



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة العربي التبسي-تبسة، الجزائر



Larbi Tebessi University-Tebessa, Algeria

Université Larbi Tebessi-Teбessa, Algérie

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

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 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

تحت إشراف:

* الدكتور لعمارة سليم

إعداد الطلبة:

- مالك عادل

- حاج علاء الدين

لجنة المناقشة :

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
		رئيسا
لعمارة سليم	أستاذ محاضر -.-	مشرفا و مقررا
		ممتحنا

السنة الجامعية: 2020/2019

شكر وعرّفان

بعد رحلة بحث و جهد و اجتهاد تكلفت بإنجاز هذا البحث، نحمد الله عز وجل على نعمه التي مَنّ بها علينا فهو العلي القدير ، واهب العقل منير الدرب فالشكر لله عز وجل على واسع عطائه وتوفيقه لنا.

فإذا كان الاعتراف بالجميل من تمام الخلق الفاضل، نتقدم بأسمى معاني الشكر والعرّفان إلى الدكتور "لعمارة سليم" المشرف على هذه المذكرة، على الجهد والوقت اللذان خصصهما لنا من أجل إتمام هذا العمل ، من خلال المتابعة الجادة لكل خطوة من خطوات هذا العمل، والتي كانت تتبعها توجيهات علمية كانت بمثابة النور الذي أنار لنا طريق البحث العلمي، والذي بفضل بعد الله سبحانه وتعالى أنجزنا هذا العمل الذي نرجو أن يكون ذا فائدة لكل طالب علم في هذا المجال.

وكما نتقدم بجزيل الشكر لأعضاء اللجنة المناقشة على تقبلها مناقشة مذكرتنا ومنحنا من وقتهم الثمين.

كما نشكر كل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة الذين رافقونا طيلة سنوات الدراسة ولم يبخلوا علينا بعطائهم الوفير.

إلى الذين كانوا عوناً لنا في بحثنا هذا ونورا يضيء الظلمة التي كانت تقف أحياناً في طريقنا، إلى من زرعوا التفاؤل في درينا وقدموا لنا المساعدات والتسهيلات والمعلومات، فلهم منا كل الشكر.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

>واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا<

صدق الله العظيم

اهدي ثمرة جهدي وتاج عملي إلى رمز الفخر و الاعتزاز إلى الذي شق درب
الحياة من اجلنا إلى مثلي إلى رمز العز والشموخ إلى من وطأ الأشواك حافيا
ليوصلني إلى ما وصلت إليه اليوم وقدوتي في الحياة أبي رحمة الله عليه واسكنه
فسيح جناته

إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبرا، إلى التي حملتني وهنا على وهن، إلى التي
سهرت الليالي لأنام ملئ أجباني إلى منبع الحب والحنان إلى رمز الصفاء والوفاء
والعطاء، إلى أمي الغالية

إلى إخوتي إسلام الدين، فهمي، عصام، حكيم، فؤاد، وأختي وأبنائها عبد الرحيم
وتسنيم

إلى عائلتي الصغيرة وابني العزيز محمد أمين

وتحية خاصة إلى كل من ساعدني كثيرا و من ساهم من قريب أو بعيد في دفع
هذا البحث بكلمة طيبة أو فكرة نيرة أو بسمة صادقة

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

«واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيراً»

صدق الله العظيم

اهدي ثمرة جهدي وتاج عملي إلى رمز الفخر و الاعتزاز إلى الذي شق درب
الحياة من اجلنا إلى مثلي إلى رمز العز والشموخ إلى من وطأ الأشواك حافيا
ليوصلني إلى ما وصلت إليه اليوم وقدوتي في الحياة أبي رحمة الله عليه واسكنه
فسيح جناته

إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبراً، إلى التي حملتني وهنا على وهن، إلى التي
سهرت الليالي لأنام ملئ أجفاني إلى منبع الحب والحنان إلى رمز الصفاء والوفاء
والعطاء، إلى أمي الغالية

إلى عائلتي الصغيرة

وتحية خاصة إلى كل من ساعدني كثيرا و من ساهم من قريب أو بعيد في دفع
هذا البحث بكلمة طيبة أو فكرة نيرة أو بسمة صادقة

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتويات
//	شكر وعرفان
//	فهرس المحتويات
//	فهرس الجداول
//	فهرس الأشكال
أ	مقدمة
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
04	01. الإشكالية
05	02. فرضيات البحث
06	03. أهمية البحث
07	04. أهداف البحث
07	05. مصطلحات الدراسة
09	06. الصعوبات
الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة	
11	1- الخلفية النظرية
11	01. التدريب الرياضي
11	1-1- مفهوم التدريب الرياضي
11	1-2- الأسس العلمية والتربوية للتدريب الرياضي
12	1-3- التدريب الرياضي الحديث
13	1-4- مبادئ التدريب الرياضي الحديث
14	1-5- خصائص التدريب الرياضي الحديث
14	1-6- واجبات التدريب الرياضي الحديث
16	1-7- أهداف التدريب الرياضي الحديث
17	1-8- المدرب الرياضي

18	02. الألعاب المصغرة
18	1-2- مفهوم الألعاب المصغرة
19	2-2- أهمية الألعاب المصغرة
19	3-2- مميزات الألعاب المصغرة
20	4-2- خصائص الألعاب المصغرة
20	5-2- مبادئ اختيار الألعاب المصغرة
21	6-2- فوائد الألعاب المصغرة
21	03. عناصر اللياقة البدنية
21	1-3- السرعة
22	2-3- أهمية السرعة
22	3-3- أنواع السرعة
23	4-3- الرشاقة
24	5-3- أهمية الرشاقة
25	6-3- أنواع الرشاقة
26	02- الدراسات السابقة
الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة	
30	1- الدراسة الاستطلاعية
30	2- المنهج
31	3- مجتمع الدراسة والعينة
31	1-3- المجتمع
31	2-3- عينة الدراسة
31	1-3- طريقة إختيار العينة
31	4- مجالات البحث:
31	1-4- المجال البشري
31	2-4- المجال المكاني

32	4-3- المجال الزمني
32	5- ضبط متغيرات الدراسة
32	5-1- المتغير المستقل
32	5-2- المتغير التابع
33	6- أدوات البحث
38	7- الأسس العلمية لأدوات البحث:
38	7-1- ثبات الاختبار
38	7-2- صدق الاختبار
38	8- الوسائل الاحصائية المستعملة
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
40	1- عرض وتحليل النتائج
40	1-1- عرض نتائج قياسات الطول للمجموعتين الضابطة والتجريبية
41	1-2- عرض نتائج قياسات الوزن للمجموعتين الضابطة والتجريبية
42	1-3- عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة
44	1-4- عرض نتائج الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة والتجريبية
47	1-5- نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية
49	2- مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في صفتي السرعة والرشاقة
49	3- مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في صفتي السرعة والرشاقة
50	4- مقارنة النتائج المتحصل عليها بالفرضيات
52	5- الاستنتاجات والاقتراحات
54	الخاتمة
56	قائمة المصادر والمراجع
//	الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
35	قياسات الوزن والطول للمجموعة الضابطة والتجريبية	1.3
36	اختبار السرعة القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية	2.3
37	اختبار الرشاقة القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية	3.3
38	معاملات الثبات والصدق الذاتي لاختبارات السرعة والرشاقة	4.3
40	الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير الطول للمجموعتين الضابطة والتجريبية	1.4
40	تجانس المجموعتين لمتغير الطول	2.4
41	الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير الوزن للمجموعتين الضابطة والتجريبية	3.4
41	تجانس المجموعتين لمتغير الوزن	4.4
42	يمثل الفرضية الأولى والتي تنص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في صفة الرشاقة	5.4
43	يمثل الفرضية الثانية والتي تنص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في صفة السرعة	6.4
44	الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودالاتها بين الاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة	7.4
46	الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودالاتها بين الاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في صفة السرعة	8.4
47	يمثل الفرضية الثالثة والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في صفة الرشاقة لصالح الاختبار البعدي	9.4
48	يمثل الفرضية الرابعة والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في صفة السرعة لصالح الاختبار البعدي	10.4

فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
42	الوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في صفة الرشاقة	1.4
44	الوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في صفة السرعة	2.4
45	الوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة الضابط والتجريبية في صفة الرشاقة	3.4
46	الوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في صفة السرعة	4.4
47	الوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في صفة الرشاقة	5.4
48	الوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في صفة السرعة	6.4

مقدمة

تحتل الرياضة مكانة عالية في المجتمع المعاصر، و ذلك بنوعيتها الترفيهي والتنافسي و قد اهتم الإنسان بهذه الظاهرة منذ أن كانت مجرد حركات إما معبرة عن المشاعر أو دفاعية ضد العوائق الطبيعية، لذلك من الخطأ أن ننظر إلى الرياضة، على أنها تنمية القدرات الجسمية للفرد فحسب، وإنما تتعدى ذلك المجال، فهي تلعب دورا كبيرا في تحسين القدرات النفسية و الحركية للفرد، خاصة في مرحلة الطفولة، إذ أن الطفل بأمس الحاجة إليها فهذه المرحلة تعتبر الفترة التي يتم فيها وضع البذور الأولى للشخصية التي تتبلور وتظهر ملامحها في مستقبل حياة الطفل، و فيها أيضا يكون فيها الطفل فكرة واضحة وسليمة عن نفسه، و مفهوما محددًا لذاته الجسمية والنفسية والاجتماعية بما يساعد على الحياة في المجتمع، ويمكنه من التكيف السليم مع ذاته، لذلك تدرس الرياضة في مختلف المستويات وأطوار التعليم المختلفة، و كذا في النوادي ودور الشباب، وذلك لما لها من فضل كبير في إعداد الفرد بدنيا، حركيا، نفسيا، عقليا واجتماعيا.

لقد اهتمت الكثير من بلدان العالم المتفوقة، في جميع الرياضات بتنمية الصفات البدنية للاعبينها، إيمانًا منها بأنها الأساس الذي يرتكز عليه إعدادهم وبنائهم وتحضيرهم على المستوى العالمي، إذ يظهر ذلك واضحا في الدور الذي تؤديه الكفاءة البدنية في الرياضات الجماعية والفردية، وخاصة منها التي تتميز بالإيقاع السريع، تحت ظروف اللعب المختلفة، والتي تتطلب مقدرة عالية من اللاعبين الاحتفاظ بفاعلية الأداء طوال زمن المنافسة، فتقدم المستويات الرياضية في العقد الأخير من القرن العشرين، جاء نتيجة التخطيط السليم المبني على أسس علمية متطورة مع الارتقاء بأساليب التدريب، وتطور الأدوات والأجهزة والملاعب والاهتمام بإعداد المدربين وتأهيلهم علميا وعمليا، وقد واكب هذا التطور تقدما في خطط اللعب وفنونه في الألعاب الفردية و الجماعية.

من بين هذه الرياضات الجماعية، نجد لعبة كرة القدم، التي تعتبر من الألعاب الجماعية الأكثر شهرة وشيوعا وممارسة في مختلف الأوساط لقضاء أوقات الفراغ، فهي لعبة سهلة المنافسة لا تحتاج إلى معدات وهياكل كبرى، بالمقارنة مع الرياضات الجماعية الأخرى، ويكثر الإقبال عليها من الجنسين وفي كل الفئات العمرية.

كما أن هذه الرياضة تنمي في الفرد روح الجماعة والتنافس، كما أن ممارستها تتطلب مستوى عال من اللياقة البدنية بالاشتراك مع الكثير من المهارات الفنية، وتنمي الصفات البدنية "القوة الرشاقة، المرونة، التحمل، السرعة".

ومن أجل تطوير هذه الصفات البدنية ظهرت عدة طرق وأساليب من أجل الرفع من كفاءات اللاعبين من أجل الوصول إلى أعلى المراتب وتحقيق الأهداف المسطرة لها ومن بين هذه الأساليب التدريبية نجد الألعاب المصغرة التي تتميز عن باقي الأساليب بتنوع أشكالها وتميزها بالمرح والتنافس خاصة عند الفئات الصغرى التي لا بد من دمج هذه الأساليب فيها تدريبها.

سنحاول من خلال بحثنا، دراسة بعض الصفات البدنية للاعبين لكرة القدم 13-15 سنة وهو موضوع يكتسي أهمية بالغة لاعتبار أن هذه الفئة يجب أن تطور فيها بعض الصفات البدنية، وهي " السرعة والرشاقة، ومما يستلزم علينا البحث في أنجع الطرق والمناهج التي تتماشى مع خصوصياتهم التكوينية والنفسية، وهذا لكي نستطيع إعدادهم إعدادا بدنيا ناجعا للوصول بهم إلى أعلى مستويات الأداء - انصب موضوع دراستنا على "أثر برنامج تدريبي بالألعاب المصغرة لتطوير صفتي (السرعة والرشاقة)) لدى لاعبي كرة القدم (13-15 سنة)، دراسة ميدانية لنادي كرة القدم نجم النمامشة الشريعة. وقد ارتأينا تقسيم موضوع دراستنا إلى عدة فصول:

- **الفصل الأول:** الإطار العام للدراسة واشتمل على إشكالية الدراسة والفروض الموضوعية، وأهمية وأهداف الدراسة، مصطلحات الدراسة وكذا الصعوبات التي اعترضتنا خلال الدراسة.
- **الفصل الثاني** وهو عبارة عن الخلفية النظرية والدراسات السابقة واحتوى على التدريب الرياضي الحديث، الألعاب المصغرة، وكذا صفتي السرعة والرشاقة
- **الفصل الثالث:** الاجراءات الميدانية للدراسة وتعرضنا فيه للدراسة الاستطلاعية ومنهج الدراسة وأدوات جمع البيانات ومجتمع الدراسة، والعينة وأسسها العلمية وضبط متغيرات الدراسة.
- **الفصل الرابع:** عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث وتعرضنا فيه إلى تحليل ومناقشة البيانات على ضوء الفرضيات والأهداف، وخلصنا في الأخير إلى جملة من النتائج والتوصيات.

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

01. الإشكالية:

أصبح التدريب بصوره المتعددة عملية لها دورها الهام في المجتمعات المعاصرة وفق حياة الفرد بصورة عامة ووفقا لاحتياجاته كفرد وكعضو بالمجتمع.

إذ يسعى التدريب إلى إحداث تغييرات في أنماط سلوك الفرد من خلال توجيهه لأفضل الأساليب المبنية على الفهم الصحيح لشخصيته والعوامل المحددة لسلوكه فهو يسهم في تكيف الفرد بالنسبة للظروف المحيطة به وإلى تحقيق توازنه مع ظروف البيئة دائمة التغير حوله.

والتدريب وسيلة وليس غاية في حد ذاته فهو يعمل على إعطاء الفرصة الكاملة للفرد لتأدية واجباته بأعلى مستوى من الكفاءة ، فيعمل على تنمية وتطوير قدرات الفرد البدنية والوظيفية والنفسية وإمكانية استخدامها للحصول على أكبر نفع لذاته وبالتالي للمجتمع المحيط به.

إن لعبة كرة القدم من الألعاب الجماعية الواسعة الانتشار واللعبة الشعبية الأولى في العالم لما تتمتع به من تشويق وإثارة ومتعة للممارسين والمشاهدين لذلك نالت اهتمام المختصين من اجل الوصول إلى المستويات الرياضية العالية عن طريق استخدام أفضل الطرائق والوسائل والأساليب التدريبية المؤثرة في إعداد اللاعبين من جميع النواحي البدنية و المهارية التي تلعب دورا مميذا في تحقيق النتائج والإنجازات العالية في كرة القدم لأن هذه اللعبة تتميز بمواقف وحالات كثيرة ومتعددة إذ تتطلب سرعة في الهجوم و الدفاع والانتقال من مكان إلى آخر داخل أرضية الملعب وسرعة نقل الكرة بين اللاعبين برشاقة فضلا تحرك اللاعبين بدون كرة مما يريك الفريق المنافس ، وللوصول إلى المستوى المطلوب يجب استخدام الوسائل العلمية الحديثة في التخطيط السليم و المبرمج لعملية التدريب.

إن برامج التدريب الخاصة بالألعاب المصغرة هي واحدة من الوسائل العلمية الحديثة المهمة التي تلعب دورا فعالا في تطوير السرعة والرشاقة للاعبين فضلا عن تطوير الجانب المهاري وتحقيق المتعة والسرور في صفوف اللاعبين ،

ومن هنا جاءت أهمية البحث وتأتي من خلال دراسة السرعة والرشاقة وتطويرها عن طريق إعطاء برنامج تدريبي مقترح بألعاب صغيرة متنوعة وبأساليب مسلية ومريحة يبذل اللاعب فيها مجهودات كبيرة دون الشعور بالتعب والممل لدى لاعبي كرة القدم الناشئين.

ومما سبق ذكره ومن خلال اطلاعنا ومتابعتنا لفريق الناشئين فقد لاحظنا أن هناك قلة في سرعة اللعب وسرعة نقل الكرة لدى اللاعبين وكذا الرشاقة في التنقل من مكان إلى مكان في الملعب بالكرة أو دون كرة ، وبما أن أغلبية المدربين يركزون في مهاجمهم على تطوير هذه الصفات البدنية عن طريق التدريبات

الروتينية بعيدا عن المتعة والتشويق وقلّة استخدام الألعاب المصغرة التي يجب أن تغلب تدريبات هذه الفئة لإعطائهم الحافز الذي يزيد من إمكانياتهم المختلفة، لذا ارتأينا لدراسة هذه المشكلة من خلال استخدام برنامج تدريبي مقترح للألعاب المصغرة ليكون أكثر ملائمة لهذه الفئة فضلا عن إكسابهم المتعة والسرور أثناء الأداء.

ومن هذا المنطلق يمكن طرح التساؤل التالي :

- هل التدريب بالألعاب المصغرة يؤثر على تنمية صفتي السرعة والرشاقة لدى لاعبي كرة القدم
صنف 15/13 سنة؟

الأسئلة فرعية :

- هل هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في
صفة السرعة ؟

- هل هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في
صفة الرشاقة ؟

- هل هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في صفة
السرعة لصالح الاختبار البعدي ؟

- هل هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في صفة
الرشاقة لصالح الاختبار البعدي؟

02. فرضيات البحث:

- الفرضية العامة:

- التدريب بالألعاب المصغرة يؤثر فقط على تطوير صفة السرعة وصفة الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم
صنف 15 /13 سنة.

- الفرضيات الجزئية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في صفة الرشاقة .

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في صفة السرعة .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في صفة الرشاقة لصالح الاختبار البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في صفة السرعة لصالح الاختبار البعدي

03. أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث:

- أن الألعاب المصغرة قد يكون لها تأثير هام في تنمية عناصر اللياقة البدنية ، على اعتبار أن الناشئ الذي يفتقد جانبا من هذه الجوانب، يمكن أن يواجه صعوبة بالغة في الوصول إلى آلية الأداء.

- أن البرنامج التدريبي الذي يختص بالألعاب المصغرة قد يكون له تأثير هام في تنمية مستوى عناصر اللياقة البدنية لدى الناشئين.

- زيادة الاهتمام عناصر اللياقة البدنية باعتبارها من العوامل التي تساعد على الإنجاز والوصول إلى المستويات العليا بجانب العناصر الأخرى (النفسية والخطئية).

04. أهداف البحث

هدفت دراستنا إلى:

- تأثير التدريب بالألعاب المصغرة في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف 15/13 سنة.
- تأثير التدريب بالألعاب المصغرة في تطوير صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم صنف 15/13 سنة.
- التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.
- الكشف عن أثر التدريب بالألعاب المصغرة على القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف 15/13 سنة.
- وضع برنامج مقترح للألعاب المصغرة مبني على أسس علمية لتحسين صفتي السرعة والرشاقة.

05. مصطلحات الدراسة:

• البرنامج

- اصطلاحاً:

هو عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفاً وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانات تحقق هذه الخطة.

هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف (البيك،

2003، صفحة 102)

- إجرائياً:

هو مجموعة من الوحدات التدريبية مصممة ومبنية على الأسس والمبادئ العلمية التي يتم تنفيذها

على اللاعبين

• التدريب:

- اصطلاحاً:

هو عمليات التنمية الوظيفية للجسم بهدف تكيفه عن طريق التمرينات المنتظمة للمتطلبات العالية

لأداء عمل ما (أبو العلا، 2012، صفحة 57)

- إجرائيا:

هو عملية تلقين وتعليم وإعداد الرياضي لتحقيق أفضل مستوى رياضي ممكن في جميع الجوانب البدنية والمهارية والخطوية والنفسية.

• الألعاب المصغرة:

- اصطلاحا:

تعتبر من أهم طرق التدريب الحديث في تطوير الأداء الخططي وزيادة فاعليته وخاصة المبادئ الخطوية الهجومية وهي أفضل وسيلة لتطوير اللاعبين الشباب. (جندي، 2011)

- إجرائيا:

هي إحدى طرق التدريب المشابهة والمماثلة لمواقف الأداء الفعلي أثناء المباريات، إذ تقام بين أعداد قليلة من اللاعبين 2 ضد 2 أو 3 ضد 3.. الخ، وتكون داخل مساحات صغيرة من الملعب وفي وقت زمني محدد.

• كرة القدم

- اصطلاحا:

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

- إجرائيا:

هي إحدى الألعاب الجماعية التي لها قوانينها الخاصة حيث يتنافس فيها فريقان يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا ويحاول كل فريق تسجيل أكبر عدد من الأهداف الممكنة مع محاولة منع المنافس من تسجيل الأهداف.

• السرعة:

- اصطلاحا:

القدرة على تحريك المجاميع العضلية المصغرة أو الكبيرة في زمن قصير تحت تسلط قوة عضلية صغيرة كانت أم كبيرة وهذا يختلف تماما عندما تكون السرعة مطلوبة لمسافة طويلة (منذر و الخياط، 2000، صفحة 30)

سرعة عمل الحركات من نوع واحد بصورة متتابعة في السرعة يمكن التعبير عنها بأنها الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض وحالة الاسترخاء العضلي. (مفتي، 2001، صفحة 159)

- إجرائيا:

هي قدرة اللاعب على التنقل داخل الملعب بالكرة أو دونها لمسافة معينة في أقل زمن ممكن.

• الرشاقة

- اصطلاحا:

أنها القدرة على أداء مجموعات من الحركات الخاصة في اتجاهات مختلفة بأقصى ما يستطيع الفرد الرياضي من كفاءة وسرعة بحيث يستطيع من خلالها تغيير أوضاعه الحركية في الأرض، أو في الهواء في أقل زمن ممكن وتتكون من التوافق العصبي والعضلي ودقة الأداء الحركي والمهاري (غازي صالح، 2013، صفحة 70)

- إجرائيا:

ونقصد بها في دراستنا جملة الحركات التي يؤديها اللاعب أثناء أدائه الرياضي من خلال تغيير أوضاعه الحركية بالكرة أو دونها في مساحات معينة.

06. الصعوبات

- عدم اهتمام المشرفين والمدربين على النادي الرياضي بأهمية دراستنا.

- تراخي اللاعبين في تطبيق البرنامج.

- الغيابات المتكررة للاعبين عن الحصص التدريبية.

- برمجة جميع الحصص لمختلف الأصناف في نفس اليوم.

الفصل الثاني:

الخلفية النظرية

والدراسات السابقة

1- الخلفية النظرية

01. التدريب الرياضي

1-1- مفهوم التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو: "العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة". (مفتي، 2001، صفحة 28)

وهو أيضا العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية، التي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة (ناهد رسن، 2002، صفحة 9)

كما يعرف التدريب: "على انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الرياضة الممكنة. (ناهد رسن، 2002، صفحة 9)

ويعرف "التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة (علاوي، 2002، صفحة 17)

ويفهم مصطلح التدريب الرياضي: "انه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الانجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى مستوى لائق، من حيث مراعاة حياة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد". (قاسم، 1997، صفحة 78)

1-2- الأسس العلمية والتربوية للتدريب الرياضي

لقد أصبح التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة والكفاءة والإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعدادة إعدادا متكاملًا. لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما بالمأما كاملا .

لعملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة لا ينفصم عراها، احدهما تعليمي والآخر، تربوي نفسي. (علاوي، 2002، صفحة 19)

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب، وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم وإتقان المهارات الحركية، والرياضية والقدرات الخططية لنوع النشاط الرياضي التخصصي، بالإضافة إلى اكتساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة.

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساسا إلى تربية النشا على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية، وتطوير السمات الخلقية الحميدة، كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة، والتصميم". (علاوي، 2002، صفحة 19)

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فاعليته تنظيم القواعد التربوية التي تميز جميع الظواهر الأساسية مفاصل قواعد التعليم والتربية الشخصية ودور توجيه التربويين والمدربين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها". (الشتاوي و الخواجا، 2005، صفحة 26)

1-3- التدريب الرياضي الحديث:

يعتبر التدريب الرياضي الحديث عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعب إلى الأداء المثالي خلال المباريات والمنافسات. وقد تناول التدريب بدراسة الكثير من العلماء فقد عرفه العالم الألماني "هارا" بأنه: إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى الرياضي الأعلى فالأعلى". ويعرفه اليمان": "إعداد اللاعب فيزيولوجيا وتكتيكيا، عقليا، نفسيا، خلقيا، عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب. ويعرفه "أحمد أمر الله البساطي": "مجموعة التمرينات أو الجهود البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي في الإنجاز الرياضي". (البساطي، 1998، صفحة 12)

كما هو "عملية تربوية هادفة ذات تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم، بدنيا ومهاريا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن. (بسطويسي، 1999)

ويعرف أيضا بأنه العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنمية وتنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية والميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة. (مفتي، 2001، صفحة 21)

وعلى هذا يجب أن نعتبر التدريب الرياضي هو عملية تربوية مخططة ومنسقة ومشرف عليها، هدفها الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في وقت معين وفي نشاط رياضي ما، وذلك من خلال تنمية كفاعليته البدنية واستعداده لأداء الجهد. (البساطي، 1998، صفحة 12)

1-4- مبادئ التدريب الرياضي الحديث:

يخصص المدربون جزء كبير من وقت التدريب لتنمية الصفات البدنية لرياضيهم ويخطط المدربون للإعداد البدني بإتباعهم مبادئ معينة للتأكد من حصول تنمية إيجابية للصفات البدنية التي تعد ضرورية للحفاظ على اللياقة البدنية وتعتبر هذه المبادئ ضرورية وهامة لنجاح عملية التدريب، كما أنها تسهل عملية المدرب ولتحقيق هذه المبادئ ينبغي التعرف على مميزات كل مبدأ من هذه المبادئ" (الريضي، 2004، صفحة 122).

- **مبدأ المعرفة:** قبل البدء بعملية التدريب يجب أن يعرف اللاعب لماذا يتدرب .
- **مبدأ المشاهدة:** يتمثل هذا المبدأ بعرض لوحات وصور إيضاحية إضافة إلى عرض أفلام سينمائية للأداء الجيد وعرض الجداول والرسومات التوضيحية المختلفة التي لها علاقة مباشرة بشكل الرياضة المراد العمل والتدرب عليها.
- **مبدأ الاقتراب:** عند إعطاء تمارين والبدء بعملية التدريب لابد للجهة الأخرى وهي جهة اللاعبين أن تتقبلها .
- **مبدأ التكرار :** هذا المبدأ مهم لتطوير أجزاء الجسم من خلال عدد التكرارات المتزايدة والمتدرجة التي تؤدي إلى الوصول إلى الحالة الديناميكية للحركة، إضافة إلى تحسين قوة اللاعب وسرعته ومرونته وتحمله .
- **مبدأ الاستمرارية (الديمومة):** يرتبط هذا المبدأ بمبدأ التكرار والتنظيم والممارسة المكثرة والمنظمة للمهارة .

- مبدأ التنوع: لاشك أن التنوع بالأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن بين التكامل البدني والتكامل العقلي .
- مبدأ التدرج: لا نبالغ إذا قلنا إن هذا المبدأ هو وقاية اللاعب من الاضطرابات الداخلية والإصابة التي يمكن أن تحصل له إذا ابتعد عن أسلوب التدرج بالتدريب .
- مبدأ المنفعة: المقصود بمبدأ المنفعة هو أن كل ما يعطى للاعب يجب أن يكون نافعا .
- مبدأ التثبيت: المعرفة وحدها كافية لتثبيت الحركة في عقل اللاعب .
- مبدأ الانتظام: يجب أن يفرض التحميل الزائد بشكل منتظم مع توفير الوقت بين الوحدات التدريبية لأجل أن يتمكن الجسم من استعادة قواه وحدوث عملية التعويض .

1-5- خصائص التدريب الرياضي الحديث:

تتحدد خصائص التدريب الرياضي الحديث فيما يلي: (مفتي، 2001، صفحة 25)

- يعتمد التدريب الرياضي الحديث اعتمادا كليا على الأسس التربوية .
- يخضع كافة عملياته للأسس والمبادئ العلمية .
- تأثير شخصية وفلسفة وقيم المدرب .
- تواصل عمليات التدريب الرياضي وعدم انقطاعها .
- تكامل عملياته .
- اتساع دائرة الإمكانيات المستخدمة في تنفيذ عملياته .
- تكامل التخطيط والتطبيق و التطبيق والقيادة في عملياته .
- اتساع دائرة الفردية .
- عدم إهمال دور الخبرة فيه .
- إتباع اللاعب لنمط الحياة الرياضية .
- نبذ المنشطات .

1-6- واجبات التدريب الرياضي الحديث :

هناك واجبات للتدريب الرياضي لأبد للمدرب واللاعب من تنفيذها لتحقيق الهدف من التدريب. وعملية التدريب تنقسم واجباتها إلى ثلاثة أقسام تربوية، وتعليمية، وتنموية وهي:

• الواجبات التربوية للتدريب:

يقع الكثير من المدربين في خطأ جسيم إذ يعتقدون بان العناية بالتوجيه لتنمية السمات الخلقية، تطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة لها ولا يدرك المدرب مقدار خطئه إلا متأخرا بعد أن تتوالى هزائم فريقه. فكثيرا ما يكون الفريق مستعدا من الناحية الفنية تمام الاستعداد، إلا انه من الناحية التربوية، تنقص لاعبيه العزيمة، المثابرة والكفاح، والعمل على النصر، مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني والفني وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فان أهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي: (حنفي، د س ن، صفحة 14)

- العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولا، وليكون مثله الأعلى وهدفه الذي يعمل على أن يحققه برغبة أكيدة وشغف، هو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وما يقتضيه ذلك من بذل جهد وعرق في التدريب، مبتعدا عن أية مبررات للتهرب من التدريب أو الأداء الأقل مما هو مطلوب منه.
- زيادة الوعي القومي للاعب ويبدأ هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو نادبهم ووطنهم. ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبني عليها تنمية باقي الصفات الإرادية والخلقية.
- أن ينمي المدرب في اللاعبين الروح الرياضية الحققة من تسامح، وتواضع، وضبط النفس، وعدالة رياضية.
- تطوير الخصائص والسمات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات، ونتائجها، كالمثابرة، والتصميم، والطموح، والجرأة، والإقدام والاعتماد على النفس، والرغبة في النصر، والكفاح، والعزيمة... الخ.

• الواجبات التعليمية للتدريب:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب .
 - التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
 - تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.
- تعلم وإتقان القدرات الخطئية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية. (حنفي، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، د س ن، صفحة 15)

• الواجبات التنموية للتدريب:

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة. (مفتي، 2001، صفحة 30)

1-7- أهداف التدريب الرياضي الحديث:

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي مايلي:

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال المتغيرات الايجابية للمتغيرات الفيزيولوجية، والنفسية والاجتماعية.
- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية بتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الانجاز في المجالات الثلاثة: الوظيفية، النفسية، والاجتماعية.

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب التعليمي (التدريبي والتدريسي) والجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى اكتساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة، التحمل)، والمهارية الخطئية والمعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس. والثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع، ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإداريا، ويهتم بتحسين التذوق، التقدير وتطوير الدوافع، وحاجات وميول الممارس، وإكسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة، الروح الرياضية، المثابرة، ضبط النفس والشجاعة،... الخ. (البساطي، 1998، صفحة 12)

كما يهدف التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة والفورمة الرياضية تعني تكامل كل من الحالات البدنية، والوظيفية والمهارية، والخطئية، والنفسية والذهنية، والخلقية والمعرفية، والتي تمكن اللاعب من الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية. (مفتي، 2001، صفحة 21)

بالإضافة إلى ذلك فان التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف العادل وبذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي. (ناهد رسن، 2002، صفحة 20)

1-8- المدرب الرياضي:

تتحدد العملية التدريبية في الألعاب الجماعية بمحددات أهمها اللاعب، المحتوى التدريبي الاتصال الجيد لتوصيل المعلومات وتوجيه الدوافع المشاركة الرياضية حتى يمكن الوصول لتحقيق الهدف العام للتدريب وهو الارتقاء بمستوى الرياضي و تطوير الجوانب الفنية والبدنية والنفسية ... الخ، ولا يأتي ذلك إلى تحت قيادة رياضية مؤهلة وهي المدرب.

فالمدرّب المتميز لا يصنع بالصدفة، بل يجب أن يكون لديه الرغبة للعمل كمدرب، يفهم واجباته ملم بأفضل أحدث طرق التدريب أساليبه وحاجات لاعبيه، متبصر بكيفية الاستخدام الجيد لمعلوماته الشخصية وخبراته في مجال لاعبه واختصاصه. (ألبيك و أبو زيد، 2003، صفحة 5)

"هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطورا شاملا ومتزنا، لذلك وجب أن يكون المدرب مثلا يحتذي به في جميع تصرفاته ومعلوماته، ويمثل المدرب العامل الأساسي والهام في عملية التدريب. (وجدي و السعيد، 2002، صفحة 25)

ويطلق علي المدرب مسميات عديدة " فهو القائد ومرشد ورائد الحلقة، يتميز بعمق البصيرة مما يجعله في مركز متميز يسعى إليه المشاركين لنهل المعرفة والخبرة" (محمد الحسمين، 2004)

ويمكننا القول بأن المدرب الرياضي هو المحرك الأول للفريق، وفي بعض المواقف الأداء الصعب يصبح المدرب بمثابة المعلم، فمهنته الأساسية بناء لاعبيه وإعدادهم بدنيا ونفسيا و مهاريا وفنيا للوصول بهم إلى أعلى المستويات، فهو أولا وأخيرا، ولكل رياضة مدرب يتميز على بقية المدربين بخصوصيات خاصة به وأخرى خاصة بالرياضة.

فالمدرّب يعتبر هو حجر الزاوية في العملية التعليمية و التدريبية، والتي تسهم في بناء اللاعبين لتحقيق أعلى المستويات، وقد ثبت من خلال أداء الدراسات النفسية و التربوية إن نجاح عملية التعليم و التدريب يرجع 60 % منها للمدرّب وحده وقد يكون إرجاع هذه الأهمية إلى فعالية الدور الذي يقوم به بحكم وضعه القيادي في عملية التدريب، ومدرب كرة القدم كشخصية تربوية يتولى مهنة المعلم والمدرب معا ويؤثر تأثيرا مباشرا في تطوير شخصية اللاعبين، كما أن من أهم العوامل التي تساعد على الوصول باللاعب الأعلى المستويات الرياضية. (زكي محمد، 1997، صفحة 15)

فالتدريب في كرة القدم يحتاج إلى مدرب كفى يستطيع أن يكون قائدا ناجحا لديه القدرة على العمل التعاوني الجماعي فيما يتعلق باللاعبين و الأجهزة المعاونة الفنية والإدارية والطبية التي تعمل معه كما أن له سلوك يعد من العوامل المؤثرة على زيادة حدة الانفعالات أو خفضها بالنسبة للاعب.

ويعتبر إعداد مدرب كرة القدم لمهنة التدريب من أهم الجوانب الأساسية للارتقاء والتقدم بالعملية التدريبية ، فالتفوق الرياضي هو محصلة لعدة عوامل من أهمها انعكاس الفلسفة التدريبية للمدرب ذي الخبرات العلمية والمعرفية و الفنية في انتقاء اللاعبين وإعدادهم لمستويات البطولة في ضوء الإمكانيات المتاحة لذا يجب أن يلم مدرب كرة القدم بأحدث التطورات المعرفية و الفنية التي يحتاجها أثناء عمله في مهنة التدريب. لذا كان لإعداد مدرب كرة القدم الإعداد المتكامل تربويا ومهنيا من خلال تزويده بالمهارات و القدرات البدنية والفنية و النفسية المختلفة، و الأهمية الكبرى في تكوين الحس المهني لديه ، وخاصة في أداء عمله و مهامه التربوية و التدريبية و المهنية، وتتطلب البرامج التدريبية في كرة القدم وجود القيادة الرشيدة المتمثلة في المدرب و يأتي إلا إذا حصل على التدريب المهني الكافي، وأصبح قادرا على فهم المشكلات التي يتضمنها ميدان التدريب و يكتسب المدرب خصائصه المهنية التي تؤهله للقيام بعملية التدريب بكفاءة من خلال ما اكتسب من خبرات و دراسات علمية و عملية تسلم في إعداده إعدادا متكامل للقيام بالعملية التربوية التدريبية. (أبو عبده، 2008، صفحة 29).

02. الألعاب المصغرة:

1-2- مفهوم الألعاب المصغرة:

الألعاب المصغرة هي تلك التمرينات المحببة إلى نفس اللاعبين والتي يقوم المدرب بإعطائها الوحدة التدريبية اليومية واضعا نصب عينيه تحقيق هدف أو عدة أهداف تدريبية في وقت واحد" (حنفي، د س ن، صفحة 135)، حيث تتميز هذه الألعاب بطابع المرح و السرور و التسلية و التنافس الموجه الشريف ولا تتطلب هذه الألعاب عند ممارستها قواعد أو قوانين أو زمن محدد أو عدد معين من اللاعبين أو مساحة محددة أو مواصفات خاصة للأدوات المستخدمة ومن السهولة تغيير و تبديل قواعد وشروط اللعب و تصعيبها تدريجيا بما يتلاءم مع الظروف و الإمكانيات وبما يتناسب مع تحقيق الهدف أو الغرض المحدد" (كاظم و عباس، 2015، صفحة 210).

ويرى بعض العلماء أن الألعاب المصغرة هي عبارة عن ألعاب بسيطة ذات قوانين غير معقدة و يمكن التعديل فيها وفقا لمستوى قدرات المشتركين، فهي مجموعة متعددة من ألعاب للجري و الكرات و

الأدوات و ألعاب اللياقة البدنية والمهارات الحركية، حيث تبتكر هذه الألعاب من اجل تحقيق الأغراض التي وضعت من اجلها للارتقاء بالقدرات الوظيفية والبدنية والذهنية مع إضافة جوا من المرح والمنافسة بين الأفراد المتنافسين مما يدفع المدربين إلى الإسهام الفعال في كيفية اختيار الألعاب وأسس ابتكارها أو الأغراض التي يمكن للعبة أن تحققها من أجل تطوير مستوى اللاعب بإضافة الصيغة التنافسية التي تهتم بها هذه الألعاب (حامد و عيسى، 1998، صفحة 144)"

ونرى أن تمارينات الألعاب المصغرة هي تمارينات بسيطة ومسلية يبذل اللاعب فيها مجهودات كبيرة دون الشعور بالملل والضجر تعطى للاعبين من اجل تحقيق هدف معين أو عدة أهداف بصورة غير مباشرة حيث تتمتع هذه التمارينات بالإثارة والمنافسة والتشويق.

2-2- أهمية الألعاب المصغرة:

تحتل الألعاب المصغرة مكانة مرموقة بين مختلف الألعاب والأنشطة الرياضية المتعددة ، ويرى محمد جميل أن الألعاب المصغرة أصبحت من المقومات التي يحتاج إليها أي برنامج للتربية الرياضية ولذلك كان من واجب المدرب أن يكون ملما بالمما تماما بكثير منها من حيث طرق تنظيمها والفوائد التي تعود من ممارستها والأجهزة والتسهيلات اللازمة لها" (محمد جميل، د س ن، صفحة 15)

ويمكن تلخيص أهمية الألعاب المصغرة فيما يلي: (كاظم و عباس، 2015، صفحة 211)

- الأهمية التربوية: (التمسك بالنظام، تنمية روح التعاون، تنمية القدرات العقلية، الأمانة وتطبيق القواعد والقوانين، مراعاة غرس سمات التواصل واحترام الآخرين).
- تنمية القدرات الوظيفية لأجهزة الجسم: تساعد على نمو الجسم طبيعيا وسليما ، تعمل على تناسق الجسم واستكمال نموه واعتدال قامته، تساهم الألعاب المصغرة في تنمية التوافق العضلي العصبي، تساهم في تطوير صفات بدنية ومهارية).

2-3- مميزات الألعاب المصغرة:

تتميز الألعاب المصغرة بعدة مميزات منها تربية وإرادية وخلقية وتنمية القدرات العقلية كما لا يمكن إغفال التأثير المباشر للألعاب المصغرة على تشكيل وتكوين جسم الفرد وتقوية مختلف أعضائه وأجهزته الحيوية وإكتسابه للقدرات والمهارات الحركية المتعددة ولمختلف الصفات البدنية كالقوة والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة مما يؤثر بصورة ايجابية على شخصية الفرد .

تشكيل وتقوية جسم الناشئ وتنمية جميع وظائفه الحيوية ، تتيح للناشئ سرعة التفكير والتصرف والإدراك والتصور والتركيز ، ممكن ممارستها في أي وقت أثناء الوحدة التدريبية اليومية أو المعسكرات ، تمارس تحت ظروف مبسطة دون الحاجة إلى الكثير من الأدوات والأجهزة ، سهولة تعلم وإتقان عدد كبير منها في وقت قصير نسبيا مما يمنح الناشئ خبرات النجاح السارة التي تؤثر بصورة ايجابية على ثقة الناشئ بنفسه وبقدراته. (عمرو و جمال، 2001، صفحة 15)

2-4- خصائص الألعاب المصغرة:

- لا يشترط ممارستها طبقا لقواعد وقوانين دولية معترف بها إذ لا يرتبط بها زمن اللعب وعدد اللاعبين أو مساحة وحجم ومكان اللعب أو مواصفات الأدوات المستخدمة بأية اشتراطات أو قواعد دولية.
- سهولة تغيير قواعد وقوانين اللعبة بما يتناسب مع الظروف والمناسبات أو بما يتلائم ومحاولة تحقيق بعض الأهداف التروية المعينة، وفي كثير من الأحيان يمكن قيام اللاعبين بتحديد أو اختيار القوانين التي يرغبون في تطبيقها أثناء اللعب.
- تظهر الفائز والمهزوم بصورة قاطعة، حيث أنها تتصف بالمنافسة العادلة لتحديد المستوى.
- تتطلب جهودا بدنية ونفسية وعقلية ومهارية وتحتاج إلى تدريب وتركيز كبيرين
- تعتبر أنشطة رياضية اختيارية محببة يمارسها الأفراد دون ضغوط أو إجبار. (عطيات، 1990)

2-5- مبادئ اختيار الألعاب المصغرة:

- فهم الغرض من اللعبة ومراعاة السن و الجنس.
- أن يكون هناك توافق بين غرض المدرب من اللعبة ورغبة اللاعبين فيها و تهيئة 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)

2-6- فوائد الألعاب المصغرة :

- اللعب فوائد كثيرة يمكن حصرها فيما يلي :
- ينفس على التوتر الجسمي والانفعالي عند اللاعب .
- يدخل الخصوبة والتنوع في حيات الناشئ .
- يعلم الناشئ أشياء جديدة عن نفسه وعن العالم المحيط به .
- يمكن الكبار من مساعدة الناشئ على حل مشكلاته الشخصية. إذ يوجههم إلى مفاتيح هامة لمسلكتهم.
- يتيح للناشئ الفرصة ليعبر عن حاجاته التي لا يستطيع التعبير عنها في حياته الواقعية .
- يعطي للناشئ مجالاً لتمارين عضلاته كما في ألعاب الحركة ، والمجهود الجسمي .
- يجذب انتباه الناشئ ويشوقه إلى التعليم. فالتعليم باللعب يوفر للناشئ جواً طليقاً يندفع فيه إلى العمل من تلقاء نفسه.
- يعطي للناشئ فرصة الاستخدام حواسه وعقله وزيادة قدرته على الفهم .
- اللعب يوفر فرصة التعبير، وهي حاجة أساسية عند الإنسان، فلا بد في الحياة من التعبير لكي لا تصبح الحياة مملة. (لعلوني و مريوش، 2019، صفحة 18)

03. عناصر اللياقة البدنية:

3-1- السرعة

- يعتبر عنصر السرعة صفة بدنية ضرورية لجميع لاعبي كرة القدم بدون استثناء وأهميتها في جميع خطوط اللعب إذ يحتاج إليها لاعبو الدفاع والوسط والهجوم، ولذا يجب أن يكون لاعب كرة القدم على استعداد كامل للركض لمسافات مختلفة ولعدد مرات وبالسرعة التي يستطيع فيها التخلص من الخصم أو الاستحواذ على الكرة في بناء وتنفيذ المهام الهجومية الخاطفة أو الرجوع بالسرعة اللازمة للدفاع (محمود و حسن، 2013، صفحة 124)

وتعد السرعة من المكونات الأساسية للأداء البدني في معظم الأنشطة الفردية والجماعية، وهي إحدى مكونات الخصائص البدنية التي تلعب دورا رئيسيا هاما فيما يحتاجه لاعبو كرة القدم، فسرعة اللاعب تظهر في شكل قدرته على الانطلاق والجري السريع لمسافة قصيرة وذلك لأن حالات اللعب متغيرة ومتتالية أثناء أداء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة متتالية وناجحة في أقل زمن ممكن. (أبو عبده، 2008، صفحة 114).

3-2- أهمية السرعة:

أهمية السرعة تأتي في تطوير وتحسين الأداء الناجح في كرة القدم حيث تؤثر بصورة مباشرة في جميع خصائص اللياقة البدنية الأخرى وترتبط السرعة بالقوة فيما يعرف بالقدرة العضلية كما ترتبط أيضا بالرشاقة التي تتطلب أن يكون اللاعب قادرة على تغيير أوضاع جسمه أو تغيير اتجاهاته بسرعة عالية والتحمل والمرونة لهما اتصال وأساس مباشر مع السرعة. (كماش، 2005)

وتعتبر السرعة أحد المتطلبات الرئيسية للأداء في كرة القدم الحديثة لما لها من أهمية في ارتباطها بباقي عناصر القدرات البدنية الخاصة الأخرى، حيث تظهر أهميتها في قدرة اللاعب على أداء المهارات الأساسية والحركية، بسرعة كبيرة حسب ظروف المباراة ومدى قدرته على سرعة العدو لمسافات بعيدة سواء بالكرة أو بدونها، وسرعة الوثب لأعلى لضرب الكرة بالرأس سواء بغرض التمرير أو إصابة الهدف أو حماية المرمى من إحراز هدف للفريق الخصم، كذلك سرعة تغيير اتجاه اللاعب وسرعة الاستجابة لمواقف اللعب المختلفة. (أبو عبده، 2008، صفحة 115)

ونرى أن السرعة عامل مهم وفعال وأساسي وحاسم في كرة القدم الحديثة وتعتبر فئة الناشئين أفضل مرحلة لتنمية عنصر السرعة من خلال المسافات القصيرة

3-3- أنواع السرعة

للسرعة عدة أنواع وهي:

• السرعة الانتقالية (العدو)

هي القدرة على التحرك والانتقال من مكان لآخر بأقل زمن ممكن، أي أنها قدرة اللاعب على الانتقال السريع والعدو السريع ولمسافات محدودة. (عبد الحميد و حسانين، 1997).

وقد عرفها (أبو عبده، 2008) السرعة الانتقالية على أنها: " قدرة اللاعب على أداء واجب حركي

لحركات متشابهة متابطة في أقصر زمن، وذلك بالتحرك باستخدام أقصى قوة وأعلى سرعة ممكنة"، ومن أمثلة ذلك العدو السريع لمسافات محددة، أو من مكان لآخر سواء بالكرة أو بدونها، أو الجري السريع للحاق بالكرة قبل الخصم أو في قدرة المهاجم على التسارع والتخلص من المدافع، كذلك في قدرة المدافع على اللحاق بالخصم قبل إحراز هدف، بالإضافة القدرة للاعبين في سرعة التحول من الهجوم إلى الدفاع وبالعكس، وتبديل المراكز والهروب من الرقابة.

• سرعة الأداء (السرعة الحركية):

هي قدرة اللاعب على أداء واجب حركي سواء أكان بسيطاً أم مركباً في أقل زمن ممكن ومن الأمثلة التطبيقية في كرة القدم سرعة ركل الكرة أو سرعة الوثب عالية لضرب الكرة بالرأس وسرعة التمرير والتصويب والسيطرة على الكرة، وسرعة الجري بالكرة والمحاورة للتخلص من مدافع بسرعة، كذلك قدرة اللاعب على أداء الحركات المركبة خصوصاً عندما يكون واقفاً تحت ضغط المنافس كما في حركات الدفاع والهجوم، وتعتمد السرعة الحركية للاعب كرة القدم على مقدرة العضلات على سرعة الانقباض والتراخي. (الدواد، 2011)

• سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل):

يرى (أبو عبده، 2008) أن سرعة الاستجابة هي قدرة اللاعب للاستجابة الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن، وبمعنى آخر تمثل سرعة الاستجابة سرعة رد الفعل المدة الزمنية بين ظهور مؤثر ما والمبادرة الأولى للاستجابة له بالحركة، أي أنه الزمن الذي يستغرقه اللاعب البدء بمبادرة الاستجابة بالحركة لمؤثر معين.

ويرى (الوقاد، 2003) أن لاعب كرة القدم يستخدم سرعة رد الفعل بالقدرة على الاستجابة عند تغيير مسار الكرة أو حركة الخصم بالملعب.

3-4- الرشاقة

يعتبر عنصر الرشاقة من العناصر المرتبطة ارتباطاً وثيقاً بعناصر اللياقة البدنية من جهة، وبالنواحي المهارية للأداء الحركي من جهة أخرى، ويحتاج لاعب كرة القدم إلى صفة الرشاقة لمحاولة النجاح في دمج عدة مهارات أساسية في إطار واحد، أو التغيير من مهارة إلى أخرى أو التغيير من سرعته واتجاهه في إيقاع سليم على الأرض، أو في الهواء بطريقة سهلة وانسيابية، حيث تعد الرشاقة من أهم الصفات التي تعمل على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها. (محمود و حسن، 2013، صفحة 243)

وتحتل الرشاقة مكانا حيوية وبارزة بين القدرات البدنية الخاصة التي يحتاج إليها لاعبو كرة القدم، كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة والقدرة، وتعتبر من أكثرها استخداما أثناء المباريات والتدريب لأنها تظهر في مواقف كثيرة، منها تغيير الاتجاه والسرعة في الجري سواء بالكرة أو بدونها، وما يرتبط بها من تغيير الاتجاهات اللاعب وتظهر أيضا في المحاورة والمهاجمة وضرب الكرة بالرأس والسيطرة على الكرة والتصويب على المرمى مع الاقتصاد بالجهد المبذول أثناء تأدية هذه المهارات. (أبو عبده، 2008، صفحة 223)

وفي كرة القدم يحلو للبعض تسمية الرشاقة بالمهارة، ولا خلاف في ذلك فلاعب كرة القدم الماهر هو اللاعب الذي يؤدي حركاته البدنية أو الفنية بتناسق وترتيب وبدقة وسهولة بعيدة عن التعقيد، ودون القيام بحركات لا لزوم لها وبالسرعة المطلوبة وفي التوقيت المناسب فيتميز الأداء بالجمال والإثارة. (الوقاد، 2003، صفحة 124).

ونعرف الرشاقة بأنها القدرة على أداء مجموعات من الحركات الخاصة في اتجاهات مختلفة بأقصى ما يستطيع الفرد الرياضي من كفاءة وسرعة بحيث يستطيع من خلالها تغيير أوضاعه الحركية في الأرض، أو في الهواء في أقل زمن ممكن وتتكون من التوافق العصبي والعضلي ودقة الأداء الحركي والمهاري. (البياتي و يوسف، 2004)

3-5- أهمية الرشاقة:

للرشاقة أهمية بالغة لدى الرياضيين وتتجلى أهميتها في:

- 1- الرشاقة مكون مهم في الأنشطة الرياضية بعامة، لأنها تحافظ على التناسق الحركي.
- 2- تسهم الرشاقة، بقدر كبير، في اكتساب المهارات الحركية وإتقانها.
- 3- كلما زادت الرشاقة استطاع اللاعب تحسين مستوى أدائه بسرعة.
- 4- تضم خليطا من المكونات المهمة للنشاط الرياضي كسرعة رد الفعل الحركي. (ابراهيم و الياسري، 2004)

3-6- أنواع الرشاقة

• الرشاقة العامة:

وهي رشاقة الجسم كله، أي أنها حركات الرشاقة التي يقوم بها اللاعب بجسمه كاملاً، كل واجب حركي بتصرف منطقي سليم في النشاط الممارس، ويظهر ذلك أثناء قيام لاعبي كرة القدم بأداء المحاورة أو الجري بالكرة مع تغيير الاتجاه والسرعة. (أبو عبده، 2008، صفحة 129)

• الرشاقة الخاصة:

تشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية. (محمود، 2011، صفحة 216).

02- الدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات السابقة والمشابهة محاور يجب على الباحث أن يتناولها ويحللها ويلاحظها بثقة ليثري بها بحثه حتى يتعمق فيه قدر المستطاع، والغرض من الدراسات السابقة هو تدعيم ومقارنة النتائج المتحصل عليها.

كما تمثل الدراسات السابقة حاجة ماسة كدلائل وشواهد علمية ينبغي على الباحث الانطلاق على الأقل منها، ومن بين الدراسات السابقة التي لها علاقة بموضوع دراستنا ما يلي:

* **الدراسة الأولى:** دراسة يانوح وليد ، بن سعاد لطيف بعنوان: اقتراح تمارين الألعاب المصغرة لتطوير بعض الصفات البنوية التحمل - القوة المميزة بالسرعة) لدى لاعبي كرة القدم U17، البويرة، 2018-2019، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على التمارين المقترحة بالألعاب المصغرة لتطوير بعض الصفات البدنية التحمل - القوة المميزة بالسرعة) لدى لاعبي كرة القدم، حيث استخدمنا في بحثهما هذا مجموعة من الاختيارات البدنية قليلة وبعيدة لقياس التحمل و القوة المميزة بالسرعة. حيث تكونت عينة الدراسة من مجموعة تجريبية والتي احتوت على 15 لاعبا وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لكونه يتلاءم مع طبيعة الظاهرة المدروسة. استخدم الباحث المنهج التجريبي، حيث تم الوصول عند القيام بعملية التحليل و المناقشة الإحصائية لنتائج الاختبارات على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي و البعدي في الاختبارات الخاصة بالتحمل و القوة المميزة بالسرعة لصالح القياس البعدي، أن التمرينات المقترحة بطريقة الألعاب المصغرة لها أثر في تطوير بعض الصفات البدنية التحمل والقوة المميزة بالسرعة). وقد خرج الباحث بجملة من التوصيات منها: الاعتماد على أسلوب التدريب المنتج أي اللعب المصغر لاعتباره من الأساليب الفعالة في تنمية بعض الصفات البدنية، ضرورة إتباع المدربين طرق التدريب الحديثة.

الدراسة الثانية: دراسة مداحي بوعبد الله، واعيل بوعبد الله، بعنوان: طريقة التدريب بالألعاب المصغرة في تنمية بعض الصفات البدنية (قوة، رشاقة، مرونة) عند تلاميذ الطور الثاني)، مستغانم، 2018-2019 هدفت الدراسة إلى الوقوف عن دور الألعاب المصغرة على افتراض أن تحدث هذه الأخيرة تحسنا في الجانب البدني لدى العينة التجريبية شملت عينة البحث 90 تلميذا (ذكور)، وطبق عليهم منهج البحث التجريبي وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها خلص الباحثان إلى أن استعمال الألعاب المصغرة فعال في تنمية الصفات البدنية المستهدفة لدى تلميذ الطور الثاني و ذلك لتماشيها ومتطلبات هذه الفئة العمرية ومنه نقول أن الغاية الأولى في المجال التربوي و التعليمي هي تكوين شخصية متكاملة النمو وهذا ما يتحقق من خلال

الألعاب المصغرة، و منه أصبحنا اليوم تنادي بتكوين متخصص في مجال تدريس مادة التربية البدنية و الرياضية ، و هذا ما يفرض علينا فتح باب البحث العلمي وتطوير ثقافتنا الرياضية لأن ذلك يجعل من أستاذ التربية البدنية ليس فقط ذلك الأستاذ الذي يقدم درسا ثم يطوي أوراقه وينصرف عليه بل هو الذي يساعد التلاميذ و يبني درسه على أسس علمية دقيقة لأنه وببساطة الواقع و الشريحة التي تتعامل معها تفرض علينا هذه التحديات والالتزامات.

الدراسة الثالثة: دراسة إيدير حسان، سعودي أيوب، بعنوان: استخدام الألعاب المصغرة في تطوير السرعة القصوى الهوائية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة، أم البواقي، 2018، هدفت الدراسة إلى بناء برنامج تدريبي باستخدام الألعاب المصغرة ومعرفة تأثيره في تطوير السرعة القصوى الهوائية لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة، اعتمد الباحثان على المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين، بعينة قدرها 50 لاعب، خلص الباحثان إلى جملة من النتائج نستعرض منه البرنامج التدريبي المقترح بالألعاب المصغرة أثر إيجابي في تطوير المهارات.

الدراسة الرابعة: دراسة كاظم الربيعي، عباس كريم ناصر، بعنوان، تأثير تمارين بألعاب صغيرة في تطوير السرعة الحركية للاعبين كرة القدم الناشئين، بغداد العراق، 2015، هدف البحث إلى اعداد تمارين بألعاب صغيرة لتطوير السرعة الحركية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين والتعرف على تأثيرها، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي على عينة من لاعبين نادي الزوراء والبالغ عددهم 29 لاعبا وبتقسيمهم الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) مراعى بذلك تجانس وتكافؤ المجموعتين، كما تم اختيار الاختبارات الملائمة وإجراء تجربة استطلاعية مصغرة على (6) لاعبين، وتم إجراء الاختبارات القبليّة على المجموعتين ثم تطبيق التمارين ضمن 29 وحدة تدريبية ولمدة (8) أسابيع بواقع 3 وحدات في الأسبوع وبعدها أجريت الاختبارات البعدية ثم معالجة نتائج البحث باستعمال الوسائل الإحصائية المناسبة وخرج الباحث باستنتاجات عدة كان أهمها أن هذه التمارين تعمل على تطوير بعض القدرات البدنية وتعمل على تطوير السرعة الحركية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين، وفي ضوء هذه الاستنتاجات أوصى الباحث ضرورة اعتماد التمارين بالألعاب المصغرة لتطوير مستوى القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم ويقترح أيضا إجراء دراسات لقياس صفات بدنية ومهارية أخرى وعلى ألعاب مختلفة.

الدراسات الأجنبية

الدراسة الخامسة: دراسة "جوليان روبينيو"، 2008، تحت عنوان: "أثر الألعاب المصغرة على المعطيات الطاقوية والقلبية و العضلية للاعبين كرة القدم". هدف الدراسة إلى معرفة أثر التدريب بثلاث أنواع من الألعاب المصغرة على المعطيات الطاقوية والقلبية و العضلية للاعبين كرة القدم. وتمثلت عينة البحث في (16) لاعب كرة قدم متطوعا. استخدم الباحث المنهج المناسب لدراسته والمتمثل في المنهج التجريبي ، وخرج الباحث بجملة من النتائج منها التنوع من استعمال الألعاب المصغرة يعود بفائدة كبيرة على اللاعبين من الناحية البدنية والنفسية.

الفصل الثالث:

الإجراءات الميدانية للدراسة

1- الدراسة الاستطلاعية:

بعد استلام عنوان المذكرة وتحديد مصطلحات الدراسة توجهنا نحو مكتبة المعهد من أجل جمع المعلومات وحصرت البيانات مع ما يتوافق مع دراستنا وكذا من خلال مواقع الانترنت.

قمنا بدراسة استكشافية لنادي نجم النمامشة/الشريرة بملعب عثمانى عبد القادر فئة 13-15 سنة من 2019/12/30-2019/12/20.

بعد ذلك قمنا باختيار مجموعة من الاختبارات المتعلقة بالسرعة والرشاقة وتم ارسالها للمشرف من اجل تحديد أيهما أصلح لنوع الدراسة.

بعد ذلك قمنا بوضع برنامج بالألعاب المصغرة وكذا إجراء الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية. من 2020/01/05 إلى غاية 2020/01/10.

الانطلاق في تنفيذ البرنامج بتاريخ: 2020/01/05.

2- المنهج:

هو أسلوب للتفكير والعمل يعتمد على الباحث لتنظيم أفكاره وتحليلها وعرضها وبالتالي الوصول إلى نتائج وحقائق معقولة حول الظاهرة موضوع الدراسة. ويرتبط تحديد المنهج العلمي الذي يستخدمه وبطريقه الباحث لدراسة ظاهرة أو مشكلة معينة بموضوع ومحتوى الظاهرة المدروسة، بمعنى أن مناهج وأساليب البحث العلمي تختلف باختلاف الظواهر والمشكلات المدروسة وما يصلح منها لدراسة ظاهرة معينة قد لا يصلح لدراسة ظاهرة أخرى. (رحي، غنيم 2013، ص 57) و نظرا لطبيعة بحثنا الذي يقدم اقتراح برنامج بالألعاب المصغرة. فإن المنهج المناسب لدراستنا هو المنهج التجريبي، وهو ذلك المنهج الذي يعتمد على الملاحظة الدقيقة لظاهرة ما (نفسية، اجتماعية و تربوية) وفي ضوء هذه الملاحظة الدقيقة يتخذ التجريب أداة له لاختبار صحة فروضه ويتسم هذا المنهج أيضا بقدرته على التحكم في مختلف العوامل المؤثرة في الظاهرة المراد دراستها. (داود 2011، ص 96) .

3- مجتمع الدراسة والعينة:

3-1- المجتمع:

هناك من يطلق عليه مجتمع الدراسة الأصلي ويقصد به كامل أفراد أو أحداث أو مشاهدات موضوع البحث أو الدراسة. (عبيدات و آخرون، 1999، ص84)

فمجتمع الدراسة هو جميع مجموعة الوحدات التي يتم اختيار العينة منها بالفعل. (زكريا الشرييني وآخرون 2012، ص155) فهو يمثل الفئة التي يريد الباحث أن يقيم عليها دراسته التطبيقية وفقا للمنهج المختار المناسب لها، كما يساعد تحديد مجتمع الدراسة على ضبط وتحديد عينة البحث بسهولة ودقة وتجنب الوقوع في العشوائية التي قد تؤدي بالباحث بالانحراف عن مسار البحث، وفي هذه الدراسة تكون مجتمع البحث من لاعبي كرة القدم 13-15 سنة لفريق نجم النمامشة/ الشريعة تبسة.

3-2- عينة الدراسة

ينظر إلى العينة على أنها جزء من الكل أو البعض من الجميع في محاولة الوصول إلى تعميمات لظاهرة معينة(علاوي و راتب، 1999، صفحة 134). وتكونت عينة دراستنا من 26 لاعب ينتمون إلى بالنادي الرياضي نجم النمامشة الشريعة-تبسة، حيث تم تقسيم العينة إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) مراعيين في ذلك التجانس والتكافؤ

3-1- طريقة إختيار العينة :

تمت طريقة إختيار العينة بالمسح الشامل لاعبي فريق نجم النمامشة الشريعة-تبسة 13-15 سنة مع حذف حارسي المرمى لتتكون العينة من 26 لاعب.

4- مجالات البحث:

4-1- المجال البشري: أجريت الدراسة على فريق كرة القدم نجم النمامشة الشريعة بعدد لاعبين 26 لاعب من 13-15 سنة.

4-2- المجال المكاني: تم جمع المعلومات من خلال مكتبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وكذلك مواقع الانترنت ، أما فيما يتعلق الجانب التطبيقي تم تطبيق الاختبارات القبلية والبعديّة بملعب عثمانى عبد القادر الشريعة، وكذا تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح.

4-3- المجال الزمني: تم تقسيم الدراسة إلى قسمين:

• **النظري:** من خلال جمع المعلومات المتعلقة بمصطلحات الدراسة من خلال الاطلاع على الكتب والمراجع والدراسات السابقة وضبط متغيرات الدراسة مع الأستاذ المشرف من 2019/12/20 إلى غاية 2020/01/04

• **التطبيقي:** تصميم البرنامج الخاصة بتنمية صفتي السرعة والرشاقة من خلال الألعاب المصغرة والاختبارات اللازمة لذلك، وتم تحكيمها مع الأستاذ المشرف في بداية شهر جانفي 2020، ثم تنفيذ البرنامج المقترح بعد اجراء الاختبارات القبلية للعينة التجريبية والضابطة من 2020/01/05 إلى غاية 2020/03/22.

5- ضبط متغيرات الدراسة:

عند القيام بتحديد المتغيرات الخاصة بالبحث يجب التقليل قدر المستطاع من تأثير المتغيرات العارضة، وعليه أن يقرر ما هو العامل المهم الذي يجب أن يبقى ثابتا؟ وماذا يقيس؟ وماذا يتجاهل؟

5-1- المتغير المستقل:

ويسمى في بعض الأحيان بالمتغير التجريبي وهو الذي يحدد المتغيرات ذات الأهمية أي ما يقوم الباحث بتثبيته للتأكد من تأثير حدث معين ، وتعتبر ذات أهمية خاصة من حيث أنه يتم التحكم فيها ومعالجتها ومقارنتها، والمتغير المستقل عبارة عن المتغير الذي يفرض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر. (ابراهيم، 2000، صفحة 141)

وفي دراستنا هذه فإنه تم تحديد المتغير المستقل أي السبب من موضوع الدراسة وهو: برنامج التدريب المقترح بالألعاب المصغرة

5-2- المتغير التابع:

هو المتغيرات الناتجة من العمليات التي تعكس الأداء أو السلوك ، وعلى ذلك فإن المثير هو المتغير المستقل بينما الاستجابة تمثل المتغير التابع والذي يلاحظه الباحث من خلال معالجته للظروف المحيطة بالدراسة. (ابراهيم، 2000، صفحة 141)

ومن خلال موضوع الدراسة فإنه تم تحديد المتغير التابع تطوير صفتي السرعة والرشاقة للاعبين 13-15 سنة لكرة القدم

6- أدوات البحث:

من أجل جمع المعلومات قمنا بالاستعانة بإستمارة الاختبارات والقياسات. - كورات طبية. - حصص تشمل الألعاب المصغرة والاختبارات البدنية. أقماع، ميقاتي ، صفارة ، كرونومتر) التصميم التجريبي لحصص الألعاب المصغرة: يمكن تعريف تصميم البحث بأنه الإستراتيجية التي يضعها الباحث لجمع المعلومات اللازمة وضبط العوامل أو المتغيرات التي يمكن أن تؤثر على هذه المعلومات ،وعلى الباحث أن يختار التصميم التجريبي المناسب الذي يوفر الحد الأدنى من الصدق الداخلي والصدق الخارجي لنتائج البحث، كما يمكن اشتقاق تصاميم تجريبية أخرى عن طريق إدخال تحسينات على بعض التصاميم الأساسية. وعليه فقد قمنا باستخدام التصميم التجريبي ذي المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الملاحظة القبلية والبعديّة محكمة الضبط ،وقد ارتأينا في اختبارنا إلى تقسيم العينة إلى مجموعتين ضابطة وأخرى تجريبية ، كما قمنا بإنشاء استمارة الاختبار المحكمة من طرف الأستاذ وتصميم مجموعة من الحصص التدريبية المبرمجة في إطار إجراء الاختبار ،واقترح مجموعة من الألعاب التي تخدم موضوع بحثنا. وهذا ما ستجدونه مدرج ضمن قائمة الملاحق ،ويعود تصميم المجموعة المتكافئة العشوائية من أهم وأفضل التصاميم التجريبية المقترحة في المنهج التجريبي.

• مواصفات الاختبارات البدنية :

- اختبار السرعة:

الغرض من الاختبار: قياس السرعة لمسافة 20متر .

الأدوات: ارض مستوية لكي لا نعرض لاعبين للانزلاق، أقمار توضح عند الانطلاق وعند الخروج ، صفارة ، ميقاتية.

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية ،وعند الاستماع إشارة البدء يقوم المختبر بالجري لمسافة 20 متر بأقصى سرعة ممكنة.

توجيهات :

- يجب إتباع خط السير المحدد.

- إذا أخطأ المختبر يوقف ويعيد الاختبار بعد لن يحصل على الراحة الكافية.

- يجب عدم الخروج من رواق الجري.

- يسجل للمختبر الزمن الأحسن الذي يقطعه في محاولتين.

• الجري المتعرج فليشمان (الرشاقة) :

الغرض من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على تغيير اتجاه حركة الجسم.

الأدوات : 6 شواخص ، ساعة إيقاف.

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية، و عند الاستماع إشارة البدء يقوم المختبر بالجري تبعا

لخط السير المحدد، على إن يقوم بدورتين، و تنتهي الدورة الثانية بتجاوزه لخط البداية.

توجيهات

- يجب إتباع خط السير المحدد.
- إذا أخطأ المختبر يوقف و يعيد الاختبار
- يجب عدم لمس الشواخص أثناء الجري.
- يسجل للمختبر الزمن الذي يقلعه في الدورتين .

• نتائج قياس الوزن والطول للمجموعتين:

الجدول رقم 1.3: قياسات الوزن والطول للمجموعة الضابطة والتجريبية

الطول	الوزن	العينة	التعيين
1,41	43	1	المجموعة الضابطة
1,5	45	2	
1,45	34	3	
1,4	31	4	
1,49	35	5	
1,5	39	6	
1,47	33	7	
1,47	36	8	
1,47	40	9	
1,65	51	10	
1,5	52	11	
1,45	40	12	
1,39	34	13	
1,4	41	1	المجموعة التجريبية
1,48	46	2	
1,56	36	3	
1,42	32	4	
1,52	34	5	
1,63	37	6	
1,5	35	7	
1,5	36	8	
1,6	42	9	
1,52	47	10	
1,43	50	11	
1,42	42	12	
1,38	36	13	

• نتائج اختبار السرعة القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية:

الجدول رقم 2.3: اختبار السرعة القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية

الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	العينة	التعيين
3,80	3,81	1	المجموعة الضابطة
3,25	3,26	2	
3,58	3,58	3	
3,4	3,41	4	
3,55	3,56	5	
3,59	3,56	6	
3,66	3,66	7	
3,23	3,21	8	
3,7	3,69	9	
3,6	3,61	10	
3,6	3,57	11	
3,53	3,5	12	
3,55	3,5	13	
3,69	3,82	1	المجموعة التجريبية
3,25	3,38	2	
3,42	3,53	3	
3,09	3,39	4	
3,31	3,58	5	
3,18	3,38	6	
3,66	3,77	7	
3,28	3,33	8	
3,69	3,74	9	
3,51	3,64	10	
3,48	3,54	11	
3,39	3,51	12	
3,29	3,46	13	

• نتائج اختبار الرشاقة القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية:

الجدول رقم 3.3: اختبار الرشاقة القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية

الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	العينة	التعيين
11,99	11,99	1	المجموعة الضابطة
9,53	9,55	2	
10,4	10,3	3	
9,58	9,58	4	
11,28	11,27	5	
11,27	11,29	6	
10,19	10,2	7	
10,22	10,2	8	
10,72	10,7	9	
11,68	11,6	10	
11,03	11	11	
11,43	11,4	12	
10,8	10,9	13	
9,74	11,98	1	المجموعة التجريبية
10,01	10,85	2	
9,2	9,56	3	
8,94	9,58	4	
9,8	10,28	5	
10,52	11,31	6	
8,88	9,98	7	
9,2	11,1	8	
8,47	10,28	9	
9,78	11,58	10	
9,2	10,38	11	
10,2	11,59	12	
10,03	10,67	13	

7- الأسس العلمية لأدوات البحث:

7-1- ثبات الاختبار :

لإيجاد ثبات اختبار السرعة قمنا بتطبيق طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (test Retest) وذلك على أفراد العينة الاستطلاعية والتي تقدر ب: 06 لاعبين قمنا عليهم الاختبار، ثم إعادة الاختبار بعد 04 أيام من إجراء الاختبار الأول وجاء الارتباط بين الاختبارات مقدار 0.86 وتعتبر هذه القيمة عالية ودالة عند 0.01.

ولإيجاد ثبات اختبار الرشاقة قمنا بنفس الطريقة السابقة ، وكان مقدار الارتباط بين الاختبار 0.77 وتعتبر هذه القيمة عالية ودالة عند 0.01.

7-2- صدق الاختبار :

لإيجاد صدق الاختبار قمنا باستخدام طريقة الصدق الذاتي لاختبارات السرعة والرشاقة ، قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات والجدول رقم 01 المبين أدناه يوضح معاملات الثبات والصدق الذاتي للاختبارات البدنية .

الجدول رقم 4.4: معاملات الثبات والصدق الذاتي للاختبارات

الرقم	الاختبار	الهدف من الاختبار	وحدة القياس	الثبات	الصدق الذاتي
1	جري 20 م	قياس السرعة القصوى	ثا	0.86	0.92
2	فليشمان	تغيير حركة إتجاه الجسم	ثا	0.77	0.87

من خلال الجدول رقم 01 يتضح لنا أن الجذر التربيعي للثبات هو صدق للاختبار ، ومنه فإن 0.92 و 0.87 هي قيم قوية وعالية ، وهذا ما يعني أن الاختبار صادق .

8- الوسائل الإحصائية المستعملة

استعملنا في دراستنا برنامج SPSS 25 من أجل تحليل النتائج المتحصل عليها، وهو من أقوى البرامج وأنجعها لمثل هذه الدراسات.

الفصل الرابع:

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

1- عرض وتحليل النتائج

1-1- عرض نتائج قياسات الطول للمجموعتين الضابطة والتجريبية

جدول رقم 1.4: الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير الطول للمجموعتين

Statistiques de groupe					
	الطول	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
المجموعة	ضابطة	13	1,4892	،07762	،02153
	تجريبية	13	1,4731	،06524	،01809

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة جاءت قيمهم على التوالي: 1.4892 و 0.07762، اما قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية جاءت قيمهم على التوالي: 1.4731 و 0.06524.

مما سبق نلاحظ ان قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين جاءت متقاربة.

الجدول رقم 2.4: تجانس المجموعتين لمتغير الطول

Test des échantillons indépendants										
		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
الطول	Hypothèse de variances égales	1,273	،270	،574	24	،571	،01615	،02812	-,04189	،07419
	Hypothèse de variances inégales			،574	23,311	،571	،01615	،02812	-,04198	،07429

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان قيمة F (معامل تجانس التباين) 1.273 وهي أكبر من 0.05، أي عشوائي وهذا ما يدل على وجود تجانس بين العينتين، وأنه تم اختيارهم بطريقة عشوائية بالنسبة لمتغير الطول.

1-2- عرض نتائج قياسات الوزن للمجموعتين الضابطة والتجريبية

جدول رقم 3.4: الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير الوزن للمجموعتين

Statistiques de groupe					
	الوزن	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
المجموعة	الضابطة	13	39,5385	5,57697	1,54677
	التجريبية	13	39,4615	6,70342	1,85920

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة جاءت قيمهم على التوالي: 39.5385 و 5.57697، اما قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية جاءت قيمهم على التوالي: 39.4615 و 6.70342.

مما سبق نلاحظ ان قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين جاءت متقاربة.

الجدول رقم 4.4: تجانس المجموعتين لمتغير الوزن

Test des échantillons indépendants										
		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	Ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
الوزن	Hypothèse de variances égales	,170	,684	,032	24	,975	,07692	2,41849	-4,91460	5,06845
	Hypothèse de variances inégales			,032	23,231	,975	,07692	2,41849	-4,92336	5,07721

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان قيمة F (معامل تجانس التباين) 0.170 وهي أكبر من 0.05، أي عشوائي وهذا ما يدل على وجود تجانس بين العينتين، وأنه تم اختيارهم بطريقة عشوائية بالنسبة لمتغير الوزن.

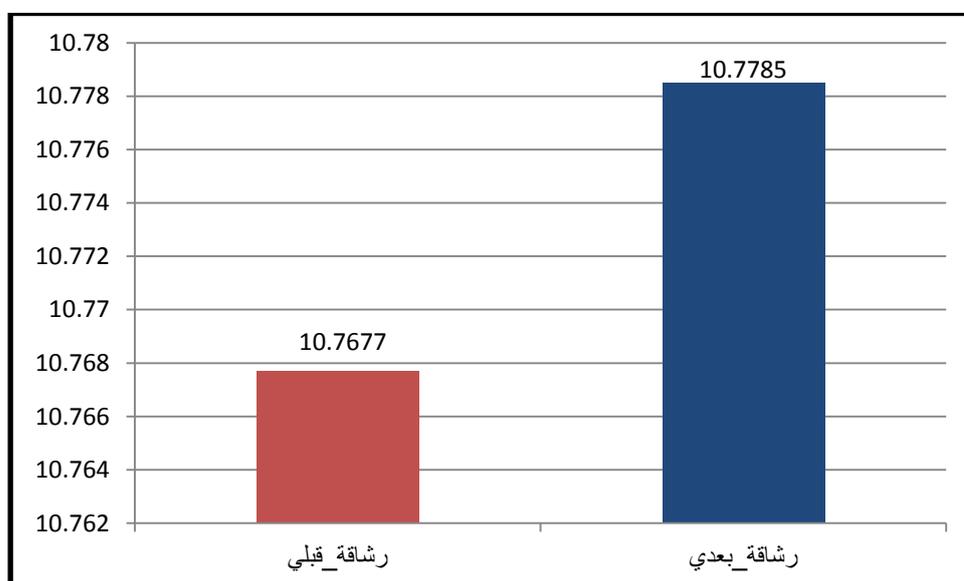
3-1- عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

جدول رقم 5.4: الذي يمثل الفرضية الأولى والتي تنص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين

الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في صفة الرشاقة

Statistiques des échantillons appariés					
		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
ضابطة	رشاقة_قبلي	10,7677	13	,76073	,21099
	رشاقة_بعدي	10,7785	13	,76713	,21276

Test des échantillons appariés										
		Différences appariées					T	Ddl	Sig. (bilatéral)	الدلالة
		Moyenne	Ecart type	Moyenn e erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %					
					Inférieur	Supérieur				
الضابطة	رشاقة_قبلي - رشاقة_بعدي	-,01077	,04873	,01351	-,04021	,01868	-,797	12	,441	غير دالة



الشكل رقم 1.4: الوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في صفة

الرشاقة

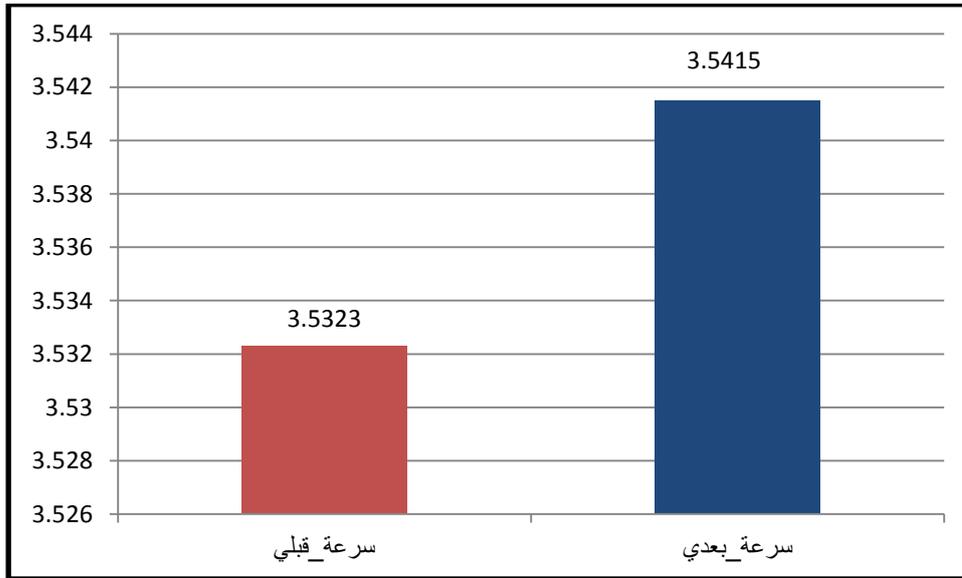
من خلال الجدول والشكل والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي في صفة الرشاقة للمجموعة الضابطة والذي بلغ فيه المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 10.7677 وإنحراف معياري قدره 0.7607، وبلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي في صفة الرشاقة 10.7785 والانحراف المعياري 0.7671، وبلغ الفرق بين المتوسطين -0.010، وبلغت قيمة ت المحسوبة -0.797 بدرجة حرية 12 بمستوى دلالة 0.441 وهي قيمة أكبر من 0.05.

مما سبق نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصفة الرشاقة للمجموعة الضابطة وهو ما يعني تحقق الفرضية الأولى.

جدول رقم 6.4: الذي يمثل الفرضية الثانية والتي تنص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في صفة السرعة

Statistiques des échantillons appariés					
		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
الضابطة	سرعة قبلي	3,5323	13	,16448	,04562
	سرعة بعدي	3,5415	13	,16304	,04522

Test des échantillons appariés										
		Différences appariées					t	Ddl	Sig. (bilatéral)	الدلالة
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %					
					Inférieur	Supérieur				
الضابطة	سرعة قبلي - سرعة بعدي	-,00923	,02060	,00571	-,02168	,00322	-1,616	12	,132	غير دالة



الشكل رقم 2.4: الوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في صفة السرعة

من خلال الجدول والشكل أعلاه والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي في صفة السرعة للمجموعة الضابطة والذي بلغ فيه المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 3.5323 وإنحراف معياري قدره 0.1644، وبلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي في صفة السرعة 3.5415 والانحراف المعياري 0.1630، وبلغ الفرق بين المتوسطين -0.009 ، وبلغت قيمة t المحسوبة -1.616 بدرجة حرية 12 بمستوى دلالة 0.132 وهي قيمة أكبر من 0.05..

مما سبق نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصفة السرعة للمجموعة الضابطة وهو ما يعني تحقق الفرضية الثانية.

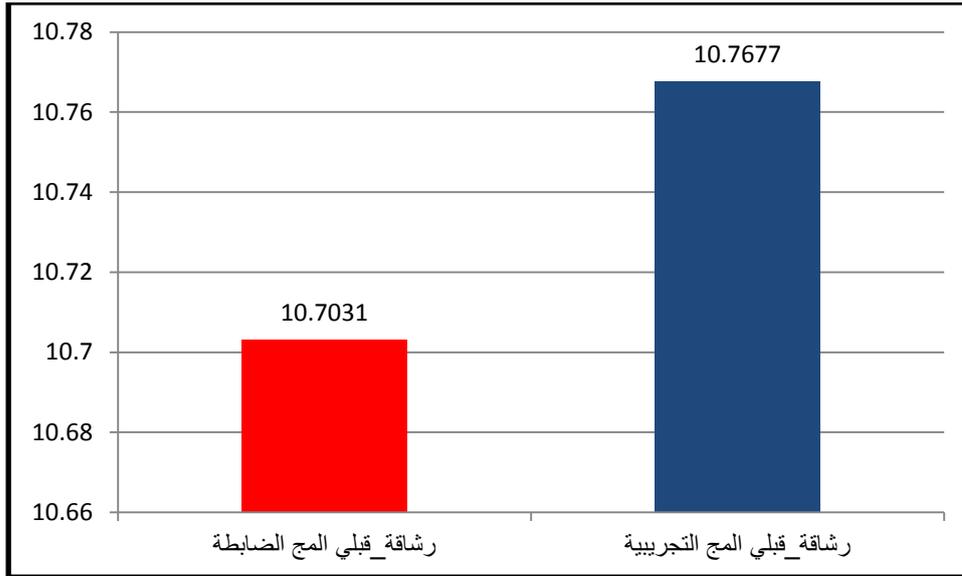
1-4- عرض نتائج الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة والتجريبية

جدول رقم 7.4: الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودالاتها بين الاختبار القبلي

للمجموعتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة

Statistiques des échantillons appariés					
		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
المجموعة	الضابطة	10,7031	13	,77931	,21614
	التجريبية	10,7677	13	,76073	,21099

Test des échantillons appariés										
		Différences appariées					t	Ddl	Sig. (bilatéral)	الدلالة
		Moyenne	Ecart type	Moyenn e erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %					
					Inférieur	Supérieur				
الرشاقة قبلي	الضابطة- التجريبية	-,06462	,62400	,17307	-,44170	,31246	-,373	12	,715	غير دالة



الشكل رقم 3.4 الوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة الضابط والتجريبية في صفة الرشاقة

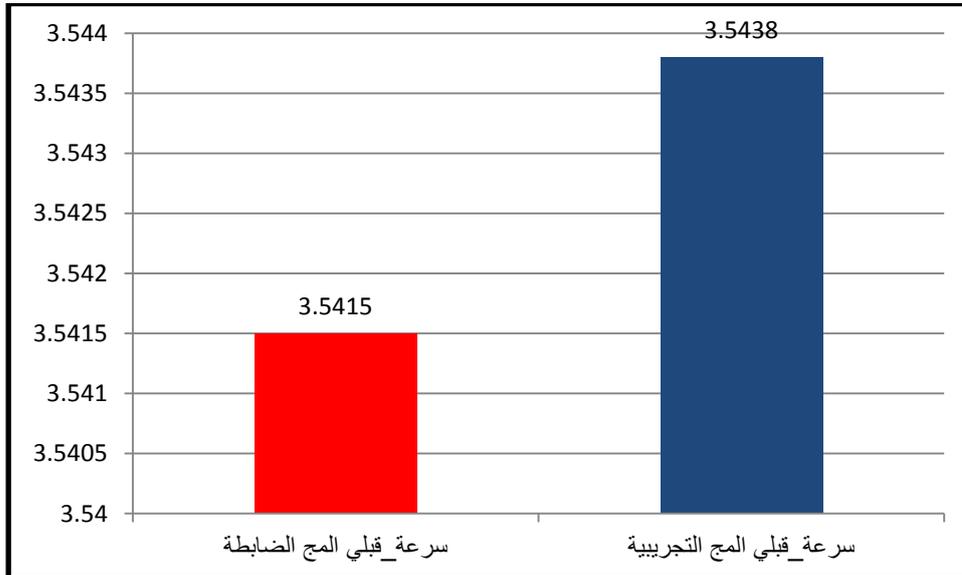
من خلال الجدول والشكل أعلاه والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة، الذي بلغ فيه المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة 10.7031 وإنحراف معياري قدره 0.7793، وبلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية في صفة الرشاقة 10.7677 والانحراف المعياري 0.7607، وبلغ الفرق بين المتوسطين -0.064، وبلغت قيمة ت المحسوبة -0.373 بدرجة حرية 12 بمستوى دلالة 0.715 وهي قيمة أكبر من 0.05.

مما سبق نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة والتجريبية لصفة الرشاقة .

جدول رقم 8.4: الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودالاتها بين الاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في صفة السرعة

Statistiques des échantillons appariés					
		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
سرعة_قبلي	الضابطة	3,5415	13	,16304	,04522
	التجريبية	3,5438	13	,16018	,04443

Test des échantillons appariés										
		Différences appariées					t	Ddl	Sig. (bilatéral)	الدلالة
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %					
					Inférieur	Supérieur				
سرعة_قبلي	الضابطة-التجريبية	-,00231	,09230	,02560	-,05808	,05347	-,090	12	,930	غير دالة



الشكل رقم 4.4: الوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في صفة السرعة من خلال الجدول والشكل أعلاه والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي في صفة السرعة للمجموعتين الضابطة والتجريبية الذي بلغ فيه المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة 3.5415 وانحراف معياري قدره 0.1630، وبلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية في صفة السرعة

3.5438 والانحراف المعياري 0.1601، وبلغ الفرق بين المتوسطين -0.002، وبلغت قيمة ت المحسوبة -0.90 بدرجة حرية 12 بمستوى دلالة 0.930 وهي قيمة أكبر من 0.05.

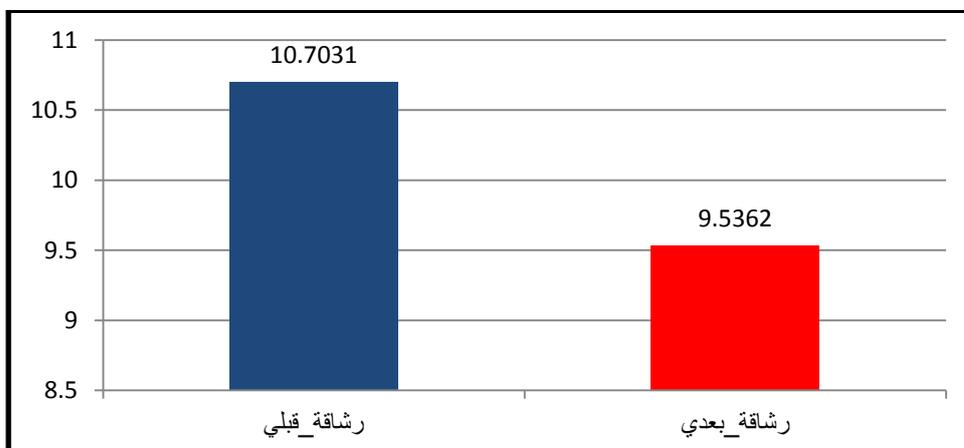
مما سبق نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة والتجريبية لصفة الرشاقة .

1-5- نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية

جدول رقم 9.4: الذي يمثل الفرضية الثالثة والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدية للمجموعة التجريبية في صفة الرشاقة لصالح الاختبار البعدي

Statistiques des échantillons appariés					
		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
التجريبية	رشاقة_قبلي	10,7031	13	,77931	,21614
	رشاقة_بعدي	9,5362	13	,59926	,16620

Test des échantillons appariés										
		Différences appariées				t	Ddl	Sig. (bilatéral)	الدلالة	
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %					
							Inférieur	Supérieur		
التجريبية	رشاقة_قبلي - رشاقة_بعدي	1,16692	,61134	,16956	,79749	1,53635	6,882	12	,000	دالة



الشكل رقم 5.4: الوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدية للمجموعة التجريبية في صفة

الرشاقة

من خلال الجدول والشكل أعلاه والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي في صفة الرشاقة للمجموعة التجريبية والذي بلغ فيه المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 10.7031 وإنحراف معياري قدره 0.7793، وبلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي في صفة الرشاقة 9.5362 والانحراف المعياري 0.5992، وبلغ الفرق بين المتوسطين 1.1669، وبلغت قيمة ت المحسوبة 6.882 بدرجة حرية 12 بمستوى دلالة 0.000 وهي قيمة أصغر من 0.05.

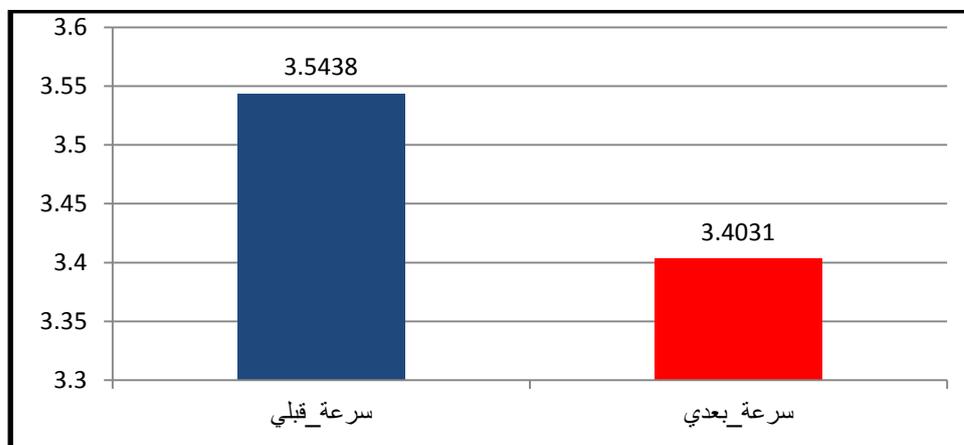
مما سبق نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصفة الرشاقة للمجموعة التجريبية عند الدلالة 0.05، وهو ما يعني تحقق الفرضية الثالثة.

جدول رقم 10.4: الذي يمثل الفرضية الرابعة والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة

إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في صفة السرعة لصالح الاختبار البعدي

Statistiques des échantillons appariés					
		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
التجريبية	سرعة قبلي	3,5438	13	,16018	,04443
	سرعة بعدي	3,4031	13	,19500	,05408

Test des échantillons appariés										
		Différences appariées					T	Ddl	Sig. (bilatéral)	الدلالة
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %					
					Inférieur	Supérieur				
التجريبية	سرعة قبلي - سرعة بعدي	,14077	,07751	,02150	,09393	,18761	6,548	12	,000	دالة



الشكل رقم 6.4: الوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في صفة السرعة

من خلال الجدول والشكل أعلاه والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي في صفة السرعة للمجموعة التجريبية والذي بلغ فيه المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 3.5438 وإنحراف معياري قدره 0.1601، وبلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي في صفة السرعة 3.4031 والانحراف المعياري 0.1950، وبلغ الفرق بين المتوسطين 0.1407 وبلغت قيمة ت المحسوبة 6.584 بدرجة حرية 12 بمستوى دلالة 0.000 وهي قيمة أصغر من 0.05.

مما سبق نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصفة السرعة للمجموعة التجريبية وهو ما يعني تحقق الفرضية الرابعة

2- مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في صفتي السرعة والرشاقة

من خلال الجدول رقم 5.4 والجدول رقم 6.4 يتضح لنا أن هناك استقرار وثبات في مستوى الأداء للمجموعة الضابطة وذلك من خلال الاختبارات القبليّة والبعديّة لصفتي السرعة والرشاقة أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين، ونرجع ذلك إلى عدم نجاح البرنامج التقليدي المطبق وإفتقاره لوسائل التطور، ويرجع ذلك للأساليب التدريبية التي ينتهجها المدربين والتي لا تخضع للأسس العلمية، وكذا نقص روح التنافس بين اللاعبين وبالتالي لا تدفع اللاعبين إلى بذل مجهود خلال التمارين المقدمة وبذلك لا يتحقق الاستثمار في صفتي السرعة والرشاقة بالرغم من أنه هذه المرحلة نعتبر أنسب مرحلة لتطوير تلك الصفات.

3- مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في صفتي السرعة والرشاقة

يتضح لنا أن هناك تحسن ملحوظ في المستوى بالنسبة للمجموعة الضابطة من خلال الجدول 9.4 و الجدول 10.4 في تنمية صفة السرعة والرشاقة لصالح الاختبار البعدي، ونرجع ذلك إلى أن البرنامج المقترح من طرفنا يعتمد بالدرجة الأولى على الألعاب المصغرة وهو الذي أدى إلى هذا التحسن، وذلك لما له من مميزات تتماشى وخصوصية هذه الفئة 13-15 سنة خاصة من جانبها التحفيزي من أجل بذل جهد إضافي للوصول إلى إشباعا الغايات والميول.

4- مقارنة النتائج المتحصل عليها بالفرضيات:

• الفرضية الأولى والثانية:

التي تنص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة السرعة والرشاقة للمجموعة الضابطة . ولإثبات الفرضيتين تطرقنا إلى : تحليل نتائج الاختبارات في الجداول (5.4) و (6.4) أين يتضح لنا أن النتائج القبلية والبعدي لاختبار السرعة والرشاقة للمجموعة الضابطة أنت متقاربة ولا يوجد بينها أي فروق فردية على مستوى الأداء بين الاختبارين ، وقد فسرنا ذلك إلى الطريقة التقليدية المتبعة في التمارين لتنمية صفتي السرعة والقوة والتي تستغرق وقت أطول وبذل جهد أكبر للحصول على نتائج تثبت التطور في مستوى الأداء بين الاختبارين في تنمية الصفات المستهدفة على غرار بعض طرق الأخرى المقترحة. وعليه فإننا نؤكد على أن الفرضيتين تحققتا وهذا راجع لإتباع البرنامج التقليدي المعتمد في تنمية الصفات البدنية ،أي أنه لا توجد فروق بين الاختبار القبلي والبعدي في صفتي السرعة والرشاقة للمجموعة الضابطة.

• الفرضية الثالثة والرابعة:

التي تنص على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة السرعة والرشاقة للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي . فمن خلال تحليل الجداول رقم (9.4) و (10.4) يتضح لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في صفتي السرعة والرشاقة للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي وهذا ما يعود لتأثير برنامج الألعاب المصغرة المقترح من طرفنا ، والذي ساهم أسهم كبير في رفع مستوى الأداء وتنمية صفتي السرعة والقوة ، والذي يعتمد بدوره على الألعاب المختلفة المستخدم في الحصة التدريبية ، حيث ساهم هذا البرنامج في تطوير كفاءة الجهاز العضلي العصبي وأجهزة الجسم المختلفة بشكل أكبر من مفردات الحصص التدريبية العادية. وعليه فأنا نؤكد على أن الفرضيتين 03 و 04 قد تحققتا وهذا يعود لدور تأثير الألعاب المصغرة في تنمية صفتي السرعة والرشاقة ،أي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في صفتي السرعة والرشاقة للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي وهذا ما أثبتته النتائج .

ومن خلال إجابتنا على الفرضيات الجزئية ومقارنتها بالدراسات السابقة نستنتج صدق الفرضية العامة وذلك من خلال النتائج السابقة التي توصلت لها الدراسات المشابهة والتي أكده في معظمها على دور أهمية الألعاب المصغرة المؤثرة في المتغيرات التابعة لكل دراسة من الدراسات السابقة.

ولنتأكد أكثر من صدق الفرضية العامة لاستخدام الألعاب المصغرة في تنمية صفتي السرعة والرشاقة لدى لاعبي كرة القدم 13-15 سنة ، قمنا بحساب المتوسط الحسابي بين الاختبارات القبلية والبعدي

للمجموعة التجريبية حيث وجدنا أن هناك تفوق لصالح الاختبارات البعدية و هذا دليل على صدق هذه الفرضية أي استخدام الألعاب المصغرة أثر في تنمية صفتي السرعة والقوة لدى لاعبي كرة القدم 13-15 سنة.

5- الاستنتاجات والاقتراحات

• الاستنتاجات العامة :

- عدم ظهور فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعديّة لأفراد المجموعة الضابطة.
- ظهور فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعديّة لصالح الاختبار البعدي لأفراد المجموعة التجريبيّة بعد تطبيق البرنامج المقترح للألعاب المصغرة .
- أن الحصة التدريبيّة التقليديّة لا تعمل على تحسين وتنمية صفتي السرعة و الرشاقة
- أن التمارين المقترحة ضمن الحصة التدريبيّة ساهمت في تنمية صفتي السرعة والرشاقة
- تفوق البرنامج المقترح للألعاب المصغرة على الحصة التدريبيّة العاديّة في تنمية وتطوير صفتي السرعة والرشاقة
- كما تنوعت طرق وأساليب التدريب بالألعاب المصغرة أدي ذلك إلي استجابة اللاعبين للحركات المطلوبة
- إن خير مرحلة لتنمية وتطوير الصفات البدنيّة باستعمال الألعاب المصغرة هي مرحلة 13-15 سنة لأنها تخلق لهم جو من المرح والمتعة وتحفزهم لبذل المزيد من الجهد في إطار التنافس.

• إقتراحات وتوصيات :

- بعد عرض نتائج البحث والخروج ببعض الاستنتاجات ، ارتأينا إعطاء بعض التوصيات التي نراها ضرورية قد تلقى أذانا صاغية نذكر منها :
- ضرورة إجراء دورات تكوينية وتربصات للمدربين بغرض تحديد ومعرفة الأهداف في مجال التدريب
 - ضرورة الاهتمام بالألعاب المصغرة واستخدامها بشكل كبير في الحصص التدريبيّة .
 - ضرورة أن يكون المدرب واعيا للأهداف التدريب و ليس أنها حصص ترفيهيّة فحسب .
 - الاهتمام بالحصص التدريبيّة وإعطائها المكانة التي تستحقها .
 - ضرورة اختيار المدرب الألعاب المصغرة حسب هدف كل حصة .
 - ضرورة مراعاة توافق الألعاب المصغرة مع سن اللاعبين .
 - ضرورة استثمار طاقات اللاعبين الناشئين من خلال طريقة الألعاب المصغرة .
 - ضرورة خلق جو المرح و التحفيز للعمل وذلك من خلال التركيز على الألعاب المصغرة التي تمتاز بالمنافسة التي تحفز دائما على بذل مجهود اكبر .

الخاتمة

الخاتمة

إن دور اللعب في مرحلة الناشئين مهم وأيضاً له أهمية كبيرة في الحصة التدريبية و نظراً للطبيعة المعقدة للاعب فإنه ليس من السهل تعليمه التقنيات و المهارات الحركية ويظهر ذلك بشعوره بالملل خلال ممارسة التمرينات الرياضية أثناء الحصة التدريبية ويظهر جلياً دور اللعب في كونه يساهم بقسط كبير في تنمية الصفات البدنية لدى اللاعب في هذه المرحلة المعقدة من حياته وهذا مما يفرض علينا إدراج الألعاب المصغرة في الحصص التدريبية من أجل تعلم مختلف المهارات خاصة الحركية منها ومن جهة أخرى فهي ذات طابع تحفيزي و ترفيهي و تعليمي و تنافسي مما يجعلها عنصراً فعالاً في الحصة التدريبية و كذلك تساعد اللاعبين الناشئين على الرفع من معنوياتهم مما يؤدي بهم إلى النشاط والحيوية في الحصة التدريبية الشيء الذي يحفزهم على تحسين مهاراتهم الحركية دون صعوبات وعراقيل وقد قمنا بتطبيق برنامج للألعاب المصغرة التي تعطي تحسناً في المستوى البدني لذا طبق برنامج مقترح من طرفنا ، وقد شمل 26 لاعب قسموا إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية . طبق البرنامج على المجموعة التجريبية بينما المجموعة الضابطة بقيت تعمل بالطريقة التقليدية ، وبعد إجراء الاختبارات القبلية والبعيدة للمجموعتين في تنمية صفتي سرعة والرشاقة وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها خلص الباحث إلى فاعلية البرنامج المقترح بالألعاب المصغرة في تطوير صفتي السرعة والرشاقة لدى لاعبي كرة القدم 13-15 سنة وذلك بالمقارنة مع نتائج المجموعة الضابطة . ومن خلال ما سبق نستنتج أن الحصة التدريبية التي تخلو من عنصر اللعب تفقد فعاليتها في جلب اهتمام اللاعبين للوصول إلى هدفها فاللاعب يندفع بميوله وراء متطلبات اللعبة بحماس مما يؤدي إلى احتكاكه في نطاق التعاون و التماسك و اندماجه ضمن روح الجماعة ، لذا فالألعاب المصغرة لها دور كبير في تنمية الصفات البدنية من حيث تأثيرها على مستوى الأداء البدني وتماشيها و متطلبات الفئة العمرية وهذا يعود لأسلوب المنافسة و التحدي الكبير بين اللاعبين والذي يدفع به لبذل مجهود أكبر أثناء التمارين على عكس التدريب بالطريقة العادية. وفي الأخير نرجو بهذا البحث أننا افتتحنا أفاقاً جديدة لأبحاث ودراسات في هذا الموضوع بجوانبه المختلفة ونأمل أن نكون قد أسهمنا هذا العمل المتواضع بشكل ايجابي .

قائمة المصادر والمراجع

1. أبو المجد عمرو، و إسماعيل جمال. (2001). *الألعاب التكتيكية والترويحية الحديثة لتطوير برامج التدريب للكبار والناشئين في كرة القدم*. المهندس، مصر: الدار العربية للطباعة والنشر.
2. أحمد أمر الله البساطي. (1998). *أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته*. الاسكندرية، مصر: نشأة المعارف.
3. أحمد عبد الفتاح أبو العلا. (2012). *التدريب الرياضي المعاصر*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
4. الربيعي كاظم، و كريم ناصر عباس. (2015). *تأثير تمارين ألعاب مصغرة في تطوير السرعة الحركية للاعبين كرة القدم الناشئين*. مجلة كلية التربية الرياضية، المجلد 24 (العدد 4). بغداد، جامعة بغداد، العراق.
5. بسطويسي أحمد بسطويسي. (1999). *أسس ونظريات التدريب الرياضي*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
6. حسن السيد أبو عبده. (2008). *الاعداد البدني للاعبين كرة القدم (ط1)*. الاسكندرية، مصر: الفتح للطباعة والنشر.
7. حسن حسين قاسم. (1997). *علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة (ط1)*. عمان، الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
8. حمادة ابراهيم مفتي. (2001). *التدريب الرياضي الحديث، تخطيط، تطبيق، قيادة (ط2)*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
9. راتب الدواد. (2011). *أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم 14-16 سنة*. مجلة جامعة النجاح الوطنية للأبحاث . نابلس، العلوم الانسانية، فلسطين.
10. شرف عبد الحميد. (2002). *البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق (ط2)*. القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
11. شكر ناهد رسن. (2002). *علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية*. القاهرة، مصر: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
12. عبد القادر محمد جميل. (د س ن). *التربية البدنية الحديثة*. بغداد، العراق: مكتبة النهضة.

13. علي فهمي البيك. (2003). *المدرّب الفني للألعاب الجماعية*. الاسكندرية، مصر: منشأة المعارف.
14. علي فهمي ألبيك، و عماد الدين عباس أبو زيد. (2003). *المدرّب الرياضي*. مصر: الناشر للمعارف.
15. عمر لعلوني، و رفيق مريوش. (2019). *أهمية الألعاب المصغرة في تطوير السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف 17*. مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر تدريب رياضي نخبوي . البويرة، جامعة البويرة، الجزائر.
16. غازي صالح محمود. (2011). *كرة القدم المفاهيم والتدريب*. مصر، كلية التربية الرياضية، الجامعة المستنصرية: مكتبة المجتمع العربي.
17. غازي صالح محمود، و هاشم ياسر حسن. (2013). *كرة القدم التدريب البدني (ط1)*. عمان، الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر.
18. كمال جميل الرياضي. (2004). *التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون (ط2)*. مصر: دار وسائل النشر.
19. كمال عبد الحميد، و صبحي حسانين. (1997). *اللياقة البدنية ومكوناتها*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
20. ماهر البياتي، و فارس يوسف. (2004). *تتأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية تحت 17 سنة بكرة القدم*. مجلة التربية الرياضية ، مجلد 13 ، عدد 1، 257. جامعة بغداد، العراق.
21. محمد حسن زكي محمد. (1997). *المدرّب الرياضي، أسس العمل ومهنة التدريب*. الاسكندرية، مصر: منشأة المعارف.
22. محمد حسن علاوي. (2002). *هلم النفس الرياضي في التدريب*. القاهرة مصر: دار الفكر العربي.
23. محمد حسن محمد الحسمين. (2004). *نرق التدريب (ط2)*. عمان، الأردن: دار مجدلاوي.
24. محمد خطاب عطيات. (1990). *أوقات الفراغ والترويح*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
25. محمد رضا الوقاد. (2003). *التخطيط الحديث في كرة القدم*. القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
26. محمود حامد، و محمود محمد عيسى. (1998). *الريّة البدنية*. القاهرة، مصر: د د ن.

27. محمود غازي صالح. (2013). الأسس العلمية والتطبيقية لكرة القدم (ط1). مصر، كلية التربية الرياضية المستنصرية: مكتبة المجتمع العربي.
28. محمود مختار حنفي. (2003). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
29. محمود مختار حنفي. (د س ن). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
30. مروان ابراهيم، و محمد الياسري. (2004). اتجاهات حديثة فب التدريب الرياضي. عمان، الأردن: مؤسسة الورق للنشر والتوزيع.
31. مصطفى الفاتح وجدي، و محمد لطفي السعيد. (2002). الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب. ألبينيا، مصر: دار الهدى.
32. مصطفى محمد جنيدى. (2011). تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات المهارية في الملاعب المصغرة على بعض المبادئ الخططية الهجومية لناشئي كرة القدم بمحافظة أسيوط. أسيوط، جامعة أسيوط، مصر.
33. مهند حسين الشتاوي، و أحمد ابراهيم الخواجا. (2005). مبادئ التدريب الرياضي. عمان، الأردن: دار وائل للنشر.
34. هشام منذر، و علي الخياط. (2000). قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم. عمان، الأردن: دار المناهج للنشر والتوزيع.
35. يوسف كيلاني عزت خيرت. (2015). الموسوعة الفنية لكرة القدم (ط2). الاسكندرية، مصر: مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لندنيا الطباعة.
36. يوسف لازم كماش. (2005). اللياقة البدنية للاعبى كرة القدم. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.

الملاحق

البرنامج التدريبي المقترح بالألعاب المصغرة لتطوير صفة السرعة والرشاقة

للاعبي كرة القدم 13-15 سنة

الأسبوع	الصفة المستهدفة	طريقة التدريب	الشدة %	زمن أداء التمرين	زمن إحماء كلي	زمن استرخاء كلي	زمن كلي راحة	زمن اللعب تنافسي	زمن كلي للوحدة
1	رشاقة	تكراري	50	45	10	10	10	20	95
2	سرعة	فتري عالي الشدة	90-80	45	10	10	10	10	85
3	رشاقة	تكراري	50	45	10	10	10	20	95
4	سرعة	فتري ع ش	90-80	45	10	10	10	10	85
5	رشاقة	فتري ع ش	50	45	10	10	10	20	95
6	سرعة	تكراري	90-85	45	10	10	10	10	85
7	رشاقة	فتري ع ش	50	45	10	10	10	20	95
8	سرعة	فتري ع ش	95-90	55	10	10	10	10	100
9	رشاقة	تكراري	50	45	10	10	10	20	85
10	سرعة	فتري ع ش	100-90	60	10	10	10	10	100
11	رشاقة	فتري ع ش	50	45	10	10	10	20	95
12	سرعة	فتري ع ش	100-90	65	10	10	10	10	105

الوحدات التدريبية

النشاط السرعة		حصّة رقم 01		
ميفاتي - صفارة		الوسائل		
إبداع سلوكات حركية وتمييزها مهما كان الميدان والمجال		الكفاءة القاعدية		
أن ينتقل بين الحين والآخر وفي أقل وقت ممكن		الهدف الاجرائي		
المدة الزمنية	الشدة	وضعيّات التعلّم	الأهداف الاجرائية	
10	50	عمل أفواج جري خفيف حول الميدان القيام بحركات تسخين (تسخين عام) القيام بحركات المرونة حساب نبضات القلب	أن يهيئ اللاعب نفسيا ويحضر فيسيولوجيا	المرحلة التحضيرية
15	90-80	الموقف الأول: الجري العشوائي في كل الاتجاهات داخل الساحة وعند سماع شكل هندسي معين يقوم اللاعبون بإنجازه بسرعة مثل مربع، مثلث، مستطيل) واللاعب الذي يبقى في الفراغ يعتبر خاسر الموقف الثاني: توزيع الأفواج حسب النشاط القيام بالمنافسة بين اللاعبين بحيث يقوم كل عنصر من الفوج بقطع مسافة 20 متر بأقصى سرعة وفي أقل وقت ممكن تعيين الفائزين من كل فوج حسب الترتيب الموقف الثالث: القيام بمنافسة بين اللاعبين (2/2)، أو (3/3) وذلك بقطع مسافة 20متر بأقصى سرعة وفي أقل وقت ممكن تسجيل الوقت الخاص بكل لاعب القيام بترتيب التوقيت وتعيين أقل تسجيل	لعبة أشكال التنافس مع الزميل توظيف الامكانيات الفردية لصالح الفريق التنافس ضد الزميل إدراك الفرق بين السرعة والتسرع واهمية الوقت في إنهاء العمل	المرحلة الأساسية (الانجاز)
10	/	فتح مجال المناقشة مع اللاعبين تقديم الملاحظات إعطاء النتائج	مناقشة وتقييم	مرحلة التقييم

		النشاط السرعة		حصة رقم 02
		ميفاتي - صفارة		الوسائل
		إبداع سلوكات حركية وتمييزها مهما كان الميدان والمجال		الكفاءة القاعدية
		أن ينتقل بسرعة وراء محفز في وضعيات مختلفة محافظا على التوازن		الهدف الاجرائي
المدة الزمنية	الشدة	وضعيات التعلم	الأهداف الاجرائية	مراحل التدريب
10	50	عمل أفواج جري خفيف حول الميدان القيام بحركات تسخين (تسخين عام) القيام بحركات المرونة حساب نبضات القلب	أن يهيئ اللاعب نفسيا ويحضر فيسيولوجيا	المرحلة التحضيرية
15	80-90	الموقف الأول: يقوم اللاعب بأداء حركات منسقة من بداية وضعية السكون او الوقوف مثل الدوران ،دوران نصف دائرة مع القفز ، جلوس ، وقوف، مشي لبطة، ويتم انجاز في أسرع وقت.	- الاستجابة لمنية سمعي في حركات منسقة وهادفة	المرحلة الأساسية (الانجاز)
15		الموقف الثاني: تشكيل دائرة يكون عناصرها في وضعية الجلوس وتعين لاعب يقوم بالجري حولها و اللاعب الذي يلمسه يحاول بسرعة ان يمسك به قبل الوصول إلى مكانه	- لعبة الوضعيات - الاستجابة الجيدة لمؤثر لمسي والإحساس بالتنبيه	
15		الموقف الثالث: نقوم بتشكيل صفيين و في اتجاهين مختلفين يفصل بينهما بمسافة 3م وكل لاعب صوب زميله باعطاء رقم 01 للصف الأول كإشارة والثاني الصفارة كمنبه . والفريق الذي يستمع إشارته يقوم بالجري بسرعة والأخر يحاول كل عنصر منه أن يمسك بزميله.	- لعبة المطاردة - القيام بالاستجابة لمنبهات مختلفة عبر حركة سريعة و مستقيمة	
10	/	فتح مجال المناقشة مع اللاعبين تقديم الملاحظات إعطاء النتائج	مناقشة وتقييم	مرحلة التقييم

		النشاط السرعة		حصة رقم 03
		ميفاتي - صفارة		الوسائل
		إبداع سلوكات حركية وتمييزها مهما كان الميدان والمجال		الكفاءة القاعدية
		أن ينتقل بسرعة وراء محفز في وضعيات مختلفة محافظا على التوازن		الهدف الاجرائي
المدة الزمنية	الشدة	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	مراحل التدريب
10	50	عمل أفواج جري خفيف حول الميدان القيام بحركات تسخين (تسخين عام) القيام بحركات المرونة حساب نبضات القلب	أن يهيئ اللاعب نفسيا ويحضر فيسيولوجيا	المرحلة التحضيرية
15	90-85	الموقف الأول: نقوم بتشكيل مجموعتين يتفقدان في إتجاه مختلف، مع إعطاء المجموعة الأولى رقم 01 والمجموعة الثانية رقم (02) ويكون كل عنصر يقابل الآخر بالظهر وعلى بعد مسافة 2 متر والفريق الذي يسمع رقمه يجري في خط مستقيم في حين يحاول عناصر الفريق الآخر أن يمسك بخصمه قبل نهاية المسافة المحددة الموقف الثاني: نقوم بإنجاز مسلك متعرج و يوضع به عراقيل للحركة السريعة، حيث تكون الحركة مستمرة لمطاردة كل عنصر لزميله ويحاول إمساكه قبل نهاية المسلك والذي يمسك يعاقب من الطرف الآخر الموقف الثالث: إجراء منافسة بين عناصر الفريق لمسافة مستقيمة (40م) مع تعيين الفائز من الفريق.	- إدراك أهمية سرعة الاستجابة أثناء الحركة السريعة - لعبة المطاردة - أهمية التحكم في الجسم أثناء الحركة السريعة في اتجاهات مختلفة -مسالك متعرج -التحكم في الجسم والسرعة في الحركة المستقيمة - منافسة	المرحلة الأساسية (الانجاز)
15	/	فتح مجال المناقشة مع اللاعبين تقديم الملاحظات إعطاء النتائج	مناقشة وتقييم	مرحلة التقييم

		النشاط السرعة		حصة رقم 04
		ميفاتي - صفارة		الوسائل
		إبداع سلوكات حركية وتمييزها مهما كان الميدان والمجال		الكفاءة القاعدية
		التنقل بالكرة بسرعة والتحكم في حركات الجسم المختلفة		الهدف الاجرائي
المدة الزمنية	الشدة	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	مراحل التدريب
10	50	عمل أفواج جري خفيف حول الميدان القيام بحركات تسخين (تسخين عام) القيام بحركات المرونة حساب نبضات القلب	أن يهيئ اللاعب نفسيا ويحضر فيسيولوجيا	المرحلة التحضيرية
15	90-85	الموقف الأول: نقوم بتقسيم إلى مجموعتين يعطي كرة لكل لاعب من المجموعتين وتحديد مسافة 20 متر ويبعد كل لاعب عن الآخر 1 متر وعند إعطاء الأمر ينطلق اللاعبان بالكرة بأقصى سرعة في خط مستقيم حتى خط النهاية وتسجيل التوقيت	- التنقل بسرعة بالكرة - أهمية التحكم في الجسم أثناء الحركة السريعة في اتجاهات مختلفة بالكرة	المرحلة الأساسية (الانجاز)
15		الموقف الثاني: تقسيم إلى مجموعتين يعطي كل لاعب كرة مع وضع أقماع على شكل خط متعرج مسافة 20 متر وعند الصافرة ينطلق اللاعبون حسب المسار حتى خط النهاية وتسجيل التوقيت	-مسالك متعرج -التحكم في الجسم والسرعة في الحركة المستقيمة	
20		الموقف الثالث إجراء مباراة في منطقة المرمى وأحد اللاعبين حكم لمدة دقيقة ونصف ثم التناوب	- منافسة	
10	/	فتح مجال المناقشة مع اللاعبين تقديم الملاحظات إعطاء النتائج	مناقشة وتقييم	مرحلة التقييم

		النشاط السرعة		حصة رقم 05
		ميفاتي - صفارة		الوسائل
		إبداع سلوكات حركية وتمييزها مهما كان الميدان والمجال		الكفاءة القاعدية
		الانتقل بالكرة بسرعة في اتجاهات مختلفة مع وجود محفز		الهدف الاجرائي
المدة الزمنية	الشدة	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	مراحل التدريب
10	50	عمل أفواج جري خفيف حول الميدان القيام بحركات تسخين (تسخين عام) القيام بحركات المرونة حساب نبضات القلب	أن يهيئ اللاعب نفسيا ويحضر فيسيولوجيا	المرحلة التحضيرية
15	95-90	الموقف الأول: نقوم بتقسيم إلى مجموعتين يعطي كرة للاعب من المجموعتين وتحديد منطقة 6 أمتار منطقة المنافسة وعند إعطاء الأمر ينطلق اللاعب بالكرة بأقصى سرعة و اللاعب الثاني يطارده محاولا فك الكرة منه لمدة 60 ثانية. تسجيل أطول مدة استطاع اللاعب الحفاظ على الكرة	- التنقل بسرعة بالكرة - أهمية التحكم في الجسم أثناء الحركة السريعة في اتجاهات مختلفة بالكرة -مسالك متعرج	المرحلة الأساسية (الانجاز)
15		الموقف الثاني: تقسيم إلى مجموعتين تحديد منطقة 6 أمتار، يمرر اللاعبين بينهم الكرة باليد (10 تمريرات) مع العد بصوت عالي والتنقل في منطقة 6 أمتار والمجموعة الثانية تحاول إستخلاص الكرة	-التحكم في الجسم والسرعة في الحركة المستقيمة - التواصل مع الزميل مع وجود ضغط المنافس	
20		الموقف الثالث إجراء مباراة في منطقة المرمى وأحد اللاعبين حكم لمدة دقيقة ونصف ثم التناوب	- منافسة	
10	/	فتح مجال المناقشة مع اللاعبين تقديم الملاحظات إعطاء النتائج	مناقشة وتقييم	مرحلة التقييم

		النشاط السرعة		حصة رقم 06
		ميفاتي - صفارة		الوسائل
		إبداع سلوكات حركية وتمييزها مهما كان الميدان والمجال		الكفاءة القاعدية
		الانتقل بسرعة في اتجاهات مختلفة مع وجود منبه		الهدف الاجرائي
المدة الزمنية	الشدة	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	مراحل التدريب
10	50	عمل أفواج جري خفيف حول الميدان القيام بحركات تسخين (تسخين عام) القيام بحركات المرونة حساب نبضات القلب	أن يهيئ اللاعب نفسيا ويحضر فيسيولوجيا	المرحلة التحضيرية
20	100-90	الموقف الأول: نقوم بتقسيم إلى مجموعتين وضع 10 أقماع في خط مستقيم يفصل بين القمع والآخر 2 متر، إعطاء الكرات لأحد المجموعتين، عند الإشارة ينطلق اللاعب بالكرة جريا بأقصى سرعة واللاعب الثاني مقابل له وعند الوصول للقمع يمرر الكرة للاعب الثاني وهكذا بالتناوب حتى القمع الأخير.	- التنقل بسرعة - سرعة رد الفعل	المرحلة الأساسية (الانجاز)
20		الموقف الثاني: وضع 4 أقماع متباعدة في منطقة العمليات كل قمع يحمل رقم (من 1 إلى 4) يقف اللاعبون خارج العمليات وعند الإشارة وإعطاء رقم القمع ينطلق اللاعب باتجاه القمع الذي يسمع رقمه. تسجيل التوقيت وترتيبه.	- التحكم في الجسم والسرعة في الحركة المختلفة - منافسة	
15		الموقف الثالث في منطقة العمليات يتوزع اللاعبون عشوائيا واختيار لاعب يقوم بمطاردة زملائه ويحاول لمس أحدهم الذي يصبح بدوره بطارد تسجيل اللاعب الذي طارد أكثر من زملائه.		
10	/	فتح مجال المناقشة مع اللاعبين تقديم الملاحظات إعطاء النتائج	مناقشة وتقييم	مرحلة التقييم

حصة رقم 01		النشاط رشاقة		
الوسائل		ميفاتي - صفارة		
الكفاءة القاعدية		تطوير الرشاقة العامة والخاصة		
الهدف الاجرائي		التحكم في حركات الجسم والسيطرة		
مراحل التدريب	الأهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	الشدة	المدة الزمنية
المرحلة التحضيرية	أن يهيئ اللاعب نفسيا ويحضر فيسيولوجيا	عمل أفواج جري خفيف حول الميدان القيام بحركات تسخين (تسخين عام) القيام بحركات المرونة حساب نبضات القلب	50	10
المرحلة الأساسية (الانجاز)	التركيز والانتباه	لموقف الأول: المقاعد السويدية تقف المجموعة على شكل قاطرة بحيث يمسك كل لاعب وسط الزميل الذي أمامه وتحاول أعضاء المجموعة القفز معا واللف حول المقعد وهي متماسكة	//	15
	تنمية رد الفعل مع الرشاقة	الموقف الثاني: الصعود والهبوط يقسم اللاعبين إلى مجموعتين وتوضع أمامهم مقعدان مرفوعان على صندوق ثم يبدأ اللاعب بالجري والصعود على المقعد والنزول بالزحقة والعودة إلى الصف.	//	15
	تطوير الخفة	الموقف الثالث: الكرات السريع يقسم اللاعبون إلى مجموعتين ويوضع مقعد سويدي أمام كل مجموعة و على بعد مناسب و يحمل اللاعب الأول الكرة و القيام بدحرجة الكرة على الأرض و عند الوصول للكرسي يضعها فوقه و يصعد يكمل الدحرجة	//	15
مرحلة التقييم	مناقشة وتقييم	فتح مجال المناقشة مع اللاعبين تقديم الملاحظات إعطاء النتائج	/	10

		النشاط رشاقة		حصة رقم 02
		ميفاتي - صفارة		الوسائل
		تطوير الرشاقة العامة والخاصة		الكفاءة القاعدية
		التحكم في حركات الجسم والسيطرة		الهدف الاجرائي
المدة الزمنية	الشدة	وضعيات التعلم	الأهداف الاجرائية	مراحل التدريب
10	50	عمل أفواج جري خفيف حول الميدان القيام بحركات تسخين (تسخين عام) القيام بحركات المرونة حساب نبضات القلب	أن يهيئ اللاعب نفسيا ويحضر فيسيولوجيا	المرحلة التحضيرية
15	//	الموقف الأول: لعبة الأسماء يشكل اللاعبون دائرة يتوسطهم شخص يمسك عصا وينادي على أحد زملائه حيث المنادي يحل محل المنادي عليه وهذا الأخير وجب عليه عدم ترك العصا تسقط ومحاولة مسكها الموقف الثاني:	التركيز والانتباه	المرحلة الأساسية (الانجاز)
15	//	لعبة تعال معي يعين المدرب شخصا ويقوم باقي اللاعبين بتشكيل دائرة حيث يدور عليهم الشخص ويقوم باختيار خمسة لاعبين أو ستة ثم يسير بهم وعندما يعطي الإشارة يعود كل فرد إلى مكانه والأخير يحل محله القائد.	تنمية الرشاقة العامة	
15	//	الموقف الثالث: لعبة صيد السمك يتم رسم سمكة وربطها بخيط على خصر اللاعبين و هي تلامس الأرض ويتم وضع اللاعبين 2-2 ومن يقطع سمكة اللاعب الزميل برجله يربح ثم تشكل مجموعات أخرى من الفائزين و هكذا	تطوير الخفة	
10	/	فتح مجال المناقشة مع اللاعبين تقديم الملاحظات إعطاء النتائج	مناقشة وتقييم	مرحلة التقييم

النشاط رشاقة		حصّة رقم 03		
ميفاتي - صفارة		الوسائل		
تطوير الرشاقة العامة والخاصة		الكفاءة القاعدية		
التحكم في حركات الجسم والسيطرة		الهدف الاجرائي		
المدة الزمنية	الشدة	وضعيّات التعلم	الأهداف الاجرائية	
10	50	عمل أفواج جري خفيف حول الميدان القيام بحركات تسخين (تسخين عام) القيام بحركات المرونة حساب نبضات القلب	أن يهيئ اللاعب نفسيا ويحضر فيسيولوجيا	المرحلة التحضيرية
15	//	الموقف الأول: لعبة الكرة يقسم اللاعبون إلى فوجين وتوضع أمام كل فوج دوائر و عند الإشارة يتم الجري وفي نهاية الدوائر حائط يتم لمسه و العودة للمس الزميل.	التركيز والانتباه	المرحلة الأساسية (الانجاز)
15	//	الموقف الثاني: لعبة القرفصاء و الجري يقوم اللاعبون بالمشي مشية القرفصاء وأيديهم خلف ظهورهم وعند سماع الصفارة ينطلقون جريا نحو الحائط و المتأخر يعاقب	تنمية الرشاقة الخاصة تطوير الخفة	
15	//	الموقف الثالث: لعبة المنديل يتم وضع منديل على مسافة معينة ويطلب من التلاميذ الجري في الدوائر الموضوعة على شكل متعرج ومحاولة لمس المنديل بالرأس-		
10	/	فتح مجال المناقشة مع اللاعبين تقديم الملاحظات إعطاء النتائج	مناقشة وتقييم	مرحلة التقييم

		النشاط رشاقة	حصة رقم 04
		ميفاتي - صفارة	الوسائل
		تطوير الرشاقة العامة والخاصة	الكفاءة القاعدية
		التحكم في حركات الجسم والسيطرة	الهدف الاجرائي
المدة الزمنية	الشدة	وضعيات التعلم	الأهداف الاجرائية
10	50	عمل أفواج جري خفيف حول الميدان القيام بحركات تسخين (تسخين عام) القيام بحركات المرونة حساب نبضات القلب	أن يهيئ اللاعب نفسيا ويحضر فيسيولوجيا
15	//	لموقف الأول: المقاعد السويدية تقف المجموعة على شكل قاطرة بحيث يمسك كل لاعب وسط الزميل الذي أمامه وتحاول أعضاء المجموعة القفز معا واللف حول المقعد وهي متماسكة	التركيز والانتباه
15	//	الموقف الثاني: الصعود والهبوط يقسم اللاعبين إلى مجموعتين وتوضع أمامهم مقعدان مرفوعان على صندوق ثم يبدأ اللاعب بالجري والصعود على المقعد والنزول بالزحقة والعودة إلى الصف.	تنمية رد الفعل مع الرشاقة
15	//	الموقف الثالث: الكرات السريع يقسم اللاعبون إلى مجموعتين ويوضع مقعد سويدي أمام كل مجموعة و على بعد مناسب و يحمل اللاعب الأول الكرة و القيام بدرجة الكرة على الأرض و عند الوصول للكرسي يضعها فوقه و يصعد يكمل الدرجة	تطوير الخفة
10	/	فتح مجال المناقشة مع اللاعبين تقديم الملاحظات إعطاء النتائج	مناقشة وتقييم
			مرحلة التقييم

		النشاط رشاقة		حصة رقم 05
		ميفاتي - صفارة		الوسائل
		تطوير الرشاقة العامة والخاصة		الكفاءة القاعدية
		التحكم في حركات الجسم والسيطرة		الهدف الاجرائي
المدة الزمنية	الشدة	وضعيات التعلم	الأهداف الاجرائية	مراحل التدريب
10	50	عمل أفواج جري خفيف حول الميدان القيام بحركات تسخين (تسخين عام) القيام بحركات المرونة حساب نبضات القلب	أن يهيئ اللاعب نفسيا ويحضر فيسيولوجيا	المرحلة التحضيرية
15	//	الموقف الأول: لعبة الأسماء يشكل اللاعبون دائرة يتوسطهم شخص يمسك عصا وينادي على أحد زملائه حيث المنادي يحل محل المنادي عليه وهذا الأخير وجب عليه عدم ترك العصا تسقط ومحاولة مسكها الموقف الثاني: لعبة تعال معي يعين المدرب شخصا ويقوم باقي اللاعبين بتشكيل دائرة حيث يدور عليهم الشخص ويقوم باختيار خمسة لاعبين أو ستة ثم يسير بهم وعندما يعطي الإشارة يعود كل فرد إلى مكانه والأخير يحل محله القائد.	التركيز والانتباه تنمية الرشاقة العامة	المرحلة الأساسية (الانجاز)
15	//	الموقف الثالث: لعبة صيد السمك يتم رسم سمكة وربطها بخيط على خصر اللاعبين و هي تلامس الأرض ويتم وضع اللاعبين 2-2 ومن يقطع سمكة اللاعب الزميل برجله يربح ثم تشكل مجموعات أخرى من الفائزين و هكذا	تطوير الخفة	
10	/	فتح مجال المناقشة مع اللاعبين تقديم الملاحظات إعطاء النتائج	مناقشة وتقييم	مرحلة التقييم

		النشاط رشاقة		حصة رقم 06
		ميفاتي - صفارة		الوسائل
		تطوير الرشاقة العامة والخاصة		الكفاءة القاعدية
		التحكم في حركات الجسم والسيطرة		الهدف الاجرائي
المدة الزمنية	الشدة	وضعيات التعلم	الأهداف الاجرائية	مراحل التدريب
10	50	عمل أفواج جري خفيف حول الميدان القيام بحركات تسخين (تسخين عام) القيام بحركات المرونة حساب نبضات القلب	أن يهيئ اللاعب نفسيا ويحضر فيسيولوجيا	المرحلة التحضيرية
15	//	الموقف الأول: لعبة الكرة يقسم اللاعبون إلى فوجين وتوضع أمام كل فوج دوائر و عند الإشارة يتم الجري وفي نهاية الدوائر حائط يتم لمسه و العودة للمس الزميل.	التركيز والانتباه	المرحلة الأساسية (الانجاز)
15	//	الموقف الثاني: لعبة القرفصاء و الجري يقوم اللاعبون بالمشي مشية القرفصاء وأيديهم خلف ظهورهم وعند سماع الصفارة ينطلقون جريا نحو الحائط و المتأخر يعاقب	تنمية الرشاقة الخاصة تطوير الخفة	
15	//	الموقف الثالث: لعبة المنديل يتم وضع منديل على مسافة معينة ويطلب من التلاميذ الجري في الدوائر الموضوعة على شكل متعرج ومحاولة لمس المنديل بالرأس-		
10	/	فتح مجال المناقشة مع اللاعبين تقديم الملاحظات إعطاء النتائج	مناقشة وتقييم	مرحلة التقييم

المخلص:

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير برنامج تدريبي مقترح بالألعاب المصغرة وأثرها على تنمية بعض صفات اللياقة البدنية (سرعة، رشاقة) في كرة القدم 13-15 سنة، واستعمل الباحث المنهج التجريبي لملائمته الدراسات من هذا النوع، أجريت الدراسة على عينة مقدره بـ 26 لاعب كرة قدم للنادي الرياضي نجم النمامشة بالشريعة تبسة 13-15 سنة، تم تقسيم العينة إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) كل مجموعة تحتوي على 13 لاعب. أجريت لهم إختبار السرعة 20 م واختبار فليشمان للرشاقة، وتم تطبيق برنامج مقترح بالألعاب المصغرة، وأسفرت الدراسة على نتائج أبرزها: ظهور فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعدية لصالح الاختبار البعدي لأفراد المجموعة التجريبية وأن الحصة التدريبية التقليدية لا تعمل على تحسين وتنمية صفتي السرعة و الرشاقة وجملة 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.

الكلمات المفتاحية: الصفات البدنية (سرعة، رشاقة)، كرة القدم، الألعاب المصغرة

Abstract

The study aimed to know the effect of a proposed training program with mini-games and their effect on the developpe of some fitness attributes (speed, agility) in football 13-15 years, and the researcher used the experimental approach to its suitability of studies of this type. The study was conducted on a sample of 26 football players For the sports club, Najame Al-Namamcha in Sharia, Tebessa 13-15 years, the sample was divided into two groups (control and experimental), each group continue 13 players. I had the 20m speed test and the Fleishman fitness test. A proposed program for mini games applied was, and the study resulted in the most important results: Appearance of significant differences with statistically significant between pre and post tests for the benefit of post-test for the members of the experimental group and that the traditional training session does not improve and develop the characteristics of speed and agility and a set of suggestions represented in: a necessity Attention to mini-games and their great use in training sessions, the need for the coach to choose mini-games according to the goal of each session taking into account the age of the players, as well as the need to invest the potential of young players through the mini-games method.

Key words : Physical traits (speed, agility), football, mini-games