت المحسوبة 6,28 وبمقارنتها مع قيمة ت الجدولية والمقدرة ب 2,07، ومنه يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين البعديين للعينتين الضابطة والتجريبية ولصالح العينّة التجريبية.

2- مقابلة الفرضيات بالنتائج والدراسات السابقة: على ضوء النتائج المتحصل عليها، سوف نتبع مايلي:

2-1- الفرضية الأولى: فيما يخص الفرضية الأولى نجد وجود علاقة إرتباطية بين إدراج الألعاب المصغرة وتنمية صفة الرشاقة لدى براعم كرة القدم، حيث إتضح من خلال الجداول رقم (1) (2) (3) أنّ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة التجريبية في إختبار الجري الزجراج والذي يهدف لقياس الرشاقة وذلك لصالح الإختبار البعدي وهذا معناه وجود علاقة إرتباطية بين إدراج الألعاب المصغرة وتنمية صفة الرشاقة لدى فئة أقل من 13 سنة في كرة القدم.

ويُمكن تفسير هذه النتائج إلى أنّ البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابا على صفة الرشاقة لدى فئة أقل من 13 سنة في كرة القدم، والمبني أساسا على إدراج الألعاب المصغرة كقاعدة أساسية لمختلف الوحدات التدريبية.

وتجدر الإشارة إلى نفس النتائج التي تحققت في دراستنا تُؤكد ما توصل إليه " منصور سليم " في دراسته الموسومة بـ " أهمية إستعمال الألعاب المصغرة القترية في تنمية بعض الصفات البدنية والذهنية لدى المنتخب المدرسي.

ومما سبق يُمكن إثبات صحة فرضيتنا القائلة بأنّه: " توجد علاقة إرتباطية بين الألعاب المصغرة وتنمية الرشاقة لدى فئة أقل من 13 سنة في كرة القدم.

2-2- الفرضية الثانية: فيما يخص الفرضية الثانية نجد وجود علاقة إرتباطية بين إدراج الألعاب المصغرة وبين تحسين مهارة المراوغة لدى براعم كرة القدم، حيث إتضح من خلال الجداول رقم (4) (5) (6) أنّ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة التجريبية في إختبار الجري المتعرج بالكرة والذي يهدف لقياس المراوغة بالكرة وذلك لصالح الإختبار البعدي وهذا معناه

وجود علاقة إرتباطية بين إدراج الألعاب المصغرة وتنمية مهارة المراوغة لدى فئة أقل من 13 سنة في كرة القدم.

ويُمكن تفسير هذه النتائج إلى أنّ البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابا على مهارة المراوغة لدى فئة أقل من 13 سنة في كرة القدم، والمبني أساسا على إدراج الألعاب المصغرة كقاعدة أساسية لمختلف الوحدات التدريبية.

وتجدر الإشارة إلى أنّ النتائج المتحصل عليها في دراستنا تتقاطع مع دراسة " جلال ياسين وعشي يزيد " في دراستهما والموسومة بـ " أثر برنامج تدريبي مقترح لصفتي السرعة والتوازن على تحسين مهارة المراوغة"، وبما أنّ السرعة والتوازن يُعتبران من المكونات الأساسية التي نالت جانبا مهما في برنامجنا التدريبي فإنه يُمكن القول بأنّ النتائج التي تحققت في دراستنا تُؤكد أنّ للألعاب المصغرة أثر إيجابي على تحسين مهارة المراوغة.

ومما سبق يُمكن إثبات صحة فرضيتنا القائلة بأنّه: " توجد علاقة إرتباطية بين الألعاب المصغرة وتحسين مهارة المراوغة لدى فئة (أقل من 13 سنة) في كرة القدم "

2-3- الفرضية الرئيسية: من خلال نتائج الفرضيات الجزئية، والتي أثبتت أنّ البرنامج التدريبي المقترح للألعاب المصغرة أثر إيجابي وبشكل مباشر في تنمية الرشاقة وتحسين مهارة المراوغة، وخصوصا بعد التأكد من ذلك بعد الإختبارات البعدية للعينة التجريبية، وعلى ضوء ذلك تتضح صحة الفرضية العامة ومنه تمّ إثبات الفرضية العامة والقائلة بأنّ: " للألعاب المصغرة أثر إيجابي في تنمية صفة الرشاقة وتحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي أصغر كرة القدم ".
خاتمة:

إنّ أسلوب الألعاب المصغرة من أحدث الطرق المنتهجة لتكوين لاعبي كرة القدم وكذلك لتحضيرهم لكونها تدخل ضمن التحضير البدني المدمج والذي يهدف إلى تنمية القدرات البدنية النفسحركية، كما لا ننس أنه يُساهم في تحسين العديد من المهارات الأساسية لكرة القدم، وكل ذلك في آن واحد ويتلاءم مع الفئة العمرية المستهدفة في دراستنا وهي فئة أقل من 13 سنة، إذ أنّه يختصر الكثير من الوقت والجهد خلال العملية التدريبية، فالطفل في هذه المرحلة العمرية كثيرة النشاط والحيوية ويميل إلى اللعب بشكل دائم، وكون الألعاب المصغرة بأنواعها تُوفر له عنصر التشويق والمرح، وبذلك في تُتيح له الفرصة

لتطوير وتنمية قدراته ومن ثم تعويده على اللعب الجماعي واحترام الآخرين والإمتثال للقوانين وتنمية روح المنافسة والتحدي مند الصغر.

ومن خلال النتائج المستقاة من الدراسة الحالية يُمكننا القول أنّ طريقة اللعب بأسلوب الألعاب المصغرة من أقوى الأساليب وأنجعها خصوصا في الفئات العمرية الصغيرة، والتي يجب إتباعها كونها الأكثر فعالية والأسرع تحقيقا للأهداف.

وفي ضل ضعف نتائج المنتخبات الوطنية وخصوصا في الأصناف الشبانية، والتي هي نتاج البطولة الوطنية وبسبب العديد من العوامل؛ منها على سبيل المثال لا على سبيل الحصر الأمية الرياضية والتي لا تُعير الفئات الشبانية الأهمية التي تستحقها باعتبارها القاعدة الصلبة لكل الفرق الوطنية فناشئ اليوم هو لاعب المستقبل، ويجب التأكيد على المدرب الجيد والذي يتمتع به كل سبُل النجاح من تكوين أكاديمي صلب وخبرة جيدة في التعامل مع هذه الفئات ولما لها من مميزات خاصة بها فقط، كل ذلك بغاية الوصول في نهاية المطاف للمستويات العالية حتى تُرْفرف الراية الوطنية في المحافل الدولية.

قائمة المراجع:

العربية:

- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، إختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008
- زهران السيد، المهارة الفنية في كرة القدم، ط 1، دار الوفاء لنديا الطباعة، الإسكندرية، 2008
- إبراهيم محمد المحاسنة، تعليمية التربية الرياضية، ط 1، دار جرير للنشر والتوزيع، 2006
- أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003
- زكية إبراهيم كامل ومصطفى السايح محمد، الوسيط في الألعاب الصغيرة، ط 1، دار الوفاء، الإسكندرية، 2007

- عماد الدين عباس أبو زيد، التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية (نظريات وتطبيقات)، ط 1، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2005
- وديع فرج الدين، خبرات في الألعاب للصغار والكبار، دار الفكر العربي، 2001

الأجنبية:

- Banister, E. W. (1991). Modeling elite athletic performance. In physiological testing of the highperformance athlete, ed. Human Kinetics.
- Chaouachi, M., Chaouachi, A., Chamari, K., Chtara, M., Feki, Y., Amri, M., & Trudeau, F. (2005). Effects of dominant somatotype on aerobic capacity trainability. *British Journal of Sports Medicine*, 39, 954-959.
- Rampinini, E., Impellizzeri, F. M., Castagna, C., Abt, G., Chamari, K., Sassi, A., & Marcora, S. M. (2007). Factors influencing physiological responses to small-sided soccer games. *Journal of Sports Sciences*, 25, 659-666.
- Oliver, J., Armstrong, N., & Williams, C., (2007). Changes in jump performance and muscle activity following soccer-specific exercise. *Journal of Sports Sciences*, 26, 141-148.