



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
People's Democratic Republic of Algeria  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
MINISTRY OF HIGHER EDUCATION AND SCIENTIFIC RESEARCH  
جامعة العربي التبسي، تبسة  
LARBI TEBESSI UNIVERSITY, TEBESSA



معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
Institute of Sciences and Technics for Sport and Physical Activities

## قسم: التدريب الرياضي

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ل.م.د أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات  
البدنية والرياضية

فرع: تدريب رياضي  
تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

### العنوان:

برنامج مقترح للألعاب المصغرة وأثره في تنمية صفة السرعة لدى  
لاعبي كرة القدم صنف أقل من 12 سنة  
دراسة ميدانية بأندية كرة القدم بلدية تبسة

إشراف:  
د. لعمارة سليم.

إعداد الطلبة:  
- نحال مهدي.  
- عبد الكريم ربيع.

### لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
د/ قراد عبد المالك	أستاذ محاضر ب.	رئيسا
د/ لعمارة سليم	أستاذ محاضر ب.	مشرفا و مقرا
د/ زمالي حسان	أستاذ مساعد ب.	ممتحنا

السنة الجامعية: 2022/2021

## شكر وعرفان

إن الحمد والشكر لله تعالى الموفق لكل خير، وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع

تتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف الدكتور سليم لعمارة على كل الجهود التي بذلها والنصائح

والتوجيهات التي قدمها لإتمام هذا العمل.

كما تتقدم بالشكر للطاقم الإداري والتكويني الذي أشرف على تكوين هذه الدفعة.

تتقدم بالشكر كذلك لكل من رئيس النادي الرياضي الأكاديمية الرياضية، وكذلك المدربين واللاعبين،

على التعاون والمساعدات والتسهيلات التي قدمت لنا.

كما تقدم بجزيل الشكر إلى كل من ساهم في إنجاز هذا العمل من قريب أو بعيد ولكل من تصفح أوراقه

وأرجوا أن يكون هذا البحث لبنة في تشييد الصرح العلمي.

الإهداء

إلى كل أفراد أسرتي

إلى كل الأصدقاء والنزملاء في الدراسة والعمل، ولكل من سعى في طلب العلم

## فهرس المحتويات

الصفحة	المحتويات
أ	شكر و عرفان
ب	إهداء
ج	فهرس المحتويات
و	فهرس الجداول
1	مقدمة
<b>الفصل الأول: الإطار العام للدراسة</b>	
5	1. إشكالية البحث
6	2. فرضيات البحث
6	3. أهداف البحث
7	4. أهمية البحث
7	5. المصطلحات الإجرائية للدراسة
8	6. صعوبات البحث
<b>الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة</b>	
11	1. الألعاب المصغرة
11	1.1. مفهوم الألعاب المصغرة
11	2.1. أهداف الألعاب المصغرة
12	3.1. أهمية الألعاب المصغرة
13	2. أهم النظريات المفسرة للعب في المجال الرياضي التربوي
13	1.2. نظرية الطاقة الزائدة
13	2.2. النظرية التلخيصية
14	3.2. النظرية التوقعية أو الإعدادية
14	4.2. النظرية التنفيسية
14	5.2. نظرية النمو الجسمي
15	6.2. نظرية اللعب لجان بياجيه

15	3. أهمية الألعاب المصغرة في كرة القدم للفئة أقل من 12 سنة
16	4. أسس اختيار الألعاب المصغرة في كرة القدم للفئة أقل من 12 سنة
16	5. السرعة وأنواعها
16	1.5. مفهوم السرعة
17	2.5. أنواع السرعة
18	6. الدراسات السابقة
<b>الفصل الثالث: منهجية وإجراءات البحث الميدانية</b>	
24	1. الدراسة الاستطلاعية
24	2. المنهج المتبع في الدراسة
25	3. مجتمع وعينة البحث
25	4. مجالات البحث
25	1.4. تجانس العينة
27	5. الضبط الإجرائي لمتغيرات الدراسة
27	1.5. المتغير المستقل
27	2.5. المتغير التابع
28	3.5. المتغيرات المشوشة
28	6. أدوات البحث
28	1.6. المصادر والمراجع النظرية
28	2.6. الاستبيان والمقابلات الشخصية
29	3.6. الاختبارات البدنية
30	4.6. العناد الرياضي
30	7. الأسس العلمية للاختبار
30	1.7. ثبات الاختبار
31	2.7. صدق الاختبار
31	3.7. موضوعية الاختبار
31	8. الدراسات الأساسية

32	1.8. تصميم التجربة
33	9. تقنيات وأساليب المعالجة الإحصائية
33	10. صعوبات البحث
34	11. النتائج الخام المتحصل عليها
<b>الفصل الرابع: عرض وتحليل النتائج</b>	
36	1. عرض وتحليل نتائج الاختبار
36	1.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
37	2.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
39	3.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة
<b>الفصل الخامس: الاستنتاجات</b>	
43	1. الاستنتاج العام
45	خاتمة
قائمة المصادر والمراجع	
الملاحق	

## فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
26	جدول يوضح النتائج الخام للعينة الاستطلاعية	1.3
26	جدول يوضح تجانس أفراد العينة	2.3
27	جدول يمثل الفرق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية قبل إجراء التجربة في اختبار السرعة الحركية والانتقالية	3.3
30	جدول يوضح ثبات اختبارات صفتي سرعة الجري والسرعة الانتقالية	4.3
36	جدول يوضح الفرق بين أفراد عينة الدراسة في الاختبارين القبلي والبعدي في صفة السرعة الانتقالية للمجموعة الضابطة	1.4
36	جدول يوضح الفرق بين أفراد عينة الدراسة في الاختبارين القبلي والبعدي في صفة السرعة الانتقالية للمجموعة التجريبية	2.4
37	جدول يوضح الفرق بين أفراد عينة الدراسة في الاختبارين القبلي والبعدي لسرعة الجري للمجموعة الضابطة	3.4
38	جدول يوضح الفرق بين أفراد عينة الدراسة في الاختبارين القبلي والبعدي لسرعة الجري للمجموعة التجريبية	4.4
39	جدول يوضح الفرق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بعد إجراء التجربة في اختبار سرعة الجري	5.4
40	جدول يوضح الفرق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بعد إجراء التجربة في اختبار السرعة الانتقالية	6.4

## مقدمة:

شهد القرن الأخير تطورا كبيرا في مختلف المجالات العلمية والرياضية والفنية نظرا للتطور الذي شهدته مختلف العلوم ، وقد شمل هذا التطور العلمي مجال التدريب الرياضي في شتى ميادينها سواء تلك المتعلقة بالألعاب الرياضية الفردية أو الجماعية، فانتشرت وتعددت الدراسات والنظريات العلمية المفسرة للتدريب الرياضي والهادفة إلى تحسين الأداء المهاري والجسدي للرياضيين ورفع مستواهم، ومن أشهر الرياضات التي استفادت من هذه الدراسات وألهمت فضول الكثير من العاملين في مجال التدريب الرياضي كرة القدم، كونها اللعبة الأكثر شعبية وانتشارا حول العالم.

وبتطور منهجية التدريب الرياضي التي تسعى لاختصار الطريق نحو التفوق والاحتراف الرياضي، اتجه الاهتمام نحو المواهب الشابة واكتشافها وتطويرها في مراحلها العمرية الأولى، حيث أكدت الدراسات الحديثة إمكانية البدء بتحضير هذه المواهب من عمر الخمس سنوات، ذلك أن التدريب الرياضي الحديث يستقي منهجيته وأدواته من مختلف العلوم الأخرى خاصة الفيسيولوجية، والنفسية والاجتماعية التي تهدف إلى تحديد خصائص الفئات العمرية وبالتالي إمكانية وضع برامج متكاملة ومتجانسة لتطوير وتنمية مختلف الجوانب الجسدية والمهارية والنفسية للاعبين ضمن فئات عمرية مختلفة.

كما أصبح التدريب المدمج سر نجاح العديد من المدربين في مجال الألعاب الرياضية الجماعية، نظرا لفائدته في تطوير مختلف الصفات البدنية، المهارية والخطية، وقد اعتمدت كرة القدم دمج أسلوب الألعاب المصغرة في التدريب، والذي يوفر الوقت والجهد في العملية التدريبية من جهة ومن جهة أخرى يزيد من نشاط وحيوية اللاعبين أثناء التدريب من جهة أخرى.

سنحاول من خلال هذه الدراسة والموسومة بـ: "برنامج مقترح للألعاب المصغرة وأثره في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 12 سنة دراسة ميدانية ببعض فرق أندية كرة القدم ببلدية تبسة" الوقوف على أهمية التدريب بالألعاب المصغرة ودورها في تنمية صفة السرعة (سرعة الجري والسرعة الانتقالية) لدى اللاعبين صنف أقل من 12 سنة من خلال وضع برنامج تدريبي خاص يعتمد على إدماج الألعاب المصغرة من أجل تنمية هذه الصفات، لذلك قسمنا بحثنا كما يلي:

- **الفصل الأول:** الإطار العام للدراسة واشتمل على إشكالية الدراسة والفروض المتعلقة بها، أهمية وأهداف الدراسة، ثم عرض للمصطلحات الإجرائية للبحث وهي: الألعاب المصغرة، السرعة، كرة القدم،



لاعبي كرة القدم صنف أقل من 12 سنة، وختمنا الفصل الأول بذكر الصعوبات التي واجهتنا أثناء الدراسة.

- **الفصل الثاني:** ويتمثل في الخلفية النظرية التي انبنت عليها الدراسة وتمثلت في: التعريف بالألعاب المصغرة، أهدافها وأهميتها، ثم عرض لأهم النظريات التي فسرت اللعب في المجال الرياضي التربوي، الوقوف على أهمية الألعاب المصغرة في كرة القدم للفئة العمرية أقل من 12 سنة وأسس اختيارها، التطرق إلى مفهوم السرعة وأنوعها، وأخيرا عرض للدراسات السابقة المشابهة لموضوع بحثنا.

- **الفصل الثالث:** ويتمثل في منهجية وإجراءات البحث الميدانية واحتوى على: الدراسة الاستطلاعية، المنهج المتبع، مجتمع وعينة البحث، الضبط الاجرائي لمتغيرات الدراسة، أدوات البحث، الأسس العلمية للاختبار، الدراسة الأساسية، تقنيات وأساليب المعالجة الإحصائية، صعوبات البحث، والنتائج الخام المتحصل عليها.

- **الفصل الرابع:** وخصص لعرض وتحليل النتائج المتحصل عليها من خلال: عرض لنتائج الاختبارات وتحليلها، ودراسة الفرضيات المتعلقة بها، الاستنتاج العام، ثم خاتمة ضمت أهم نتائج البحث، مع جملة من التوصيات.

---

# الجانب التمهيدي

---

---

## الفصل الأول:

### الإطار العام للدراسة

---

## 1. إشكالية البحث:

أصبحت للرياضة مكانة هامة في المجتمع الحديث كونها جزءا لا يتجزأ من حياتنا اليومية، ومما لا شك فيه أن كرة القدم من أكثر الرياضات انتشارا حول العالم، مستقطبة بذلك كل الأجناس بمختلف الفئات العمرية حتى أنها وصفت بساحرة الجماهير.

وتعتمد كرة القدم بالإضافة للياقة البدنية والصحة النفسية على الجانب التكتيكي في التدريب من أجل الوصول إلى أعلى المستويات من خلال التركيز على تنمية المهارات الأساسية للاعبين، وأكد المختصون في مجال التدريب الرياضي أن أفضل الطرق وأنجعها في تدريب الناشئة هي إدراج الألعاب المصغرة كجزء رئيسي للتدريب وتنمية المهارات، وهذه الألعاب إضافة إلى فعاليتها في رفع مستوى اللاعبين فهي ذات طابع ترفيهي تروحي، ويعرفها حنفي محمود مختار على أنها " تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين والتي تجري في مساحات ضيقة وبعدد معين من اللاعبين وقد يكون هذا العدد متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف المسطرة". (حنفي محمود مختار، 1992، صفحة 135).

تعد الفئة العمرية أقل من 12 سنة من أهم مراحل اكتساب المهارات لدى اللاعبين كون الطفل فهذه المرحلة له استعداد وقابلية أكثر للتعلم مقارنة بباقي الفئات العمرية، خاصة فيما تعلق بالجانب الحركي وتنسيق الحركات وسرعة تعلم المهارات المختلفة، وتعتمد كرة القدم على مهارات متعددة تتفاعل معا لتحقيق أفضل أداء، ومن أهم الصفات التي يجب أن يتحلى بها اللاعبين هي صفة السرعة، فهي تعد عاملا حاسما داخل الميدان.

من هذا المنطلق جاءت إشكالية بحثنا كالتالي:

- ما مدى تأثير الألعاب المصغرة في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 12 سنة؟

وانطلاقا من هذه الإشكالية العامة تنبثق إشكاليات فرعية مختلفة المتمثلة فيما يلي:

- هل هناك علاقة بين الاعتماد على الألعاب المصغرة وتنمية صفة السرعة لدى لاعبي هذه الفئة؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في صفة السرعة: سرعة الجري والسرعة الانتقالية؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في صفة السرعة: سرعة الجري، والسرعة الانتقالية؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في صفتي سرعة الجري والسرعة الانتقالية؟

- هل لصفة السرعة دور مهم في تحسين الأداء المهاري للاعبي هذه الفئة العمرية؟

## 2. فرضيات البحث:

### الفرضية العامة:

للألعاب المصغرة تأثير قوي على تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 12 سنة.

### الفرضيات الفرعية:

- توجد علاقة ارتباطية بين إدراج الألعاب المصغرة وتنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 12 سنة.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في صفتي سرعة الجري والسرعة الانتقالية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في صفتي سرعة الجري والسرعة الانتقالية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في صفتي سرعة الجري والسرعة الانتقالية.

- لصفة السرعة دور مهم في تحسين الأداء المهاري للاعبي كرة القدم صنف أقل من 12 سنة.

## 3. أهداف البحث:

- توضيح أثر إدراج الألعاب المصغرة في التدريب الرياضي للاعبي كرة القدم صنف أقل من 12 سنة في تنمية صفة السرعة لديهم.

- اقتراح برامج للألعاب المصغرة يهدف لتنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 12 سنة.

- التعريف بالألعاب المصغرة وفعاليتها في التدريب واكتساب المهارات، إضافة إلى التعريف بصفة السرعة وأهميتها في كرة القدم.

- الوصول إلى حقيقة مستوى فرق لاعبي كرة القدم فئة أقل من 12 سنة لبلدية تبسة، واقتراح برنامج للألعاب المصغرة من أجل تحسين الأداء المهاري للفرق ورفع مستواهم.

#### 4. أهمية البحث:

- تكمن أهمية البحث في إثراء المكتبة الجامعية بمرجع إضافي يساعد الطلاب على أخذ فكرة عامة عن موضوع البحث، وفتح المجال أمامهم لتطوير الموضوع من مختلف جوانبه.

- الوصول لأفضل أداء ممكن للاعبي كرة القدم صنف أقل من 12 سنة، اعتمادا على برنامج للألعاب المصغرة مدروس ومدعوم بنتائج ميدانية موثقة.

- تسهيل عملية التدريب على المدربين لتحسين صفة السرعة لدى اللاعبين من خلال تزويدهم ببرنامج كامل للألعاب المصغرة.

#### 5. المصطلحات الإجرائية للبحث:

##### 1.5. الألعاب المصغرة:

"هي عبارة عن ألعاب غير محددة القوانين والشروط فهي مجالات مختلفة تساعد كل فرد سواء كان طفلا صغيرا أو راشدا للتعلم حسب قدراته الخاصة وإمكانياته" (حنفي محمود مختار، 1992، الصفحات 135-136).

- تعريف إجرائي: يقصد بالألعاب المصغرة تلك الألعاب الحركية التنافسية الجماعية التي تتميز وقوانينها بالبساطة والسهولة، تضم مختلف الألعاب كالجري واستعمال الكرات، وتختلف باختلاف المهارة المراد اكتسابها، وتتميز بطابعها التنافسي والمسلّي.

## 2.5. السرعة:

يعرفها " طه إسماعيل" بأنها: " قدرة اللاعب على الأداء المهاري وكذلك الانتقال وردة الفعل للمتغيرات الخارجية والداخلية بسرعة كبيرة وفي أقل وقت ممكن بها يحقق متطلبات اللعب" (طه إسماعيل، 1989، صفحة 119).

- تعريف إجرائي: هي قدرة اللاعب على أداء الحركات المختلفة بالسرعة المناسبة لها، وتعتبر السرعة من أهم الصفات البدنية ويعمل التدريب على تنمية هذه الصفة.

## 3.5. كرة القدم:

" كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا من بينهم حارس المرمى، ويشرف على تحكيم مبارياتها 4 حكام موزعين على النحو التالي واحد في وسط الميدان وحكيم مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياطي". (فيصل رشيد عياش الدليمي، لحر عبد الحق، 1997، صفحة 18).

- تعريف إجرائي: كرة القدم هي رياضة جماعية تنافسية مشهورة حول العالم، تحكمها مجموعة من القوانين المتفق عليها لتسيير اللعب، تعتمد على تواجد فريقين أثناء المواجهة، يكون عدد كل فريق 11 لاعبا، بإشراف 4 حكام يحرسون على مراعاة قوانين كرة القدم وعدم تجاوزها.

## 4.5. لاعبي كرة القدم صنف أقل من 12 سنة (البراعم):

" يطلق على هذه المرحلة بما يعرف بالمراهقة والتي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي". (عيساوي، 1994، صفحة 100).

## 6. صعوبات البحث:

من الصعوبات التي واجهتنا في إنجاز هذا البحث الظرف الصحي الذي يمر به العالم بسبب فيروس كورونا، مما يدعونا لاتخاذ إجراءات وقائية صارمة والتي قد تكون سببا في عرقلة برنامج انجاز الجانب الميداني للمذكرة، إضافة إلى صعوبة اقتناء المراجع المتعلقة بموضوع البحث.

---

# الجانب النظري

---



---

## الفصل الثاني:

### الخلفية النظرية والدراسات السابقة

---

## 1. الألعاب المصغرة:

### 1.1 مفهوم الألعاب المصغرة:

" تعتبر الألعاب المصغرة من أهم طرق التدريب الحديث في تطوير الأداء الخططي وزيادة فعاليته وخاصة المبادئ الخططية الهجومية وهي أفضل وسيلة لتطوير اللاعبين الشباب" (جندي، 2011)

"هي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافس وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم بأدوات أو بأجهزة أو بدونها" (شرف، 2001، صفحة 120).

" هي تلك التمارين المحببة إلى نفوس للاعبين والتي تجري على مساحات ضيقة وبعدهد معين من اللاعبين قد يكون هذا العدد متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف التي يسطرها المربي". (الخطاب، 1998، صفحة 63).

مما سبق يمكننا القول إن الألعاب المصغرة هي ألعاب مختلفة بسيطة وسهلة القوانين موجهة نحو كل الفئات العمرية، تتميز بطابعها الترويحي، وتهدف إلى تطوير مهارات اللاعبين حسب قدراتهم ووفقا لميولهم.

### 2.1 أهدافها الألعاب المصغرة:

للألعاب المصغرة أهداف كثيرة، ويمكن تقسيمها إلى أهداف النفس حركية، أهداف معرفية، أهداف وجدانية:

#### – الأهداف النفس الحركية:

تهدف الألعاب المصغرة إلى تحسين الحركات البنائية الأساسية وتشمل الحركات الانتقالية وغير الانتقالية وحركات المعالجة والتناول، والقدرات الإدراكية والحركية حيث تعمل على جعل الطفل قادرا على تمييز الإدراكات السمعية والبصرية والحركية، أيضا القدرات البدنية وتشمل عناصر التحمل والقوة العضلية والسرعة فتمو هذه القدرات يؤدي إلى التحسين في أداء المهارات الحركية.

#### – الأهداف المعرفية:

تهدف إلى جعل الطفل يستفيد من المجال المعرفي والذي يشتمل على المعرفة والفهم والتطبيق والتحليل والتركيب والتقويم.

### - الأهداف الوجدانية:

ويشتمل هذا المجال على عملية التطبيع الاجتماعي التي لها الأثر في نمو السلوك والتحكم فيه وتشتمل على: الاستقبال، الاستجابة، التنظيم، التوصيف والتقييم. (جبوري، 2012).

مما سبق يتبين لنا أن للألعاب المصغرة دور مهم في تنمية القدرات لدى اللاعبين ورفع مستواهم الأدائي من خلال تطوير مختلف جوانب اللاعبين سواء كانت عقلية حركية أو وجدانية.

### **3.1. أهمية الألعاب المصغرة:**

أصبحت الألعاب المصغرة جزءاً رئيسياً من برامج التدريب الرياضي، ويجب على كل مدرب أن يكون ملماً بها من كل الجوانب التنظيمية والأجهزة المستخدمة ... وتكمن أهمية الألعاب المصغرة فيما يلي:

#### 1-الناحية التربوية وتتلخص بما يأتي:

- أ- التمسك بالنظام.
- ب- الأمانة والصدق.
- ج- تنمية روح التعاون.
- د- بث سمة التواضع واحترام الآخرين.
- هـ- تربية الفرد اجتماعية.

#### 2-الناحية التعليمية: -إذ يحدد دورها كونها: -

- أ- تعليمياً واكتشافاً: -من حيث تكوينهم النفسي والعقلي والثقافي.
- ب- أداة تعويضية: -من خلال تخلص اللاعبين من التوتر الذي قد يتولد لديه نتيجة القيود المختلفة.
- ج- أداة تعبير: -بحيث تطور القدرات الجسدية والبدنية والعقلية.

#### 3-تنمية المهارات الحركية والوظيفية لأجهزة الجسم: -إذ أن ممارسة الألعاب الصغيرة تحقق الفوائد

التالية:

- أ- تساعد على نمو الجسم نموا طبيعيا سليما.
- ب- تعمل على تناسق الجسم واكتمال نموه.
- ج- تساهم في تنمية التوافق الحركي. (علاوي، 1988، الصفحات 35-40).

## 2. أهم النظريات التي فسرت اللعب في المجال الرياضي والتربوي:

### 1.2. نظرية الطاقة الزائدة:

أشهر رواد هذه النظرية " فريدريك شيلر " -1850/1859- و" هيربرت سبنسر " -1903/1830-، تنص هذه النظرية على أن للأطفال طاقة كامنة وزائدة عن حاجة جسمهم، لذا يتجهون للعب كالجري والقفز والتمرغ على التراب حتى يستنفذوا هذه الطاقة، ودليلهم على ذلك أن الأطفال يلعبون أكثر من الكبار نظرا لتوفر هذه الطاقة الزائدة، ومن الانتقادات التي وجهت لهذه النظرية ما يلي:

- لا ترتبط ظاهرة اللعب بوجود طاقة زائدة في الجسم، بل يكون نتيجة لمثيرات خارجية.
- كما أن الأطفال يتوجهون للعب حتى وهم بدون طاقة، كأن يندفع الطفل راكضا نحو البيت بعد يوم دراسي متعب فقط لأنه وُعد باللعب.
- من أهم الاعتراضات على هذه النظرية أن كل من الصغار والكبار يتجهون للعب كنوع من الترفيه المريح بعد يوم طويل من العمل أو الدراسة، دون وجود لطاقة زائدة لتفريغها. (الهادي، 2004، الصفحات 29-31).

### 2.2. النظرية التلخيصية:

صاحب هذه النظرية هو " ستانلي هول " -1924/1844-، وكانت نظريته نتيجة لتأثره بنظرية دارون التطورية، ويرى أن اللعب ما هو إلا تعبير عن غرائز الأطفال المختلفة والموروثة من أجدادهم الأوائل فهي تلخيص لحياة الأجيال السابقة لهم، من مآخذات هذه النظرية أنها بنيت على افتراض أن المهارات التي تعلمها جيل ما، وكذلك الخبرات الثقافية التي اكتسبها يمكن أن تورث للجيل التالي، لكن الأبحاث الجديدة في مجال المورثات والجينات ووظائفها لا تدعم هذه النظرية، إلا أن هذا لا ينفي فائدة هذه النظرية في الاهتمام بسلوك الأطفال في مختلف الأعمار. (سوزانا، 1978، الصفحات 14-17)

### 3.2. النظرية التوقعية أو الإعدادية:

من أهم النظريات التي فسرت اللعب النظرية الإعدادية لصاحبها "كارل جروس"، الذي يرى أن اللعب من أهم الوظائف البيولوجية الهامة كونه يمرن الأعضاء ويمكننا من السيطرة عليها واستعمالها استعمالاً حراً في المستقبل، وفي نظره أن أساس اللعب هو دافع داخلي يؤدي إلى تكيف الطفل مع بيئته، أما وظيفته فهي تمرين لنواحي النشاط المختلفة التي سيحتاجها الكائن الحي عند الكبر، لكن ليست كل أنواع اللعب تعد الفرد للحياة المستقبلية.

اهتم "جروس" بتمية الجانب العقلي والعضلي للكائن الحي باللعب، لذا فنظريته تحمل وجهين:

- أنها نظرية عامة في اللعب.

- أنها نظرية خاصة بالتخيل العقلي والرمزي. (الهادي، 2004، الصفحات 35-38).

### 4.2. النظرية التنفيسية:

ترجع هذه النظرية إلى عالم النفس "سيغموند فرويد"، وتفسر اللعب على أنه تنفيس للانفعالات والمكبوتات لدى الأطفال، وكذلك للتخلص من التوتر والقلق من خلال تفريغ هذه المكبوتات في اللعب. واللعب حسب هذه النظرية ليس مجرد تكرار ذو طابع قهري لا غاية منه؛ بل يهدف إلى تفريغ المكبوتات المتواجدة في اللاوعي. (ميلر، 1987، صفحة 31).

ومثال ذلك أن يتجه الطفل للعنف وذلك بسبب الإحباطات التي يتعرض لها من محيطه، ويكون هنا اللعب وسيلة للتحرر من الصراعات الداخلة والتفريغ والارتياح.

### 5.2. نظرية النمو الجسمي:

تنسب هذه النظرية للعالم "كار"، وتشير إلى قيمة اللعب في استثارة مراكز مخية والتي بدورها تقوم باستثارة نمو الجسم، فاللعب حسب هذه النظرية هو المساعد الأول على نمو الأعضاء خاصة المخ والجهاز العصبي، والطفل عند ولادته يبقى مخه في حالة نمو وصولاً إلى سن معينة، ويساعد اللعب واستخدام الحركات على إكمال عملية نمو المخ. (جلاب و حسان، 2021، صفحة 59).

## 6.2. نظرية اللعب لجان بياجيه:

إن محور هذه النظرية النمائية أو البنائية هو النمو والتطور العقلي، ومراحل النماء العقلي مرتبطة بمراحل اللعب عند الأطفال، ويلخص بياجيه نظريته في اللعب باعتباره أن هذا الأخير جزء من فعالية الطفل الكلية النابعة من قدراته العقلية ونشاطه الذهني مفترضا عمليتين أساسيتين لكل موقف يمارسه الطفل في اللعب، وتتمان في ترابط عضوي داخلي هما: التمثل والملائمة واللتان تعلمان معا لتحقيق التكيف.

وصنف بياجيه اللعب حسب عمره وقدراته العقلية إلى أربعة مراحل:

- اللعب الوظيفي: ويكون في مرحلة الحسية الحركية.

- اللعب الرمزي: ويبدأ من العام الثاني للطفل، وهو نتيجة لتطور مرحلة الحسي الحركي وقدرة الطفل على ترميز المدخلات الحسية من العالم الواقعي في عقله واستدعائها وقت الحاجة.

- اللعب وفقا للقواعد: تبدأ من عمر 7 أو 8 حيث يستطيع أن يلعب ألعابا لها قواعد وحدود، وتعلمه السيطرة على سلوكه وأفعاله.

- اللعب البنائي: وهذا النوع تمثله قدرة الطفل المتنامية على التعامل مع المشكلات وحلها وفهم حقيقة الحياة والعالم، واتجاهه نحو طريق تحقيق أهدافه التي وضعها هو أو غيره في اللعب. (جلاب و حسان، 2021، الصفحات 60-61).

## 3. أهمية الألعاب المصغرة في كرة القدم للفئة أقل من 12 سنة:

أصبحت الألعاب المصغرة من أهم الاستراتيجيات المستخدمة في التدريب الرياضي عامة وفي كرة القدم للفئة أقل من 12 سنة خاصة، كونها طريقة ناجعة في تنمية المهارات لدى اللاعبين، إضافة لطابعها غير الممل والمسلي، وتكمن أهميتها فيما يلي:

- من خلالها يمكن أن يتعود اللاعبون على الأداء المنظم السهل مع تطبيق الخطط الدفاعية والهجومية بتوازن.

- زيادة كفاءة اللاعب على تنفيذ الواجبات بدقة من خلال مركزه.

- المساعدة فيحسن استخدام القرار والتصرف السليم في المواقف المختلفة الدفاعية والهجومية.
- زيادة القدرة الجماعية والفردية في التحول السريع من الهجوم إلى الدفاع. (حسن و سلام ، 2010 ، الصفحات 182-183).

#### 4. أسس اختيار الألعاب المصغرة في كرة القدم لفئة أقل من 12 سنة:

- فهم الغرض من اللعبة ومراعاة السن والجنس.
- أن يكون هناك توافق بين غرض المدرب من اللعبة ورغبة اللاعبين فيها وتهيئة الغرض لاكتشاف قابليتهم البدنية والحركية.
- مراعاة قانون التدرج التعليمي للواجبات الحركية المتعلمة حيث تنتقل بالمتعلم تدريجيا من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد، وبصفة عامة نبدأ بالألعاب البسيطة لتصل إلى الألعاب المعقدة.
- مراعاة أن تكون الألعاب متنوعة ومشوقة واقتصادية وبما يتفق مع احتياجات الموقف التعليمي.
- عدم الانتقال من لعبة إلى أخرى إلا بعد تأكد المدرب من أن جل اللاعبين قد أنجزوها واستوعبوا قوانينها بشكل جيد.
- إعادة عرض اللعبة إذا كان الموقف التعليمي يتطلب ذلك مع مراعاة ألا تكون الإعادة لمجرد التكرار.
- العمل على تحقيق الراحة النفسية للاعبين وذلك بشرح اللعبة بالتفصيل قبل بدايتها. (لعلوني و مريوش، 2019، صفحة 7).

#### 5. السرعة وأنواعها:

##### 1.5. مفهوم السرعة:

- يعرفها " تامر محسن" و " واثق ناجي " على أنها " القدرة على الوصول إلى الهدف المطلوب بأقل وقت ممكن". (محسن و واثق، 1992، صفحة 26).
- أما " علي فهمي البيك " فيعرف السرعة على أنها: " القدرة على أداء حركة بديلة أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن ". (البيك، 1992، صفحة 192).

كما يعرفها " R.Tealman " بأنها " قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة ".  
(R.Tealman, 1990, p. 151).

## 2.5. أنواع السرعة:

للسرعة عدة أنواع منها ما هو متعلق ببنية الجسد ومنها ما هو متعلق بالعقل والمنعكسات الحركية المتمثلة في الاستجابة الخارجية للمثيرات، وفيما يلي عرض لأنواع السرعة:

### 1-السرعة الحركية (الأداء):

يرى طه إسماعيل وآخرون بأنها " السرعة القصوى لانقباض عضلة من سلسلة العضلات الأخرى عند أداء الحركات الوحيدة. (طه إسماعيل، 1989، صفحة 119).

" وكثيرا ما يعتبرها آخرون على أنها تعتبر سرعة الانطلاق وهي أن ينطلق اللاعب بقوة انفجارية قصوى تساعده في أعلى سرعة ممكنة خلال الأمتار القليلة الأولى، ويحتاج اللاعب إلى سرعة حركية حتى ينجز العمل بشكل جيد ومنتزن". (السعيد مزروع، د.ت، صفحة 24).

### 2-سرعة الانتقال:

يطلق عليها أيضا سرعة العدو، ويعرفها طه إسماعيل وآخرون على أنها " القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن". (طه إسماعيل، 1989، صفحة 91).

أما علي فهمي البيك فيرى أن سرعة الانتقال هي " تكرار أداء حركات متماثلة للانتقال من مكان إلى آخر. (البيك، 1992، صفحة 90).

### 3-المرونة:

" إن المرونة تتعلق بمفاصل الجسم المختلفة وما تحتويه السعة الحركية العالية" (السعيد مزروع، د.ت، صفحة 24).

أما " Bernard Turpin" فيعرف المرونة على أنها " عملية تمايل المفاصل أو مجموعة المفاصل التي تترجم أكبر بعد أو مدى للحركات، اقتصاد للحركات، لتنمية الرشاقة والتوازن والوقاية من الإصابات".  
(Turpin, 1993, p. 36). والمرونة نوعان:

" -المرونة العامة:



تعتبر عن قدرة الفرد على أداء حركات بمدى واسع في جميع المفاصل والتي يمكن الحصول عليها بواسطة تكتيك الكرة.

- المرونة الخاصة:

وهي القدرة على أداء الحركات بمدى واسع في اتجاهات معينة طبقاً للناحية الفنية الخاصة بنشاط رياضي معين، وهي ضرورة لاعب كرة القدم الحديثة على أن تشمل المرونة جميع مفاصل الجسم وعضلاته، يمكن اكتسابها بواسطة تمارين إطالة العضلات والأوتار العضلية". (السعيد مزروع، د.ت، صفحة 25).

4-الرشاقة:

الرشاقة بشكل عام هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير أوضاع اتجاهاته بسرعة ودقة، ويعرفها علي فهمي البيك على أنها " قدرة الفرد على تغيير أوضاعه المختلفة على الأرض أو في الهواء أو حتى في الماء واتخاذ أوضاع جديدة للنجاح في تحقيق هدف معين" (البيك، 1992، صفحة 129).

5-سرعة رد الفعل:

وهي سرعة الاستجابة لمختلف الإثارات الخارجية سواء كانت سمعية أو بصرية، ويعرفها " تامر محسن " و" واثق ناجي " على أنها " قابلية الجسم لتغيير وضعه من حالة إلى أخرى نتيجة حافز خارجي يتأثر به فيأتي رد الفعل بأقل وقت ممكن ". (محسن و واثق، 1992، صفحة 115).

## 6. الدراسات السابقة:

تعد الدراسات السابقة من أهم أعمدة البحث العلمي، كونها تناولت موضوع البحث من مختلف الجوانب والتي يمكننا أن نستفيد من نتائجها والوقوف على نقائصها وإثراء النقص فيها، كما تزودنا بالمعلومات النظرية المختلفة، ونتائجها الميدانية، وبهذا تكون منطلقاً هاماً للبحث الجديد الذي يليها، وفيما يلي أهم الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع بحثنا:

الدراسة الأولى:

هذه الدراسة بعنوان: برنامج تدريبي مقترح بالألعاب المصغرة وأثرها على تنمية بعض صفات اللياقة البدنية (سرعة، رشاقة) في كرة القدم (13-15 سنة) دراسة ميدانية بالنادي الرياضي نجم النمامشة الشريعة تبسة، جامعة تبسة 2020/2019 للطالبين: عادل مالك وعلاء الدين حاج.

حيث هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير برنامج تدريبي مقترح بالألعاب المصغرة وأثرها على تنمية بعض صفات اللياقة البدنية من سرعة ورشاقة عند لاعبي كرة القدم (13-15 سنة)، واستعمل الباحث المنهج التجريبي نظرا لملائمته للدراسات الميدانية، أما عينة الدراسة فكانت مقدره بـ 26 لاعب كرة قدم من النادي الرياضي نجم النمامشة، قسمت الدراسة إلى مجموعتين تحتوي كل مجموعة على 13 لاعبا، أجري لهم اختبار السرعة 20 متر إضافة إلى اختبار يشمل الرشاقة، وتم تطبيق برنامج مقترح بالألعاب المصغرة، وتمثلت نتائج الدراسة فيما يلي:

- ظهور فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لصالح الاختبار البعدي لأفراد المجموعة التجريبية.

- أن الحصة التدريبية التقليدية لا تعمل على تحسين وتنمية صفتي السرعة والرشاقة.

وفي الأخير عُرِضت جملة من الاقتراحات تمثلت في: ضرورة الاهتمام بالألعاب المصغرة واستخدامها بشكل كبير في الحصص التدريبية، ضرورة اختيار المدرب الألعاب المصغرة حسب هدف كل حصة مع مراعاة سن اللاعبين وكذا ضرورة استثمار طاقات اللاعبين الناشئين من خلال طريقة الألعاب المصغرة. (عادل مالك، علاء الدين حاج، 2020/2019، صفحة 82).

### الدراسة الثانية:

بحث بعنوان: أهمية الألعاب المصغرة في تطوير السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف الأشبال U17  
دراسة ميدانية على فرق كرة القدم بولاية البويرة صنف الأشبال للطالبين: لعلوني عمر ومربوش رفيق  
جامعة أكلي محند أولحاج البويرة/ الجزائر، سنة 2019/2018، يهدف هذا البحث إلى معرفة مدى أهمية اللعب المصغر في تطوير السرعة لدى فئة الأشبال لكرة القدم، وتم تحديد المجتمع الأصلي للدراسة بطريقة قصدية حيث قام الباحث باختيار 8 مدربين وهو يمثل العدد الأصلي للدراسة، أما المنهج المتبع فهو المنهج الوصفي التحليلي لملائمته لطبيعة البحث، وفي سبيل الحصول على البيانات تم الاعتماد استمارة الاستبيان الموزعة على المدربين، وبعد الحصول على البيانات الكمية تم تحليلها إحصائيا وذلك بالإجابة على أسئلة الدراسة حيث استخدم الباحث النسب المئوية، التي تهدف أساسا إلى التعرف على أهمية اللعب المصغر لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال، وكانت نتائج الدراسة كما يلي:

- ضرورة إدراج الألعاب المصغرة في إعداد البرنامج التدريبي لدى أشبال كرة القدم.

- ضرورة إطلاع المدربين على الألعاب المصغرة كطريقة تدريبية وهذا بالنظر إلى النتائج الجيدة المتحصل عليها.

- على المدربين مراعات مختلف التغيرات الفيزيولوجية والنفسية... الخ التي تحدث للاعب. (علوني عمر، مربوش رفيق، 2019/2018، صفحة 17)

### الدراسة الثالثة:

هذه الدراسة بعنوان: التدريب بالألعاب المصغرة وأثره على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم، دراسة ميدانية حول نادي الجيل الرياضي للأبيار صنف مدارس 9-12 سنة، من إعداد الطالب دحمون إبراهيم. يهدف البحث إلى التعرف على التدريب بالألعاب المصغرة وأثره على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم صنف المدارس، اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي الملائم لطبيعة الموضوع، أما العينة فتكونت من 26 لاعب من صنف المدارس قسمت على مجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية، واستخدمت الاختبارات البدنية كأداة للبحث بعد التأكد من أسسها العلمية من صدق وثبات وموضوعية، وبعد المعالجة الإحصائية دونت النتائج التالية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح طريقة التدريب بالألعاب المصغرة في كل من السرعة الانتقالية والرشاقة.

- فيما أظهرت نتائج البحث عدم وجود فروق بين الاختبارين عند المجموعة الضابطة في صفة السرعة الانتقالية وبوجود فروق لصالح الاختبار القبلي في صفة الرشاقة. (إبراهيم د، 2018-2017، صفحة 211)

### الدراسة الرابعة:

بحث من إعداد حجاب عصام والعزوتي علاء الدين وآخرون بعنوان: تأثير استخدام تدريبات الألعاب المصغرة خلال برنامج تدريبي في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط سنة 2017 جامعة سوق أهراس/ الجزائر، استخدم فيها المنهج التجريبي الملائم لهذا النوع من الدراسات وكانت عينة البحث عشوائية مكونة من 40 لاعبا قسمت إلى مجموعتين إحدهما ضابطة والأخرى تجريبية، طبقت عليهم اختبارات بدنية، أما نتائج الدراسة فكانت كالتالي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينتي البحث في القياس البعدي لجميع الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية ماعدا اختبار العدو 30 متر. (حجاب عصام، العزوتي علاء الدين وآخرون، د.ت، صفحة 15).

---

# الجانب التطبيقي

---

---

## الفصل الثالث:

منهجية وإجراءات البحث الميدانية

---

## 1. الدراسة الاستطلاعية:

إن الدراسة الميدانية تتبني في خطواتها الأولى على الدراسة الاستطلاعية، ويعرف ناصر ثابت الدراسة الاستطلاعية على أنها "تلك الدراسات التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها الباحثون من قبل، ونظرا لذلك فلا تتوفر عنها معلومات أو بيانات كافية تفيد الباحث، إضافة إلى الدراسة الاستطلاعية، يُعد ضبط الإشكالية وصياغة الفرضيات وتحديد أدوات البحث المناسبة هي أساس إنجاز الجانب التطبيقي" (ثابت، 1984، صفحة 74).

تعتبر الدراسة الاستطلاعية أساس المرحلة التحضيرية للبحث، حيث يعتمد عليها الباحث من أجل اكتشاف المجتمع وسيره وكذلك من أجل اختبار ملائمة الأداة بالإضافة إلى تفادي الوقوع في الأخطاء نتيجة عدم التوقع أو الصدف أو أية عوامل أخرى، وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى:

- استكشاف ميدان الدراسة الأساسية بصورة عامة.

- التعرف على مدى ملائمة أداة الدراسة على العينة المختارة (لاعب كرة القدم أقل من 12 سنة).

- الوقوف على أهم العراقيل والصعوبات التي يمكن أن تعترض دراسة الباحث حتى يتفادها لاحقا.

وقبل البدء في إجراءات الدراسة الاستطلاعية قمنا بزيارة ميدانية لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدريب الفرق، ثم قمنا بدراسة الإمكانيات المتوفرة ومستوى الفرق، وهذا من أجل التوصل إلى أفضل الطرق لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل الممكنة، وبعدها قابلنا المسؤولين من أجل الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات.

## 2. المنهج المتبع في الدراسة:

انطلاقا من مشكلة الدراسة التي تبحث في الأثر والسبب، فإن المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين هو الأكثر ملائمة لهذه الدراسة، ويعرف بأنه "وسيلة للدراسة يمكن بواسطتها الوصول إلى حل لمشكلة محددة وذلك عن طريق التقصي الشامل والدقيق لجميع الشواهد والأدلة التي يمكن التحقق منها والتي تتصل بمشكلة محددة" (المحمودي، 2019، صفحة 14)، فالبحث العلمي يلزم وجود مشكلة تدفعنا للدراسة العلمية لها، بهدف زيادة المعلومات والحقائق عنها والتحكم بها، وذلك عن طريق اختبار المعارف والعلاقات المتوصل إليها والتي تخضع قبل النشر للتجربة عليها والتأكد من صحتها.

### 3. مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث يتمثل في لاعبي أندية كرة القدم لبلدية تبسة، صنف أقل من 12 سنة، موسم 2021/2022 وقد اخترنا نادي: الأكاديمية الرياضية و، الذي يضم 28 لاعبا.

تم اختيار عينة البحث بالطريقة القصدية وتمثلت في مجموعة لاعبي نادي الأكاديمية الرياضية المتكون من 28 لاعبا صنف أقل من 12 سنة، حيث كان حجم العينة 24 لاعبا وتم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية:

12 لاعبا: عينة تجريبية.

12 لاعبا: عينة ضابطة.

04 لاعبين: عينة استطلاعية.

### 4. مجالات البحث:

- المجال الزمني:

-تمت التجربة الاستطلاعية يوم 2021/12/4 على الساعة 2 مساءً، وأعدت التجربة يوم 2021/12/7 في نفس التوقيت، وفي نفس الظروف التجريبية.

- الاختبارات القبلية أجريت يوم 2021/12/9 على العينة التجريبية، ويوم 2021/12/11 على العينة الضابطة.

- ثم طبقت التجربة ابتداء من 2022/01/02 إلى غاية 2022/02/08.

- دامت كل حصة تدريبية من 60 إلى 90 دقيقة، أما العينة الضابطة فكانت تمارس تدريباتها بإشراف مدربها، وكانت فترة تدريبها في نفس فترة تدريب العينة التجريبية.

- الاختبار البعدي أجري يوم 2022/02/08، وطبق فيه نفس العمل الذي قمنا به في الاختبار القبلي.

- المجال المكاني: ملعب بسطنجي.

### 1.4. تجانس العينة:



تم التحقق من التجانس بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في كل من (الوزن، الطول، السن)، وكذا في الاختبارات القبلية عن الطروق اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (ت) بالنسبة لعينتين متساويتين ومستقلتين، وقد تحصلنا على النتائج التالية:

- نتائج العينة الاستطلاعية:

الجدول رقم 1.3: جدول يوضح النتائج الخام للعينة الاستطلاعية.

الرقم	اختبار سرعة الجري		اختبار السرعة الانتقالية	
	ب	ق	ب	ق
01	8.30	8.11	2.42	2.39
02	8.01	7.51	2.32	2.22
03	7.40	7.48	2.45	2.51
04	7.28	7.30	2.47	2.51

الجدول رقم 2.3: جدول يوضح تجانس أفراد العينة

القرار	مستوى الدلالة	T القيمة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	المتغيرات الدخيلة	
							ضابطة	تجريبية
غير دال	0.471	-0.733	22	4.520	35.46	12	ضابطة	الوزن
				4.028	36.69	12	تجريبية	
غير دال	0.618	-0.506	22	0.054	1.403	12	ضابطة	الطول
				0.068	1.415	12	تجريبية	
غير دال	0.056	-2.034	22	1.165	10.23	12	ضابطة	السن
				0.707	11.00	12	تجريبية	

من خلال الجدول السابق، وبنظرنا للمتوسطات الحسابية المتحصل عليها بالنسبة للمجموعة الضابطة والتي بلغت في الوزن 35.46 والطول (1.40) والسن (10.23)، وأيضا المجموعة التجريبية والتي كان وزنها (36.69) وفي الطول (1.41) والسن (11.00)، نلاحظ وجود فروق طفيفة بين المجموعتين، غير

أن قيمة اختبار الدلالة الإحصائية (T.test) المحسوبة والتي بلغت في الوزن (-0.73) وفي الطول (-0.50) وفي السن (-2.03) حيث جاءت كلها سالبة وبالتالي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (ألفا = 0.05) وبالتالي يمكننا القول بأن هذه النتيجة المتوصل إليها تؤكد أن هناك تكافؤ بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في كل من الوزن، الطول، والسن، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي (95%) مع احتمال وقوع الخطأ بنسبة (5%).

- تجانس العينة في الصفات البدنية والحركية:

الجدول 3.3: جدول يمثل الفرق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية قبل إجراء التجربة في اختبار السرعة الحركية والانتقالية

القرار	مستوى الدلالة	القيمة T	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	مستوى الدلالة	التجانس (F) ليفين	اختبار السرعة	
غير	0.892	0.138	19.2	0.278	2.68		0.035	4.977	ضابطة	الدرجة
دال				0.161	2.67				تجريبية	الكلية

بالرجوع إلى المتوسطات الحسابية في اختبار السرعة والتي بلغت بالنسبة للمجموعة الضابطة (2.68) وبالنسبة للمجموعة التجريبية (2.67) في القياس القبلي نلاحظ أن هناك فرقا صغير بينهما، غير أن قيمة اختبار الدلالة الإحصائية (T test) والتي بلغت (0.13) جاءت موجبة وغير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا حيث (ألفا = 0.05) وبالتالي عدم وجود الفرق بين المجموعتين في صفة السرعة الانتقالية قبل إجراء التجربة.

## 5. الضبط الإجرائي لمتغيرات الدراسة:

### 1.5. المتغير المستقل:

المتغير التجريبي في هذه الدراسة هو: البرنامج المقترح بالألعاب المصغرة.

### 2.5. المتغير التابع:

هو صفة السرعة ( الحركية والانتقالية).

### 3.5. المتغيرات المشوشة:

هي جميع المتغيرات التي من شأنها التأثير على نتائج البحث، قصد ضبطها والتحكم فيها قمنا بمجموعة من الإجراءات والمتمثلة في:

- اختبار العينتين من نفس الجنس (ذكور)، السن أقل من 12 سنة.
- إبعاد اللاعبين الذين أجريت عليهم التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم 04 لاعبين موزعين بالتساوي بين العينتين الضابطة والتجريبية.
- قمنا بإجراء التجربة الاستطلاعية والاختبارات القبلية والبعديّة على كلتا العينتين، وذلك بمساعدة فريق عمل مكون من سواعد علمية مؤهلة.
- قمنا بتطبيق التجربة الميدانية بالألعاب المصغرة على عينة البحث باعتبار الطالب المدرب الرئيسي لهذه الفئة.

### 6. أدوات البحث:

#### 1.6. المصادر والمراجع النظرية:

قصد الإحاطة الكلية والإلمام بالجانب النظري للموضوع، قمنا بالاعتماد على كل ما توفر لدينا من مصادر ومراجع باللغتين العربية والأجنبية، إضافة إلى المجالات العلمية وشبكة الإنترنت، كما اعتمدنا أيضا على الدراسات السابقة التابعة لنفس الموضوع، والتي عرضناها سابقا.

#### 2.6. الاستبيان والمقابلات الشخصية:

قمنا بإجراء مقابلات شخصية مع بعض المختصين في التدريب الرياضي في كرة القدم خاصة عند الناشئين، كما شملت المقابلات أساتذة ودكاترة من معهد التربية البدنية والرياضية بتبسة، للتعرف على طبيعة وأهداف التدريب في هذه المرحلة العمرية. كما تم توزيع استبيان على مجموعة من الدكاترة والمختصين في مجال التدريب الرياضي، لاختيار وتصميم الحصص التدريبية من حيث المحتوى والنوعية، كما شملت الاستمارة اختيار الاختبارات المخصصة للصفة البدنية المدروسة (السرعة)، والمرحلة العمرية التي تمثل عينة البحث (أقل من 12 سنة).

### 3.6. الاختبارات البدنية:

الهدف منها قياس القدرات البدنية، إذ تعطينا صورة واضحة عن الحالة البدنية للأفراد من أجل الوصول إلى تقييم المستوى البدني لهم بدقة ( عبد اليمين بوداود، أحمد عطاء الله، 2009، صفحة 103). كما تعتبر الاختبارات البدنية من أهم الوسائل المستخدمة في التدريب الرياضي، خاصة في البحوث التجريبية باعتبارها أداة هامة للتحليل الموضوعي.

#### - موصفات الاختبارات:

بعد الإحماء الجيد لمدة 10 دقائق، نبدأ بإجراء الاختبارات التالية:

#### - اختبار العدو لمسافة 20 متر:

• **غرضه:** قياس سرعة الجري. الأدوات المستعملة: مضمار بخط مستقيم، خط بداية، خط نهاية، ميقاتي، صافرة.

• **طريقة الأداء:** يقف اللاعب على خط يبعد عن خط البداية ب 10 متر، وعند إعطاء الإشارة للبدء يشغل المدرب الساعة، ويقوم اللاعب بالجري بسرعة تزايدية حتى يصل أقصاها عند خط البداية، حيث يقوم الزميل برفع ذراعيه للأعلى وعندما يقطع اللاعب خط النهاية يخفض ذراعيه للأسفل، في نفس الوقت يقوم المدرب الواقف على خط النهاية بإيقاف الساعة عند وصول اللاعب إلى خط النهاية.

يمنح اللاعب محاولتين بينهما فترة راحة، وتسجل أحسن محاولة. (البساطي، 2001، الصفحات 257-262)

#### - اختبار الركض 10 متر من الوقوف:

- **الغرض من الاختبار:** قياس السرعة الانتقالية.
- **الأدوات المستعملة:** مضمار بخط مستقيم، خط بداية، خط نهاية، ميقاتي، صافرة.
- **طريقة الأداء:** يقف اللاعب عند خط البداية ويأخذ وضع البدء العالي، وعند سماع الإشارة يجري اللاعب بأقصى سرعة حتى يجتاز خط النهاية، ويمنح كل لاعب محاولتين بينهما فترة راحة، وتسجل أحسن محاولة. (سنوسي، 2012، صفحة 107).

#### 4.6. العتاد الرياضي:

يتكون العتاد الرياضي من:

- صحن.

- أعمدة بلاستيكية.

- أقماع.

- ميفاتي.

- ديكامتر.

- ميزان.

- حاسوب.

#### 7. الأسس العلمية للاختبار:

##### 1.7. ثبات الاختبار:

تم تقديم الثبات بالنسبة للاختبارات المستخدمة في هذا البحث بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق، والتي تعبر عن مدى استقرار النتائج خلال فترة زمنية، حيث تم أخذ قياسات العينة الاستطلاعية في كل من اختبار سرعة الجري والسرعة الانتقالية، ثم بعد مدة زمنية قدرها 03 أيام تم أخذ قياسات نفس العينة في نفس الاختبارات السابقة، وبعد ذلك تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني حيث قدر الارتباط ب (0.96) لاختبار سرعة الجري، و(0.98) بالنسبة لاختبار السرعة الانتقالية.

الجدول 4.3: جدول يوضح ثبات اختبارات صفتي سرعة الجري والسرعة الانتقالية

التطبيق	إعادة التطبيق	مستوى الدلالة	القرار
الاختبارات	سرعة الجري	0.964	الارتباط دال عند
	السرعة الانتقالية	0.983	مستوى الدلالة ألفا (ألفا=0.05)

## 2.7. صدق الاختبار:

تعين صدق الاختبارين من خلال الصدق الذاتي، وهو حاصل جذر الثبات، حيث بلغ بالنسبة لسرعة الجري (0.98) وبالنسبة للسرعة الانتقالية (0.99)، لهذا فإن كلتا القيمتين تدل على صدق الاختبارات.

## 3.7. موضوعية الاختبار:

موضوعية الاختبار تدل على عدم تأثره بالجوانب الذاتية؛ أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج أيا كان القائم على التدريب، كما نشير إلى أن اطلاع الخبراء والمختصين وموافقهم بالإجماع على الاختبارات تبعد عنها كل من الشك والتأويل، كما أن الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة وغير قابلة للقراءات المتعددة وبعبارة عن الأحكام الذاتية، ولهذا يمكننا القول إن هذه الاختبارات تعتبر إلى حد ما موضوعية.

## 8. الدراسة الأساسية:

تحقيقاً لأهداف البحث وحلاً لمشكلته، قمنا باختيار مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية، وأقيمت على هذه الأخيرة مجموعة من الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة ضمن محاولتين لاستعمال أحسنهما.

وطبقت على العينة التجريبية حصص تدريبية خاصة بلعبة كرة القدم قد احتوت هذه الحصص على مجموعة من التمارين الرياضية والألعاب المصغرة، التي تهدف إلى تطوير صفة السرعة على لاعبي كرة القدم صنف أقل من 12 سنة، وكان العدد الإجمالي 10 حصص تدريبية بمعدل حصتين في الأسبوع؛ أي دورة تدريبية كاملة من 5 أسابيع، حيث استغرقت الحصة التدريبية مدة زمنية تراوحت بين 85 إلى 90 دقيقة مقسمة إلى ثلاث مراحل كالتالي:

### - المرحلة التحضيرية:

تحتوي على التحضير النفسي والبدني للاعبين قصد تحضيرهم للمرحلة الرئيسية وذلك بالجري حول الميدان والقيام بألعاب مصغرة تسخينية بالكرة مع بعض حركات الإحماء، في مدة زمنية قدرها 15 دقيقة.

### - المرحلة الرئيسية:

يحتوي هذا القسم على التمارين التجريبية التقنية والتكتيكية والمهارية، والتي قمنا بإدماج الألعاب المصغرة فيها والهادفة إلى تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم، وتراوحت مدة هذه المرحلة بين 65 إلى 70 دقيقة.

- المرحلة الختامية:

آخر قسم في الحصة التدريبية، ويحتوي على تمارين الاسترخاء بهدف رجوع اللاعب لحالته الطبيعية، وتدوم هذه المرحلة من 05 إلى 10 دقائق.

**1.8. تصميم التجربة:**

من خلال الخبرة الميدانية في تدريب كرة القدم صممت التجربة بالاعتماد عما يلي:

- المصادر والمراجع العلمية، الدراسة النظرية التي قمنا بها، شبكة الإنترنت.

- توجيهات المشرف واللقاءات معه.

- الاحتكاك بالمدرّبين من مختلف المستويات والدرجات.

- اقتباس المعلومات من السادة الأساتذة والدكاترة، وأيضا المحاضرات الخاصة بالتدريب الرياضي.

تم انتقاء الألعاب المصغرة بعد الاستفادة من الاستشارات المقدمة من الدكاترة والمختصين في مجال التدريب الرياضي، مع الأخذ بعين الاعتبار ملاءمتها للمشكلة المطروحة في بحثنا وهو المتغير التابع لصفة السرعة، وكانت كالتالي:

2 ضد 1.

2 ضد 2.

3 ضد 3.

4 ضد 2.

4 ضد 4.

إضافة للألعاب المصغرة التي تتميز بالتنافس 1 ضد 1.

وفيما يخص العينة الضابطة فقد تركت تمارس تدريباتها بالطريقة التقليدية وفقا لما يقرره المدرب، وتعتمد حصصهم التدريبية في الأساس على تدريبات تهدف إلى تنمية الجانب التقني وعلى إجراءات مقابلات منافسة في قسمها الرئيسي، بعد إجراء الإحماء في القسم التحضيري وبتمارين الاسترخاء في القسم الختامي، أما مدتها الزمنية فكانت مماثلة للمدة الزمانية للعينة التجريبية.

## 9. تقنيات وأساليب المعالجة الإحصائية:

اعتمدنا على برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في تحليل البيانات التي تم جمعها أثناء هذه الدراسة، وقد تم استخدام الأساليب المناسبة في التحليل والتي تعتمد أساسا على نوع البيانات المراد تحليلها وعلى أهداف وفرضيات الدراسة، ونعرض فيما يلي الأساليب المعتمد عليها في هذه الدراسة:

### - الثبات والصدق:

تم استخدام معامل بيرسون لتقدير ثبات اختبار السرعة بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق، كما تم حساب جذر الثبات للتحقق من صدق الاختبارات بطريقة الصدق الذاتي.

### - نتائج الدراسة:

استخدما في دراسة النتائج اختبار (T test) بالنسبة لعينتين مستقلتين، بهدف الكشف عن التجانس بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية تبعا للمتغيرات المحددة.

كما تم استخدام اختبار (T test) بالنسبة للعينة الواحدة، بهدف المقارنة بين القياسات القبيلة والبعدية في كل من العينة الضابطة والعينة التجريبية بالنسبة لاختبار السرعة.

واستخدما اختبار (T test) أيضا بالنسبة لعينتين مستقلتين بهدف الكشف عن الفروق بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية فالاختبار.

## 10. صعوبات البحث:

إن ميدان بحثنا يعتبر ميدانا صعبا نظرا لكونه يحتاج إلى صفتي الصبر والمتابعة، أما الصعوبات التي واجهتنا في إنجاز هذه المرحلة من البحث فتمثلت فيما يلي:

- الظروف الصحية بسبب جائحة كورونا.



- الظروف المناخية السيئة كون الدراسة الميدانية كانت في فصل الشتاء.

- قلة الوسائل والإمكانات المادية اللازمة لتطبيق التجربة.

- قلة المراجع المتعلقة بموضوع بحثنا وصعوبة الحصول عليها سواءً كانت ورقية أو رقمية بصيغة pdf

### 11. النتائج الخام المتحصل عليها:

بعد اختيار الألعاب المصغرة والتي تتوافق مع هدف الدراسة، خضعت العينة لاختبارات التجانس والاختبارات القبليّة، وبعد تطبيقنا للتجربة الميدانية على عينة البحث تم إعادة الاختبار بعد 6 أسابيع من الاختبارات القبليّة، (النتائج في الملحق).

---

## الفصل الرابع:

### عرض وتحليل النتائج

---

## 1. عرض وتحليل نتائج الاختبارات:

### 1.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في صفتي سرعة الجري والسرعة الانتقالية، وللتحقق من صحة هذه الفرضية استعملنا اختبار الدلالة الإحصائية (ت) بالنسبة لعينتين مترابطتين، والنتائج موضحة في الجداول التالية:

الجدول 1.4: جدول يوضح الفرق بين أفراد عينة الدراسة بين الاختبارين القبلي والبعدي في صفة سرعة الجري بالنسبة للمجموعة الضابطة

القرار	القيمة الاحتمالية	قيمة T	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	اختبار سرعة الجري	
دال	0.002	- 3.561	11	0.560	7.55	12	الدرجة الكلية	الدرجة الكلية
				0.726	8.00		القبلي	البعدي

الجدول 2.4: جدول يوضح الفرق بين أفراد عينة الدراسة في الاختبارين القبلي والبعدي في صفة السرعة الانتقالية بالنسبة للمجموعة الضابطة

القرار	القيمة الاحتمالية	قيمة T	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	اختبار السرعة الانتقالية	
غير دال	0.968	0.037	11	0.276	2.66	12	الدرجة الكلية	الدرجة الكلية
				0.178	2.65		القبلي	البعدي

- نلاحظ من الجدولين السابقين أن المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة الضابطة في الدرجة الكلية لاختبار سرعة الجري في القياس القبلي بلغت (7.55) والبعدي (8.00) وهذا يدل على أن هناك فرق بين الاختبارين، وهذا ما أكدته قيمة (Ttest) والتي بلغت (-3.561) والفرق هنا لصالح الاختبار البعدي، وهي كذلك قيمة دالة احصائياً عند درجة الحرية 11 ومستوى الدلالة (ألفا = 0.05)، وهذا يثبت تحقق الفرضية السابقة، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

والسبب في ذلك يرجع إلى عدم مراعاة المنهج التدريبي المطبق على المجموعة الضابطة في تحسين صفة سرعة الجري.

- كما نلاحظ أيضاً أن المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة الضابطة في الدرجة الكلية لاختبار السرعة الانتقالية في الاختبار القبلي بلغت (2.66) وفي الاختبار البعدي (2.65)، وهذا يؤكد على وجود فرق طفيف بين الاختبارين القبلي والبعدي، غير أن قيمة (Ttest) التي بلغت (0.037) وهي قيمة موجبة؛ أي أن الفرق هو لصالح الاختبار القبلي ولكنها قيمة غير دالة إحصائياً عند درجة الحرية (11) ومستوى الدلالة (ألفا = 0.05)، إذا هذه النتيجة جاءت داعمة لفرضية عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في صفة السرعة الانتقالية.

أما السبب في ذلك فيرجع إلى عدم اتباع برنامج مقترح بالألعاب المصغرة مبني على أسس علمية لتطوير صفة السرعة.

## 2.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في صفتي سرعة الجري والسرعة الانتقالية، وللتحقق من صحة هذه الفرضية استعملنا اختبار الدلالة الإحصائية (ت) بالنسبة لعينتين مترابطتين، وقد حصلنا على النتائج التالية:

الجدول 3.4: جدول يوضح الفرق بين أفراد عينة الدراسة في الاختبارين القبلي والبعدي لسرعة الجري

للمجموعة التجريبية

القرار	القيمة الاحتمالية	قيمة T	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	اختبار سرعة الجري
دال	0.031	2.414	11	0.500	7.29	12	الدرجة الاختبار

							القبلي	الكلية
				0.648	7.01		الاختبار البعدي	

الجدول 4.4: جدول يوضح الفرق بين أفراد عينة الدراسة في الاختبارين القبلي والبعدي للسرعة الانتقالية للمجموعة التجريبية

القرار	القيمة الاحتمالية	قيمة T	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	اختبار السرعة الانتقالية	
دال	0.006	3.257	11	0.160	2.66	12	الاختبار القبلي	الدرجة الكلية
				0.100	2.45		الاختبار البعدي	

نلاحظ من الجدولين السابقين أن المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة التجريبية في الدرجة الكلية لاختبار سرعة الجري القبلي بلغت (7.29) وفي الاختبار البعدي بلغت (7.01)، وهذا يدل على أن هناك فرق بين الاختبارين والذي تؤكد القيمة (Ttest) التي بلغت (2.414) وهي قيمة موجبة؛ أي أن الفرق هنا لصالح الاختبار القبلي ومعنى ذلك أن معدل سرعة الجري في الاختبار البعدي كان أفضل منه في الاختبار القبلي، كما أنها قيمة دالة إحصائية عند درجة الحرية (11) ومستوى الدلالة (ألفا= 0.05) وهذا يدل على صحة الفرضية القائلة بوجود فرق ذو دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في صفة سرعة الجري لصالح الاختبار البعدي، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 95%، مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

كما يتبين لنا من الجدول الثاني أن المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة التجريبية في الدرجة الكلية لاختبار السرعة الانتقالية في الاختبار القبلي بلغ (2.66) وفي البعدي (2.45) مما يدل على أن هناك فرق بين الاختبارين، وهذا ما تؤكد القيمة (Ttest) التي بلغت (3.257) وهي قيمة موجبة أي أن الفرق هنا لصالح الاختبار القبلي، ومعنى ذلك أن معدل السرعة الانتقالية في الاختبار البعدي أحسن منه في الاختبار القبلي، كما أنها قيمة ذات دلالة إحصائية عند درجة الحرية (11) ومستوى الدلالة (ألفا= 0.05) وهذا يعني

أنه تم رفض الفرضية القائلة بعدم وجود فرق بين الاختبارين، وهذا يثبت صحة الفرضية المقررة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في صفة السرعة الانتقالية ولصالح الاختبار البعدى. ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 95% ونسبة الوقوع في الخطأ هي 5%.

والسبب في ذلك يرجع إلى نجاعة طريقة التدريب بالألعاب المصغرة في تنمية السرعة الانتقالية لدى العينة التجريبية " فالألعاب المصغرة تعتبر وسيلة من الوسائل التي تساعد في بناء قدرة الجسم بدنيا ومهاريا، كما تساعد الفرد على أن يعمل عملا مثمرا لصالح الجماعة كما تمتاز الألعاب المصغرة بأنها تحتوي على عنصر المنافسة وهو عامل من عوامل اتقان الأداء المهاري والارتقاء بالمستوى البدني. (زكية إبراهيم كامل، مصطفى السايح محمد، 2008، صفحة 30).

### 3.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في صفتي سرعة الجري والسرعة الانتقالية لصالح المجموعة التجريبية، وللتحقق من صحة هذه الفرضية لجأنا لاختبار الدلالة الإحصائية (ت) بالنسبة لعينتين مستقلتين، وقد حصلنا على النتائج الموضحة في الجدولين التاليين:

الجدول 5.4: جدول يوضح الفرق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بعد إجراء التجربة في اختبار

#### سرعة الجري

الاختبار	سرعة الجري	التجانس (F)	مستوى الدلالة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة T	القيمة الاحتمالية	القراء
الدرجة الكلية	ضابطة	0.045	0.829	12	8.00	0.727	11	3.675	0.001	دال
	تجريبية			12	7.01	0.648				

الجدول 6.4: جدول يوضح الفرق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بعد إجراء التجربة في اختبار السرعة الانتقالية.

اختبار الجري	سرعة	التجانس (F) ليفين	مستوى الدلالة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة T	القيمة الاحتمالية	القرار
الدرجة الكلية	ضابطة	2.609	0.115	12	2.66	0.175	11	2.239	0.034	دال
	تجريبية			12	2.54	0.100				

بالرجوع إلى الجدول الأول، وبالنظر إلى اختبار التجانس ليفين (ف) والذي بلغ (0.04) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (ألفا=0.05)، فنستنتج أن هناك تجانس بين المجموعتين مما استدعى تطبيق الاختبار (Ttest) والذي بلغ (3.67) وهي نتيجة موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (ألفا=0.05).

وأيضاً بالنسبة للجدول الثاني المتعلق بالسرعة الانتقالية، وبالنظر إلى اختبار التجانس ليفين والذي بلغ (2.60) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) مما توجب اللجوء إلى الاختبار (Ttest) لعينتين مستقلتين.

وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية في اختبار السرعة الانتقالية والتي بلغت بالنسبة للمجموعة الضابطة (2.66) وبالنسبة للمجموعة التجريبية (2.54) في القياس البعدي نلاحظ أن هناك فرق بينهما، وهذا ما تؤيده قيمة اختبار الدلالة الإحصائية (Ttest) والتي بلغت (2.23) حيث كانت موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (ألفا=0.05).

مما سبق نستطيع الحكم على أن النتيجة المتوصل إليها تثبت الفرضية القائلة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في صفتي سرعة الجري والسرعة الانتقالية لصالح المجموعة التجريبية وهذا يعني أن معدل سرعة الجري والسرعة الانتقالية كان أحسن منه في المجموعة الضابطة، ونسبة التأكد من صحة هذه النتيجة هي 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

ويرجع السبب في تسجيل هذه النتائج إلى دور الألعاب المصغرة في تنمية الجانب البدني والحركي للاعبين " فطريقة الألعاب المصغرة أهمية كبيرة في بلوغ الأهداف مجتمعة لتطوير الصفات البدنية وفي

نفس الوقت تطوير المهارات الفردية للطفل من أجل تكوين ذاكرة حركية للطفل في المستقبل ومن بين تلك الأهداف: تطوير وتحسين الصفات البدنية". (قراشي أشرف، بوعمامة حسين، 2017، صفحة 42).



---

## الفصل الخامس: الاستنتاجات

---

## 1. الاستنتاج العام:

بعد جمع البيانات بمختلف الوسائل المستعملة في هذا البحث، ومن خلال عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها من التحليل الإحصائي لعينة البحث، وجدنا أن هذه الأخيرة أوضحت فروقا ذات دلالة إحصائية في المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي، وكانت النتائج لصالح الاختبارات البعدية في صفتي سرعة الجري والسرعة الانتقالية، بينما لم نسجل فروقا ذات دلالة إحصائية في نتائج العينة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي المطبقان، مما يؤكد تفوق العينة التجريبية التي خضعت للتدريب ببرنامج الألعاب المصغرة.

وأثبتت النتائج صحة الفرضيات التي انطلقنا منها في البحث سوى فرضية واحدة والتي كان مفادها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في صفة سرعة الجري، حيث أفرز تحليل النتائج عن وجود فرق ذو دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي، وكان لصالح الاختبار البعدي.

ومن خلال الدراسة الميدانية وتحليل النتائج المسجلة المتعلقة بفرضيات البحث وأهدافه توصلنا إلى ما يلي:

- عدم تسجيل فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبلي والبعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، وهذا يثبت وجود تجانس للمستوى قبل البدء في تنفيذ التجربة على عينة البحث.

- كان استخدام برنامج الألعاب المصغرة في التدريب أثر إيجابي في تحسين صفتي سرعة الجري والسرعة الانتقالية للاعبين، وهذا ما أكدته نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية، حيث سجلنا في الاختبارات البعدية تطورا ملحوظا لدى اللاعبين في صفتي سرعة الجري والسرعة الانتقالية، وذلك لتناسب التدريب بالألعاب المصغرة مع هذه الفئة العمرية للمتدربين من حيث شدة وحجم التدريب، كما تعتبر الألعاب المصغرة نسخة مصغرة من المباريات الحقيقية، مما يتيح للاعبين الانخراط في أجواء المباريات الحقيقية وتكوين خبرة مسبقة عن المباريات.

- لم تحقق المجموعة الضابطة التي لم تعتمد التدريب بالألعاب المصغرة نتائج إيجابية أو أي تحسن في صفتي سرعة الجري والسرعة الانتقالية، وذلك ما أكدته نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

- إن اعتماد التدريب بالألعاب المصغرة حقق تطورا إيجابيا ملحوظا لدى العينة التجريبية مما أدى إلى رفع مستوى اللاعبين في صفتي سرعة الجري والسرعة الانتقالية، وذلك ما أكدته نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.

هدف هذه الدراسة هو التحقق من أثر استخدام الألعاب المصغرة في التدريب لتحسين صفتي السرعة الانتقالية وسرعة الجري لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 12 سنة، حيث أن الألعاب المصغرة عبارة عن مباريات حقيقية لكن في مساحات صغيرة وبعدها لاعبين أقل منه في المباريات الرسمية، أي أنها تمثل مباريات مصغرة تسمح للاعبين بأخذ الخبرة وتنمية مختلف المهارات من الجري والمراوغة واستقبال الكرات والانتقال بها مع المحافظة عليها، وسرعة الهجمات المرتدة، وكذلك الانتقال السريع من وضع الهجوم إلى وضع الدفاع، وأيضا تحضيرهم نفسيا للمباريات الحقيقية.

كانت خطة سير البحث كالتالي: انطلقنا من إجراء الدراسة الاستطلاعية والتي تعرفنا فيها على خصائص العينة المدروسة، وإمكانية تطبيق الاختبارات عليها، ثم قمنا بجمع مختلف البيانات التي تخدم موضوع بحثنا مستعينين باستشارات من الدكاترة والمدرّبين. انتقلنا بعدها إلى تطبيق الإجراءات الميدانية على عينة البحث من خلال إخضاعهم لاختبارات قبلية قصد معرفة مستواهم في الصفات البدنية المدروسة ( سرعة الجري والسرعة الانتقالية).

بعدها بدأنا بتطبيق التجربة على عينة البحث ( المجموعة التجريبية) من خلال إخضاعهم لبرنامج تدريبي خاص أساسه الاعتماد على مجموعة من الألعاب المصغرة التي تهدف إلى تنمية صفتي سرعة الجري والسرعة الانتقالية للاعبين، وصولا إلى آخر مراحل بحثنا والتي تمثلت في إعادة الاختبارات الأولى لمعرفة أثر التدريب بالألعاب المصغرة على الصفات محل البحث، ثم جمع البيانات والنتائج ومقارنتها وتحليلها ودراسة صحة الفرضيات التي بنيت عليها الدراسة اعتمادا على التحليل الإحصائي.

بعد تحليلنا للنتائج المتحصل عليها والتأكد من صحة الفرضيات من عدمها، توصلنا إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية سجلت لصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية، مفادها وجود تحسن ملحوظ في صفتي سرعة الجري والسرعة الانتقالية، وذلك راجع لإخضاعهم لبرنامج تدريبي أساسه الألعاب المصغرة والتي طبقت على شكل تمارين مقترحة في المرحلتين التحضيرية والرئيسية للحصة التدريبية، وهذا يؤكد دور الألعاب المصغرة في تنمية صفتي السرعة الانتقالية وسرعة الجري لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 12 سنة.

وبناء على النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة، نقترح ما يلي:

- الاعتماد على التدريب باستخدام برنامج للألعاب المصغرة لتحسين بعض المهارات والصفات البدنية للاعبين في هذه المرحلة العمرية، لما لها من أثر في تطوير وتحسين المهارات والصفات البدنية في مجال زمني قصير نسبياً.
- الالتزام بالأسس العلمية التي تبنى عليها الألعاب المصغرة عند اختيار البرنامج التدريبي، من حيث اختيار نوع الألعاب ومدى ملاءمتها للأهداف المرجو تحقيقها، مدى ملاءمتها للاعبين ومستواهم البدني والمهاري وكذلك الاهتمام بالجانب النفسي لهم، الاهتمام بأوقات الراحة بين الألعاب المصغرة حتى لا تؤثر سلباً على نتائج التدريب.
- الاستفادة من البحوث السابقة في نفس المجال، وإجراء بحوث أخرى متعلقة بتطوير مختلف الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي هذه الفئة العمرية باعتماد برنامج تدريبي يحتوي على الألعاب المصغرة.

## قائمة المراجع

### 1. المراجع العربية:

- 1- إبراهيم كامل، زكية، السايح محمد، مصطفى. (2008). الوسيط في الألعاب المصغرة، ط1، دار الوفاء، الإسكندرية، مصر.
- 2- البساطي، أمر الله. (2001). الإعداد البدني والوظيفي في كرة القدم -تخطيط- تدريب -قياس، دار الجامعة الجديدة للنشر، القاهرة، مصر.
- 3- البيك، علي فهمي. (1992). أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، مطبعة توني، الإسكندرية، مصر.
- 4- الخطاب، عطيات محمود. (1990). أوقات الفراغ والترويح، دار المعارف، مصر.
- 5- الداوودي، تامر. (14.08.2019). المكتبة الرياضية الشاملة، تاريخ الاسترداد (10-04.2022) من: <http://www.sport.ta4a.us/humain-scirnces/tests-mresurmennt/>
- 6- الدليمي، فيصل رشيد عياش. لحر، عبد الحق. (1997). كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية، مستغانم، الجزائر.
- 7- المحمودي، محمد سرحان علي. (2019). مناهج البحث العلمي، ط2، دار الكتب، اليمن.
- 8- بوداود، عبد اليمين. عطاء الله، أحمد. (2009). المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر.
- 9- ثابت، ناصر. (1984). أضواء على الدراسة الميدانية، ط1، مكتبة الفلاح الكويتية، الكويت.
- 10- جبوري، نعمان هادي عبد العلي. (2012). كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، تاريخ الاسترداد 10.10.2021، من: <https://physical.uobabylon.edu.iq/lecture>.
- 11- جلاب، مصباح. بعايري، حسان. (2021). أهمية اللعب في حياة الطفل ووظائفه ونظرياته وأدواته التربوية والاجتماعية (مقاربة نظرية)، مجلة الراصد لدراسات العلوم الاجتماعية، العدد 01.

- 12- جنيدي، مصطفى محمد جنيدي. (2011). تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات المهارية في الملاعب المصغرة على بعض المبادئ الخطئية الهجومية لناشئي كرة القدم بمحافظة أسيوط، مذكرة ماجستير، كلية التربية الرياضية، قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة، أسيوط، مصر.
- 13- حجاب، عصام. العزوتي، علاء الدين. بن يوب، عبد الهالي. سهيلية، شكري. (أكتوبر 2018). تأثير استخدام تدريبات الألعاب المصغرة خلال برنامج تدريبي في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط (17-19)، مجلة sciences et pratique des activités physique sportives et artistiques. المجلد 07، العدد 3، جامعة الجزائر3، الجزائر.
- 14- حسن، عادل تركي. صاحب، سلام جبار. (2010). كرة القدم تعليم وتدريب، المكتبة الرياضية الشاملة.
- 15- حنفي، محمود مختار. (1992). كرة القدم للناشئين، ط1، دار الفكر العربي، عمان.
- 16- دحمون إبراهيم. (2017-2018). التدريب بالألعاب المصغرة وأثره على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم (دراسة ميدانية حول الجيل الرياضي للأبيار صنف مدارس 9-12 سنة)، مذكرة ماستر، معهد التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم، جامعة الجزائر3، الجزائر.
- 17- سعودي، أيوب. إيدير، حسان. (2018). استخدام الألعاب المصغرة في تطوير السرعة القصوى الهوائية لدى لاعبي كرة القدم، مجلة التحدي، المجلد 10، العدد1، جامعة العربي بن مهدي، أم البواقي، الجزائر.
- 18- سنوسي، عبد الكريم. (2012). تأثير التدريب بالألعاب المصغرة على تطوير بعض المهارات الأساسية عند ناشئي كرة القدم، مذكرة ماستر، معهد التربية البدنية، جامعة مستغانم، مستغانم، الجزائر.
- 19- شرف، عبد الحميد. (2001). التربية الرياضية للطفل، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- 20- علاوي، محمد حسن. (1998). موسوعة الألعاب الرياضية، ار المعارف، القاهرة، مصر.
- 21- عيساوي، عبد الرحمن. (1994). سيكولوجيا النمو، ط2، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان.

22- قراشي، أشرف. بوعمامة، حسين. (2017). مذكرة ماستر. دراسة أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة في تنمية بعض الصفات البدنية (قوة، رشاقة، مرونة) لدى تلاميذ الطور الثاني خلال خصبة التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر3، الجزائر.

23- لعلوني، عمر. مربوش، رفيق. (2019). مذكرة ماستر، أهمية الألعاب المصغرة في تنمية السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف الأشبال U17، جامعة أكلي محند اولحاج، البويرة، الجزائر.

24- مالك، عادل. حاج، علاء الدين. (2020/2019). مذكرة ماستر، برنامج تدريبي مقترح بالألعاب المصغرة وأثرها على تنمية بعض صفات اللياقة البدنية (سرعة، رشاقة) في كرة القدم (13-15 سنة) دراسة ميداني بالنادي الرياضي نجم النمامشة الشريعة/ تبسة، جامعة العربي التبسي، تبسة، الجزائر.

25- محسن، تامر. ناجي، واثق. (1992). كرة القدم وعناصرها الأساسية، مطبعة جامعة بغداد، بغداد، العراق.

26- مزروع، السعيد.(د.ت).محاضرات في مقياس كرة القدم للسنة الأولى ل م د،

27- ميلر، سوزانا. (1978). سيكولوجية اللعب، تر: حسن عيسى، عالم المعرفة، الكويت.

28- نبيل، عبد الهادي (2004). سيكولوجيا اللعب وأثرها في تعلم الأطفال،

29- هزاع بن محمد، هزاع. (2005). اعتبارات فيسيولوجية وصحية لتدريب الناشئة وانتقائهم، المؤتمر العلمي الرياضي لدورة دول غرب آسيا، قطر.

30- طه، إسماعيل. (1989). كرة القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني، دار الفكر، القاهرة، مصر.

## 2. المراجع الأجنبية:

31- Tealman.R. (1990). Technique nouvelle d'entraînement, Édition amphore, Paris, France.

32- Turpin.B.(1993). Préformation et formation, Edition amophore, Paris, France.



---

المعنى

---

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة العربي التبسي - تبسة-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة استبيان لتحديد أولوية الألعاب المختارة في الدراسة والاختبارات  
البدنية

بحث مقدم لتحضير مذكرة الماستر في التدريب الرياضي النخبوي بعنوان:

برنامج مقترح للألعاب المصغرة وأثره في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 12

سنة دراسة ميدانية ببعض فرق أندية كرة القدم بلدية تبسة

المشرف:

للطالبيين:

د/ لعمارة سليم

- نحال مهدي.

- عبد الكريم ربيع.

السادة الدكاترة والأساتذة

السادة المدربين

نظرا لمستواكم العلمي وخبرتكم الميدانية في مجال التدريب الرياضي والتربية البدنية والرياضية،  
خاصة في نشاط كرة القدم، نرجوا من سيادتكم التفضل بمساعدتنا في إنجاز هذا البحث من خلال تحديدكم  
أولوية الألعاب المصغرة والاختبارات البدنية المقدمة نرجو من سيادتكم القيام بترتيب الاختبارات  
والألعاب المقترحة حسب ملائمتها لقياس الصفة البدنية محل البحث.

الاسم واللقب:.....

الدرجة العلمية أو الشهادة المتحصل عليها:.....

عدد سنوات الخبرة:.....

### 1. استمارة استبيان لتحديد أولوية الألعاب المصغرة

أولاً: تطوير سرعة الجري:

ألعاب مصغرة 3 ضد 3

ألعاب مصغرة 2 ضد 1

ألعاب مصغرة 2 ضد 2

ألعاب مصغرة 4 ضد 2

ألعاب مصغرة 4 ضد 4

مثال على ذلك:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ثانيا: تطوير السرعة الانتقالية:

ألعاب مصغرة 3 ضد 3

ألعاب مصغرة 2 ضد 1

ألعاب مصغرة 2 ضد 2

ألعاب مصغرة 4 ضد 2

ألعاب مصغرة 4 ضد 4

مثال على ذلك:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الملحق 02:

2- استمارة استبيان الاختبارات البدنية:

أولاً: تطوير سرعة الانتقالية:

اختبار جري 10 م

اختبار جري 20 م

اختبار جري 30 م

اختبارات أخرى

مثال على

ذلك: .....

.....

ثانياً: اختبارات سرعة الجري:

أولاً: تطوير سرعة الجري:

اختبار 50 متر من الاقتراب 10م

اختبار العدو مسافة 20 متر

اختبارات أخرى

مثال على ذلك:

.....

.....

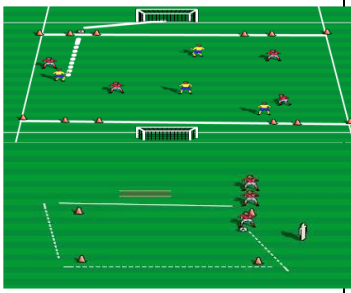
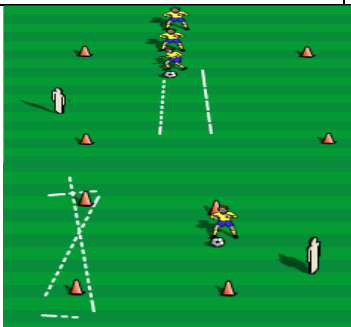
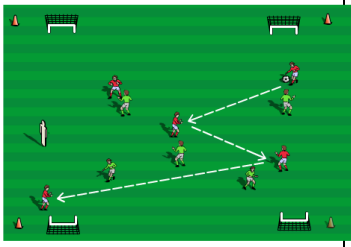
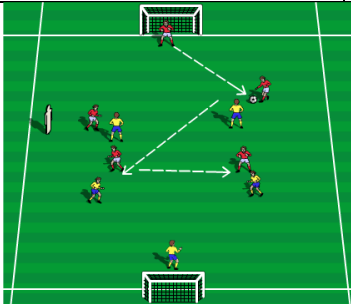
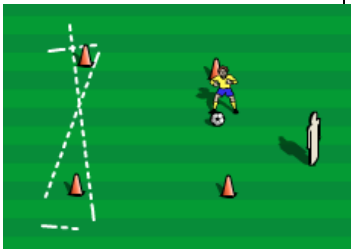
النادي: الأكاديمية الرياضية		الهدف الرئيسي للوحدة التدريبية: الجري بالكرة	
الموسم الرياضي 2021-2022			
التاريخ: خلال الموسم		الفئة: براعم أقل من 12 سنة	
المراحل	الزمن	شرح التمرين	رسم التمرين
الإحماء	Global 10 min	لعبه صغيرة (لعبة الصقر)	
	Coordin ation 10 min	التوافق فرق ا,ب,ج القفز عاليا بقدم ثم قدمين على العصى ثم التكرار على شكل مناقسات بين الفرق.	
الجزء الرئيسي	Analyti c 10 min	تدريب مهاري الجري بالكرة ثلاث اقماع على شكل مثلث + عدد من 3 الى 4 لاعبين جري من القاعدة يمين ثم دوران من راس المثلث و تمرير وجرى خلف الزميل والعكس والتكرار اصلاح الاخطاء بطريقة مبسطة.	
	Global 10 min	مباراة 2x2 ( 1 ) او 3x3 عبور الخط فرق تتكون من هذا العدد وتمنح النقطة عندما يعبر اللاعب خط المرمى والكرة بحوزة المدة من 1 - 2 دقيقة وتناوب الفرق وتغيير الخصم ويمكن تعديل التدريب بوجود مرمى صغير بدلا من الخط لكل فريق.	
	Footbal l game 20 min	التقسيمة 4x4 مع وجود حارس مرمى اكتشاف افضل العناصر ومن يقوم من اللاعبين بالجري بالكرة. عدم تدخل المدرب الا بصورة نادرة والتشجيع باستمرار	
التهديئة	calming 5 min	لعبة الدقة محاولة اللاعبين بكراتهم تمرير الكرة لتقف قريبا من الخط المرسوم واطهار الافضل والتكرار.	

الهدف: اكتشاف التمرير		النادي: الأكاديمية الرياضية		
الموسم الرياضي: 2021-2022				
الفئة: براعم أقل من 12 سنة				
الملاحظات	رسم التمرين	شرح التمرين	الزمن	المراحل
		<p>لعبة التمرير باستمرار داخل دائرة ومعرفة الهدف وتغير اللاعبين لمدة 5 دقائق 7 ضد 7 يحسب الهدف بعدد التمرير او وضع الكرة على خط المرمى</p> <p>ثانيا مجموعات حسب العدد 4 امام 4 تمرير وجرى على اليمين وعمل توافق على العصي والاخرى جزاج لعب الكرة لعدم شعور بملل الادوات حسب الموجود</p>	<p><b>Global</b> <b>10 min</b></p> <p><b>Coordin</b> <b>ation</b> <b>10 min</b></p>	الإحماء
		<p>اكتشاف التمرير ا يمرر ب يجرى ليقف مكان ب ثم ب يمرر الى ج يستلم ويمرر قصير على اليمين الى ب ثم يمرر وهكذا</p> <p>اللاعب ج ثابت بتغير بعد دقيقتان حتى يعمل الجميع بتدخل المدرب لتصحيح الاخطاء في تلك الجزء هام عند اللازوم</p>	<p><b>Analyti</b> <b>c</b> <b>10 min</b></p>	
		<p>4 ضد 4 او حسب العدد يقوم كل فريق بتمرير واستلام الكرة تمرير الكرة 5 مرات يحتسب هدف وهو هدف التدريب تطوير التدريب وضع 4 مرمى واحتساب الهدف تباعا</p>	<p><b>Global</b> <b>10 min</b></p>	الجزء الرئيسي
		<p>4 ضد 4 بحارس مرمى اكتشاف افضل العناصر ومن يقوم بالتمرير وتشجيع اللاعبين باستمرار عدم تدخل المدرب الا بصورة نادرة</p>	<p><b>Footbal</b> <b>l game</b> <b>20 min</b></p>	
		<p>لعبة دقة التمرير وهو هدف الوحده وضع الكرة على الخط من مسافه تمرير الكرة من مسافه بين القمعين معرفة الافضل والتكرار تروحيه</p>	<p><b>calming</b> <b>5 min</b></p>	التهديئة

النادي: الأكاديمية الرياضية		الهدف: اكتشاف السيطرة أسفل القدم		
الموسم الرياضي: 2021-2022				
الفئة: براعم أقل من 12 سنة				
الملاحظات	رسم التمرين	شرح التمرين	الزمن	المراحل
		4 ضد 4 تقسيمه حره يحتسب الهدف عند السيطرة باى نوع وخاصة هدف الوحدة شرح مبسط مربع مناسب جرى بالكره مع لمس الكره باسفل وباطن القدم بالحركه وتغير المكان والوقوف عند السيطرة باسفل القدم لمعرفة هدف الوحدة توافق بالكره	<b>Global</b> <b>10 min</b>	الإحماء ٤
		يقسم اللاعبين الي مجموعات و ليكن أ, ب يقوم اللاعب أ بتمرير الكره الي اللاعب ب و يجري أ خلف مجموعة و كذلك اللاعب ب يستلم ثم يمرر و يقف خلف مجموعة التاكيد على السيطرة باسفل القدم يتدخل المدرب لتصحيح الاخطاء	<b>Analytic</b> <b>10 min</b>	
		4 ضد 4 بدون حارس مرمى 2 بالداخل و 2 على اجناب الملعب لكل فريق كما بالرسم تمرير واستلام مع التاكيد على السيطرة باسفل القدم وتغير اماكن اللاعبين بعد 5 دقائق احراز الهدف بعد السيطرة باسفل القدم ثم التصويب بالمرمى الخالى يتدخل المدرب لتصحيح الاخطاء	<b>Global</b> <b>10 min</b>	الجزء الرئيسي
		4 ضد 4 بحارس مرمى اكتشاف افضل العناصر ومن يقوم بالسيطره باسفل القدم وتشجيع اللاعبين باستمرار عدم تدخل المدرب الا بصورة نادرة	<b>Football game</b> <b>20 min</b>	
		كل لاعب بكره وشرح من المدرب للسيطره باسفل القدم فى اخر الوحده ثم جلوس وتهدئه المساحة صغيره مربع 5 فى 5	<b>calming</b> <b>5 min</b>	التهدئة



الهدف: اكتشاف التصويب		النادي: الأكاديمية الرياضية		
الموسم الرياضي: 2021-2022				
الفئة: براعم أقل من 12 سنة				
الملاحظات	رسم التمرين	شرح التمرين	الزمن	المراحل
		تقسيمه 4 ضد 4 بدون حارس غلق مساحه امام المرمى مع التسديد من خارج المساحه وهو هدف الوحدة لجميع اللاعبين عمل زجراج بين الاقماح ثم اسقبال كره من المدرب ثم التصويب على مرمى بحارس مع التكرار ومعرفة هدف الوحدة	<b>Global 10 min</b>  <b>Coordin ation 10 min</b>	الإحماء
		مهاري جري و تمرير و تصويب مجموعتين بجانب المرمى أ ب جري بالكره و تمرير ثم تغير الاتجاه و التصويب نحو المرمى و العوده للمجموعه الاخرى للعمل من الناحيتين يتدخل المدرب لتصحيح مهاره وعمل النماذج لتحسين الاداء	<b>Analyti c 10 min</b>	
		2 مرمى بحراس 4 ضد 4 مع ترقيم الفريقين حسب العدد الموجود مع النداء مثنى ثلاثة وأربعة والتكرار والتأكيد على هدف الوحدة إكتشاف التصويب معرفة أفضل اللاعبين هام فيما بعد	<b>Global 10 min</b>	الجزء الرئيسي
		4 ضد 4 بحارس تطبيق ما تم اخذه سابقا بالتدريب لخدمه هدف الوحدة. و التاكيد علي التصويب من العمق و الاجناب( مبسط)	<b>Footbal l game 20 min</b>	
		مسابقه ترفيهيه خفيفه مرمى بدون حارس تقسيم المرمى بعلمتين ثلاث زاويا والتصويب بدقه على المرميين و ابراز الافضل للتنافس	<b>calming 5 min</b>	التهديئة

الملاحظات	رسم التمرين	شرح التمرين	الزمن	المراحل
		4 ضد 4 مرور بعد الجرى وتغير الاتجاه من البوابات ثم احراز هدف يحتسب الهدف عند تغير اتجاه اللاعب بهدفين عند مرور اللاعب من البوابه لا بدافع احد عليه 3 لاعبين كره 4 اقماع سلم خشب ارضى لعمل توافق او حسب الموجود بعد جرى بالكره ثم عمل عند كل قمع تغير اتجاه مره داخلي مره خارجي عند العمل داخلي ينقل اللاعبين للقمع الايمن فقط وكل حاجه مكانها	Global 10 min  Coordination 10 min	الإحماء
		يتدخل المدرب لشرح المهاره والتمرينات جيدا كما بالرسم ويقوم باصلاح الاخطاء وعمل النماذج من افضل الاعبين مع التكرار لاتقان المهاره وهى تغير الجرى مره فى تمرين بوجه القدم الداخلى ومره بوجه القدم الخارجى التمرين الاول رايح جاي العمل داخلى وخارجى مسافة الجرى بالكره من 6 الى 10 يارد	Analytic 10 min	
		5 ضد 5 الهجوم على 2 مرمى وذلك لتغير اتجاه اللعب وايضا اللاعبين بكرتهم وابرار المميزين الهدف الذى يتم احرازه عند تغير الاتجاه من مرمى الى مرمى يحسب بهدفين وتشجيع الجميع على عمل مثل ذلك تدخل المدرب قليل	Global 10 min	الجزء الرئيسي
		4 ضد 4 مع وجود حارس مرمى اكتشاف افضل العناصر ومن يقوم من اللاعبين بالجري بالكرة. وتغير الاتجاه عدم تدخل المدرب الا بصورة نادرة والتشجيع باستمرار	Football game 20 min	
		جلسه خفيفه مع شرح المهاره من المدرب مع عمل نماذج من المدرب وافضل اللاعبين وهم فى حالة هدوء واسترخاء مسابقه خفيفه المسافه بين القمعيين لا تتعدى ثلاث ياردات	calming 5 min	التهدئة

الهدف: الجري بالكرة		النادي: الأكاديمية الرياضية		
الموسم الرياضي: 2021-2022				
الفئة: براعم أقل من 12 سنة				
الملاحظات	رسم التمرين	شرح التمرين	الزمن	المراحل
		<p>7 ضد 7 مرور بعد الجري بالكرة من البوابات ثم احراز هدف يحتسب الهدف عند تغيير اتجاه اللاعب بهدفين عند مرور اللاعب من البوابه لا بدافع احد عليه</p> <p>عمل مجموعتين او ثلاث او اربع كما بالصوره وعند اشارة متفق عليها بالارقام</p> <p>جری بالكره ووضعها بمربع النصف والعوده والتكرار بالعكس توافق سمعي حركي</p>	<p><b>Global</b> <b>10 min</b></p> <p><b>Coordinati</b> <b>on</b> <b>10 min</b></p>	<b>الإحماء</b>
		<p>كما بالرسم 2 ضد 3 او 3 ضد 3 حسب العدد من كل بداية 2 كرة قدم المسافه حسب العدد والجهد والراحه يعمل اللاعبون من كل ناحيه في نفس الوقت جری بالكره وابرار هدف الوحده ثم تمرير بين القمعين ثم جری بسرعه وقوف خلف المجموعه الاخرى والتكرار يتدخل المدرب لتصحيح الاخطاء</p> <p>و عمل النماذج و اظهار نماذج لافضل اللاعبين لتحفيز الاخرين</p>	<p><b>Analytic</b> <b>10 min</b></p>	
		<p>فريقان 6 ضد 6 حارس مرمى و 2 من كل فريق على جانبي الملعب للجري بالكره في المنطقه المحدده وعند الوصول الى القمع تصويب على المرمى لانهاء الجري بكره لاعب الفريق الاخر في هذه المنطقه يجري خلفه فقط لا ياخذ الكره الا عند التوقف واللاعبين بالداخل تقسيمه حره وتنفيذ هدف الوحده يتدخل المدرب لتغيير اللاعبون كل من 2 الى 3 دقيقه وتصحيح الاخطاء وايجاد حلول للاعبين مع ترك مساحه للابداع</p>	<p><b>Global</b> <b>10 min</b></p>	<b>الجزء الرئيسي</b>
		<p>6 ضد 6 بحارس مرمى إكتشاف أفضل العناصر ومن يقوم بالجري والتحكم بالكره وتشجيع اللاعبين باستمرار</p> <p>عدم تدخل المدرب الا بصوره نادره</p>	<p><b>Football game</b> <b>20 min</b></p>	
	بدون صورة	<p>كل لاعب بكره وشرح من المدرب لهدف التمرين في اخر الوحده ثم جلوس وتهنئه</p> <p>المساحه صغيره مربع 5 في 5</p>	<p><b>calming</b> <b>5 min</b></p>	<b>التهنئة</b>

الهدف: التمرير		النادي: الأكاديمية الرياضية		
الموسم الرياضي: 2022-2021				
الفئة: براعم أقل من 12 سنة				
الملاحظات	رسم التمرين	شرح التمرين	الزمن	المراحل
		<p>لعبة التمرير باستمرار داخل دائرة ومعرفة الهدف وتغيير اللاعبين لمدة 5 دقائق المرور على الجميع بشكل قطري وليس دائري</p>	<p><b>الإحماء</b> 10 min</p>	<b>الجانب البدني</b>
		<p>رمح على الارض او حسب الاد اوات لاعبين امام بعض وثب مع ار تكاز بقدم ثم استلام بقدم ثم تحضير ثم تمرير يقوم المدرب بعمل النماذج والافضل</p>	<p><b>التوافق</b> 10 min</p>	
		<p>7 ضد 7 بحسب الهدف بعدد التمرير او وضع الكرة على خط المرمى ممكن تحديد عدد التمرير بحسب هدف وذلك لتفكير اللاعب دائما بالتمرير من خلال اللعب</p>	<p><b>تمرين 1</b> 10 min</p>	<b>الجزء الرئيسي</b>
		<p>أ يمرر ب يجرى ليقف مكان ب ثم ب يمرر الى ج يستلم ويمرر قصير على اليمين الى ب ثم يمرر ا وهكذا اللاعب ج ثابت بتغير بعد دقيقتان حتى يعمل الجميع يتدخل المدرب لتصحيح الاخطاء في هذا ممكن تطوير التمرير كل اثنين بكره داخل مربع مع التمرير باستمرار لكشف الملعب والباص للزميل</p>	<p><b>تمرين 2</b> 10 min</p>	
		<p>6 ضد 6 او حسب العدد يقوم كل فريق بتمرير واستلام الكرة تمرير الكرة 5 مرات يحتسب هدف وهو هدف التدريب تطوير التدريب وضع 4 مرمى واحتساب الهدف تباعا</p>	<p><b>تمرين 3</b> 20 min</p>	
		<p>6 ضد 6 بحارس مرمى اكتشاف افضل العناصر ومن يقوم بالتمرير وتشجيع اللاعبين باستمرار عدم تدخل المدرب الا بصورة نادرة</p>	<p><b>تقسيمه</b> 20 min</p>	
		<p>جلسه مع شرح هدف الوحدة وفائدة التمرير اثناء اللعب ممكن لعبه صغيره تمرير الكرة بين قمعين من مسافه</p>	<p><b>5 min</b></p>	<b>التهدئة</b>

الهدف: التسديد بوجه القدم الأمامي		النادي: الأكاديمية الرياضية		
الموسم الرياضي: 2021-2022				
الفئة: براعم أقل من 12 سنة				
الملاحظات	رسم التمرين	شرح التمرين	الزمن	المراحل
		<p>تقسيمه 6 ضد 6 بدون حارس غلق مساحه امام المرمى مع التسديد من خارج المساحه وهو هدف الوحدة لجميع اللاعبين</p> <p>6 لاعبين بلون و6 بلون اخر مع ترقيم اللاعبين وانشاء الجري فى المحدد يقوم المدرب بالنداء الي اي رقم فيقوم اللاعب بالجري من الباب بين القمعيين علي المرمى للتصويب علي المرمى و العوده لمكان الجري المحدد مع التكرار توافق سمعي حركي</p>	<p>الإحماء 10 min</p> <p>التوافق 10 min</p>	الجانب البدني
		<p>مجموعتين على يمين المرمى كما بالرسم جرى بالكره حتى العلامه ثم تهيئه حسب القدم المسداده ثم تغير المكان فى هذا التمرين يتدخل المدرب لعمل النماذج مع الشرح و اظهار افضل اللاعبين لتحفيز الاخرين</p>	<p>تمرين 1 10 min</p>	الجزء الرئيسي
		<p>تطوير التمرين بعد التسديد بجرى اللاعب على اليسار للدفاع عن مرماه قبل تسديد اللاعب الاخر ثم العوده الى نفس المكان شرح للاعبين توقيت الخروج للتسديد ثم الدفاع عن المرمى والعوده للمكان</p>	<p>تمرين 2 10 min</p>	
		<p>مرمى بحراس 7 ضد 7 او حسب العدد مع ترقيم الفريقان حسب العدد الموجود مع النداء فردى مثنى وثلاثه واربعه والتكرار والتاكيد على هدف الوحدة اكتشاف التصويب بوجه القدم</p>	<p>تمرين 3 20 min</p>	
		<p>6 ضد 6 بحارس تطبيق ما تم اخذه سابقا بالتدريب لخدمه هدف الوحدة. و التاكيد علي التصويب من العمق و الاجناب (مبسطة)تدخل المدرب نادرا</p>	<p>تقسيمه 20 min</p>	
		<p>مسابقه ترقيبيه خفيفه مرمى بدون حارس تقسيم المرمى بعلامتين ثلاث زاويا والتصويب بدقه على المرميين و ابراز الافضل للتنافس</p>	<p>5 min</p>	التهدئة

الهدف: الجري بالكرة وتغيير الاتجاه		النادي: الأكاديمية الرياضية		
الموسم الرياضي: 2022-2021				
الفئة: أقل من 12 سنة				
الملاحظات	رسم التمرين	شرح التمرين	الزمن	المراحل
جري بالكرة وتغيير الاتجاه بسحب الكرة باسفل القدم للخلف		<p>مربع مناسب جرى بالكرة مع لمس الكرة باسفل وباطن القدم بالحركة وتغيير الاتجاه وعمل مثل ما يعمل المدرب لمعرفة اسفل القدم وذلك لتغيير الاتجاه وهو هدف الوحدة</p>	الإحماء 10 min	الجانب البدني
		<p>توافق بصري حركي كل اثنين امام بعض عمل ركل الكرة بين القدمين وكذلك لمس الكرة باسفل القدم مع استقبال الكرة باليدين من الزميل اثناء العمل بالقدم مع التغيير والتنوع في الحركات وتغيير الزميل وشرح النماذج من المدرب</p>	التوافق 10 min	
		<p>3 اقماع لاعبين 2 كره كما بالشكل كل لاعب يجري في المحدد بالكرة وعند مقابلة القمع عمل سحب للكرة باسفل القدم الاثنين في وقت واحد يتم شرح المهارة يدقه من المدرب الى جانب عمل النماذج من المدرب واللاعبين المميزين مع اصلاح الاخطاء يتدخل المدرب لتصويب التمرين</p>	تمرين 1 10 min	الجزء الرئيسي
		<p>تطوير التمرين الاول 2 قمع 3 لاعبين لاعب بكره في منتصف المسافة يمرر لرقم 1 من 1 الى 2 الذي يسيطر باسفل القدم ثم يسحب الكرة باسفل القدم للخلف مع الدوران لعمل نفس العمل مع رقم 3 والتكرار ثم تغيير اللاعب رقم 2 كل فتره يتدخل المدرب كثيرا لتصحيح الاخطاء وعمل وشرح النماذج و ابراز المميز لحدث الاخرين على العمل والوصول الى الاداء الجيد كالكل</p>	تمرين 2 10 min	
		<p>ضد 5 الهجوم على 2 مرمى وذلك لتغيير اتجاه اللعب وايضا اللاعبين بكرتهم و ابراز المميزين الهدف الذي يتم احرازه عند تغيير الاتجاه من مرمى الى مرمى يحسب بهدفين وتشجيع الجميع على عمل مثل ذلك تدخل المدرب قليل</p>	تمرين 3 20 min	
		<p>6 ضد 6 بحارس تطبيق ما تم اخذه سابقا بالتدريب لخدمه هدف الوحدة. و التاكيد علي التصويب من العمق و الاجناب (مبسط) تدخل المدرب نادرا</p>	تقسيمه 20 min	التهدئة
		<p>جلسه مع شرح هدف الوحدة وفائدة الجري بالكرة وتغيير الاتجاه اثناء اللعب مبسط</p>	5 min	

النادي: الأكاديمية الرياضية		الهدف: المراوغة بركل الكرة داخلي وخارجي بفنت	
الموسم الرياضي: 2021-2022			
الفئة: براعم أقل من 12 سنة			
المراحل	الزمن	شرح التمرين	رسم التمرين
الجانب البدني	الإحماء 10 min  التوافق 10 min	كل لاعب بكره جرى حر مع المرور بين الاقماع مع عمل مراوغة وتمويه بوجه القدم الداخلي والخارجي والمرور على كل العلامات مع تصحيح الاخطاء ثم الثبات على قمعين لكل لاعب والمرور رايح راجع عليهم داخلي وخارجي لمعرفة هدف التمرين الرئيسي وعمل نماذج واصلاح اخطاء من المدرب توافق يخدم هدف التمرين وهو المراوغة وثب بقدمين ثم مره يمين ثم شمال ثم جانبي ثم جرى ومقابلته لعمل فنت بالجسم يمين ويسار مع الزميل والخروج سريعا من العلامات الصفراء والتكرار النماذج واصلاح الاخطاء مع المدرب	
	تمرين 1 10 min	عمل مربعات كما في الشكل على عدد اللاعبين 2 ضد بعض بالداخل بكره وجميع اطراف تساعد في التمرين من بعد المراوغة لاحتساب الاهداف وتكون اللعبة مبسطة مع تغيير اللاعبين كل فترة حسب ضوابط وقوانين التي يراها المدرب مع ادخال التعديلات والاصلاح باستمرار	
الجزء الرئيسي	تمرين 2 10 min	كما بالشكل كل لاعب بكره وعمل مرور بين الاقماع بوجه القدم الداخلي والخارجي للامام ثم الجري ناحية المرمى بدون حارس ثم التصويب والعودة والتكرار وبعد فترة يتم تغيير الاماكن بين اللاعبين يتم شرح التمرين جيدا من المدرب وعمل النماذج والتدليل لاصلاح الاخطاء لحسن سير اداء المهارة هدف التمرين تطوير التمرين بحارس للمرمى ومدافع ووضع القوانين والضوابط الفنية الايجابية واصلاح الاخطاء وعمل النماذج ومساعدة اللاعبين لحسن سير التدريب	
	تمرين 3 20 min	4 ضد 4 او حسب العدد كل 4 بلون 2 ضد 2 داخل الملعب في المحدد ووضع ضوابط وقوانين وفنيات اللعبة قبل البدء يتدخل المدرب قليلا لحسن سير الاداء واصلاح الأخطاء	
	تقسيمه 20 min	4 ضد 4 مع وجود حارس مرمى اكتشاف افضل العناصر ومن يقوم من اللاعبين بالمراوغة والمرور بفنت بركل الكرة داخلي وخارجي ثم عمل تمرير او تصويب عدم تدخل المدرب الا بصورة نادرة والتشجيع باستمرار	
التهدئة	5 min	جلسه خفيفه مع شرح المهارة من المدرب مع عمل نماذج من المدرب وافضل اللاعبين وهم في حالة هدوء واسترخاء	
الملاحظات		شرح لمهارة التمرين وهي المراوغة تعنى تجاوز الخصم او المدافع وذلك للتمرير او التصويب او عمل اوفر من الاجناب تم عمل تمرين التوافق بارتكاز يمين ويسار وعمل فنت بالجسم كله وذلك لخدمة هدف التمرين	
		الجري بالكره والمراوغة مع تكرير مبدا التنا فس الشريف مع ابراز الاحسن في الاداء وذلك لحث الاخرين على مبدا المنافسة والاشترار لعمل احسن ما لديه وذلك لرفع مستوى الجميع	
		عمل التمرين المهاري الاول سهل وبدون عوائق مع التكرار الكثير والشرح المبسط مع اصلاح الاخطاء باستمرار والرجوع من الاجناب لاعطاء فرصة للراحة تطوير التمرين من السهل للصعب بوجود عوائق مثل المدافع والحارس والدخول في شبه المباراه مع ترك الحرية للابداع في المراوغة حتى ولو كانت غير المقصوده طالما ان ذلك يخدم المراوغة بجميع أنواعها	
		طلب الكرة في المساحة الشاغرة والمدافع يتبع من الخلف ويكون تدخله سلبي مراوغة باى نوع مع تمرير للزميل يحتسب بهدفين وهكذا مع تغيير الاوضاع للجميع بعد كل فترة	
		اللعب على الاجناب الى جانب حسن الانتشار وكيفية الدفاع في حالة النقص العددي الى ترك الحرية للابداع في المراوغة تعريف اللاعبين	
		باهمية المراوغة في خلق المساحة والتمرير والتصويب الخ	

## جدول يوضح نتائج الاختبارات للمجموعة التجريبية

الرقم	السن	الطول	الوزن	اختبار سرعة الجري		اختبار السرعة الانتقالية	
				ب	ق	ب	ق
01	11	1.37	48	6.69	6.92	2.70	2.36
02	10	1.24	51	8.49	8.56	2.86	2.67
03	10	1.49	49	7.87	7.67	2.87	2.63
04	10	1.24	51	7.75	6.83	2.60	2.60
05	10	1.21	54	7.24	6.51	2.65	2.60
06	10	1.27	57	7.37	7.40	2.86	2.67
07	10	1.23	53	7.26	6.56	2.66	2.56
08	10	1.28	47	7.25	6.67	2.46	2.56
09	10	1.25	56	6.68	6.35	2.35	2.39
10	10	1.37	52	7.29	7.02	2.59	2.60
11	11	1.49	49	6.82	6.42	2.62	2.45
12	11	1.24	47	7.02	6.70	2.63	2.48

## جدول يوضح نتائج الاختبارات للمجموعة الضابطة

الرقم	السن	الطول	الوزن	اختبار سرعة الجري		اختبار السرعة الانتقالية	
				ب	ق	ب	ق
01	10	1.37	45	8.08	9.5	2.46	2.93
02	11	1.28	48	7.18	7.51	2.44	2.33
03	10	1.32	50	8.08	8.45	3.01	2.99
04	10	1.23	45	7.84	8.06	2.71	2.55
05	10	1.35	57	8.48	9.20	3.22	2.62
06	10	1.24	54	7.91	7.66	2.98	2.88
07	10	1.26	45	7.35	8.23	3.50	2.72
08	10	1.42	47	7.57	8.26	2.97	2.63
09	10	1.23	42	7.50	7.76	2.43	2.76
10	11	1.39	57	6.41	7.35	2.36	2.52
11	10	1.28	56	7.86	7.96	2.45	2.64
12	11	1.28	59	7.50	7.61	2.64	2.64



## المخلص:

الدراسة بعنوان: برنامج مقترح للألعاب المصغرة وأثره في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 12 سنة دراسة ميدانية ببعض فرق أندية كرة القدم بلدية تبسة، وهدفها معرفة تأثير برنامج تدريبي مقترح بالألعاب المصغرة على تنمية صفة السرعة (سرعة الجري والسرعة الانتقالية) لدى لاعبي كرة القدم، ومن أجل ذلك انطلقنا من الإشكالية التالية: ما مدى تأثير الألعاب المصغرة في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 12 سنة؟ وللإجابة على هذه الإشكالية اتبعنا الإجراءات المنهجية التالية: قمنا بدراسة استطلاعية هدفها جمع المعلومات واستكشاف ميدان الدراسة ومدى ملائمة أداة الدراسة للعينة المختارة، وتحديد أهم العراقيل الممكنة لتجنبها، وتمثلت عينة الدراسة في لاعبي نادي الأكاديمية الرياضية لكرة القدم صنف أقل من 12 سنة، وكان عددهم 28 لاعبا (12 لاعبا عينة تجريبية، 12 لاعبا عينة ضابطة، و04 لاعبين عينة استطلاعية)، وتمت الدراسة في ملعب بسطنجي باعتماد المنهج التجريبي الملائم لهذا النوع من الدراسات، مستعينين بمجموعة من الأدوات المتمثلة في المصادر والمراجع النظرية، الاستبيان والمقابلات الشخصية، اختبارات بدنية (اختبار العدو 20 متر واختبار الجري 10 متر من الوقوف) والتي تحتاج أيضا للعتاد الرياضي.

تمثلت نتائج الدراسة في ما يلي: وجود فروق ذات دلالة إحصائية سجلت لصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية، مفادها وجود تحسن ملحوظ في صفتي سرعة الجري والسرعة الانتقالية، وذلك راجع لإخضاعهم لبرنامج تدريبي أساسه الألعاب المصغرة والتي طبقت على شكل تمارين مقترحة في المرحلتين التحضيرية والرئيسية للحصة التدريبية، وهذا يؤكد دور الألعاب المصغرة في تنمية صفتي السرعة الانتقالية وسرعة الجري لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 12 سنة، ومن التوصيات التي نقدمها: ضرورة الاهتمام بالألعاب المصغرة واستخدامها بشكل أكبر في التدريبات بما يتناسب وهدف الحصة ومراعاة عمر اللاعبين.

كما ندعوا الأساتذة والمدرّبين لإجراء المزيد من البحوث والدراسات الميدانية للتعرف على فعالية الألعاب المصغرة في التدريب، وإجراء المزيد من البحوث والدراسات الخاصة بتنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم، إضافة إلى ضرورة إجراء تقويم شامل للبرنامج التدريبية المطبقة فيما يخص تنمية صفة السرعة وباقي الصفات البدنية أيضا.

**الكلمات المفتاحية:** الألعاب المصغرة - السرعة - كرة القدم.

**Abstract:**

Study title: proposed mini-games program and its impact on the development of speed status among footballers under the age of 12 field study of some football clubs of Tebessa, the study aims to know the impact of a proposed training program in mini-games on the development of speed (speed of running and transitionel speed) in football players, and for this we started from the following problem: what is the impact of mini-game training on the development of the speed of footballers? To answer this problem, we followed the following methodological temptations: we conduced a exploratory study aimed at collecting information and exploring the field of study, and the appropriateness of the study tool for the selected sample and identifying the most important possible obstacles and avoiding them, and the sample if study was in the players of the Sports Academy Football Club less than 12 years age, the number of players was 28 player divided into two groups (control and experimental), the study was at Bastangi Stadium by adopting the appropriate experimental approach to this type of study using tools represented by: sources and references, questionnaires and interviews physical tests (running test 20 meters and a 10 meters running test from the stoppage), also we used sports gear.

The results of the study were as follows: there were statistically significant differences in favor of the experimental group in the after-tests, that there is a marked improvement in the quality of running speed and transitional speed due to the reliance on a training program based on mini-games, which was applied in the form of proposed exercises in the preparatory and main stages of the training session and this confirms the role of mini-games in the development of the speed characteristic of football players less than 12 years old, one of the recommendations we make is the need to take care of mini-games and use them more in training in accordance with the goal of the session and take into account the age of the players.

We invite teachers and coaches to conduct more research and field studies to learn about the effectiveness of mini-games in training, and to conduct more research on the development of speed of the football players, in addition the need to use a comprehensive evaluation of the training programs applied in relation to the development of speed and other physical qualities.

**Key words:** mini-games-speed-football.