

أثر الألعاب الصغيرة في تنمية بعض الصفات الحركية لدى براعم كرة القدم فئة أقل من 13 سنة.

The effect of small games on the development of some motor traits Football Buds has a category under 13 years old.

محمالي أعزيز¹، محمالي أحمد² الأطرش زوبر³

¹جامعة سوق أهراس / medjeralli2305@gmail.com

²جامعة الجزائر / aminemd1029@gmail.com / 03

³جامعة أم البواقي / dzoubir39@gmail.com

ملخص: هدفت هذه الدراسة الى معرفة مدى تأثير الألعاب الصغيرة في تطوير بعض الصفات الحركية (التوافق الحركي والرشاقة)، وقد اعتمدنا في هذا البحث على المنهج التجريبي، وتكونت عينة ومجتمع البحث من 28 لاعبا يمثلون براعم شباب هنشير تومغني- أم البواقي - فئة أقل من 13 سنة، حيث تم تقسيم العينة الى مجموعتين، الأولى قوامها 14 لاعبا كمجموعة ضابطة والأخرى قوامها 14 لاعبا كمجموعة تجريبية، كما طبق على المجموعة التجريبية وحدات تدريبية مدرج فيها الألعاب الصغيرة، أما المجموعة الضابطة فقد تم تدريبها عاديا (خالية من الألعاب الصغيرة) وكان ذلك بواقع حصتين في الأسبوع ولمدة 08 أسابيع، فقبل وبعد تطبيق الوحدات التدريبية تم اجراء قياسات لصفتي التوافق والرشاقة، فكانت النتائج كالآتي: هناك تحسن نسبي للصفات الحركية قيد الدراسة لدى المجموعة الضابطة، يوجد تطور كبير في الصفات الحركية لدى المجموعة التجريبية

الكلمات المفتاحية: الألعاب الصغيرة؛ الصفات الحركية؛ براعم كرة القدم، اقل من 13 سنة.

Abstract

This study aimed to investigate the effect of small-sided games on the development of selected motor abilities, specifically coordination and agility, among under-13 football players. An experimental research design was adopted. The study population and sample consisted of 28 U13 football players from Henchir Toumghani, Oum El Bouaghi Province, Algeria. The participants were randomly divided into two equivalent groups: a control group (n = 14) and an experimental group (n = 14). The experimental group followed a training program incorporating small-sided games, whereas the control group continued with the conventional training program without the inclusion of small-sided games. The intervention was conducted over eight weeks at a frequency of two training sessions per week. Coordination and agility were assessed before and after the training program using appropriate motor performance tests. The results showed an improvement in coordination and agility among the control group. In contrast, the experimental group showed a marked improvement in both motor abilities, indicating that training programs incorporating small-sided games are effective in enhancing coordination and agility in young football players.

Keywords : Small-Sided Games; Motor Abilities; Coordination; Agility; Youth Football; U13 Players.

1. مقدمة وإشكالية البحث:

مما لا شك فيه أن العالم في الآونة الأخيرة قد شهد عصرنة قوية وقوة تكنولوجية في شتى المجالات، ولعل أن أبرز التطورات في عالم الرياضة أو التربية البدنية تكمن في التمييز في الأداء، حيث بات يعتمد التخطيط العلمي السليم الذي يستخدم جميع المعلومات والمعارف بشكل علمي كبير وبوعي كامل لإرساء مقومات البناء الرياضي وتقديمه على أسس قوية وصلبة، فقد بات من الصعب على المدربين الاعتماد على خبراتهم وتجاربهم الميدانية في الوصول باللاعبين إلى المستويات العالية وتحقيق النتائج ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على الأسس العلمية السليمة وهذا بدءاً من إنتقاء الموهوبين وتبنيهم وإعداد البرامج التدريبية ومروا بتوفير الإمكانيات المادية والبشرية وتذليل العقوبات التي من شأنها عرقلة مسار الرياضيين في الوصول الى المستويات العالية وتحقيق التفوق الرياضي. (Weineck, 1986)

وتعتبر الألعاب الصغيرة المتنوعة والهادفة من أهم الأنشطة الرياضية التي برزت في الآونة الأخيرة وانتشرت في كل أنحاء العالم وأصبحت ركيزة من ركائز التدريبات والتسخيّنات، فهذه المكانة التي باتت تحتلها هذه الأخيرة لم تكن وليدة الصدفة بل هناك الكثير والكثير من الأسباب التي جعلت منها مقصد الكثير من المدربين وأساتذة التربية البدنية لما فيها من تشويق وروح المنافسة ومتعة وإثارة وزيادة الدافعية لدى المتدربين والمتعلمين، وفي هذا الصدد يرى ألين وديع (2002) أن برنامج الألعاب الناتج هو ذلك البرنامج الذي يمد الأطفال بأنواع من الأنشطة التي تتناسب مع حاجاتهم لتأكيد استمرارية نموهم البدني والعقلي والانفعالي. (الين، 2002)

فقد أكد العديد من الخبراء والمختصين في هذا المجال أن الألعاب تحتل مكانة هامة في مراحل نمو الطفل المختلفة، وهذا ما أشار إليه التكريتي (2012) إذ أكد أن اللعب يحتل مرتبة ومكانة حيوية في حياة الطفل، فهو المدخل الأساسي لنموه من جميع الجوانب العقلية والبدنية والاجتماعية والمعرفية والانفعالية واللغوية وهو من أدوات التعلم واكتساب الخبرات. (التكريتي، 2012)

ولهذا فإن الاعتناء بالطفولة في المرحلة الأسرية الأولية هي القاعدة التي تقوم عليها النشأة السليمة في مراحل النمو اللاحقة، كما يجب الاهتمام بهذه المرحلة وعدم إهمالها والحث على الاستفادة منها من خلال استثمار طاقات الأفراد وتوجيههم التوجيه التربوي السليم. (سرقان، 2005)

فلكي يتمكن اللاعبون من إتقان مختلف المهارات فلا بد أن يكون لديهم قدرات حركية جيدة، ولعل من أهم هذه القدرات الحركية التي يستفيد منها اللاعبون في المراحل السنية الأولى هي القدرات التوافقية دون إهمال الصفات الأخرى. فالتوافق والرشاقة يعتبران القاعدة التي يتأسس عليها العمل الحركي المؤدي الى مرحلة الإتقان المهاري فهما يرتبطان ارتباطاً وثيقاً بالجهاز العصبي المركزي والذي يتم فيه فهم وإستيعاب الحركة ومنه تصدر الأوامر لتوجيه الحركة وهذا مقرون بإستيعاب المعلومات والمنهج الذي يسبق الحركة، لذلك نجد أن تمارين التوافق والرشاقة لها أهمية بالغة في تقليل الحركات الزائدة والغير ضرورية مما يؤدي الى الإقتصاد في الجهد والدقة في إختيار القرار الصحيح، وفي هذا الإتجاه يرى هاشم ياسر حسن (2011) أنه من الضروري في مجال علم التدريب الرياضي تطوير الأداء المهاري من خلال تطوير القدرات الحركية الخاصة لكل فعالية لأن أداء الحركات الرياضية يتطلب قدرات حركية خاصة تؤدي بشكل مترابط بحيث ينتج عنه في النهاية الحصول على الأداء المهاري الصحيح. (هاشم، 2011)

فلقد أثبتت العديد من الدراسات في هذا المجال كدراسة ساسي عبد العزيز(2008)، ودراسة ناهد عبد العزيز الدليمي (2011) أن للألعاب الصغيرة دور إيجابي وفعال في تنمية مختلف الصفات والمهارات الحركية عند تلاميذ المدارس. ومن خلال هذا كله رغب الباحثان تسليط الضوء على إدراج الألعاب الصغيرة ومعرفة أثرها على تنمية بعض القدرات الحركية (التوافق الحركي، الرشاقة) لدى لاعبي كرة القدم فئة البراعم (11-12) سنة، ومن هنا نطرح التساؤل التالي:

- هل توجد فاعلية للألعاب الصغيرة في تنمية بعض القدرات الحركية (التوافق، الرشاقة) لدى براعم كرة القدم (11-12) سنة؟

2.2 أهداف البحث:

- ✓ التعرف على أثر الألعاب الصغيرة في تنمية صفة التوافق الحركي.
- ✓ التعرف على أثر الألعاب الصغيرة في تنمية صفة الرشاقة.
- ✓ معرفة أهم فئة عمرية التي يكون فيها أثر كبير للألعاب الصغيرة في تنمية وتطوير القدرات الحركية (التوافق الحركي - الرشاقة)
- ✓ التركيز على حصص الألعاب الصغيرة وإدراجها في جميع تدريبات الناشئين.
- ✓ إدراج الألعاب الصغيرة التي تخدم بالدرجة الأولى القدرات الحركية للاعب الناشئ وتطور الحركية لديه.

2. فرضيات البحث: تعرف الفرضية على أنها " ذلك الحل المسبق لإشكالية البحث".
(Angers, 1996)، وفي ضوء إشكالية البحث يفترض الباحث مايلي:

هناك فاعلية للألعاب الصغيرة في تنمية بعض القدرات الحركية لدى تلاميذ السنة أولى متوسط (11-12) سنة.

3. التعريف بالمصطلحات الواردة في البحث:

1.3 الألعاب:

⇨ **إصطلاحا:** الألعاب شكل متطور من اللعب. ذلك لأنه عندما يتصف اللعب ببعض الصفات والخصائص يصبح ألعابا. (احمد مختار، 2008)

⇨ **التعريف الإجرائي:** الألعاب ذلك النشاط الذي يتصف بالتنظيم في القوانين والمساحة وعدد اللاعبين والإجراءات والوسائل والتشويق أثناء اللعبة.

2.3 **الألعاب الصغيرة:** هي نشاط رياضي يساعد في تطوير الأداء الحركي للألعاب الرياضية. وتمارس وفق قواعد لعب سهلة غير ثابتة ويمكن تغييرها وتصعيبها تدريجيا، وهي لا تحتاج إلى تحضير كبير وأدوات كثيرة أو مكان خاص. كما أنها تؤدي إزدواجيا وفرديا وحتى جماعيا، وهي كثيرة الأنواع وتؤدي في أي مكان وزمان وليس هدفها تحقيق النشاط

البدني والحفاظة على الصحة العامة والقوام السليم فقط، بل هي أيضا لتطوير مستويات اللاعبين الموهوبين في مختلف الألعاب الرياضية. (أو جاموس، 2012)

⇐ التعريف الإجرائي:

الألعاب الصغيرة هي تلك الألعاب البسيطة في قوانينها وتنظيمها ويمكن تأديتها في مختلف الأماكن ولو كانت صغيرة وبأدوات بسيطة أو حتى بدونها.

3.3 الطفولة المتأخرة (12.11) سنة:

⇐ إصطلاحا:

طفل 12.11 سنة ينتمي إلى الطفولة المتأخرة وهي المرحلة التي تبدأ من تسعة سنوات وتنتهي تقريبا في الثانية عشر من العمر. كما يطلق عليها كذلك اسم مرحلة ما قبل المراهقة وتعتبر هذه المرحلة تمهيدا للبلوغ والدخول في سن المراهقة لذلك تتميز ببطء في معدل ونسبة النمو في عدة جوانب غير أن الطفل مع ذلك يكتسب فيها مهارات وخبرات ضرورية واللازمة لتكيفه مع شؤون الحياة الاجتماعية. (الوافي، 2006)

التعريف الإجرائي:

الطفولة المتأخرة هي مرحلة تسبق المراهقة مباشرة ولها ميزات خاصة بها مثل بطء في النمو بصفة عامة، وهي مرحلة هامة في اكتساب الحركية بشكل عام وخاص.

4.3 الصفات الحركية:

⇐ إصطلاحا:

هو أداء يتضمن الحركات التي يتم نقلها وتتسم بالإنسيابية والتآزر والتوافق معناها مجموعة من الصفات يكتسبها المتعلم من محيطه الخارجي وتتطور حسب قابليته الجسمية والحسية والإدراكية من خلال التدريب والممارسة. (عبد زيد الدليمي، 2009)

تعريف إجرائي:

القدرات الحركية هي مجموعة من الصفات يكتسبها الفرد الرياضي أو غير الرياضي، وتطورها مقرون بمدى العمل على تحسينها وتنميتها ويكون ذلك عن طريق الممارسة الرياضية المنتظمة.

4. الدراسات المرتبطة والمتشابهة:

1.4 دراسة نوال شلتوت (1988) بعنوان: "فاعلية برنامج مقترح للألعاب الصغيرة" على تطوير دقة الأداء وأثره على بعض المهارات الحركية في درس التربية البدنية لتلاميذ المدرسة الابتدائية، هدفت الدراسة الى وضع برنامج للألعاب الصغيرة مقترح لتطوير الدقة. كما استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة. في حين تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من مدرسة رشدي الابتدائية وقد بلغ عددهم 100 تلميذ. ومن أهم النتائج:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات المقاسة.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات المقاسة.

2.4 دراسة الرزنجي (2005) عنوان: "أثر استخدام الألعاب الصغيرة في تطوير القدرات والإدراك الحسي الحركي لتلاميذ المرحلة الابتدائية (8.6) سنوات.

حيث هدفت الدراسة الى التعرف على أثر استخدام الألعاب الصغيرة في درس التربية الرياضية في تطوير قدرات الإدراك الحسي الحركي لتلاميذ المرحلة الابتدائية (8.6) سنوات، ومعرفة الفروق بين البنين والبنات في قدرات الإدراك الحسي بعد تنفيذ برنامج الألعاب الصغيرة. واستخدام المنهج التجريبي لملائمته لموضوع البحث. كما اعتمد على عينة تتكون من 60 تلميذ بعمر (8.6) سنوات بمدرسة الهلال بمدينة خناقين بالعراق وتم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية. ومن أهم النتائج المتوصل إليها:

- استخدام أسلوب الألعاب الصغيرة في الخطط التدريسية ساعد في تطوير قدرات الإدراك الحسي الحركي لتلاميذ الصف الأول ابتدائي.

- إن الأداء المشترك للألعاب الصغيرة من قبل البنين والبنات في نفس الوقت في حصة التربية الرياضية قد وفرت الخبرات الحركية بشكل متساوي لهم مما أدى إلى عدم ظهور فروق معنوية بين الجنسين في الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية لقدرات الإدراك الحسي الحركي.

5. منهجية وإجراءات البحث:

1.5 المنهج: اعتمد الباحث على المنهج التجريبي بإستخدام مجموعتين (تجريبية وضابطة) مع قياسات قبلية وبعدية، وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة.

2.5 عينة ومجتمع البحث: إشتملت عينة البحث على 28 لاعبا يمثلون براعم شباب هنشيرتومغني-أم البواقي - فئة أقل من 13 سنة، حيث تم تقسيم العينة الى مجموعتين، الأولى قوامها 14 لاعبين كمجموعة ضابطة والأخرى قوامها 14 لاعبين كمجموعة تجريبية.

الجدول رقم (1): يبين تجانس المجموعتين:

نوع الدلالة	"ت" الخسوية	"ت" الجدولية	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	0.17	1.7	16.23	37.33	17.20	37.07	الوزن
غير دال	0.84		0.004	1.35	0.005	1.37	القامة
غير دال	1.47		0.24	11.33	0.26	11.6	العمر

3.5 أدوات البحث:

الجدول رقم (2): يبين الإختبارات المستخدمة:

الصفة المقاسة	إسم الإختبار	الهدف من الإختبار
الرشاقة	الجري الزجراج	قياس الرشاقة
التوافق الحركي	الجري على شكل ثمانية	قياس التوافق الحركي

4.5 الأسس العلمية للإختبارات:

أظهرت المراجع التي تناولت الإختبارات أنها تتمتع بدرجة معاملات صدق وثبات وموضوعية عالي، اضافة الى ذلك فإن الباحث قام بعرضها على مجموعة من المحكمين من ذوي الإختصاص لإبداء آرائهم وملاحظاتهم حولها، فكانت آرائهم تشير إلى أن الإختبارات لها مصداقية وتتمتع بدرجة قياس جيدة، أيضا قام الباحث بحساب معامل ثبات وصدقها.

1.4.5 ثبات وصدق الإختبارات: تم حساب معامل الثبات للإختبارات المستخدمة

وذلك بتطبيقها وإعادة تطبيقها (Test-Retest) بفارق زمني مدته اسبوع من تاريخ إجراء التطبيق الأول وذلك من اجل إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني وكذلك إيجاد الصدق الذاتي وهذا على نفس العينة وفي نفس الظروف، وكانت هذه التجربة قد أجريت على عينة قوامها 10 لاعبين من براعم جمعية عين كرشة.

وبعدما تم حساب معامل الصدق الذاتي وهذا عن طريق جذر معامل الثبات والنتائج موضحة في الجدول رقم (3) أدناه:

الجدول رقم (3): يبين ثبات وصدق الاختبارات

إسم الإختبار	معامل الارتباط		القيمة الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05
	ثبات الإختبار	الصدق الذاتي	
الزجراج	0,97	0,98	0,60
الجري في شكل ثمانية	0,91	0,95	

5.5 الاختبارات:

✎ اختبار التوافق الحركي:

إسم الاختبار: اختبار التوافق

- الغرض من الاختبار: يهدف الاختبار إلى قياس توافق الرجلين والعينين.
الأدوات: ساعة إيقاف، يرسم على الأرض ثماني دوائر على أن يكون قطر كل منها (60) سم.

مواصفات الأداء: يقف المختبر داخل الدائرة رقم: 01 عند سماع إشارة البدء، يقوم بالوثب بالقدمين معا على الدائرة رقم 2 ومنه إلى 3.....

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال. (حسين، 2004)

إختبار الرشاقة:

إسم الاختبار: الزجراج

- الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة الكلية للجسم أثناء حركة انتقالية
مواصفات الأداء: يتخذ المختبر وضع الاستقرار من البدء العالي خلف خط البداية وعند تلقيه إشارة البدء يقوم بالجري المتعرج بين القوائم الخمسة ثلاث مرات متتالية.
التسجيل: يسجل الزمن الذي يستغرقه المختبر في قطع المستطيل ثلاث مرات لأقرب 10/1ثا. (حسين، 2004).

6- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

1.6 عرض وتحليل نتائج اختبار الزجراج لقياس الرشاقة:

الجدول رقم (4): يبين الفروق بين القياسين القبلي والبعدى بمجموعتين الضابطة والتجريبية في

اختبار الرشاقة

الدرجة	الدلالة مستوى	القيمة الجدولية	ت" محسوبة	درجة الحرية	البعدى		القبلي		
					ع	س	ع	س	
غ دال	0,05	2,17	1,63	13	0,88	8,60	0,93	8,82	مجموعة ضابطة
دال	0,05		10,84	13	0,68	07,10	0,93	8,82	مجموعة تجريبية

من خلال نتائج الجدول رقم (4) والمتعلق بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار الرشاقة (اختبار الزجراج)، نلاحظ أن المجموعة الضابطة قد تحصلت في القياس القبلي على متوسط حسابي مقدّر ب (8,82) وانحراف معياري مقدّر ب (0,93) أما فيما يخص القياس البعدى فقد تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره (8,60) وانحراف معياري قدره (0,88)، وعليه كانت قيمة "ت" المحسوبة إحصائياً (1,63) وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (13) والبالغة (2,17) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في اختبار الرشاقة (اختبار الزجراج).

ومن خلال ذات الجدول فقد تحصلت المجموعة التجريبية في القياس القبلي على متوسط حسابي مقدّر ب (8,82) وانحراف معياري مقدّر ب (0,93) أما فيما يخص القياس البعدى فقد تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره (7,10) وانحراف معياري قدره (0,68)، وعليه كانت قيمة "ت" المحسوبة إحصائياً (10,84) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (13) والبالغة (2,17) مما يدل على

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الرشاقة (إختبار الزجراج).

2.6 عرض وتحليل نتائج إختبار التوافق:

الجدول رقم (5): يبين الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبار التوافق الحركي

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	درجة الحرية	البعدي		القبلي		مجموعة
					ع	س	ع	س	
غ دال	0,05	2,17	1,77	13	0,99	7,08	0,92	7,29	مجموعة ضابطة
دال	0,05		6,69	13	0,86	5,70	0,92	7,29	مجموعة تجريبية

من خلال نتائج الجدول رقم (5) والمتعلق بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبار التوافق الحركي (إختبار الدوائر المرقمة)، نلاحظ أن المجموعة الضابطة قد تحصلت في القياس القبلي على متوسط حسابي مقدر ب (7,29) وإنحراف معياري مقدر بـ: (0,92) أما فيما يخص القياس البعدي فقد تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره (7,08) وإنحراف معياري قدره (0,99)، وعليه كانت قيمة "ت" المحسوبة إحصائيا (1,77) وهي اصغر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (13) والبالغة (1,17) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في إختبار التوافق الحركي.

ومن خلال ذات الجدول فقد تحصلت المجموعة التجريبية في القياس القبلي على متوسط حسابي مقدر ب (7,29) وإنحراف معياري مقدر ب (0,92) أما فيما يخص القياس البعدي فقد تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره (5,70) وإنحراف معياري قدره (0,68)، وعليه كانت قيمة "ت" المحسوبة إحصائيا (6,69) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (13) والبالغة (2,17) مما يدل على

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التوافق الحركي.

3.6 عرض وتحليل نتائج الإختبارات البعدية - البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة:

الجدول رقم(6): الفروق في القياسين البعديين بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في إختباري

الرشاقة والتوافق الحركي

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	درجة الحرية	بعدي تجريبية		بعدي ضابطة		الاختبار
					ع	س	ع	س	
دال	0,05	2	3,95	26	3,32	7,10	0,75	8,60	إختبار الرشاقة
دال	0,05		3,78	26	0,40	5,70	0,32	7,08	إختبار التوافق الحركي

من خلال نتائج الجدول رقم (6) والمتعلق بدلالة الفروق في القياسين البعديين بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في إختباري الرشاقة والتوافق الحركي نلاحظ أن المجموعة الضابطة تحصلت في إختبار الرشاقة على متوسط حسابي قدره (8,60) وإنحراف معياري مقدر بـ: (2,35)، في حين أن المجموعة التجريبية تحصلت في ذات الإختبار على متوسط حسابي قدره (7,10) وإنحراف معياري مقدر بـ (3,32)، وعليه كانت قيمة "ت" المحسوبة والتي تساوي (3,95) اكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (26) وبالغة (2)، ومنه نقول بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين البعديين بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار الرشاقة.

أما فيما يخص إختبار التوافق الحركي فقد تحصلت المجموعة الضابطة على متوسط حسابي قدره (7,08) وإنحراف معياري مقدر بـ (0,32)، في حين أن المجموعة التجريبية تحصلت في ذات الإختبار على متوسط حسابي قدره (5,70) وإنحراف معياري مقدر بـ (0,40)، وعليه كانت قيمة "ت" المحسوبة والتي تساوي (3,78) اكبر من قيمة "ت"

الجدولية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (26) والبالغة (2) ومنه نقول بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين البعديين بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار التوافق الحركي، ولصالح المجموعة التجريبية.

7. مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

تنص الفرضية العامة على أن: هناك فاعلية للألعاب الصغيرة في تنمية بعض القدرات الحركية لدى براعم كرة القدم اقل من 13 سنة.

من خلال المعالجة الاحصائية للنتائج الخام للمجموعتين التجريبية والضابطة لوحظ وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار الرشاقة (الزجراج) وهي كلها لصالح القياس البعدي، وذلك ما وضعه الجدول رقم (4)، فالتحسن المسجل لدى المجموعة الضابطة كان تحسنا نسبيا إذا ما قورن بنسبة تحسن اختبار الرشاقة للمجموعة التجريبية، هذا ما أرجعه الباحثان الى فاعلية إدراج الألعاب الصغيرة في الوحدات التعليمية المطبقة على العينة التجريبية، وهذا يوافق ما توصل اليه "علاوي (2008)" أن هناك علاقة كبيرة بني التوازن كصفة حركية ومركز الثقل من ناحية وبين مستوى الرشاقة من ناحية أخرى، وذلك عند الأداء الحركي من منطلق علاقة الاتزان بالرشاقة، فكلما قرب مركز الثقل من قاعدة الاتزان حصل اللاعب على اتزان افضل والذي يعمل على تحسين الحركة وانسيابيتها، كما أكد ايضا أنه عندما يكون الفرد الرياضي لديه توازن حركي وثابت جيد فذلك يساهم في تعليم وتحسين وترقية مستوى الأداء الحركي. (علاوي و رضوان، 2008).

هذا ما تؤكده أيضا الدراسات والبحوث كدراسة إقبال عبد الحسين نغمت (2007) إذ تشير الى وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لتلاميذ المجموعة التجريبية باختبار الرشاقة والتوازن مما يؤكد أهمية الألعاب الصغيرة ودورها في تنمية هاتين الصفتين لدى التلاميذ بطئي التعلم.

فمن خلال ما سبق نؤكد ان للألعاب الصغيرة أثر وأهمية في تطوير صفة الرشاقة لدى براعم كرة القدم (11-12) سنة.

8. الإستنتاجات:

- الألعاب الصغيرة تؤدي الى تطوير التوافق الحركي لدى العينة قيد الدراسة.
- الألعاب الصغيرة تؤدي الى تطوير صفة الرشاقة لدى العينة قيد الدراسة.
- التدريب التقليدي أقل نجاعة في تنمية وتطوير القدرات الحركية (التوافق، الرشاقة).
- تنوع طرق تدريب الألعاب المصغرة يؤدي إلى زيادة تحفيز وإستجابة اللاعبين مع الحصة.

9. التوصيات:

- ضرورة العمل على توفير الأمن والسلامة أثناء إجراء الألعاب الصغيرة.
- العمل على توفير مختلف التجهيزات الضرورية لإنجاح الوحدة التدريبية عند اللاعبين الناشئين.
- التنظيم المحكم للألعاب وتوجيهها نحو تحقيق اهداف الوحدات التدريبية.
- ضرورة مراعاة خصوصية الفئة العمرية قيد الدراسة خاصة عند إنتقاء الألعاب.
- ضرورة إعتداد الألعاب الصغيرة كمكون أساسي من مكونات وحدات التدريب اليومية.
- نقترح إجراء دراسات مشاهمة وعلى فئات عمرية مختلفة في مختلف الألعاب الجماعية.

المراجع:

- 1-ألين وديع، فرج.(2002). خبرات الألعاب للصغار والكبار، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 2-جبار، عبد السلام.(2014). أثر الألعاب الجماعية في تنمية القدرات الحركية في حصة التربية البدنية لدى تلاميذ الطور المتوسط.
- 3-وديع ياسين، التكريتي. (2012). المرشد في الالعاب الصغيرة لكافة المراحل الدراسية.
- 4-ياسر، حسنين هاشم. (2011). تمارينات خاصة لتطوير دقة الأداء الحركي والمهاري للاعب كرة القدم، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع. مصر.
- 5-محمد، حسن علاوي، ومحمد، نصر الدين رضوان. (2008). اختبار الأداء الحركي. دار الفكر العربي. مصر.
- 6-محمد صبحي، حسنين. (2004). القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية. دار الفكر العربي. مصر.
- 7-ناهد عبد زيد، الدليمي. (2009). مفاهيم في التربية الحركية. النجف، العراق: الدار الضياء للنشر والطباعة.
- 8-عبد الله المفتي، سرقان.(2005). اثر استخدام برنامج بالألعاب الحركية والالعاب الاستكشافية في تطوير بعض المهارات الحركية الاساسية والسلوك الاستكشافي لدى تلاميذ الصف الثاني متوسط. الموصل، كلية التربية الرياضية. العراق.
- 9-عبد الرحمن، الوافي.(2006). مدخل الى علم النفس، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر. الاسكندرية.
- 10-علي، أو جاموس. (2012). المعجم الرياضي. دار أسامة للنشر والتوزيع. عمان، الاردن.

11-Angers, M. (1996). *initiation pratique a la méthodologie des sciences humaines (2^{ed}).* inequibec. Weineck, J. (1986). *Manuel d'entrainement* (éd. Vigo T 86).