



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف المسيلة  
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



الرقم التسلسلي:.....

القسم: التدريب الرياضي

الرمز:.....

الشعبة: التدريب الرياضي

التخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر أكاديمي

دور الألعاب المصغرة في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي  
كرة القدم أقل من 13 سنة  
استبيان موجه لمدربي الفئات الشبانية

إشراف الأستاذ:

د/عروسي عبد الرزاق

إعداد الطالب:

شتوح سليمان

السنة الجامعية: 2025/2024





وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف المسيلة  
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



الرقم التسلسلي:.....

الرمز:.....

القسم: التدريب الرياضي

الشعبة: التدريب الرياضي

التخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر أكاديمي

دور الألعاب المصغرة في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي

كرة القدم أقل من 13 سنة

استبيان موجه لمدربي الفئات الشبانية

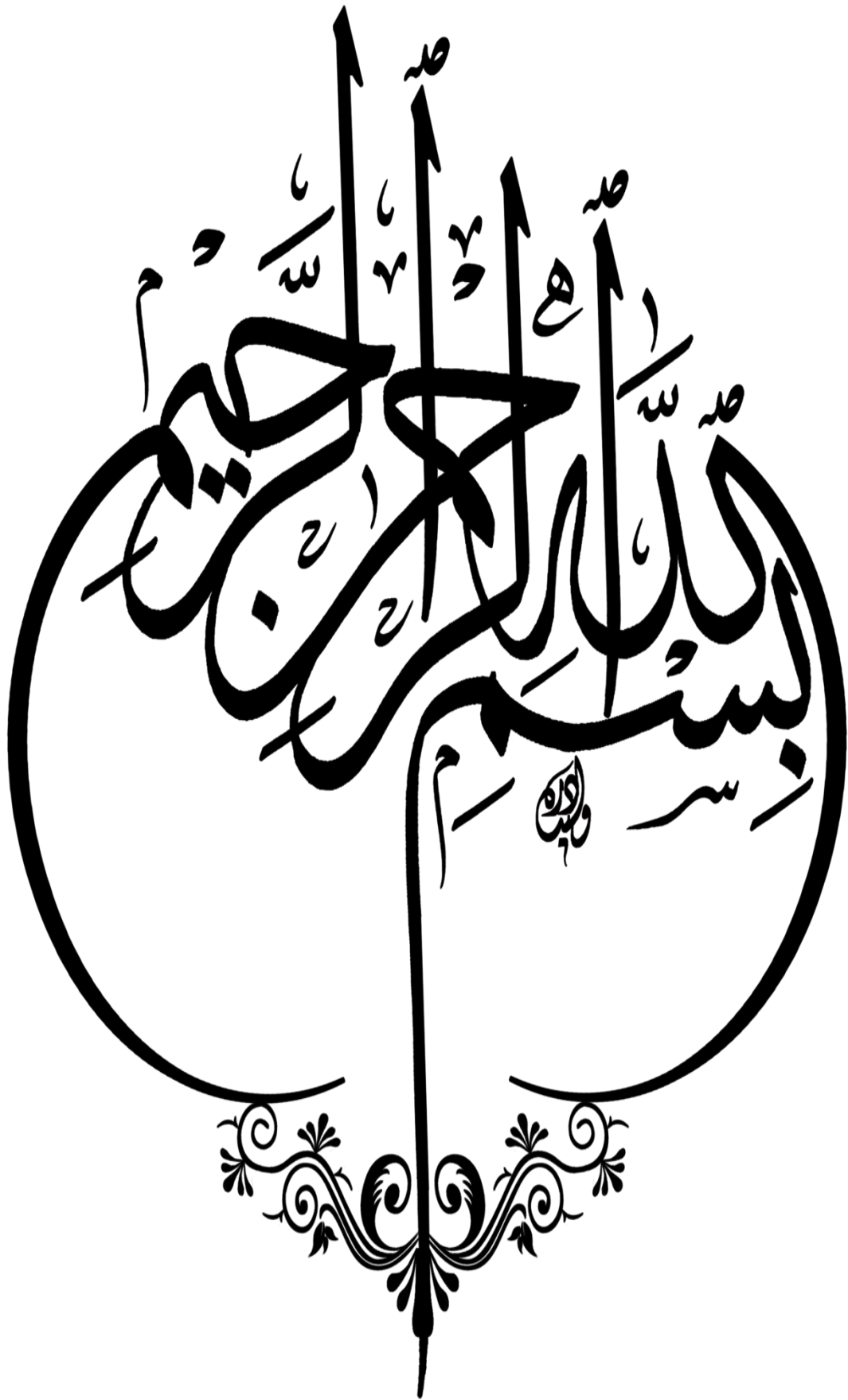
إشراف الأستاذ:

د/عروسي عبد الرزاق

إعداد الطالب:

شتوح سليمان

السنة الجامعية: 2025/2024





# إهداء

إلى من غرسا في قلبي حب العلم وسقياه بالأمل والدعاء

إلى من كانا لي سندًا في الحياة، وقدوة في الصبر والعطاء...

إلى والديّ العزيزين شكرًا لكما على ما قدمتماه لي من حب وتضحيات لا تُقدَّر بثمن

إلى زوجتي الحبيبة رفيقة دربي، ونبض قلبي، من تحملت معي مشاق هذا المشوار بصبر

ومحبة، كنت لي دومًا مصدر راحة، وسندًا في كل الأوقات

إلى أبنائي الأعتاء بسمة حياتي، ونبض مستقبلي... أنتم دافعي للاستمرار والنجاح،

أهديكم هذا العمل عربون فخر ومحبة

إلى إخوتي وأخواتي الداعمين دومًا، والذين لم يبخلوا علي بالنصح والتشجيع

إلى أساتذتي الأفاضل الذين كانوا مشاعل نور أنارت لي درب العلم والمعرفة

إلى أصدقائي وزملائي الذين شاركوني لحظات التعب

والنجاحات الصغيرة حتى الوصول إلى هذه المحطة

أهدي هذا العمل المتواضع لكل من أحبني وآمن بي





# شكر و عرفان

أعوذ بالله من الشيطان الرحيم

بسم الله الرحمن الرحيم

فَتَبَسَّمْ ضَاحِكًا مِّن قَوْلِهَا وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ

وَلَدِي وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ

آية 19 سورة النمل

فخير لنا أن نبدأ كلاً منا بشكر الله تعالى على نعمة الإسلام دين الحق والإنصاف ،

وعلى توفيقه لنا في إنجاز هذا البحث المتواضع، كما نتقدم بجزيل الشكر والامتنان

وبأسى العبارات والتقدير إلى الأستاذ المشرف الدكتور

" د/عروسي عبد الرزاق "

الذي لم يبخل علينا بنصائحه وتوجيهاته متمنيا له

المزيد من النجاح والتوفيق إن شاء الله .

كما نتقدم بجزيل الشكر والتقدير لكل من قدم يد العون سواء من بعيد أو قريب



## فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
	شكر و عرفان الإهداء ملخص الدراسة
أ - ب	المقدمة
	الجانب المنهجي الفصل الأول: المدخل العام للدراسة
02	1-1- مشكلة الدراسة
03	2-1- فرضيات الدراسة
03	3-1- أهداف الدراسة
04	4-1- أهمية الدراسة
04	5-1- أسباب اختيار الموضوع
04	6-1- تحديد مفاهيم الدراسة
06	7-1- الدراسات السابقة
08	8-1- محل دراستنا من الدراسات السابقة
	الجانب النظري الفصل الثاني: الألعاب المصغرة
11	تمهيد
12	2-1- اللعب
15	2-2- نشأة الألعاب المصغرة (تاريخ)

16	2-3- تعريف الألعاب المصغرة
18	2-4- أهداف الألعاب المصغرة
18	2-5- مميزات الألعاب المصغرة
19	2-6- فوائد الألعاب المصغرة
20	2-7- خصائص الألعاب المصغرة
20	2-8- مبادئ اختيار الألعاب المصغرة
21	2-9- قواعد استخدام الألعاب المصغرة
22	2-10- تنظيم واستخدام الألعاب المصغرة
23	2-11- أسباب استخدام الألعاب المصغرة
25	خلاصة الفصل

### الفصل الثالث: صفة السرعة

27	تمهيد
28	3-1- تعريف كرة القدم
28	3-2- مبادئ كرة القدم
29	3-3- المهارات الأساسية في كرة القدم
33	3-4- مفهوم السرعة
33	3-5- أنواع السرعة
34	3-6- العوامل المؤثرة في السرعة
34	3-7- أهمية السرعة
36	3-8- مراحل بناء السرعة

37 3-9- لنواحي الفسيولوجية لتنمية السرعة

38 خلاصة الفصل

### الفصل الرابع: الفئة العمرية أقل من 13 سنة

40 تمهيد

41 4-1- تعريف هذه الفئة (U13)

41 4-2- خصائص فئة (013)

44 4-3- احتياجات الطفل في مرحلة أقل من 13 سنة

46 4-4- مشاكل الفئة العمرية (13)

47 4-5- الفئة العمرية (U13) والممارسة الرياضية

50 4-6- خصائص المرحلة العمرية أقل من 13 سنة

55 خلاصة الفصل

### الجانب التطبيقي

### الفصل الخامس : منهجية الدراسة

57 تمهيد

58 5-1- الدراسة الاستطلاعية

59 5-2- منهج الدراسة

59 5-3- مجتمع الدراسة وعينة الدراسة

59 5-4- مجالات الدراسة

60 5-5- متغيرات الدراسة

61 5-6- أدوات الدراسة

61 5-7- الوسائل الإحصائية

64 خلاصة الفصل

## الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

66 1-6- عرض وتحليل النتائج

79 2-6- مناقشة الفرضيات على ضوء نتائج الدراسة

## الفصل السابع: الاستنتاجات والاقتراحات

88 1-7- الاستنتاج العام

89 2-7- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية

الخاتمة

قائمة المراجع والمصادر

الملاحق

## فهرس الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
جدول رقم 1	يوضح درجات الخيارات لاستمارة الاستبيان	62
جدول رقم 2	يبين نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي للدراسة الأساسية	62
جدول رقم 3	يبين نتائج معاملات الاتساق الداخلي بين المحاور	63
جدول رقم 4	اتجاه إجابات أفراد العينة نحو لبعض أنواع الألعاب المصغرة دور في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة	67
جدول رقم 5	يبين اتجاه إجابات أفراد العينة حول محور لبعض أنواع الألعاب المصغرة دور في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة	69
جدول رقم 6	اتجاه إجابات أفراد العينة نحو طريقة استخدام المدربين للألعاب المصغرة لها دور في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة	71
جدول رقم 7	يبين اتجاه إجابات أفراد العينة حول محور طريقة استخدام المدربين للألعاب المصغرة لها دور في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة	73
جدول رقم 8	اتجاه إجابات أفراد العينة نحو لتشكيلات الألعاب المصغرة دور في تحسين صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة	75
جدول رقم 9	اتجاه إجابات أفراد العينة نحو محور لتشكيلات الألعاب المصغرة دور في تحسين صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة	77

## الملخص باللغة العربية

تهدف هذه الدراسة إلى استقصاء دور الألعاب المصغرة في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة، وذلك من خلال رصد آراء المدربين حول فعالية هذا الأسلوب التدريبي في تحسين الأداء البدني المرتبط بالسرعة. تنطلق الدراسة من قناعة بأن الأساليب التدريبية الموجهة نحو الألعاب المصغرة قادرة على خلق بيئة تدريبية محفزة، وتطوير الصفات البدنية بطريقة تتماشى مع متطلبات الفئة العمرية المستهدفة.

تم اختيار عينة الدراسة بطريقة المسح الشامل، حيث تم توزيع استمارة استبيان على 20 مدربًا مشاركًا في الدورة الوطنية لأكاديميات ومدارس كرة القدم، وقد أُعيدت جميع الاستمارات كاملة وصالحة للتحليل، أما المجال المكاني للدراسة التطبيقية فكان ملعب الشهيد شتوح موسى ببلدية مجانية، ولاية برج بوعريريج، حيث تمت الدراسة في بيئة ميدانية تمثل واقع التدريب الشباني في الجزائر.

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، من خلال تحليل إجابات المدربين باستخدام أدوات إحصائية ملائمة. أظهرت النتائج أن هناك اتفاقًا واسعًا بين أفراد العينة على أهمية الألعاب المصغرة في تطوير صفة السرعة، سواء من حيث أنواعها، أساليب استخدامها، أو تشكيلاتها، ما يدعم التوجه نحو دمج هذا الأسلوب بفعالية ضمن البرامج التدريبية الموجهة للفئات الشبانية.

**الكلمات المفتاحية:** الألعاب المصغرة، السرعة، كرة القدم، الفئات الشبانية، التدريب، المدربون.

## **Abstract:**

This study aims to investigate the role of small-sided games in developing the speed attribute among under-13 football players, by assessing coaches' perspectives on the effectiveness of this training approach in enhancing physical performance related to speed. The study is grounded in the belief that training methods based on small-sided games can create a motivating training environment and foster physical qualities in a way that aligns with the needs of the targeted age group.

The study sample was selected using a comprehensive survey method, in which questionnaires were distributed to 20 coaches participating in the national training course for football academies and schools. All questionnaires were fully completed and deemed valid for analysis. The study was conducted at the Martyr Chetouh Moussa Stadium in the municipality of Medjana, located in the province of Bordj Bou Arréridj, representing a realistic setting for youth training in Algeria.

The descriptive-analytical method was adopted to analyze the coaches' responses using appropriate statistical tools. The results showed a strong consensus among the sample participants regarding the importance of small-sided games in developing speed, in terms of their types, methods of implementation, and team formations. These findings support the integration of this approach into youth training programs to enhance their effectiveness.

**Keywords:** small-sided games, speed, football, youth categories, training, coaches.

A decorative rectangular border with intricate floral and scrollwork patterns in black ink, framing the central text. The border features stylized leaves, small flowers, and elegant scrolls at each corner and along the sides.

# المقدمة

## مقدمة

شهدت الرياضة في العقود الأخيرة تطورًا كبيرًا شمل مختلف أبعادها البدنية، النفسية، التكتيكية والفسولوجية، ولم تعد تمثل مجرد نشاط ترفيهي أو تنافسي بل أصبحت علمًا يُبنى على أسس منهجية دقيقة مستمدة من العلوم الحديثة، على غرار علم النفس الرياضي، علم التدريب، وعلوم الحركة. وتُعد كرة القدم أبرز مثال على هذا التحول، إذ أصبحت اللعبة الأكثر شعبية في العالم مجالًا خصبًا لتطبيق أحدث النظريات والأساليب التدريبية.

وقد باتت مناهج تدريب كرة القدم تعتمد على مبادئ متقدمة تأخذ بعين الاعتبار الفروقات الفردية، الخصائص العمرية، طبيعة المراحل السنية، ومستوى الاستعداد البدني والذهني. وتُعد مرحلة الناشئين من أهم هذه المراحل نظرًا لما تمثله من قاعدة أساسية لتكوين اللاعبين وإعدادهم تقنيًا وبدنيًا ونفسيًا. فالناشئ في هذه المرحلة يتمتع بقدرة عالية على التعلم واكتساب المهارات، شرط أن تُوفّر له البيئة التدريبية الملائمة التي تراعي خصائصه وتوظف استراتيجيات حديثة تناسب مستواه العمري والوظيفي.

وفي إطار تطوير المهارات الأساسية لدى هذه الفئة، برزت الألعاب المصغرة كأداة فعالة وأساسية في عملية التدريب، حيث تجمع بين المتعة والفاعلية، وتُساهم في تطوير مجموعة من القدرات البدنية والمهارية والذهنية في آن واحد. وقد أكدت الدراسات الحديثة أن هذه الألعاب، التي تتم في مساحات صغيرة وتقل فيها عدد المشاركين، تُعد من أفضل الوسائل التربوية لتنمية الصفات البدنية، وعلى رأسها السرعة، لما توفره من مواقف سريعة ومتغيرة تفرض على الناشئ اتخاذ قرارات فورية وحركات انفجارية.

إن تنمية صفة السرعة لدى اللاعبين الناشئين تُعد من أبرز تحديات التدريب المعاصر، حيث لم تعد السرعة تقتصر على الجري الخطي، بل أصبحت تشمل سرعة

## مقدمة

التفاعل، سرعة القرار، وسرعة التغيير الحركي. وهذا يتطلب اعتماد وسائل وأساليب تدريبية حديثة تُراعي الجوانب العصبية والعضلية والحركية والنفسية المرتبطة بهذه الصفة.

ومن هنا جاءت هذه الدراسة لتسلط الضوء على دور الألعاب المصغرة في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 13 سنة، باعتبارها فئة عمرية حساسة وأساسية في البناء الرياضي طويل المدى. وسعت الدراسة إلى تقديم خلفية نظرية متكاملة حول المفاهيم المرتبطة بالألعاب المصغرة، السرعة، والخصائص العمرية للفئة المدروسة، وصولاً إلى معالجة الجانب التطبيقي من خلال تصميم أدوات بحث وتحليل النتائج وفق منهج علمي دقيق.

انطلاقاً من هذه الخلفية النظرية، تسعى هذه الدراسة إلى استكشاف دور الألعاب المصغرة في تنمية السرعة لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 13 سنة، وذلك من خلال دراسة نظرية وتحليل ميداني شامل. وقد تم تنظيم محتوى المذكرة عبر سبعة فصول متكاملة، تناول الفصل الأول منها الإطار العام للدراسة، بما فيه الإشكالية، الفرضيات، الأهداف، أهمية الموضوع، مصطلحاته الأساسية، والدراسات السابقة. أما الفصل الثاني فركّز على الألعاب المصغرة من حيث المفهوم، النشأة، الأهداف، الخصائص، وآليات الاستخدام. وتناول الفصل الثالث صفة السرعة، مفاهيمها، أنواعها، والعوامل المؤثرة فيها. في حين حُصص الفصل الرابع لدراسة خصائص الفئة العمرية أقل من 13 سنة من الزاوية النفسية والجسدية والتربوية. ثم تم عرض المنهجية المعتمدة وأدوات البحث وإجراءات الدراسة في الفصل الخامس. وتضمن الفصل السادس عرضاً وتحليلاً ومناقشة للنتائج المتحصل عليها. وأخيراً، تضمن الفصل السابع الاستنتاجات النهائية والاقتراحات العملية المستقبلية، تليها الخاتمة، قائمة المراجع، والملاحق الداعمة للدراسة.

## الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- 1-1- مشكلة الدراسة
- 1-2- فرضيات الدراسة
- 1-3- أهداف الدراسة
- 1-4- أهمية الدراسة
- 1-5- أسباب اختيار الموضوع
- 1-6- التعاريف الإجرائية لمصطلحات الدراسة
- 1-7- الدراسات السابقة
- 1-8- مميزات الدراسة الحالية

1-1- مشكلة الدراسة:

تُعدّ كرة القدم من أكثر الرياضات شعبية وممارسة على مستوى العالم، لاسيما لدى الفئات العمرية الصغيرة، حيث تُشكل هذه المرحلة التأسيسية منطلقًا لبناء القدرات البدنية والفنية والنفسية للاعبين. وفي هذا السياق، برز اهتمام متزايد من طرف المدربين والباحثين بضرورة تكييف الأساليب التدريبية مع خصائص النمو لدى الأطفال، بما يضمن تنمية شاملة وآمنة تراعي التدرج والتكامل في البناء البدني والعقلي. ومن بين الأساليب الحديثة التي لاقت رواجًا واسعًا في هذا الإطار، نجد **الألعاب المصغرة**، التي تجمع بين البعد التربوي والتحفيزي من جهة، وبين المحاكاة المبسطة للمواقف الحقيقية في المباراة من جهة أخرى.

لقد أثبتت هذه الألعاب فعاليتها في دمج المهارات الفنية بالمتطلبات البدنية والتكتيكية داخل إطار ممتع وتفاعلي، يجعل الطفل فاعلاً في العملية التدريبية. كما أشارت عدة دراسات إلى أثرها الإيجابي في تطوير بعض القدرات البدنية الأساسية، مثل التوازن، الرشاقة، والتحمل. إلا أن **صفة السرعة**، رغم أهميتها المحورية في كرة القدم المعاصرة، ما تزال بحاجة إلى دراسة معمقة من حيث مدى تأثيرها المباشر بنوعية الألعاب المصغرة المستخدمة، وطبيعة تصميمها، ومدى ملاءمتها لخصائص الفئة العمرية أقل من 13 سنة.

إذ أن مفهوم السرعة في كرة القدم لا يقتصر على الجري الخطي، بل يشمل سرعة الانطلاق من الثبات، سرعة التغيير في الاتجاه، سرعة الاستجابة الحركية والذهنية، وسرعة اتخاذ القرار تحت الضغط وفي بيئات لعب متغيرة. وهذه العناصر، رغم إمكانية تنميتها نظرياً عبر تصميمات تدريبية دقيقة باستخدام الألعاب المصغرة، إلا أن فعاليتها الفعلية تظل بحاجة إلى تقييم علمي وميداني.

انطلاقاً من هذا الطرح، تتمحور الإشكالية الرئيسية لهذه الدراسة حول التساؤل الآتي:

**هل للألعاب المصغرة دور في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة؟**

انطلاقاً من هذا الطرح، تتفرع الإشكالية الرئيسية إلى مجموعة من التساؤلات الفرعية التي من شأنها توضيح الصورة وتوجيه البحث نحو تحليل أعمق:

• ما أنواع الألعاب المصغرة الأكثر فعالية في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة؟

• كيف يمكن للمدربين استخدام الألعاب المصغرة بشكل مثالي لخدمة هذا الهدف البدني؟

• وهل تتوافق أهداف وتصميمات الألعاب المصغرة مع متطلبات تحسين السرعة في هذه المرحلة العمرية؟

### 1-2-فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

للألعاب المصغرة دور إيجابي في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة

### الفرضيات الفرعية

1- لبعض أنواع الألعاب المصغرة دور في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة.

2- طريقة استخدام المدربين للألعاب المصغرة لها دور في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة.

3- تشكيلات الألعاب المصغرة دور في تحسين صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة.

### 1-3-أهداف الدراسة:

تتمثل أهداف الدراسة ما يلي:

-تحديد مدى فعالية الألعاب المصغرة في تطوير السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة.

-تصنيف أنواع الألعاب المصغرة الأنسب لتنمية هذه الصفة البدنية.

-تحليل الطرق المثلى لاستخدام الألعاب المصغرة من طرف المدربين.

-تقديم توصيات لتوظيف الألعاب المصغرة في البرامج التدريبية الخاصة بالفئات الشبانية

#### 1-4- أهمية الدراسة:

تبرز أهمية هذه الدراسة في كونها تسلط الضوء على مرحلة عمرية حساسة من التكوين الرياضي، وترتبط بين الأسلوب التربوي (الألعاب المصغرة) وتنمية عنصر بدني حاسم في كرة القدم وهو السرعة. كما تقدم دعماً عملياً للمدربين في انتقاء وتوظيف الأنشطة المناسبة التي تساهم في تحسين الأداء البدني العام للاعبين الصغار.

#### 1-5- أسباب اختيار الموضوع:

هناك عدة أسباب تدفعنا إلى اختيار الموضوع، ومن بين تلك الأسباب:

-قلة الدراسات المحلية التي تناولت العلاقة بين الألعاب المصغرة وتنمية صفة السرعة لدى الفئات العمرية الصغيرة.

-اهتمام الباحث بالمجال التطبيقي لكرة القدم، وخاصة ما يتعلق بتكوين القواعد.

-الرغبة في تقديم توصيات علمية مبنية على نتائج ميدانية تخدم تطوير الأداء الرياضي للفئات الشبانية.

#### 1-6- تحديد مفاهيم الدراسة:

-الألعاب المصغرة (Small-Sided Games)

**تعريف لغوي:** الألعاب المصغرة تشير إلى أنشطة ترفيهية تُمارس في مساحة صغيرة، غالباً ما تكون لها قواعد بسيطة (المعاجم العربية، 2023، ص. 12)

**تعريف اصطلاحى:** هي تمارين رياضية مُصغرة تُستخدم في تدريب الفرق الرياضية، تهدف إلى تحسين المهارات الفردية والجماعية، ورفع مستوى الأداء (أحمد، 2023، ص. 4)

**تعريف إجرائى:** هي تمارين أو مباريات تدريبية تُجرى على مساحة ميدانية مصغرة، بعدد لاعبين أقل من العدد الرسمي، وتُستخدم كوسيلة تدريبية بهدف تطوير الصفات البدنية والفنية والذهنية للاعبين، بما في ذلك صفة السرعة. في هذه الدراسة، تشمل الألعاب المصغرة الأنشطة التي يعتمدها المدربون أثناء الحصص التدريبية لتطوير سرعة لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة، سواء كانت (3 ضد 3) أو (4 ضد 4) أو غيرها.

#### -السرعة(Speed)

**تعريف لغوي:** السرعة تعني القدرة على التحرك أو الاستجابة بسرعة، وتُشير إلى سرعة الأداء أو الحركة (المعاجم العربية، 2023، ص. 14)

**تعريف اصطلاحى:** هي القدرة على تنفيذ الحركات الرياضية في أقل وقت ممكن (علي، 2023، ص. 22)

**تعريف إجرائى:** يقصد بها قدرة اللاعب على أداء الحركات في أقصر وقت ممكن، وتشمل عدة أنواع مثل سرعة الانطلاق، وسرعة رد الفعل، وسرعة تغيير الاتجاه. في هذه الدراسة، تُقاس السرعة من خلال إدراك المدربين لتطور سرعة الأداء لدى اللاعبين عند استخدام الألعاب المصغرة، كما تم التعبير عنها في بنود الاستبيان.

#### -اللاعبون أقل من 13 سنة

**تعريف لغوي:** هم الأفراد الذين يمارسون لعبة كرة القدم ويتراوح أعمارهم بين سن 6 و12 عاماً (العيسوي، 2023، ص. 5)

**تعريف اصطلاحي:** يُشير إلى فئة معينة من اللاعبين الذين يتنافسون في البطولات الخاصة بالفئات العمرية الصغيرة (يوسف، 2023، ص. 29)

**تعريف إجرائي:** هم لاعبون ينتمون إلى الفئة العمرية التي لم تتجاوز 13 سنة كاملة وقت تطبيق الدراسة، وينشطون ضمن أندية أو مدارس كروية، ويُشاركون بانتظام في تدريبات كرة القدم وفق الفئة السنوية الخاصة بهم.

### 1-7- الدراسات السابقة:

**1-دراسة بعنوان: أثر الألعاب المصغرة في تنمية صفتي السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر أقل من 15 سنة**

• **تفاصيل الدراسة:** هذه رسالة ماجستير أُعدت في معهد علوم وتقنيات الرياضة عام 2022/2021.

• **ملخص الدراسة:** هدفت هذه الدراسة إلى تقصي تأثير استخدام الألعاب المصغرة في تطوير كل من السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم الناشئين في فئة الأصاغر (أقل من 15 سنة). اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي، حيث شملت عينة مكونة من 10 لاعبين. بينت النتائج أن الألعاب المصغرة تحظى بشعبية كبيرة بين الفئات الشبانية، وأنها تساهم في كسر الروتين التدريبي وتحفيز اللاعبين.

**2-دراسة بعنوان: تأثير الألعاب المصغرة في تحسين السرعة الحركية والرشاقة لدى ناشئي كرة القدم**

• **تفاصيل الدراسة:** أُجريت هذه الدراسة بواسطة صدوقي بلال، وعلال شريف حسين، وعلوي تينهنان، ونُشرت في عام 2018/2017 كمقال علمي.

• **ملخص الدراسة:** استهدفت هذه الدراسة تحديد مدى تأثير التدريب باستخدام الألعاب المصغرة على تحسين السرعة الحركية والرشاقة لدى ناشئي كرة القدم الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و 13 سنة. استخدم الباحثون المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة

من 26 لاعبًا. توصلت النتائج إلى أن المجموعة التجريبية التي تدرت باستخدام الألعاب المصغرة أظهرت تحسناً ملحوظاً في سرعة الانطلاق والرشاقة مقارنة بالمجموعة الضابطة.

### 3-دراسة بعنوان: تأثير تمارينات بالألعاب صغيرة في تطوير السرعة الحركية للاعبين كرة القدم الناشئين

- تفاصيل الدراسة: قام بإعداد هذه الدراسة كاظم الربيعي وعباس كريم، ونُشرت كـمقال علمي في عام 2015.
- ملخص الدراسة: سعت هذه الدراسة إلى تصميم تمارينات تعتمد على الألعاب الصغيرة بهدف تطوير السرعة الحركية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين، بالإضافة إلى تقييم تأثير هذه التمارينات. استخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة مكونة من 24 لاعبًا. أظهرت النتائج أن التمارينات المقترحة تساهم في تطوير بعض القدرات البدنية، وعلى وجه الخصوص السرعة الحركية، لدى لاعبي كرة القدم الناشئين.

### 4-دراسة بعنوان: أثر الألعاب المصغرة على تنمية بعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة

- تفاصيل الدراسة: لا تتوفر معلومات محددة حول مُعدّ هذه الدراسة أو سنة النشر. ومع ذلك، يُعرف أنها عبارة عن مقال علمي.
- ملخص الدراسة: ركزت هذه الدراسة على استكشاف تأثير استخدام الألعاب المصغرة في تطوير مهارتي التمرير والجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم الذين تقل أعمارهم عن 13 سنة. استخدم الباحثون المنهج التجريبي، وشملت العينة 36 لاعبًا. أظهرت النتائج وجود تحسن ملحوظ في أداء المجموعة التجريبية في اختبارات دقة وسرعة التمرير، بالإضافة إلى اختبار الجري بالكرة.

### 5-دراسة بعنوان: تأثير المباريات المصغرة بعدد من القدرات البدنية للاعبين المدرسة الكروية بأعمار (13-14) سنة

- **تفاصيل الدراسة:** أجريت هذه الدراسة بواسطة هجران ناصر طه طه، وطارق أحمد ميرزا ميرزا، ونُشرت كمقال علمي في عام 2021-2022 (تاريخ النشر 2025)
- **ملخص الدراسة:** هدفت هذه الدراسة إلى إعداد تمارين تعتمد على المباريات المصغرة للاعبين كرة القدم الذين تتراوح أعمارهم بين 13 و 14 سنة، بالإضافة إلى تحديد الفروقات في عدد من القدرات البدنية لدى لاعبي المدرسة الكروية. استخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة مكونة من 24 لاعباً

### 1-8- محل دراستنا من الدراسات السابقة

استناداً إلى ما تم استعراضه من دراسات سابقة، يمكن تحديد موضع دراستنا الحالية ضمن هذا السياق العلمي من خلال النقاط التالية:

**أولاً: من حيث الفئة العمرية المستهدفة:** تميّزت دراستنا بتركيزها على فئة أقل من 13 سنة، ما يجعلها تتقاطع جزئياً مع دراسات أخرى مثل دراسة "تأثير الألعاب المصغرة في تحسين السرعة الحركية والرشاقة لدى ناشئي كرة القدم" التي تناولت الفئة العمرية (11-13 سنة)، ودراسة "أثر الألعاب المصغرة على تنمية بعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة". ومع ذلك، فإن معظم الدراسات الأخرى تناولت فئات عمرية أكبر، مثل الأصاغر تحت 15 سنة، أو بين 13-14 سنة. بالتالي، تضيف دراستنا بعداً دقيقاً في التعمق ضمن شريحة عمرية أصغر وأكثر حساسية في التكوين البدني والحركي.

**ثانياً: من حيث التركيز على صفة السرعة:** على الرغم من وجود دراسات اهتمت بالسرعة الحركية، كالتالي أعدها الربيعي وكريم، أو تلك التي أجراها صدوقي وعلال وعلوي، فإن دراستنا ركزت بوضوح على صفة السرعة بأبعادها المختلفة، بما في ذلك سرعة الانطلاق، وسرعة الاستجابة، وسرعة تغيير الاتجاه. هذا التخصص يجعل دراستنا أكثر دقة في تحليل العلاقة بين الألعاب المصغرة وتنمية السرعة، بدل الاقتصار على السرعة الحركية كعنصر عام أو أحد المكونات ضمن صفات بدنية متعددة.

**ثالثاً: من حيث تعدد المحاور وتحليل الأبعاد المؤثرة:** تتميز دراستنا بتناولها لموضوع الألعاب المصغرة من ثلاث زوايا مختلفة:

1. فعالية أنواع الألعاب المصغرة

2. أساليب استخدام المدرب

3. تأثير التشكيلات وتصميمات اللعب

بينما معظم الدراسات السابقة اكتفت بتحليل العلاقة بين استخدام الألعاب المصغرة والصفة البدنية أو المهارية بشكل مباشر، فإن دراستنا تعمقت في فهم كيفية تأثير نوع اللعبة، وطريقة تقديمها، وتركيبها التنظيمية، مما يمنحها تميزاً من حيث الشمول والتحليل المركب للعوامل المؤثرة.

رابعاً: من حيث التوجه نحو تعزيز الممارسة التدريبية: العديد من الدراسات السابقة خلصت إلى أهمية الألعاب المصغرة في كسر الروتين وتحفيز اللاعبين، وهو ما أكدته دراستنا أيضاً، لكنها ذهبت أبعد من ذلك من خلال تقديم نتائج كمية دقيقة حول تقييم أفراد العينة لاتجاهاتهم نحو الألعاب المصغرة، ومدى تأثيرها فعلياً في الحصص التدريبية، مما يتيح استثماراً أوضح للنتائج على مستوى الممارسة الفعلية في الملاعب.

خامساً: من حيث الحداثة والإطار التطبيقي: تأتي دراستنا لتواكب التوجه الحديث في التدريب الرياضي نحو الاعتماد على الأنشطة المركبة والألعاب المصغرة كبديل فعال عن التمارين التقليدية، خاصة في الفئات السنية الصغيرة. وبهذا، فهي تُثري الإنتاج العلمي الحديث في المجال، وتُكمل ما بدأتها الدراسات السابقة، مع الإضافة الواضحة في التفصيل والتطبيق.

► يمكن القول إن دراستنا تحلّ موقعاً تكميلياً وتطويرياً في ضوء الدراسات السابقة، فهي تؤكد بعض النتائج المتوصل إليها من قبل، لكنها تضيف أبعاداً جديدة تتعلق بطريقة استخدام اللعبة المصغرة، وتنوع التشكيلات، وتركز على فئة عمرية دقيقة. كما أنها توفر أداة مرجعية يمكن الاستفادة منها من قبل المدربين في تصميم البرامج التدريبية للفئات الشابة، ما يجعلها تملك قيمة تطبيقية إلى جانب أهميتها النظرية في ميدان التدريب الرياضي.

## الفصل الثاني الألعاب المصغرة

تمهيد

1-2- اللعب

2-2- نشأة الألعاب المصغرة (تاريخ)

3-2- تعريف الألعاب المصغرة

4-2- أهداف الألعاب المصغرة

5-2- مميزات الألعاب المصغرة

6-2- فوائد الألعاب المصغرة

7-2- خصائص الألعاب المصغرة

8-2- مبادئ اختيار الألعاب المصغرة

9-2- قواعد استخدام الألعاب المصغرة

10-2- تنظيم واستخدام الألعاب المصغرة

11-2- أسباب استخدام الألعاب المصغرة

خلاصة الفصل

## تمهيد

يُعدّ اللعب من الأنشطة الأساسية في حياة الإنسان، حيث يشكل مدخلاً هاماً للتعلم واكتساب المهارات، لا سيما في مرحلة الطفولة والمراهقة. وفي المجال الرياضي، تبرز الألعاب المصغرة كأحدى الوسائل التدريبية الحديثة والفعّالة، التي تجمع بين الطابع الترفيهي والبناء البدني والفني والتكتيكي. وتزداد أهمية هذه الألعاب في تدريب الفئات العمرية الصغيرة، مثل لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة، لما لها من دور في تحسين الصفات الحركية والقدرات المهارية، وبالأخص صفة السرعة.

يتناول هذا الفصل بالدراسة مفهوم الألعاب المصغرة، نشأتها وتطورها، وأهدافها المتعددة، إلى جانب مميزاتها وفوائدها التي جعلت منها خياراً أساسياً في الحصص التدريبية. كما يتم التطرق إلى الخصائص التي تميزها عن غيرها من الأساليب التدريبية، ومبادئ اختيارها، والقواعد المنظمة لاستخدامها بشكل فعّال، إضافة إلى الكيفية المثلى لتنظيمها ضمن بيئة التدريب. ويسعى الفصل إلى إبراز القيمة العلمية والتربوية لهذه الألعاب، وبيان الأسباب التي تدفع المدربين إلى توظيفها في مراحل التكوين الأساسي للاعبين.

2-1-1- اللعب:

2-1-1- تعريف اللعب:

هناك تعريفات مختلفة للعب وأخرى معقدة يمكن إيجاز بعضها فيما يلي: حسب عماد الدين إسماعيل " هو الوسيلة التي تسمح باكتشاف الأشياء والعلاقات الموجودة بينها" (عماد الدين إسماعيل، 1986، صفحة 09)

أما حسن علاوى فيعرفه بأنه النشاط السائد في حياة الطفل ما قبل المدرسة كما يساهم بقدر كبير في المساعدة على النمو العقلي والخلقي والبدني والجمالي والاجتماعي، والمتتبع لنمو الأطفال يلاحظ تطور اللعب عندهم واختلافه باختلاف مراحل النمو (محمد حسن علاوة، 1986، صفحة 09)

أما التعريفان اللذان يدلان على مدى تعقيد مفهوم اللعب يتمثلان في "ريدر" reider حيث يقول نستطيع أن نرى أحد الأطفال يقول لنا انه يلعب لان هذا يسره ويفرحه، لكن لا نستطيع الادعاء أن هذا يشرح ظاهرة اللعب. (Albermons.R.43). أما اوليفركاميل" يقول مما لا شك فيه انه لا أحد يستطيع أن ينكر دور اللعب بالنسبة للطفل، فهو يحتاج إليه مثل حاجته إلى الهواء الذي يتنفسه كما انه يساعده على اكتشاف المحيط الذي يعيش فيه وبالتالي يؤهله إلى الاندماج والتكيف، أما رغبة الطفل في اللعب فإذا لم يتم تحقيقها في الطفولة بصورة كاملة فإنه تؤثر في شخصيته مستقبلا كمراهق (مراشد، ص: 31)

2-1-2- فوائد اللعب

- اللعب فوائد كبيرة للاعبين الناشئين والكبار على حد سواء ويمكن إجمال هذه الفوائد فيما يلي:
- ينفس على التوتر الجسمي والانفعالي عند اللاعب.
- يدخل الخصوبة والتنوع في حياة الطفل. أشياء جديدة عن نفسه وعن العالم المحيط به.
- يمكن المدرب من مساعدة اللاعب 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 للاعب مجالاً لتمارين عضلاتهما في ألعاب الحركة، والمجهود الجسمي.
- يجذب انتباه اللاعب ويشوقه إلى التعليم، فالتعليم باللعب يوفر للناشئ جواً طليقاً يندفع فيه إلى العمل من تلقاء نفسه.
- يعطي للاعب الفرصة لاستخدام حواسه وعقله وزيادة قدرته على الفهم.
- اللعب الجماعي تقويم للخلق، إذ تخضع فيه عوامل مهمة كالمشاركة الوجدانية والتضامن مع الزملاء.
- اللعب يوفر فرصة التعبير، وهي حاجة أساسية عند الإنسان، فلا بد في الحياة من التعبير لكي لا تصبح الحياة مملة (عدنان عرفان مصلح، ص 04)

### 2-1-3- وظائف اللعب:

إن وظيفة اللعب الأساسية وهدفها الأصلي هو توفير للناشئين الميل إلى الألعاب وإعدادهم للحياة المستقبلية من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية والخلقية كما أن هناك وظائف ثانوية للعب والتي هي عبارة عن فوائد تكميلية والتي تشمل أمور أخرى نذكر منها ما يلي: اللعب يبعد الإنسان من الملل والضجر والقلق وما إلى ذلك من الإحساسات الأليمة. اللعب يهدئ الغرائز الفردية ويقلل من حدها.

اللعب يجعل الفرد يندمج في الجماعة ويخضع للقانون.

اللعب يصون العادات والتقاليد الاجتماعية ويحييها. (علي عبد الواحد واقي، الصفحات

119-120)

من خلال طرح هذه الآراء عن اللعب نستطيع القول بان اللعب هو ذلك النشاط الذي يخرج اللاعب الناشئ من وجدانيته إلى العالم الخارجي، حيث يستطيع هذا الأخير أن يخرج ما

يجول في خاطره إلى أن يصل إلى مرحلة الإبداع، فاللعب ضروري لكل شخص وذلك لكونه أداة للنمو الجسمي والعقلي، الاجتماعي والنفسي.

### 2-1-4-العوامل المؤثرة في اللعب:

يوجد اختلاف كبير بين الناشئين أثناء اللعب بالرغم من تشابه رغباتهم في السنوات المتقاربة ويرجع هذا الاختلاف إلى أحد العوامل التالية:

#### أ- الصحة:

من الأكد أن اللاعبين الأصحاء يلعبون أكثر من الأطفال المرضى، وان الصحة تعطي طاقة للاعب ونشاطا وقوة وحرارة يستطيع استغلالها في اللعب، فكل الدراسات تجمع على أن الأطفال الضعفاء المرهقين لا يشتركون في اللعب ولا يتمتعون بأدوات اللعب على عكس اللاعبين الأصحاء.

#### ب- الذكاء:

إن اللاعبين النبهاء يظهرون نشاطا أكثر ويلعبون بنسبة أكبر من الخاملين، كما أن لعبهم يظهر فيه نوع من التجديد اللاعب الذكي يتقدم من اللعب الحسي إلى اللعب الخيالي، وتظهر هذه الفروق مع مرور الزمن.

#### ج- البيئة:

تلعب البيئة دورا هاما في عملية اللعب وتؤثر بذلك تأثيرا مباشرا على اللاعب، فنجد أن اللاعب الذي يتوفر لديه المساحات الشاسعة يلعب أكثر من الذي لا يتوفر لديه هذا العامل

(نوار رشيد روييح، كمال عثمان عبد القادر جوان 1992)

## 2-2- نشأة الألعاب المصغرة (تاريخ)

تعد الألعاب المصغرة في كرة السلة إحدى الاستراتيجيات الحديثة التي تم تطويرها لتعزيز فعالية التدريب وتقديم بيئة تعليمية محفزة للاعبين، نشأت فكرة الألعاب المصغرة كوسيلة لتبسيط وتجزئة اللعبة الرئيسية إلى أنشطة أصغر وأكثر تخصصاً، مما يتيح للاعبين تجربة الجوانب المختلفة للعبة بطريقة أكثر تركيزاً.

تعود جذور الألعاب المصغرة إلى أوائل التسعينات عندما بدأ المدربون والباحثون في التعرف على أهمية التدريب التفاعلي في تحسين أداء اللاعبين، كان الهدف من استخدام الألعاب المصغرة هو تعزيز مهارات اللاعبين بشكل أكثر فاعلية من خلال توفير بيئات تدريب تحاكي جوانب محددة من اللعبة، مثل الهجوم والدفاع، بأسلوب مبسط وأكثر تحديداً.

وقد تطورت هذه الفكرة بشكل ملحوظ خلال السنوات الأخيرة، خاصة مع ظهور الأبحاث التي تدعم فعالية الألعاب المصغرة في تحسين الأداء البدني والمهاري، أصبحت الألعاب المصغرة جزءاً أساسياً من منهجيات التدريب الحديثة، حيث تستخدم لتطوير المهارات الفنية والتكتيكية في إطار بيئة ممتعة ومحفزة.

تشير الدراسات إلى أن استخدام الألعاب المصغرة يوفر فرصاً أفضل لتطبيق المهارات في سياقات واقعية، كما يساعد على تحسين التواصل والتعاون بين اللاعبين، مما يساهم في تعزيز الأداء الجماعي للفريق. وقد تم تأكيد هذه الفوائد من خلال أبحاث مختلفة، مثل الدراسة التي أجراها، والتي تناولت تأثير الألعاب المصغرة على الأداء البدني والمهاري في رياضات مختلفة. (Gabbett, 2009, pp. 1416-1426)

## 2-3- تعريف الألعاب المصغرة:

ويقول كل من كروم حسين وغول هشام نقلا عن حنفي محمود مختار أنها تلك التمرينات المحببة إلى نفوس اللاعبين والتي تجرى على مساحات ضيقة ويعدد معين من اللاعبين قد يكون هذا المعدل متساويا أو متفاوتا حسب الهدف أو الأهداف المسطرة (هشام، 2014، ص 33)

ويضيف حجاب عصام نقلا عن حماد مفتي ابراهيم أنه يمكن لأي متعلم من خلال الألعاب المصغرة أن يحقق النجاح في النشاط الممارس مما يزيد من حماسه وميوله نحو الممارسة وبذلك يزداد مستواه المهاري والبدني. (حجاب، 2019، ص 47)

الألعاب المصغرة هي أنشطة ترفيهية تشمل مجموعة متنوعة من الألعاب مثل ألعاب الجري، وألعاب الكرات، وألعاب الرشاقة تمارس هذه الألعاب عادة في مساحات ضيقة وتستخدم أدوات صغيرة، مما يجعلها مناسبة لمختلف الفئات العمرية، تتميز بمرونتها في القواعد، مما يسمح بتكييفها وفقا لاحتياجات المشاركين وأهدافهم، تسهم هذه الألعاب في تعزيز التفاعل الاجتماعي وتطوير المهارات الحركية، كما توفر بيئة ممتعة وتنافسية تسهم في تحفيز المتعلمين وتطوير قدراتهم. (التهامي، 2018) تتطلب هذه الألعاب أدوات بسيطة وسهلة الاستخدام، مما يجعل ممارستها متاحة للجميع، كما يمكن تكرارها بسهولة بعد تقديم بعض الإيضاحات البسيطة للمشاركين، مما يعزز من التفاعل الاجتماعي ويساهم في تطوير المهارات البدنية والاجتماعية تعتبر هذه الأنشطة وسيلة رائعة للترفيه وتعزيز الروح الرياضية بين الأفراد. (الشرييني، 2018)

تعتبر الألعاب وسيلة تربوية فعالة في تعزيز دوافع المتعلمين لتحقيق الأهداف التعليمية، حيث تساهم في خلق بيئة تعليمية محفزة، إذ تساعد هذه الألعاب على إشباع حاجات الأفراد إلى الاعتبار والتقدير من الآخرين، مما يعزز من ثقتهم بأنفسهم ويشجعهم على المشاركة الفعالة في الأنشطة. تعتبر الألعاب أيضا وسيلة لتطوير المهارات الاجتماعية وتعزيز

التعاون بين المتعلمين، حيث يتعلم المشاركون كيفية العمل معا وتحقيق الأهداف المشتركة، من خلال هذه الأنشطة، يتمكن المتعلمون من

تجاوز التحديات واستكشاف إمكانياتهم، مما يؤدي إلى زيادة شعورهم بالإنجاز والفخر. (عبد الله، 2017) الألعاب المصغرة هي مجموعة من التمارين والأنشطة الترفيهية التي تحظى بشعبية كبيرة بين المشاركين، حيث تمارس على مساحات ضيقة، يمكن أن يختلف عدد اللاعبين في هذه الألعاب، حيث قد يكون متساويا أو متفاوتا، وفقا للأهداف التي يسعى المربي لتحقيقها، تمثل هذه الألعاب بيئات تعليمية مرنة وغير مقيدة بقوانين صارمة، مما يسمح بتكييفها مع احتياجات وقدرات المشاركين المختلفة. (عاشور، 2020)

تعمل الألعاب المصغرة على تلبية احتياجات الأفراد، سواء كانوا أطفالا صغارا أو بالغين، وتساعدهم في التعلم وفقا لميولهم ورغباتهم الشخصية توفر هذه الأنشطة فرصة لاكتساب المهارات الحركية والاجتماعية وتعزيز الروح التنافسية بين الأفراد، تساهم الألعاب المصغرة أيضا في خلق بيئة ممتعة ومرحة، مما يساهم في تعزيز المتعة والسرور لدى المشاركين. (فؤاد، 2016) تلعب الألعاب المصغرة دورا مهما في تعزيز التعاون والعمل الجماعي، حيث يشجع المشاركون على التفاعل مع بعضهم البعض، مما يعزز من قدرتهم على التواصل وبناء العلاقات الاجتماعية، كما أن هذه الأنشطة تعتبر وسيلة فعالة لتطوير المهارات الحياتية، مثل حل المشكلات والتفكير النقدي. (الأفغاني، 2021)

من خلال مختلف التعريفات يمكننا استنتاج أن الألعاب المصغرة تمثل أداة متعددة الأبعاد، تجمع بين الأهداف التعليمية والترفيهية، وتوفر بيئة تفاعلية محفزة، فهي لا تقتصر على تعزيز الجوانب الاجتماعية والنفسية فحسب، بل تساهم أيضا في تطوير الجوانب البدنية والمهارية، من خلال هذه الألعاب، يتم تحسين القدرات الحركية للياقة البدنية، والمهارات الفنية التي يمكن استخدامها في التدريب الرياضي، إضافة إلى ذلك، تشجع الألعاب المصغرة

على التفكير الاستراتيجي واتخاذ القرارات في مواقف تنافسية، مما يجعلها وسيلة متكاملة لتطوير الفرد على المستويات الذهنية البدنية، والاجتماعية

#### 2-4- أهداف الألعاب المصغرة:

الطريقة الألعاب المصغرة أهمية كبيرة في بلوغ أهداف مجتمعة لتطوير الصفات البدنية، وفي نفس الوقت تطوير المهارات الفنية للاعبين من أجل تكوين ذاكرة حركية للاعب في المستقبل ومن بين هذه الأهداف:

- تطوير وتحسين الصفات البدنية والأداء المهاري للاعبين.

- تطوير الصفات الإرادية لدى اللاعبين مثل العزيمة المثابرة، الثقة بالنفس... إلخ. ادخال عامل السرور إلى النفوس.

- اكتساب الصفات الحميدة مثل الإحساس بقيمة العمل الجماعي التعاون الطاعة، وتحمل المسؤولية. وتعتبر الألعاب المصغرة من بين الطرق التدريبية الحدية والأكثر فاعلية، فالوضعيات والتركيبيات الحالية موجودة بصفة جلية في مختلف أشكالها، وذلك حسب خصائص الأهداف المسطرة، لذا فالأغلبية من المربين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة ومساحات. (Arede, 2020, pp. 9293-9297)

#### 2-5- مميزات الألعاب المصغرة:

-تمتاز الألعاب المصغرة بكثرة أنواعها مما يجعل الفرصة للاختيار من بينها ما يتفق وميول الأفراد.

-تناسب كل الأعمار والقدرات من كلا الجنسين فيستطيع كل فرد أن يختار منها ما يناسب سنه وجنسه وقدرته.

-يمكن أداؤها في أية مساحة من الأرض مهما صغرت.

-لا تخضع للقوانين المعترف بها ويمكن الاتفاق على وضع قواعد وقوانين عامة للعبة.

- لا تحتاج ممارستها أي قدرة جسدية وعقلية عالية.
- مجال واسع لتجديد النشاط والشعور بالسعادة والترويح عن النفس.
- تمتاز مسابقات الألعاب الصغيرة بالحماس وروح المنافسة في نفوس التلاميذ لها والتي لها دور كبير في تنمية قوة الملاحظة وسرعة التلبية واليقظة.
- فرصة مناسبة إعطائهم حق ممارسة الحكم الذاتي أي حكم أنفسهم بأنفسهم.
- تؤهل الأطفال للألعاب الكبيرة.
- تنمي روح الجماعة والتعاون كما في الألعاب الجماعية.
- ليست لها هيئات رياضية تشرف عليها.
- تمارس بالأدوات أو بدونها. (أبو عبدة، 2002، ص 156)

## 2-6- فوائد الألعاب المصغرة

- للألعاب المصغرة فوائد عظيمة للأطفال وتؤكد الدراسات بان الأطفال يتعلمون من خلال اللعب وفق قوانين ملائمة، حيث ذكر ميتشال (Michael، 2011) بأن الألعاب المصغرة لها فوائد عديدة منها تتيح المشاركة لجميع اللاعبين وتكسبهم نجاحات متكررة:
- تحسين مهارت الفردية ومهارت أداء الفريق كالاستحواذ على الكرة.
  - 2 تخلق بيئة للمنافسة والتحدي والمتعة بين اللاعبين.
  - 3 إتاحة الفرص في اتخاذ القرار وحل المشكلات.
  - إضافة شروط وقواعد تؤدي إلى تحقيق هدف التدريب بكفاءة وفعالية.
  - قدرة اللاعب على مواجهة المشاكل التكتيكية مرار وتكرار.
  - قدرة اللاعب على الاتصال بالكرة مرار وتكرار.
  - الشعور بالمتعة والمرح عند ممارسة الألعاب المصغرة.
  - تعطي وقت أكثر للعب.

- تحسن القدرات الفردية للاعب وتخلق مواقف لعب (1 ضد 1).

توجد العديد من الدراسات والأدلة في مختلف دول العالم المتقدمة على ان استخدام الألعاب المصغرة في كرة القادام يطور من أداء اللاعبين الشباب وهذا لأن نقص عائد اللاعبين يؤدي إلى لمس الكرة أكثر، أيضا مشاركة الكرة أكثر يزيد من عامل الترفيه لدى اللاعبين ( p، Kelly cross 73، 2007).

وقد ثبت بالدراسة أن تنمية القادرات البدنية للاعب أو الناشئ عن طريق التمرينات الشكلية النظامية تؤدي إلى بعض التقدم إلا أنها تؤدي إلى الملل وعدم الارتياح وسرعة التعب. (زكية إبراهيم ومصطفى السايح، 2009، ص 28).

## 2-7- خصائص الألعاب المصغرة:

لا يشترط ممارستها طبقا لقواعد وقوانين دولية معترف بها إذا لا يرتبط فيها زمن للعب وعدد اللاعبين أو مساحة وحجم ومكان اللعب او مواصفات الأدوات المستخدمة بأية اشتراطات او قواعد دولية.

سهولة تغيير قواعد وقوانين اللعبة مما يتناسب مع الظروف والمناسبات أو بما يتلاءم ومحاولة تحقيق بعض الأهداف المعينة، وفي كثير من الأحيان يمكن قيام اللاعبين بتحديد او اختيار القوانين التي يرغبون في تطبيقها اثناء اللعب.

عدم وجود مهارات حركية او خطط ثابتة لكل لعبة عطيات محمد خطاب، ص(171).

## 2-8- مبادئ اختيار الألعاب المصغرة:

- يمكن حصر هذه المبادئ في النقاط التالية:
- فهم الغرض من اللعبة ومراعاة الظروف التالية: السن، الجنس، النمو.
- أن يكون هناك توافق بين غرض المدرب من اللعبة ورغبة اللاعبين فيها وهيئ الغرض لاكتشاف قابليتهم البدنية والمهارية.

- مراعاة قانون التدرج التدريبي للواجبات الحركية المتعلمة حيث تنتقل باللاعب تدريجياً من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد وبصفة عامة نبدأ بالألعاب البسيطة لنصل إلى الألعاب المعقدة.

- مراعاة أن تكون الألعاب متنوعة ومشوقة واقتصادية وبما يتفق مع احتياجات الهدف التدريبي

- 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 التدريبي يتطلب ذلك مع مراعاة ألا تكون الإعادة جملد التكرار فقط. (قاسم المندلأوي وآخرون، ص: 173-172).

- العمل على تحقيق الراحة النفسية للاعبين وذلك بشرح اللعبة بالتفصيل قبل بدايتها.

- مراعاة المشاركة لجميع اللاعبين.

### 2-9- قواعد استخدام الألعاب المصغرة:

لنجاح العملية التدريبية باستخدام الألعاب المصغرة يجب اتباع بعض القواعد التالية (Gille 2010):

تكيف عدد اللاعبين مع الأهداف المحددة التأثير على الجوانب التقنية والخطية) في إطار الكفاءة الفيسيولوجية ومع ذلك ينصح بالألعاب المصغرة (6) ضد (6) كحد أقصى في اللاعبين.

وجود حارس المرمى عامل جد مهم في تحفيز اللاعبين وبالتالي زيادة نشاط القلب والأوعية الدموية (Dellal et coll 2008).

تكيف حجم الملعب (أبعاد الملعب) يكون حسب عدد اللاعبين.

اللعب لفترات قصيرة يسمح بارتفاع ضغط القلب والأوعية الدموية وليس بالضرورة أن يكون العكس.

يتم تكرار هذه الفترات القصيرة والمكثفة (الشديدة) على مدار (307) دقيقة.

يفضل الراحة السلبية من أجل الأداء بمستوى جيد عند تكرار السلاسل (اللعب) اذ تتطلب الألعاب المصغرة جهدا كبيرا على مستوى القلب والعضلات (الثنائيات، تغيير الاتجاه، تكرار الجري ...).

اقتراح مدة كافية للاسترجاع بين السلاسل اللعب وفقا لنموذج المباراة والحاجة البدنية التي يتطلبها.

تطوير التدريب النشط انطلاقا من ردود الفعل (التشجيع) واجبار اللاعبين على العمل في الحدود القصوى والتي سوف تسمح بزيادة شدة الجهد على القلب والأوعية الدموية

( Rapinini et coll 2006 ).

توفير الكرات أثناء التدريب بالألعاب المصغرة أو استخدام مساحة مسيجة من أجل تجنب تضيق الوقت أثناء اللعب الذي يسبب انخفاض نبضات القلب.

## 2-10- تنظيم واستخدام الألعاب المصغرة:

تحتوي الألعاب المصغرة على جميع متطلبات الأداء في كرة القدم فهي تدمج الجانب البدني مع كل من الجانب المهاري والخططي مما جعلها واسعة الاستخدام إذ ما أراد المدرب استغلالها في أحد جوانب الأداء لذلك على المدرب أو المكون أن يأخذ بعين الاعتبار جميع المعلومات، حيث يمكنه تنظيم التدريب وفقا للأهداف المسطرة من التدريب وذلك من خلال:

-العنوان المختار

-الجانب المراد تنميته

- النظام الغالب في التدريب، فالشيء الذي يجب أن يركز عليه المدرب هو

الهدف أي الجانب المراد تنميته.

في الألعاب المصغرة وجود المرامي (صغيرة أو كبيرة) يزيد من دافع اللاعبين لأنهم في وضعية

منافسة. هناك العديد من أشكال اللعب:

- حرية اللعب (حرية التعبير العفوية والابداع، ...)

- لعبة موجهة (توقف عند تصحيح الأخطاء )

- لعبة تحت هدف وذلك حسب النقائص المسجلة في المباريات.

(FIFA Football des Junes, P177)

### 2-11- أسباب استخدام الألعاب المصغرة:

تتميز الألعاب المصغرة بشعبية كبيرة ليس فقط عند اللاعبين الكبار بل أيضا عند اللاعبين الشباب حيث استخدامها يبدأ في سن مبكرة، بسبب ميادين صغيرة وعدد صغير من المشاركين عند مباريات على مساحات صغيرة كل لاعب يكون على اتصال مع الكرة ويبحث في كثير من الأحيان مواقف اللعبة المشتركة (coranica et all 2001) هذه الحالات تتطلب مهارات جيدة مثل التمرير المراوغة، التخلص من المراقبة والتعاون مع الآخرين. (katis).

#### أ- مسات أكثر للكرة:

عدد قليل من اللاعبين داخل المساحة يعني أن كل لاعب سيحصل على لمسات أكثر للكرة حتى يكون لديه مزيد من الفرص لإنجاز القرارات والعمل على كفاءتها في وضعية تنافسية.

#### ب تسهيل اتخاذ القرارات:

سيكون للاعبين قرارات أفضل عندما يكون هناك عدد قليل من اللاعبين في الميدان بسبب وجود خيارات أقل للنظر فيها وعندما يتطور الفهم والإحساس من طرف اللاعبين من ثم نزيد

في الخيارات، لا يمكن أن تتوقع أن لاعب أقل من 6 سنوات يتخذ قرارا عندما يركز على مراقبة الكرة.

### ج - تسجيل المزيد من الأهداف:

كل لاعب بغض النظر عن العمر يحب الشعور بتسجيل هدف تراهم يسرعون إلى البيت بعد المبارات مع ابتسامة عريضة على وجوههم يخبرون الأم والأب ويصرخون "أنا سجلت" وهذا ما يجعلهم يحبون الألعاب.

### د المزيد من المساحات للإبداع

زيادة المساحة يسمح للاعبين بالتمرير دون معاناة.

### الخلاصة:

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل، يتضح أن الألعاب المصغرة تمثل عنصرًا محوريًا في العملية التدريبية، خاصة لدى فئة الناشئين، فهي تجمع بين المتعة والفائدة، وتوفر بيئة مناسبة لتحفيز اللاعبين على بذل الجهد، وتطوير قدراتهم البدنية والذهنية والتكتيكية. كما تتميز بالمرونة والقابلية للتكيف مع مختلف الأهداف التدريبية، مما يجعلها وسيلة فعالة لتحسين صفة السرعة ومهارات أخرى لدى لاعبي كرة القدم.

لقد ساهمت هذه الألعاب في إحداث نقلة نوعية في طرق التدريب المعتمدة، بفضل بساطتها وتنوعها وسهولة تطبيقها في ظروف تدريبية مختلفة، ويمثل الاستخدام المدروس والمنظم لها خطوة أساسية نحو تحسين أداء اللاعبين، وتكوين قاعدة قوية من المهارات والقدرات التي تؤهلهم لمواجهة متطلبات اللعب الحديثة.

## الفصل الثالث: صفة السرعة

تمهيد

3-1- السرعة

3-2- مفهوم السرعة في الجانب التدريبي

3-2- أنواع السرعة

3-3- العوامل المؤثرة في السرعة

3-4- أهمية السرعة

3-5- مراحل بناء السرعة

3-6- النواحي الفزيولوجية لتنمية السرعة

خلاصة الفصل

### تمهيد:

تُعدّ السرعة من الصفات البدنية الأساسية التي تشكّل محورًا هامًا في إعداد لاعبي كرة القدم، خاصة في الفئات العمرية الصغيرة، لما لها من دور حاسم في تحسين الأداء داخل أرضية الملعب. فاللاعب السريع يتمتع بقدرة أفضل على الانطلاق، والمراوغة، والتمركز، والاستجابة السريعة لمجريات اللعب، وانطلاقًا من هذا الأثر البالغ، يُعنى هذا الفصل بتفصيل مفهوم السرعة، وتحديد أنواعها المختلفة، مثل سرعة الانطلاق، وسرعة التردد الحركي، وسرعة رد الفعل.

كما يتطرق الفصل إلى أبرز العوامل التي تؤثر على تطور هذه الصفة، سواء كانت فسيولوجية أو تدريبية أو نفسية، وبيّن أهمية السرعة في المواقف التنافسية. ولا يكتمل الحديث عن هذه الصفة دون التطرق إلى العلاقة الوثيقة التي تربطها بالقدرة الهوائية، باعتبار أن الجهد البدني المرتبط بالسرعة لا يكون فعالًا إلا في ظل كفاءة هوائية عالية، لذا، يتناول الفصل أيضًا تعريف القدرة الهوائية، وأهميتها، وأنواعها، ومؤشراتها، بالإضافة إلى مستوياتها ودورها الأساسي في دعم أداء اللاعب، خصوصًا في المواقف التي تتطلب تكرار جهود عالية الشدة خلال المباراة.

### 3-1- تعريف كرة القدم:

- لغة: كرة القدم هي كلمة لاتينية football و تعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم rugby أو كرة القدم الأمريكية المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "soccer".

- اصطلاحاً: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل: "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع". (رومي جميل، 1986، ص 05)

- التعريف الإجرائي: كرة القدم هي رياضة جماعية تلعب بين فريقين فوق مستطيل أخضر، تدار من طرف مجموعة من الحكام، تحضرها الجماهير، مدة اللعب 90 دقيقة قابلة للتمديد في حالة التعادل ضمن المباريات الإقصائية.

### 3-2- مبادئ كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر المباريات غير الرسمية (ما بين الأحياء) ترجع أساساً إلى سهولتها الفائقة، فليست ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر قاعدة لسير هذه اللعبة، وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات، و لكن مازالت باقية إلى الآن حيث سبق أول قوانين كرة القدم إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالاً واسعاً للممارسة من قبل الجميع وهذه المبادئ هي:

3-2-1- المساواة: إن هذه اللعبة تمنح لممارس كرة القدم فرصاً متساوية لكي يقوم بعرض مهارته الفردية دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون.

3-2-2- السلامة: وهي تعتبر روحاً للعبة وبخلاف الخطوة التي كانت عليها في العهود العابرة، فقد وضع القانون حدوداً للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعاً لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية. (حسن عبد الجواد، 1997، ص 25,27)

**3-2-3- التسلية :** وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة كرة القدم، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات و التي تصدر عن اللاعبين اتجاه بعضهم البعض.

### **3-3-المهارات الأساسية في كرة القدم:**

تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها، والمهارات الأساسية للعبة كرة القدم يمكن تحديدها فيما يلي:

**3-3-1 الجري بالكرة :** وهي عملية انتقال اللاعب مع الكرة من مكان إلى مكان آخر في الملعب تهدف إلى:

-اجتياز الخصم و التخلص منه

-اختراق صفوف دفاع الخصم والقيام بالمناولة والتهديف.

-عندما لا يتوفر مجال للمناولة في الوقت المناسب.

-سحب الخصم من اجل تنفيذ خطة معينة و إعطاء الزميل فرصة التحرك بحرية و إزالة الضغط عنه.

-تأخير اللعب و كسب الوقت عندما يكون الفريق متقدما بنتيجة المباراة.

-تنظيم لعب الفريق.

-الدحرجة ليست غاية بل وسيلة للوصول إلى الفعالية التي تليها.

### **3-3-2- ضرب الكرة:**

- **ضرب الكرة بالقدم:** يعد ضرب الكرة بالقدم سلاحا قويا من ناحية تمرير الكرة

إلى مسافات طويلة أبعد من أي مسافة يمكن أن تؤدي بواسطة أي عضو

آخر، ولعل الضربات المتنوعة التي يمكن أن تؤديها القدم و تطبيقاتها المختلفة

تجعل هذه المهارة أكثر فائدة من المهارات الأخرى وفي مجال كرة القدم، ولكي

ندرك مدى أهمية مهارة ضرب الكرة بالقدم للاعب فإننا نقول أن اللاعب الذي

لا يتقن المراوغة أو ضربة الراس بمستوى رفيع يكون

أعباً غير مكتمل من الجانب المهاري، ولكن اللاعب الذي يتقن ضرب الكرة بالقدم يكون من الصعب عليه إتقان لعبة كرة القدم، ذلك لأن المهارات التي ذكرناها سلفاً تستعمل في مواقف معينة من المباراة في حين أن ضرب الكرة بالقدم يمكن الاستغناء عنه في أي موقف من مواقف المباراة تقريباً ولذلك فهي أكثر المهارات استعمالاً على الإطلاق خلال مباريات كرة القدم، وضرب الكرة بالقدم يعني استعمال القدم في تصويب الكرة إلى المرمى أو تمريرها أو تشتيتها.

### 3-3-3- المراوغة و الخداع :

الخداع هو الوسيلة التي تجعل المنافس يتوقع حركة اللاعب المستحوذ على الكرة توقعها خاطئاً، وعليه تكون استجابة المنافس بالنسبة لحركة اللاعب الحقيقية خاطئة مما يمكن اللاعب من القيام بالتصرف الخططي بالأسلوب المناسب الذي يختاره وينقسم الخداع و المراوغة إلى:

-الخداع بالجسم.

- الخداع بالكرة.

-الخداع المركب.

-يراعي عند تنفيذ الخداع ما يلي:

-تغيير سرعة الجري من البطيء للسرير أو العكس.

-تغيير اتجاه الجري.

-استخدام الضربات المختلفة كأن يتظاهر اللاعب بضرب الكرة مثلاً بشدة ثم لا يقوم بذلك أو يلمسها بخفة أو العكس.

-عند دحرجة الكرة يغير اللاعب الكرة يساراً أو يمينا ليجعل الخصم في حيرة.

### 3-3-4- مهاجمة الكرة في حوزة المنافس:

في أداءها يجب الاقتراب بالسرعة المناسبة في اتجاه المهاجم المستحوذ على الكرة مع تركيز النظر عليها، كما يجب التفاعل مع الكرة وليس جسم اللاعب، ثم مهاجمة الكرة في اللحظة التي تخرج فيها من قدم المهاجم بقوة للعمل على استخلاصها أو تشتيتها.

واهم تقنيات مهاجمة الكرة ما يلي (pedro, 1977,p144) :

- قطع الكرة أثناء تمريرها من منافس لمنافس اخر.
- استخلاص الكرة من المهاجم أثناء الجري.
- تشتيب الكرة العالية بعيدا عن المهاجم أثناء ذهابها إليه.
- مهاجمة الكرة أثناء وصولها للمنافس.

### 3-3-5-التصويب :

التصويب يعتبر الوسيلة الأساسية لأحراز الأهداف وبواسطته يمكن إنهاء الجهد المبذول في بدء الهجوم وبناءه وتطويره، و التصويب على المرمى لا يتم فقط بالقدم بل يتم بالرأس أيضا، إلا أن نسبة الأهداف بالقدم أعلى درجة أو أكثر منها بالرأس وكلما ازدادت خبرة اللاعب وتدريبه على التصويب أمكن التصويب في المكان المناسب في المرمى وبالقوة المناسبة. وهناك عدة أنواع للتصويب:

(pedro, 1977,p144)

- التصويب بباطن القدم.
- التصويب بوجه القدم الامامي.
- التصويب بوجه القدم الداخلي.
- التصويب بوجه القدم الخارجي.

### 3-3-6-التمرير:

تتدرج مهارة التمرير ضمن المهارات الجماعية والفردية في آن واحد، غذ تجمع بين العمل الجماعي والفردى، فصانع الألعاب يمتلك مهارة فردية تدعى التمرير كما أن التمرير المتواصل بين مجموعة من اللاعبين ضمن الفريق الواحد يعتبر ضمن الأعمال الجماعية، والتمرير بأنواعه يسمح للفريق والمنتخب بحيازة الكرة لفترات أطول وإيجاد الثغرات في دفاع الفريق المنافس، ومن أفضل الطرق لإنجاز التمرير السليم والسريع والأكثر إنتاجا للخطر هو التمرير بعملية خذ وهات ومهارة التمرير كذلك تجمع بين

أمريين، الأول هو الابتعاد عن الانتظار بحيث يسارع اللاعب للوصول إلى الكرة عندما يقوم الأول بالتمرير، والثاني هو الانتظار والتريث في التمرير إلى حين يجد اللاعب الصانع لألعاب مهاجما أو زميل يمرر له الكرة بشكل سليم ودقيق، كما يعد النظر الجيد قبل التمرير أساس هذه المهارة، إذ لابد لصانع الألعاب أن يتخذ نظرة عامة على الملعب قبل التمرير، حتى يصنع الكرة للاعب المنفرد المبتعد تماما عن الضغط الدفاعي. ومن أنواع التمرير:

- التمرير بداخل القدم.
- التمرير بخارج القدم.
- التمرير من داخل حافة القدم.

### 3-3-7-رمية التماس:

إن الاستفادة من رميات التماس في الخطط الدفاعية أم الهجومية لها شأن كبير لذلك يتقن اللاعب تلك المهارة وفقا لقانون اللعبة والتدريب على رميها بالقوة المناسبة لتذهب للزميل المطلوب إيصالها إليه لإمكانية الاستفادة منها في أداء جمل خطية تنتج عنها أهدافا في مرمى الفريق المنافس. لأدائها يجب إمساك الكرة بأصابع اليدين بقوة وميل الجذع للخلف، ثم المرجحة السريعة للجذع أماما مع رمي الكرة من خلف الرأس ومتابعة الحركة. (مفتي ابراهيم حماد، 1998, 326)

### 3-3-8-مهارات حارس المرمى:

طبيعة المهارات الأساسية لحارس المرمى تختلف عن باقي اللاعبين في المراكز الأخرى في الفريق حيث يختلف أدائه عنهم اختلافا ملحوظا ويرجع ذلك بطبيعة الحال إلى إمكانية استخدام حارس المرمى ليديه داخل منطقة جزاءه، كما لأن إسهامه في الجوانب الخطية للفريق يختلف أيضا عن باقي زملاءه اللاعبين نظرا لمحدودية حركته داخل منطقة جزاء فريقه، ويمتاز حارس المرمى عن بقية اللاعبين بصفات بدنية معينة بالإضافة إلى مقدرته الفنية و كفاءته الخطية ليستطيع حماية مرماه بامتياز، كما يمتاز

حارس المرمى بصفة الرشاقة والمرونة والقدرة على الوثب عاليا وسرعة الاستجابة، من هذا نلاحظ أن حارس المرمى هو آخر خط الدفاع فلهذا يتحمل مسؤولية كبيرة في توجيه زملائه وأخذ المكان المناسب لالتقاط الكرة. (مفتي ابراهيم حماد، 1994، ص326)

### 3-4- السرعة:

تعتبر السرعة مكونا هاما في العديد من الأنشطة الرياضية، كما أنها عنصر أساسي من عناصر الأداء البدني وتؤثر السرعة في جميع المكونات البدنية الأخرى. وتعرف على أنها قدرة الإنسان على القيام بحركات في أقصي فترة زمنية في ظروف معينة، ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركات لا يستمر طويلا. (قاسي حسن حسن، قاسي ناجي عبد، 1984، ص 118)

ويرى البعض الآخر أن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي. ويرى البعض الآخر أنه يمكن تعريف السرعة بأنها مقدرة الفرد على أداء حركات معينة في أثر وقت ممكن، ومن ناحية أخرى يعرفها " بيكر " بأنها مقدرة الفرد على أداء حركات متتالية من نوع واحد في أقصر وقت ممكن. (شارلز بيوتشر ، 1960 و 1964، ص 181)

### 3-5- أنواع السرعة:

#### أ- سرعة الانتقال

ويقصد بذلك محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة وهذا يعني محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن.

وغالبا ما يستخدم مصطلح سرعة الانتقال في انواع الأنشطة الرياضية التي تشتمل على الحركات المتماثلة المتكررة كالمشي والجري والسباحة والتجديف.

ب- السرعة الحركية: يقصد بالسرعة الحركية أو سرعة الأداء، سرعة انقباض عضلة أو مجموعات عضلية عند أداء الحركات الوحيدة، كسرعة ركل الكرة أو سرعة الوثب وذلك في أداء الحركات المركبة، كسرعة الاستلام والتمرير أو سرعة الاقتراب.

ج- سرعة الاستجابة:

يقصد بها القدرة على الاستجابة لمثير معين في أقصر وقت ممكن.

د - سرعة الأداء:

يعرفها عادل عبد البصير أنها سرعة انقباض عضلة أو مجموعة عضلية عند أداء الحركات الوحيدة بسرعة كسرعة ركل الكرة أو سرعة الوثب، وكذلك عند أداء الحركات المركبة كسرعة استلام الكرة وتمريرها أو سرعة الاقتراب والوثب. (عادل عبد البصير، 1992، ص 70)

3-6-العوامل المؤثرة في السرعة:

يري العلماء أن هناك بعض العوامل الهامة التي تتأسس عليها تنمية صفة السرعة ومن بين أم العوامل ما يلي: (محمد حسن علاوي، ص 152)

-الخصائص التكوينية للألياف العضلية.

-القوة العضلية.

-القدرة على الاسترخاء العضلي.

-قابلية العضلة للاسترخاء.

-قوة الارادة.

3-7-أهمية السرعة:

-مكون هام للعديد من جوانب الإعداد البدني في الرياضات المختلفة.

-تعتبر أحد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية. (مفتي إبراهيم حماد ، ص (203

وتضح أهمية السرعة في المباراة عند مفاجأة الخصم من خلال سرعة الانتقال والتمرير وتغيير المراكز، وتؤكد دراسات تحليل النشاك الحركي للمباريات الدولية أن السرعة بأنواعها من مميزات لاعبي كرة القدم الحديثة، حيث يساهم ذلك في فعالية الخطوط الهجومية، كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية إذ تساعد على زيادة المجزون الطاقوي من كرياتين وفسفات - أ - ATP (أمر الله احمد الباسطي ، 1980 ، ص 41)

فالسرعة تعتمد على عدة عوامل أهمها:

-سرعة استجابة الاعصاب (رد فعل السرعة)

-سمة أو صفة البناء البدني

-سرعة الانقباض العضلي

-احتكاكية العضلات

-البيوميكانيك

-نوعية التغذية الرياضية

-مطاطية ومقدرة العضلة للتحميل

فالتمارين الخاصة بالسرعة يجب أن تمارس بعد عملية احماء شديدة ويجب أن تقع هذه الفترة قبل عملية التدريب ومن المهم هو الاخذ بنظر الاعتبار فترة الاسترخاء والراحة للرياضي. أما مصطلح رد فعل السرعة فإنه يمكن أن يوصف ضمن السرعة الكلية المركبة والتي تظهر بصورة قليلة من خلال فترة التدريب حيث يعبر لدى الغير رياضيين

عنها بفترة زمنية مقدارها 0.20 الى 0.35 ثانية، بينما نجدها لدى أحسن الرياضيين في العالم بحدود 0.05-0.07 ثانية. (الخطيب، 2000، ص 30-31)

### 3-8- مراحل بناء السرعة:

تناول العديد من الباحثين مراحل بناء السرعة لدى الإنسان، وكان الاختلاف واضحاً بينهم على الفترات العمرية التي تظهر السرعة فيها، حيث ظهر أن أولى مراحل بناء السرعة تبرز بصورة جلية في عمر 8 إلى 10 سنوات

( Jürgen Weineck, , 1986 p340 )

ويعد العمر الذي يتم فيه البدء بالتدريب الرياضي مهما جداً، بينما يتم التدريب الرياضي للمبتدئين في عمر 14 15 سنة) ويمكن الوصول إلى السرعة القصوى في عمر 17-20 سنة. يتمكن الطفل في الفترة العمرية التي تقع في 8 سنوات التدريب على تطوير السرعة الحركية حيث تتزامن مع تطوير القوة العضلية.

وتؤكد المصادر العلمية أن بدء تدريب السرعة يكون في عمر 9 سنوات لأن طبيعة الأجهزة الوظيفية تتقبل في هذه الفترة العمرية الكثير من التمارين البدنية، إذ يتم بناؤها بدقة وتكون أساسية في بناء التدريب الرياضي. ويظهر أن قواعد السرعة فسيولوجيا تكمن في عدم استقرار الجهاز العضلي العصبي، فضلاً عن عدم استقرار الألياف العضلية والأجهزة و الأعصاب و العودة إلى الوضع الطبيعي بعد الانتهاء من الحوافز و تحقيق الاتزان الطبيعي. ( Jürgen Weineck, , 1986 p340 )

إن عدم ثبات الألياف يؤدي إلى زيادة السرعة مستوى تطور السرعة الذي يظهر من خلال أقصى سرعة للتردد الحركي لا يكون سبباً في عدم استقرار الجهاز الحركي وليس بسبب الوصول إلى أكثر عدد من النبضات العصبية في الوحدة الزمنية، بل يكمن السبب في انتقال عمل الأعصاب الحركية من حالة الاستشارة إلى حالة المحمول أو العكس.

تتعلق عملية الاستثارة والخمول بعملية التحويل لتنسيق عمل العضلات المركزية واللامركزية، فضلا عن الإيقاع الحركي الخاص. وتؤكد الدراسات أن سرعة الرياضي تعد صفة حركية مركبة، فالأشكال الرئيسية لظهور السرعة تكمن في سرعة رد الفعل الحركي وسرعة زمن الأداء الحركي لمرة واحدة وأداء الفعل الحركي.

### 3-9- النواحي الفسيولوجية لتنمية السرعة:

التدريب باستخدام السرعة تحت القصوى والقصوى مع مراعاة أن لا يؤدي ذلك إلى الانقباض العضلي ما إن يتم الأداء الحركي بالتوقيت الصحيح و الابتسامة و الاسترخاء.

\* استخدام مسافات قصيرة في التدريب حتى لا يؤدي التعب إلى هبوط مستوى السرعة مع عدم التكرار أكثر حتى لا يؤدي التعب إلى ظهور أخطاء في الأداء.

\* تكون فترات الراحة كافية بحيث تسمح باستعادة الشفاء وتتراوح في الغالب من 3-5 دقائق.

\* عدم استخدام السرعة القصوى بما لا يزيد على 2-3 مرات أسبوعيا تجنباً لإرهاق الجهاز العصبي.

\* يجب العناية بعمليات التهيئة والإعداد الإحماء) قبل إجراء تدريبات السرعة للوقاية من الإصابات في العضلات والأوتار والأربطة.

\* الاستفادة من تأثير عامل التمطية على تمارين السرعة والمقدرة على الاسترخاء.

\* يحسن البدء بترتيبات السرعة بعد عمليات الإحماء مباشرة حتى يمكن الاستفادة من فاعلية هذه الترتيبات وعدم تأثر الجسم بالتعب. الاهتمام بتنمية القوة العضلية حتى يمكن تنمية سرعة الانتقال.

(Jürgen Weineck, 1992, P 296)

### خلاصة الفصل:

يتضح من هذا الفصل أن السرعة ليست مجرد قدرة بدنية بسيطة، بل هي نتيجة تفاعل معقد بين المكونات العصبية والعضلية والفسولوجية، وتلعب دورًا محوريًا في تحديد مستوى أداء اللاعب داخل الميدان. فالسرعة بكل أنواعها، سواء كانت سرعة استجابة أو انطلاق أو تنفيذ، تشكل فارقًا مهمًا في فعالية اللاعب أثناء الهجمات والدفاع.

## الفصل الرابع: الفئة العمرية اقل من 13 سنة

تمهيد

1-4- تعريف هذه الفئة (U13)

2-4- خصائص فئة (013)

3-4- احتياجات الطفل في مرحلة أقل من 13 سنة

4-4- مشاكل الفئة العمرية (13)

4-5- الفئة العمرية (U13) والممارسة الرياضية

4-6- خصائص المرحلة العمرية أقل من 13 سنة

خلاصة الفصل

## تمهيد

تُعدّ الفئة العمرية لأقل من 13 سنة من أكثر المراحل العمرية حساسية وأهمية في مسار النمو البدني والنفسي والاجتماعي للطفل، لاسيما في المجال الرياضي. ففي هذه المرحلة، تبدأ ملامح الشخصية في التشكّل، وتنمو القدرات الحركية والمهارية بشكل ملحوظ، ما يجعلها فترة حاسمة في اكتشاف الموهبة وصقلها. وفي إطار كرة القدم، يمثل اللاعبون دون 13 سنة نواة المستقبل، لذا فإن التعامل معهم يتطلب فهماً دقيقاً لخصائصهم النمائية، وتخطيطاً تدريبياً يتناسب مع قدراتهم واحتياجاتهم، بعيداً عن الضغوط والمنافسة المفرطة. ومن هنا تبرز ضرورة تهيئة بيئة رياضية تربية داعمة تسهم في بناء لاعب متوازن، واثق من نفسه، ومؤهل لمراحل أعلى من التكوين الرياضي.

**4-1- تعريف هذه الفئة (U13):**

التي تظهر فيها الخصائص الجنسية، بحيث تنمو وظيفة التناسل نمو غير منتظم، ويضعف التوافق العضلي والتناسق بين نمو العظام والعضلات، لذلك تظهر قلة التحكم في الحركات وبعض مشكلات القوام.

ويزداد في هذه المرحلة حجم القلب بنسبة غير معتدلة مع الشرايين فيخل التوازن للجسم، لهذا ينصح بتفادي الأنشطة الرياضية العتيقة (الشاطي م.، 1987ء ص 70) ويصف "عبد العالي الجسماني" هذه المرحلة بأنها ولادة جديدة نظرا لما يطرأ من تغيرات بارزة في التكوين الجسمي وفي نمو أبعاده والظواهر الجديدة، لذلك يتعرض الطفل فيها إلى الارتباك والحيرة وأحيانا حتى الانحراف نتيجة لعدة أسباب أهمها: (الجسماني، 1994، ص44)

التغيرات الفيزيولوجية المفاجئة والغير منتظمة.

ظهور الدوافع المفاجئة مثل: الدافع الجنسي.

كثرة الوظائف العقلية كالخيال والاستدلال

**4-2- خصائص فئة (013):**

تعرف كل مرحلة خصائص تميزها عن المراحل الأخرى من مراحل النمو، وأهم ما يميز مرحلة دراستنا هي الخصائص التالية:

**4-2-1- النمو الجسمي:**

إذ تتميز هذه المرحلة بالاضطراب الطولي في نمو الأطراف الذي يعطي شكلا غير مقبول عند بعض الشباب، تزامنا مع تباطؤ في النمو الطولي للجذع لكن سرعان ما يختفي كل ذلك في المرحلة الثانية من المراهقة، وهذا بالإضافة إلى نمو كبير في حجم العضلات الذي يؤدي إلى زيادة ملحوظة في الجسم. وهذا الاختلال يؤدي إلى إعاقة العمل والانسجام بين الحركات التي تستخدم فيها كل من الرجلين والذراعين، لذلك تظهر الحركات الغريبة والزائدة. (بليونى، أسس ونظريات الحركة 1996، ص 9)

كما يلاحظ ببطء في النمو العظمي والطولي، الذي يشعر المراهق بآلام جسمية نتيجة لتوتر العضلات المتصلة بالعظام النامية، وفي اتساع منكبيه وطول ذراعيه وكبر يديه، ويتفوق البنين على البنات في القوة العضلية. (مني، 2001، ص22)

#### 4-2-2- النمو الحركي:

يلاحظ في هذه المرحلة ميل المراهق إلى الكسل والخمول والتراخي لذا تكون حركاته غير دقيقة، وذلك بسبب طفرة النمو الجسمي ونقص التناسق واختلاف أبعاد الجسم نتيجة النمو السريع والغير منتظم. كما نلاحظ قصور في عنصر الرشاقة مع تميز نسبي للبنات في عنصر المرونة، وتتميز الحركة بالثقل. وفي هذه المرحلة يزداد وزن الجسم والطول وتكون الحركة غير متزنة لأن نمو العظام في الطول والسمك والكثافة يغير النظام الميكانيكي في الجسم كله، ويتضح ذلك في فقدان عنصر الرشاقة وعدم القدرة على ضبط الحركات وسرعة ظهور التعب.

#### 4-2-3- النمو العقلي:

تتطور في هذه المرحلة الفعاليات العقلية المتنوعة للتعلم والتعامل مع الأفكار المجردة وإدراك العلاقات وحل المشكلات، وفي نفس الوقت يتابع المراهق تنمية قابليته العقلية بتعمق معرفته واتساعها في المجالات المختلفة، ويستمر هذا النمو بسرعة كبيرة في هذه المرحلة بداية المراهقة) إلى المرحلة الثانية منها، ويكتسب المراهق قدرة كبيرة في التعبير اللغوي وازدياد النشاط الفكري والخيالي والقدرة على إدراك المفاهيم كالحرية والشخصية، واتخاذ مواقف معينة ضد تقاليد المجتمع. (إبراهيم، 1967، ص 14)

هذه التقاليد العامة التي يراها المراهق غير صالحة ويجب تغييرها، ويزداد الميل لديه لجمع المعلومات عن ظواهر مشكلات المجتمع، وذلك بالانضمام إلى النوادي في الجانب الجيد والتوجيه السليم، أما في الجانب الآخر فقد يجره ذلك الاختلاف إلى الانحراف الذي قد يتطور إلى الإجرام.

## 4-2-4- النمو الاجتماعي:

تتبع رحلة النضج في هذه المرحلة على نضج في النمو الاجتماعي فيبدو المراهق إنسان بحاجة إلى أخذ مكانة في مجتمعه، وبالتالي يتوقع قبوله من المجتمع سواء كرجل أو كامرأة فيبدأ بإظهار الرغبة الاجتماعية من خلال الانضمام إلى النوادي أو الجمعيات مما يؤمن له شعور بالانتماء، والشيء الملفت للانتباه هو الميل الجنسي للجنس الآخر. (خوري، سيكولوجيا النمو عند الطفل والمراهق، 2000)

كما يميل المراهق إلى الاهتمام بمنظره الخارجي من أجل جلب اهتمام الآخرين خصوصا من الجنس الآخر وما يترتب عليه:

ميل اجتماعي جديد للمشاركة في المجتمع.

الميل إلى الجنس الآخر ومحاولة جلب الاهتمام بكل الطرق كالأناقة في الكلام والمظهر. الاشتراك في الجمعيات المدرسية والمباريات الرياضية.

الإعجاب بالشخصيات اللامعة والفنية. الرغبة في المعاملة كالكبار وتحمل المسؤولية. 4-2-5- العلاقات:

تزداد أهمية العلاقات الاجتماعية في هذه المرحلة بسبب تشعبها من جهة وازدياد تأثيرها وسلوك المراهق من جهة أخرى، لأن المراهقة هي جسر الانتقال من الطفولة إلى الشباب، فيكسب فيها علاقات مع الأقران ومع المجتمع بصورة عامة، للاستفادة من الأفكار والخبرات المتنوعة والمختلفة.

## 4-2-6- النمو الانفعالي:

يشكل هذا النمو جانبا أساسيا في عملية النمو الشاملة وذلك لتحديد وتوجيه المسار النهائي لشخصية المراهق والخوض إلى أعماق ذاته المتحولة بكل ما تحمله من العواطف والأفكار.

يزيد شعور المراهق نحو نفسه من جهة ونحو الآخرين من جهة أخرى بإبراز ملامح حياته الانفعالية كالحب، الأمل، الغضب، الحقد الفخر الإحساس بالعار (خوري، سيكولوجيا النمو عند

الطفل والمراهق، 2000، ص 53)

كما ترتبط الانفعالات ارتباطا وثيقا بالعالم الخارجي للفرد، عبر مثيراتها واستجاباتها للعالم العضوي الداخلي عبر شعورها الوجداني وتغيراتها الفيزيولوجية الكيميائية (أدم، 1973، صفحة (110)

#### 4-3- احتياجات الطفل في مرحلة أقل من 13 سنة:

#### 4-3-1- الاحتياجات النفسية الحركية

إن علم النفس النمو يهتم بالعلاقة بين المظاهر البيولوجية النفسية لنمو الفرد، فالطفل في هذه المرحلة بحاجة إلى وسائل التدخل لهذا التربية البدنية تكتسب قيمة بارزة في هذا النمو والنمو المتناسق بين نفسية وحركية الطفل تساعد على سرعة التكوين الذهني والاجتماعي والخلقي ومنحه الثقة بالنفس.

كما يحتاج أيضا إلى استغلال ذاتي نفسي بدني لكي يكون قادر على الإحساس بحريته وعلى مواصلة أهدافه وتحقيقها (حسين ج، 1991، ص 57)

إن الرياضة تربية للبدن فتطبيقها بشكل صحيح يؤثر إيجابيا على الاحتياجات الأخرى للطفل كاللعب والتفكير والمرح... إلخ، وتساعد نفسيا وروحيا.

ويحتاج أهمية تربية للمجال النفسي الحركي من النظر إلى التربية التعليمية كعملية شاملة وتستهدف النمو المتكامل للشخصية بكافة جوانبها.

كما تبين أهمية النشاط الحركي والمهارات النفسية الحركية في مجالات متنوعة من التعليم، ولذا يحتاج الطفل لعملية التعليم مثل التربية الفنية.

#### 4-3-2- الاحتياجات الاجتماعية

يحتاج الطفل إلى التكوين الاجتماعي بحيث تضمن استمرار النمو الاجتماعي، وبالتالي أهمية وخصوصية كل لحظة من لحظات النمو التي تتطلب اهتماما تربويا لشكل إنسانيا الطفل، فالطمأنينة والفرح والابتسامة تظهر بداخل الطفل وكما أن البحث الأنثروبولوجي يصف احتياج الطفل للتكيف الثقافي، بالتدفق المحترم للقوى الاجتماعية على المؤسسات التربوية التي تنظم سلوك الطفل.

إن عملية التربية عنصر أساسي في حياة الطفل لتشكيل شخصية الفرد واكتسابه الصفة الاجتماعية. كما يحتاج إلى اكتساب التوقعات السلوكية المرتبطة بالدور الاجتماعي.

#### 4-3-3-4- الاحتياجات المعرفية

يحتاج المراهق في هذه الفئة إلى المعرفة العلمية التي يحصل عليها عن طريق الحواس أولاً ثم التحليل العقلي المجرد وهي خاضعة للاختبارات الحسية والعقلية.

ويحتاج أيضاً إلى المعرفة الرياضية وذلك بممارستها بحيث تتألف من معرفة حسية تتأثر بالحواس مباشرة، فيتولى العقل تنظيمها والربط بين الحركات الرياضية فيما بينها، فتصبح المعرفة علمية، أما الأجهزة الحديثة التي تستخدم في التدريب الرياضي الحديث قد وفرت للعقل الرياضي كثيراً من الجهد والوقت.

فالمعرفة التي يتوصل إليها المراهق في هذه المرحلة حسب " قاسم حسين هي:

- النوع الذي يمكن الجزم معه بما يحدث بعد فترة قصيرة أو طويلة من التعلم والتدريب.
- امتداد من الماضي البعيد فهو خارج من النطاق التجريبي ولا يمكن اعادته مثل تقنية الموهوب الرياضي الصغير، ويتم بناء هذه النظرية على الأدلة التي تجمعت من الدراسات المختلفة كعلم التشريح والوراثة والقياسات البدنية رمزي، 2014، صفحة (20)

#### 4-3-4-4- الاحتياجات البدنية:

بما أن هذه المرحلة تميزها التغيرات التي تحدث على الأجهزة العضوية وتنعكس على القوة الحركية فهناك آراء مختلفة حول تأثير مرحلة المراهقة على التطور الحركي، حيث ترى المصادر العلمية أنها لا تأثر على التطور الحركي، فيما يرى الآخرون انسجام حركات الطفل في هذه الفئة السنية أقل من 13 سنة تأثر على تطور المراهقة (منصور، 1998، ص 87)

كما أن احتياجات المراهق البدنية في هذه المرحلة الملحة كلاعب تركز على صحة الأداء الفني والمهارة التي تؤدي بطريقة سليمة بحيث يجب أن يكون هناك سريان انسيابي في مسار القوة التي تؤدي بها الحركات وذلك بمساعدة العضلات المقابلة في ذلك، وبالتالي تدريب هذه العضلات

يحقق هذه الهدف، لذا يحتاج إلى القوة العاملة والسرعة والتحمل العام والمرونة لجميع مفاصل الجسم، مع اكتساب اللاعب درجة عالية من التوافق حيث تصل به إلى تحقيق جسم رياضي متناسق خالي من العيوب الجسمانية مما يكون له أحسن الآثار في الأداء المهاري. (مختار، التطبيق العلمي في التدريب كرة القدم، 1995، ص 114)

#### 4-4-4- مشاكل الفئة العمرية (13):

تتميز هذه المرحلة بالفوضى والتناقض وذلك لبحث المراهق عن هوية جديدة ومحاولة تجاوز الأزمات والمشاكل. وتلخص هذه المشاكل فيما يلي:

#### 4-4-4-1- المشاكل النفسية:

من الطبيعي جدا أن تتسم الحياة النفسية لهذه الفئة بالفوضى والتناقض والتجارب العديدة التي يقوم بهاء مهما كانت ناجحة أو فاشلة، فهو بذلك يعيش صراعات داخلية مكبوتة قد يظهرها أحيانا بالعدوان والتمرد على الغير، فهو يريد من المجتمع الاعتراف بشخصيته.

لذلك علينا تجنب هذه المشاكل بإدماج المراهق في المجال الرياضي للتكيف مع الحياة الاجتماعية وتعلم روح التعاون والمسؤولية.

#### 4-4-4-2- المشاكل الانفعالية:

يبدو العامل الانفعالي واضحا في هذه الفئة العمرية من خلال اندفاعه الراجع أساسا إلى التغيرات الجسمية وشعوره أن جسمه لا يختلف عن الكبار، ومن بين الصراعات التي يعاني منها ما يلي:

الصراع العائلي بين التحرر من القيود وبين سلطة الأسرة.

الصراع بين جيله الحالي وجيل الماضي.

الصراع بين مغريات الطفولة وبين نضج الرجال.

الصراع بين الشعور بالذات والشعور بالجماعة. (عوض، مشكلات المراهق في المدن والريف،

(1971)

#### 4-4-4-3- المشاكل الاجتماعية

تنشأ المشاكل من الاحتياجات السيكولوجية الأساسية مثل الحصول على مركز أو مكانة في المجتمع، والإحساس برغبة الآخرين وإظهار الذات، في حين تنقص الصراحة التامة والإخلاص

في هذه المرحلة ويعوضها تأكيد الذات، وذلك نظرا للتغير العقلي والاجتماعي، حيث يميل إلى الأعمال التي تجلب وتلفت الانتباه والشعور بالمسؤولية نحو نفسه ونحو الجماعة التي ينتمي إليها، إذ أنه يرى الصحة والعبقرية في رأيه فقط.

#### 4-4-4- المشاكل الصحية:

إن من بين المتاعب المرضية التي يتعرض إليها في هذه المرحلة هي السمنة البسيطة المؤقتة، لكن إذا كانت مفرطة فهي غير طبيعية ويجب العمل على علاجها وعرضها على طبيب مختص، لأن قد تكون ورائها اضطرابات شديدة في الغدد، كما يجب عرض المراهقين على الطبيب للاستماع إلى متاعبهم الذي يعد في حد ذاته جوهر العلاج.

#### 4-4-5- المشاكل الجنسية:

هذه المشاكل طبيعية نتيجة لشعور المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر نظرا لتقاليد مجتمعنا المحافظ الذي يضع حاجز أمام هذا الميل، فبالتالي يشعر بإعاقة الدافع الفطري الموجود لديه اتجاه الجنس الآخر. وفي بعض الأحيان يتعرض المراهق للانحراف واللجوء إلى الأساليب الملتوية التي لا يقبلها ديننا ومجتمعنا كعاكسة الجنس الآخر والتشهير له والقيام بالعادات السيئة عوض، مشكلات المراهق في المدن والريف (1971)

#### 4-5- الفئة العمرية (U13) والممارسة الرياضية:

#### 4-5-1- أهمية الرياضة في هذه المرحلة:

إن الرياضة في هذه المرحلة أصبحت حاجة فيزيولوجية بالنسبة لصحة المراهق، حيث يتفق الجميع على ضرورتها للنمو الجسمي السليم، وتزداد حاجته للرياضة مقارنة بالنشاط الحركي واللعب الذي يعد أحد أهم متطلباته في هذه المرحلة، كما تزداد مهارته ويساعده خياله وحبه للتقليد على إتقان حركات معينة، ومن جهة أخرى تلعب نشاطات الفريق الرياضي دورا حاسما، إذ يجد المراهق المجال الرياضي المنتفص الذي يساعده على تكوين الجماعات الرياضية التي يميل إليها، فبالزيادة على أن الجماعات الرياضية تشبع متطلبات النمو الاجتماعي، فهي كذلك تزوده بالأمس المهارية التي تساعده على الاستمرار في العمل لمدة أطول. وتلعب الرياضة دورا هاما في إشباع بعض الميول العدوانية والعنف لدى بعض الأطفال، خصوصا في بعض الألعاب والمنافسات مثل

الملاكمة الرغبي... إلخ كما تعد مجالا للمراهق لتعبير عن دوافع أخرى. (كسري، 1984، ص93)

ويعتبر " Mark Durant " : " الأطفال المنخرطين في النوادي الرياضية كمارسين معظم أوقات فراغهم لممارسة الرياضة بحيث تقدر ب 5 ساعات في الأسبوع تقريبا، تفسر الوضعية الراقية التي تحتلها الرياضة في حياة الطفل".

وفي الرياضة البدنية مجالا للإعلام، وهي طريقة يحاول فيها المراهق التعبير عن دافع داخلي، ويعد التعاون عن طريق الأنشطة الرياضية من أهم العوامل الاجتماعية التي تؤثر فيه، لأن شعوره بالاندماج في الحياة يساعده عند الكبر ان يعيش في وسط جماعة منتظمة حيث يساعده على الاتصال بالجميع ومما لا شك فيه ان التدرج السليم أثناء النمو على الألعاب الجماعية والأنشطة الرياضية يمكننا من الحصول على نتيجة عالية في حياة الطفل الاجتماعية.

#### 4-5-2- الأسباب لممارسة الرياضة في هذه المرحلة:

✓ اللعب والتسلية واللهو.

✓ التعلم واكتساب المهارات الحركية والتقنيات الجديدة.

✓ الاندماج الاجتماعي وروح الانتماء والتضامن.

✓ اكتساب اللياقة البدنية.

إرضاء الوالدين والأصدقاء.

#### 4-5-3- الحاجات لممارسة الرياضة في هذه المرحلة:

اهتم الكثير من الباحثين في هذا المجال بالحاجات الأساسية لإقبال المراهق في هذه المرحلة العمرية على ممارسة الأنشطة الرياضية، رغم تعددها واختلاف درجاتها، وحتى تعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها بهذه الممارسة غلا أن المعرفة للاحتياجات هي المفتاح الأساسي لإثارة الرغبة والدوافع، ومن أهم هذه الحاجات لممارسة الرياضة ما يلي:

### الحاجة إلى الإثارة والمتعة

تظهر هذه الحاجة بوضوح في تلك الروح التنافسية بين الأطفال والرغبة في التفوق ونلاحظ هذه المتعة لدى الأطفال أقل من 13 سنة عندما ينغمسون في المنافسة الرياضية، بحيث يفقدون الإحساس بالزمن ويشعرون بالمتعة وبأن كل شيء على ما يرام، وبالتالي الشعور بالإثارة. وعليه المراهق يحتاج إلى قدر من التنشيط والإثارة على حسب طبيعته أو ما يطلق عليه علماء النفس "الحاجة إلى الاستثارة"، في حين يفضل البعض مستوى عالي من الإثارة، ويفضل البعض الآخر أن يكون المستوى منخفض، وفي كلتا الحالتين يشعر المراهق بالإشباع والمتعة والانغماس التام في النشاط الرياضي.

### الحاجة إلى الانتماء:

إن هذه الحاجة تتلخص في الانتماء إلى الجماعة من الرفاق والأصدقاء والنوادي الرياضية وغير ذلك، بغرض إشباع الرغبة لديهم وليس تحقيق مجد أو شهرة وهذه الجماعات تتميز بقوانين داخلية تحكمها، ويتميز أفرادها بالمودة والتماسك والتضامن، وقد تختار قائدا لها غالبا ما يكون ذو قدرة على التنظيم والتفرقة في بعض النواحي وخاصة الجسدية منها مما يجعله يتميز نوعا ما عن باقي أفراد الجماعة (زيدان، 1992)

### الحاجة إلى إثبات الذات:

إن الحاجة إلى إثبات الذات تعني النجاح التي لا تقل عن باقي الحاجات لإن الفشل المتكرر يحبط من عزيمة المراهق في هذه المرحلة، وقد يكبر هذا الشعور فيجعله سلبي أو متفوق النفس، ويدخل في اضطرابات، ومن بينها الخجل ووعدم الثقة في النفس.

أما النجاح هو الحالة الغالبة لمعظم الأطفال الذي يظهر الكفاءة والجدارة للفوز بتقدير الآخرين، وهذه نظرة المجتمع للشخص الذي يحقق الإنجاز، وفي مجال الرياضة يقاس الإنجاز بعامل واحد وبسيط وهو المكسب، بحيث لا يجب الاعتماد على المكسب والخسارة كعامل أساسي لإن في هذه الحالة نحصر الثقة بنفس في عامل غير مستقر، لإن المكسب غير مضمون دائما، فضلا أنه في الغالب نصيب عدد معين من الرياضيين (راتب، 1997، ص47)

**4-6- خصائص المرحلة العمرية أقل من 13 سنة**

تكمّن أهمية دراسة خصوصيات المرحلة العمرية للاعبين كرة القدم الذين يقل عمرهم عن 13 سنة، سواءً الجوانب الجسمية والفسولوجية والحركية والعقلية والاجتماعية والانفعالية التي تميز هذه المرحلة، في تحديد الأسس العلمية والمبادئ الأساسية التي ينبغي أن يعتمدها المدربون في تطوير مهارات وأداء لاعبي في هذه الفئة العمرية.

**4-6-1- الخصائص الجسمية والفسولوجية لمرحلة العمرية أقل من 13 سنة**

تعد مرحلة المراهقة الطفرة في النمو الجسماني بشكل عام فهي مرحلة نمو جسماني سريع لا في النمو إلا مرحلة ما قبل الميلاد، والمسؤول على هذا النمو السريع في دور البلوغ هو زيادة إفرازات الغدة النخامية التي تقوم بدور العامل المساعد المؤدي إلى النمو بالإضافة إلى دورها المنظم للغدد الأخرى الأدرينالين، الجنسية والدرقية) التي تحدد نمو الأنسجة ووظائفها.

وفي مرحلة المراهقة الوسطى يتواصل النمو الجسمي السريع بحيث يزداد الطول ويتسع المنكبين ويزداد طول الجذع والذراعين و الساقين، كما تنمو العضلات ويزداد وزن الجسم تبعاً لتمر العضلات والعظام، وهذا ما أكدته دراسة ستورث (1938) Stteleworth حيث أشار إلى أن زيادة الوزن تكون سريعة في الفترة التي تقع ما بين - 14-16 سنة وبعد سن السابعة عشر تكون هناك زيادة ضئيلة جدا في النمو الجسمي.

كما تتضح مظاهر النمو الفسيولوجي من خلال ارتفاع ضغط الدم تدريجياً عند كلا الجنسين مما يؤدي إلى ظهور حالات الإغماء والصداع والتوتر والقلق لدى أفرادها.

**4-6-2- الخصائص الحركية لمرحلة العمرية أقل من 13 سنة**

بعد فترة الخمول والتراخي وكذا التوافق الحركي الغير الدقيق في فترة المراهقة الأولى الناتجة أساساً عن النمو الجسمي السريع، فإن حركات المراهقة في مرحلة المراهقة المتوسطة تصبح أكثر توافقا و انسجاما كما أن نشاط المراهق يأخذ في الزيادة ويكون

من النوع البنائي، أي من النوع الذي يرمي إلى تحقيق هدف معين ، على العكس من النشاط الزائد غير الموجه الذي يقوم به الأطفال في المدرسة الابتدائية . المراهق إلى مزاولة مثل العزف على الآلات الموسيقية وبعض الألعاب الرياضية المتخصصة والكتابة على تدريبات رياضية محاولين إتقان بعض المهارات الحركية التي تحتاج إلى دقة وتآزر حركي الآلة الراقية. كما يصف محمد حسن علاوي ( 1998 ) مرحلة المراهقة الوسطى بذروة جديدة للنمو الحركي ، حيث تمكن الفرد و الفتاة من سرعة اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها . (علاوي، 1998)

وتشير ليلي عبد العزيز زهران (2003) إلى مجموعة من الخصائص البدنية والحركية التي تميز مرحلة المراهق الوسطى وهي على النحو التالي (زهران، 2003):

- تزداد القوة العضلية والتحمل بدرجة كبيرة تؤثر على دقة المهارات.
- تتطور الصفات البدنية المختلفة سواء للبنات أو الأولاد ويتحسن شكل القوام.
- يبذلون طاقة أكثر مما يحتاجون عادة، لذا فهم يحتاجون للتغذية ولفترات من الراحة.
- يعانون من بعض المشاكل الخاصة بالجلد.
- تتطور التوافقات للحركات المركبة.

#### 4-6-3- الخصائص العقلية لمرحلة العمرية أقل من 13 سنة:

إن من أبرز مظاهر النمو العقلي في مرحلة المراهقة هو الذكاء الذي يستمر نموه ولكن ليس بالسرعة التي تلاحظ في النمو الجسمي بل يسير النمو بالنسبة للبناء العقلي للمراهق بهدوء، ويصل الذكاء إلى اكتمال نضجه في ما بين سن الخامسة عشر سنة إلى الثانية عشر ذلك بالنسبة لغالبية أفراد المجتمع.

كما تصبح القدرات العقلية أكثر ظهوراً في مرحلة المراهقة، ومن هذه القدرات العديدة ، القدرة على التصور البصري المكاني ، القدرة على التعلم وكذا اكتساب المهارات الحركية وغير الحركية ، بالإضافة إلى نمو الإدراك والانتباه والتذكر والتخيل والتفكير وكذا

الاهتمام بالأنشطة الأخرى . إذ تزيد القدرة على التخيل والابتكار، ويميل المراهق ابتداء من سن الخامسة عشر إلى التعبير عن نفسه و تحليل الذات و نقدها ( التفكير النقدي ) ووصف المشاعر، ويدفع المراهق إلى الكتابة عن خبراته وتحاربه وعواطفه التي يتعرض لها . (خليل ميكائيل)

#### 4-6-4- الخصائص الاجتماعية لمرحلة العمرية أقل من 13 سنة:

في المراهقة الوسطى يسعى المراهق إلى أن يكون له مركز في جماعته بعدما كان في السنوات الأولى المراهقة يميل إلى مسايرة الجماعة التي ينتمي إليها، ولأجل أن تتعرفى الجماعة بشخصيته فإنه يميل دائما القيام بأعمال تلفت النظر إليه وتبرز أهميته كفرد له كيان مستقل ، ووسائل دلت متعددة كالغناء بمظهره و ملبسه وطريقة حديثه. (عصام، 2004،

ومما سبق تظهر الاستقلالية كأحد مظاهر النمو الاجتماعي في مرحلة المراهقة هذا بالإضافة إلى التمرد والثورة سواء على الأسرة و كذا المدرسة والمجتمع بتقاليده وقيمه ، والميل إلى الزعامة و الجنس الآخر عن طريق محاولته أن يجذب إليه انتباه الفتيات ، كما تبرز روح المنافسة لديه وتأخذ شكلا فرديا ، فهو يتنافس ويعمل على التفوق في التحصيل الدراسي و النشاط الرياضي والنشاط الفني كالتمثيل والرسم والموسيقى ، وقد يزداد التنافس فتسيطر نزعات الأنانية ويبدو ذلك في شكل صراع ومعاناة وتوتر فيصاحب ذلك الكيد والوقية والانتقام ويشير خليل ميخائيل معوض ( 2003 ) إلى أن المنافسة قد تكون ظاهرة صحية في إطار المعقول وتتمى مواهب المراهق وقدراته على التقدم والارتقاء. (خليل ميكائيل معوض)

#### 4-6-5- الخصائص الانفعالية لمرحلة العمرية أقل من 13 سنة

مرحلة المراهقة تتسم بأنها مرحلة عنيفة في حدة الانفعالات واندفاعها، وتحتاج المراهق ثورة من القلق والضيق والتبرم و الزهد، فنجده ثائرا على الأوضاع و متذمرا على الكبار

كثير النقد لهم، واندفاع المراهق الانفعالي ليست لأسباب نفسية خالصة بل ترجع أيضا إلى التغيرات الجسمية وتأثيراتها على هذه الانفعالات.

ويمكن تلخيص أهم المظاهر الانفعالية لمرحلة المراهقة فيما يلي:

- القلق الشديد الناتج عن التغيرات الجسمية التي يمر بها وإحساس المراهق بالفرق بينه وبين الآخرين، فهو يشعر بالرضا والارتياح عندما يحس أن نموه الجسمي جاء وفق متطلباته ووفق النموذج الذي يتصوره النفسية، وعلى العكس من ذلك يشعر بالضيق عندما يبتعد من الصورة التي يريد ويتمنى أن يكون عليها

- تتسع آمال المراهق وأحلامه وقد يتعذر عليه تحقيقها أو تحقيق معظمها مما يولد لديه الإحباط ويؤدي إلى زيادة شعوره بالكآبة والضيق. (عريف، 1993)

- التمرد والثورة على الكبار، وعلى المعايير والقيم الخلقية والتقاليد في المجتمع، فلا تعجبه أفكار الكبار وأرائهم التي يعتبرونها آراء رجعية، ويحاول المراهق التحرر من سلطة الوالدين ويتحداها ويثور على سلطة المدرسية المجتمع مما يسبب له القلق الشديد. (خليل ميكائيل معوض)

#### 4-6-6- الأسس العلمية والمبادئ الأساسية لتدريب المرحلة العمرية أقل من 13 سنة

هناك عدة أسس ومبادئ علمية يعتمد عليها عند تدريب الناشئين ولكلا الجنسين هي: (التدريب الرياضي، 2022)

**أولاً: الاستجابة الفردية للتدريب (الفروق الفردية):**

الاستجابة الفردية هي قدرة اللاعب المنفردة في الاستجابة للتدريب ومن الطبيعي أن يكون الناشئين غير متشابهين في القدرات حتى في المراحل السنية الواحدة.

**ثانياً: التدرج والتحكم في درجة الحمل المقدمة للناشئين:**

يؤدي التدريب الرياضي المنتظم إلى التكيف وتحسين الاستجابات الفسيولوجية للجسم كما أن التدرج بالحمل التدريبي أحد العوامل الأساسية عند تصميم أي برنامج تدريبي،

وأن درجة الحمل يجب ألا تكون ثابتة ولكن يجب أن تزداد بمرور الوقت وطبقا للقدرات والتكيف.

**ثالثاً: التكيف:** يعرف التكيف أنه الإجهاد المنتظم الناتج عن التدريب، يؤدي إلى حدوث تغيرات في الجسم، فالجسم يتكيف مع المتطلبات الزائدة المفروضة عليه تدريجياً بالتدريب.

**خامساً: برمجة تدريب الناشئين:** أن برمجة تدريب الناشئين هي أن تنبثق عملية تدريبهم من خلال برامج عملية منظمة تنطلق من خطط طويلة ومتوسطة وقصيرة.

**سادساً: الإحماء والتهدئة:** يجب على المدرب مراعاة أن يتضمن البرنامج التدريبي تدريبات للإحماء تعطى في بداية كل جرة تدريبية، بالإضافة إلى تدريبات للتهدئة تعطى في نهاية كل جرة تدريبية.

**سابعاً: التقدم المناسب بدرجات الحمل:** أن حمل التدريب يمثل القاعدة الأساسية للتدريب الرياضي.

**ثامناً: التنويع** إن برامج التدريب لا بد وأن تتنوع وتختلف لتجنب الملل والسأم، وللاحتفاظ بإثارة اللاعبين وعنايتهم، ومبدأ التنوع يشمل نقيضين أساسيين في الجهد البدني المبذول.

**تاسعاً: مراعاة الأمن والسلامة** إن اكتساب خبرات الألم والإصابة تؤدي إلى تسرب العديد من الناشئين من ممارسة الرياضة، بالإضافة إلى أنها قد تسبب إصابات مستديمة تستمر معهم طوال حياتهم، وقد تؤثر على ممارسة الحياة العادية مستقبلاً، كما أن خبرات الإصابة يمكن أيضاً أن تسبب للناشئين خبرات نفسية سلبية، وعلى هذا فإن مراعاة الأمن والسلامة تعتبر مبدأ هام لأقصى درجة خلال التخطيط والتنفيذ للتدريب الرياضي في قطاعات الناشئين بشكل عام.

خلاصة الفصل:

من خلال كل ما ورد في هذا الفصل يتضح لنا حساسية مرحلة المراهقة المبكرة أي الفئة العمرية لأقل من 13 سنة فهي مرحلة قد تحدد لنا مستقبل الرياضي الناشط في كرة القدم كدراستنا أو الناشط في أي مجال رياضي آخر بصفة عامة.

لذلك يجب الاهتمام الجيد في جميع النوادي لكرة القدم بهذه الفئة وتوفير الجو المناسب وأخذ التحولات المختلفة بعين الاعتبار وذلك أثناء الممارسة الرياضية.

فلاعب كرة القدم في هذه المرحلة يحتاج إلى تنمية وتوفير جميع احتياجاته وحل جميع مشاكله لنجاحه مستقبلاً وزرع الثقة في داخله وداخل المجموعة.

## الفصل الخامس: منهجية الدراسة

تمهيد

5-1- الدراسة الاستطلاعية

5-2- منهج الدراسة

5-3- مجتمع وعينة الدراسة

5-4- مجالات الدراسة

5-5- متغيرات الدراسة

5-6- أدوات الدراسة

5-7- الوسائل الإحصائية

خلاصة الفصل

### تمهيد

إن الدراسات المتكاملة مبنية على ضرورة تحقيق الربط والتكامل بين الدراسة النظرية الميدانية لموضوع الدراسة وذلك باعتماد إجراءات منهجية معينة تتماشى مع طبيعة موضوع الدراسة و أهدافه و كذا الواقع الذي توجد فيه الظاهرة المدروسة، و سيتم في هذا الفصل عرض المنهج و المستخدم الدراسة الاستطلاعية و مجالات الدراسة و العينة المختارة بالإضافة إلى الخصائص السيكومترية.

### 5-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية من الناحية المنهجية مرحلة تمهيدية قبل الشروع في الدراسة الأساسية لأي بحث مجال الرياضة تعتبر الخطوة الأولى لأي دراسة علمية، ومن خلالها تمكنا من التعرف بالخصوص على الميدان الذي تجري فيه وتقدم لنا معرفة أولية لمكان الدراسة وأيضا معرفة مجالات الدراسة وأبعادها، وكذلك تساعد على تحديد تقنيات المناسبة لإجراء الدراسة، كما مكنتنا من كسر الحواجز التقنية بيننا وبين أفراد العينة ومكنتنا من الحصول على المعلومات ذات مصداقية علمية كما كان الهدف منها هو:

-الاطلاع على ظروف الدراسة الأساسية.

-تحديد عينة الدراسة المناسبة.

-تعريف العينة بموضوع البحث وأهدافها.

-تحديد وبناء أدوات الدراسة الأساسية.

-جمع كل المعلومات والبيانات الضرورية للبحث.

### 5-2- منهج البحث:

إن المنهج الذي اتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي التحليلي الذي يعتبر بأنه دراسة للوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع (حسين عبد الحميد، 2003، ص22)

استخدم الطالب الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لملاءمته لهذه الدراسة و أهدافها و ذلك للتعرف على دور الألعاب المصغرة في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة.

5-3-مجتمع و عينة البحث:

5-3-1-مجتمع البحث:

يعرف مجتمع البحث أنه " جمع الأفراد أو الأحداث أو الأشياء والذين يكونون موضوع مشكلة البحث يجب أن يشمل مجتمع البحث عن النقاط التالية:

-احتوائه على جميع الفئات التي تدخل في البحث، ويشمل جميع أفراد المجتمع الأصلي.

-مراعاة عدم تكرار الأشخاص أو بعض عينة البحث.

وقد كان مجتمع الدراسة متكون من مدربين كرة القدم في الدورة الوطنية لأكاديميات ومدارس كرة القدم.

5-3-2-عينة البحث:

إن العينة هي النموذج الأولي الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني فهي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، فهي تعتبر جزء من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة مجتمع البحث.

فالعينة إذا هي " جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله، ووحدات العينة تكون أشخاصا كما تكون أحياء أو شوارعا أو مدن أو غير ذلك" (رشيد زرواتي، 2008، ص334)

تم اختيار عينة الدراسة بطريقة المسح الشامل، أين تم توزيع استمارات الأسئلة على 20 مدرب في الدورة الوطنية لأكاديميات ومدارس كرة القدم، أعيدت كاملة وبعد الفرز وجدنا أن جميعها صالح للدراسة.

5-4-مجالات البحث:

5-4-1-المجال الزمني: انقسم المجال الدراسي الذي قمنا به في هذه الدراسة إلى مرحلتين:

-**المرحلة الأولى:** قسم خاص بالخلفية النظرية والدراسات السابقة وتحديد الإطار العام للدراسة حيث شرعت في الإنجاز في الفترة الممتدة من بداية جانفي 2025 إلى غاية منتصف أبريل 2025

- **المرحلة الثانية:** قسم خاص بالجانب التطبيقي امتدت ابتداء من تاريخ أبريل 2025 إلى غاية ماي 2025 ، ليتم التعرف الميداني على كل من مجتمع الدراسة بصفة عامة، والتعرف على عينة الدراسة بصفة خاصة.

**5-4-2-المجال المكاني:** أما بالنسبة للمجال المكاني للدراسة التطبيقية لموضوع الدراسة فقد كانت ب ملعب الشهيد شتوح موسى بلدية مجانة ولاية برج بوعريريج

**4-5-متغيرات البحث:**

يشير مصطلح المتغيرات بصفة عامة إلى أي كمية تتغير، وعلى نحو أكثر دقة يكون المتغير عبارة عن خاصية مميزة يمكن قياسها وتتخذ قيم مختلفة ومتنوعة في حالات فردية ومتعاقبة، فقد يشمل الاستخدام الواسع للمصطلح المتغير على بعض الخصائص المميزة التي لا يمكن قياسها بطريقة حسابية أو رياضية مثال ذلك الجنس والقبيلة)(عشاشة،2007،ص93)

**5-5-1-المتغير المستقل:** هو الأداة التي يؤدي التغيير في قيمتها إلى إحداث التغيير في قيم متغيرات أخرى، وتكون ذات صلة بها، كما أنه السبب في علاقة السبب والنتيجة، إي العامل المستقل الذي يزيد من خلال قياس النواتج.

وبالنسبة لدراستنا فإن المتغير المستقل هو: **الألعاب المصغرة.**

**5-5-2-المتغير التابع:** هي 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 بالتجربة. (مروان عبد الحميد،2000،ص134) و بالنسبة لدراستنا فإن المتغير التابع هو: **صفة السرعة**

### 5-6- أدوات البحث:

لقد تم استخدام في هذه الدراسة أداة والمتمثلة في الاستمارة استبائييه التي تقيس متطلبات تطبيق تكنولوجيا المعلومات وأهميتها في تحسين تسيير المنشآت الرياضية ، وقد قسمت الاستمارة إلى ثلاث محاور وهي كالتالي:

**المحور الأول:** لبعض أنواع الألعاب المصغرة دور في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة

**المحور الثاني:** طريقة استخدام المدربين للألعاب المصغرة لها دور في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة

**المحور الثالث:** لتشكيلات الألعاب المصغرة دور في تحسين صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة

### 5-7- الوسائل الإحصائية

❖ الأساليب الإحصائية المستخدمة:

للإجابة على أسئلة الدراسة تم معالجة البيانات باستخدام العديد من الأساليب الإحصائية المستخرجة من برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS Version 25) وذلك بعد أن تمت عملية جمع البيانات ومن ثم فرزها وترميزها، والأساليب التي تم استخدامها في هذه الدراسة جاءت كالتالي:

**1-** حساب كل من الوسط الحسابي والانحراف المعياري كمقاييس النزعة المركزية، من أجل وصف متغيرات الدراسة.

**2-** استخدام المتوسط المرجح لتحديد درجة موافقة عينة الدراسة ومستوى تقييمهم لعبارات الاستبيان.

❖ درجات الخيارات لاستمارة الاستبيان:

الجدول رقم (01) : يوضح درجات الخيارات لاستمارة الاستبيان

غير موافق	محايد	موافق	الاستجابة
1	2	3	الدرجة
غير موافق	موافق بدرجة متوسطة	موافق	المتوسط المرجح
1,66-1	2,33-1,67	3-2,34	

المصدر: إعداد الطالب

صدق وثبات أداة الدراسة الأساسية:

جدول رقم (02): يبين نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي للدراسة الأساسية

معامل الصدق	معامل الثبات	الصدق والثبات محاور الاستبيان
0,977	0,956	المحور الأول
0,917	0,842	المحور الثاني
0,933	0,871	المحور الثالث
0,959	0,921	الاستبيان ككل

في ضوء البيانات الواردة في جدول رقم (03) والذي يوضح نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي للدراسة الأساسية، يتضح أن أداة الدراسة (الاستبيان) تتمتع بدرجة عالية من الثبات والصدق. فقد بلغ معامل الثبات للاستبيان ككل 0.9210، بينما بلغ معامل الصدق الذاتي 0.959. كما تراوحت قيم معامل الثبات لمحاور الاستبيان بين 0.842 و 0.9560، في حين تراوحت قيم معامل الصدق الذاتي بين 0.917 و 0.977. هذه القيم المرتفعة لمعاملات الثبات

والصدق تؤكد على جودة الأداة وقدرتها على قياس ما وضعت لقياسه بشكل موثوق وصادق، مما يعزز من ثقة الباحث في النتائج التي سيتم التوصل إليها من خلال تحليل استجابات المبحوثين على هذا الاستبيان.

الاتساق الداخلي للمحاور:

جدول رقم (03): يبين نتائج معاملات الاتساق الداخلي بين المحاور

المحاور	المحور الأول	المحور الثاني	المحور الثالث
لبعض أنواع الألعاب المصغرة دور في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة	—	0,909	0,812
طريقة استخدام المدربين للألعاب المصغرة لها دور في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة	0,909	—	0,815
لتشكيلات الألعاب المصغرة دور في تحسين صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة	0,812	0,815	—

تظهر نتائج هذا التحليل اتساقاً داخلياً قوياً بين المحاور المختلفة:

يشير جدول معاملات الاتساق الداخلي بين محاور الاستبيان إلى وجود ارتباطات قوية ومتقاربة بين جميع المحاور، حيث بلغ معامل الارتباط بين المحور الأول والثاني (0.909)، وبين الأول والثالث (0.812)، وبين الثاني والثالث (0.815). هذه القيم المرتفعة تعكس اتساقاً داخلياً عالياً في أداة الدراسة، وتُشير إلى أن آراء المدربين حول أنواع الألعاب المصغرة، وطريقة استخدامها، وتشكيلاتها كانت منسجمة ومترابطة، ما يدل على وعيهم بأهمية التكامل بين هذه العناصر في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة.

### خلاصة الفصل:

للتسيق بين أجزاء هذه الدراسة ارتى الباحث حضور هذا الفصل الأساس الذي تناولت فيه منهجية البحث والإجراءات الميدانية المختلفة، بداية من الدراسة الاستطلاعية التي تم فيها التأكد من الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة، ثم وصف منهج الدراسة، فحدود الدراسة، فمجتمع الدراسة، و كل ما يتعلق بمنهجية الدراسة، وأخيرا المعالجة الإحصائية لبياناتها وهذا لكي تترجم النتائج الرقمية التي نتحصل عليها إلى دلالات لفظية ذات معنى.

إذن تم التركيز على كل هذه الأمور لأن قيمة وأهمية أي بحث علمي تكمن في التحكم في المنهجية المتبعة فيه.

## الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

6-1- عرض وتحليل النتائج

6-2- مناقشة الفرضيات على ضوء نتائج الدراسة

تتطلب منهجية البحث، عرض وتحليل النتائج و مناقشتها حيث يتمثل ذلك الركن الأساسي في عملية اختبار فروض البحث و البرهنة عليها و يشير وود " بخصيص التجربة " أنها محاولة البرهنة على فرضية تتميز بوجود عاملين تربطهما علاقة نسبية " لذلك فان الاكتفاء بعرض البيانات بدون تصيرها و الاعتماد على المناقشة و التفسير السطحي يفقد البحث قيمته و يقلل من قدره و يجعل منه عملا عاديا أكثر من كونه عملا علميا يتميز بالقدرة الابتكارية النافذة، و على هذا الأساس اقتضى الأمر على الباحثين إلي تحليل النتائج وإعطاء حوصلة إلي كل النتائج المتوصل إليها بالإضافة إلي أن عرض هذه النتائج يكون في جداول واضحة ثم تحليلها تحليلا موضوعيا يعتمد على المنطق .

#### 6-1- عرض وتحليل النتائج:

#### 1- عرض وتحليل النتائج

#### ❖ تفريغ وتحليل البيانات:

سوف نحاول من خلال هذا الجزء تحليل البيانات المستقاة من إجابات عينة الدراسة عن الاستبيانات التي تم توزيعها عليها:

❖ المحور الأول لبعض أنواع الألعاب المصغرة دور في تنمية صفة السرعة لدى

لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة

الجدول رقم (04): اتجاه إجابات أفراد العينة نحو لبعض أنواع الألعاب المصغرة دور

في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة

الترقيم	العبارات	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التقييم	ترتيب
01	بعض أنواع الألعاب المصغرة تساهم في زيادة قدرة اللاعبين على الانطلاق بسرعة.	0,675	2,45	موافق	4
02	الألعاب المصغرة تحسّن الأداء الحركي السريع للاعبين بشكل ملحوظ.	0,812	2,53	موافق	3
03	استخدام أنواع محددة من الألعاب المصغرة يساعد على تقليص زمن استجابة اللاعبين للمواقف المفاجئة.	0,787	2,42	موافق	5
04	بعض الألعاب المصغرة تساهم في تعزيز قدرة اللاعبين على تغيير الاتجاه بسرعة أثناء اللعب.	0,61	2,63	موافق	1
05	تنوع الألعاب المصغرة يُحفّز اللاعبين على الأداء بسرعة أكبر.	0,761	2,38	موافق	6
06	تطوّر صفة السرعة لدى اللاعبين يعتمد على نوع اللعبة المصغرة المستخدمة في التدريب.	0,889	2,3	موافق بدرجة متوسطة	7
07	بعض أنواع الألعاب المصغرة أكثر فعالية من غيرها في تطوير السرعة لدى فئة أقل من 13 سنة.	0,722	2,57	موافق	2

من خلال تحليل اتجاهات إجابات أفراد العينة نحو محور "فعالية أنواع الألعاب المصغرة في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة"، يتبين أن هناك اتفاقاً عاماً بين أفراد العينة حول الدور الإيجابي الذي تلعبه الألعاب المصغرة في تطوير عنصر السرعة لدى الفئة العمرية المستهدفة، وإن بدرجات متفاوتة في قوة الاقتناع.

حصلت العبارة "بعض الألعاب المصغرة تساهم في تعزيز قدرة اللاعبين على تغيير الاتجاه بسرعة أثناء اللعب" على أعلى متوسط حسابي بلغ 2.63 مع انحراف معياري منخفض (0.61)، مما يدل على وجود شبه إجماع على أهمية هذه الألعاب في تحسين سرعة تغيير الاتجاه، وهي مهارة أساسية في كرة القدم خصوصاً في فئة الناشئين التي تتطلب تطوير التوازن ورد الفعل.

تليها العبارة "بعض أنواع الألعاب المصغرة أكثر فعالية من غيرها في تطوير السرعة" بمتوسط 2.57، ما يعكس قناعة المدربين بأن ليس كل لعبة مصغرة تؤدي إلى نفس الأثر، بل توجد أنواع معينة لها وقع أكبر على الأداء البدني من حيث السرعة. وهذا ينسجم مع الاتجاه الحديث في التدريب الذي يربط تصميم اللعبة بخصوصية الهدف المراد تحقيقه.

أما عبارة "الألعاب المصغرة تحسن الأداء الحركي السريع" فجاءت ثالثة بمتوسط 2.53، وهو ما يعزز التصور بأن هذه الألعاب لا تقتصر فقط على السرعة في الانطلاق بل تشمل أيضاً سرعة الحركة الكلية للاعب داخل الميدان.

بالمقابل، جاءت عبارة "تطور صفة السرعة لدى اللاعبين يعتمد على نوع اللعبة المصغرة المستخدمة" في المرتبة الأخيرة بمتوسط 2.30 وبتقييم "موافق بدرجة متوسطة"، مما قد يدل على تباين في آراء المدربين أو عدم وضوح في العلاقة المباشرة بين نوع

اللعبة والتطور الفردي في السرعة، وربما يعود ذلك إلى تفاوت الخبرات التدريبية أو إلى صعوبة عزل نوع اللعبة كعامل وحيد مؤثر.

كما لوحظ أن عبارة "تنوع الألعاب المصغرة يحفز على الأداء بسرعة أكبر" حصلت على ترتيب متدنٍ (المرتبة السادسة)، مما يشير إلى أن بعض المدربين لا يرون بالضرورة في التنوع عنصرًا جوهريًا في تحسين السرعة، وربما يعتبرونه عاملاً تكميليًا لا أساسيًا.

بشكل عام، تعكس النتائج توجهًا إيجابيًا واضحًا نحو فعالية الألعاب المصغرة في تطوير صفة السرعة، مع التأكيد على أن بعض أنواع الألعاب تتميز بأثر أقوى من غيرها، وأن السرعة لا تتطور تلقائيًا مع أي لعبة مصغرة، بل تتطلب انتقاء دقيقًا ومناسبًا لنوع اللعبة بحسب الهدف التدريبي.

الجدول رقم (05): يبيّن اتجاه إجابات أفراد العينة حول محور لبعض أنواع الألعاب المصغرة دور في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة

المحور	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التقييم
فعالية أنواع الألعاب المصغرة في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة	,67427	2,4458	موافق

يشير المتوسط الحسابي البالغ 2.44 والانحراف المعياري 0.674 لمحور "فعالية أنواع الألعاب المصغرة في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة" إلى وجود اتجاه إيجابي معتدل من طرف أفراد العينة (المدربين) نحو هذا المحور، ما يعكس اتفاقًا عامًا على أهمية الألعاب المصغرة في تطوير عنصر السرعة لدى الناشئين، وإن لم يكن هذا الاتفاق مطلقًا أو عالي الدرجة.

هذا التقييم "موافق" يدل على أن المدربين يدركون فعليًا أن للألعاب المصغرة دورًا في تنمية السرعة، إلا أن تفاوت الانحراف المعياري يعكس وجود اختلافات نسبية في وجهات النظر، ربما بسبب الفروق في الخبرة أو الأساليب التدريبية أو طبيعة الفئة التي يشرف عليها كل مدرب.

يمكن القول إن نتائج هذا المحور تعزز الفرضية القائلة بأن نوعية الألعاب المصغرة تؤثر في تطوير صفة السرعة، ولكنها في الوقت نفسه تشير إلى ضرورة التدقيق في اختيار نوع اللعبة وشكل تطبيقها لضمان تحقيق أقصى استفادة منها، خاصة في الفئة العمرية تحت 13 سنة التي تتميز بحساسية في الاستجابة البدنية والمهارية.

❖ المحور الثاني: طريقة استخدام المدربين للألعاب المصغرة لها دور في تنمية

صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة

الجدول رقم (06): اتجاه إجابات أفراد العينة نحو طريقة استخدام المدربين للألعاب

المصغرة لها دور في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة

الترقيم	العبارات	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التقييم	ترتيب
01	تؤثر طريقة تطبيق المدرب للألعاب المصغرة على أداء اللاعبين من حيث السرعة.	0,807	2,4	موافق	4
02	تتويع المدرب في طرق استخدام الألعاب المصغرة يؤدي إلى تحسين سرعة اللاعبين.	0,873	2,18	موافق بدرجة متوسطة	7
03	تسهم التوجيهات التي يقدمها المدرب أثناء اللعبة المصغرة في تحسين صفة السرعة لدى اللاعبين.	0,833	2,18	موافق بدرجة متوسطة	6
04	يعتمد نجاح الألعاب المصغرة في تطوير السرعة على توقيت إدراجها ضمن مراحل الحصة التدريبية.	0,655	2,67	موافق	1
05	تؤثر المدة الزمنية التي يحددها المدرب لأداء الألعاب المصغرة في مدى تطوير صفة السرعة لدى اللاعبين.	0,619	2,58	موافق	2
06	تختلف نتائج تطور السرعة لدى اللاعبين عند استخدام نفس اللعبة المصغرة بأساليب تدريبية متعددة.	0,802	2,37	موافق	5
07	إشراف المدرب المباشر وتحفيزه أثناء أداء الألعاب المصغرة يعززان من سرعة الأداء لدى اللاعبين.	0,563	2,57	موافق	3

من خلال تحليل اتجاهات إجابات أفراد العينة حول محور "تأثير أساليب استخدام المدربين للألعاب المصغرة في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة"، يتضح أن آراء المدربين تميل بوجه عام إلى الاعتراف بأهمية الطريقة التي يتم بها تطبيق الألعاب المصغرة في تعزيز صفة السرعة لدى اللاعبين الناشئين، مع تفاوت في درجات الاقتناع حسب كل عبارة.

أحرزت عبارة "يعتمد نجاح الألعاب المصغرة في تطوير السرعة على توقيت إدراجها ضمن مراحل الحصة التدريبية" أعلى متوسط حسابي بلغ 2.67، ما يشير إلى اتفاق واضح على أن التوقيت الزمني الذي تُدرج فيه اللعبة داخل الحصة له تأثير مباشر على فعالية تطوير السرعة. ويعكس ذلك وعي المدربين بأهمية توزيع الجهد والتحميل البدني بشكل يتوافق مع الخصائص السيكولوجية للفئة العمرية المستهدفة.

تلتها عبارة "تؤثر المدة الزمنية التي يحددها المدرب لأداء الألعاب المصغرة في مدى تطوير صفة السرعة" بمتوسط 2.58، مما يدل على أن المدة الزمنية المخصصة للعبة تعد عاملاً مهماً في تنمية السرعة، إذ أن قصر الوقت أو زيادته عن الحد المناسب قد يضعف من الأثر التدريبي المتوقع.

العبارة المتعلقة بإشراف المدرب المباشر وتحفيزه أثناء أداء الألعاب المصغرة جاءت في المرتبة الثالثة (2.57)، وهو ما يؤكد أهمية التواصل الفعال بين المدرب واللاعب، وأثر التحفيز اللحظي في تعزيز حماس اللاعب واستعداده للقيام بانطلاقات سريعة وردود فعل حركية ملائمة.

أما العبارة التي تشير إلى تأثير طريقة تطبيق الألعاب المصغرة فحققت متوسطاً مقبولاً بلغ 2.4، مما يبرز قناعة بأن مجرد اختيار اللعبة ليس كافياً، بل إن أسلوب تقديمها وطريقة التفاعل معها عنصر أساسي في رفع مردودها التدريبي.

في المقابل، حصلت عبارتا "تنويع طرق استخدام الألعاب المصغرة" و"التوجيهات أثناء اللعب" على أدنى متوسطين (2.18) وبتقييم "موافق بدرجة متوسطة"، وهو ما قد يشير إلى أن بعض المدربين لا يولون تنويع الأساليب أو التوجيهات أهمية كبيرة، أو ربما يجدون صعوبة في قياس أثرها المباشر على السرعة مقارنة بعوامل أكثر وضوحاً مثل الزمن أو التوقيت.

عموماً، تكشف هذه النتائج أن فعالية الألعاب المصغرة لا ترتبط فقط بطبيعتها، بل تتأثر بشدة بكيفية تطبيقها ومواكبتها بتدخلات مدروسة من المدرب، سواء من حيث التوقيت، الزمن، التحفيز، أو الإشراف. وتبرز أهمية دور المدرب كعنصر فاعل ومؤثر في توجيه الأثر التدريبي نحو تحقيق أهداف محددة، منها تنمية صفة السرعة بشكل علمي ومنهجي.

الجدول رقم (07): يبين اتجاه إجابات أفراد العينة حول محور طريقة استخدام المدربين للألعاب المصغرة لها دور في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة

المحور	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التقييم
تأثير أساليب استخدام المدربين للألعاب المصغرة في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة	2,3792	5,0525	موافق

تشير نتائج محور "تأثير أساليب استخدام المدربين للألعاب المصغرة في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة" إلى أن المتوسط الحسابي بلغ 2.37، وهو ما يصنف ضمن مستوى "موافق"، في حين أن الانحراف المعياري بلغ 0.505، مما يدل على وجود درجة عالية من التجانس النسبي بين إجابات أفراد العينة.

هذه النتيجة تؤكد أن المدربين يُجمعون على أن طريقة استخدام الألعاب المصغرة تلعب دوراً أساسياً في تحسين صفة السرعة لدى الناشئين، وتُظهر وعياً لدى أغلب أفراد العينة بضرورة إيلاء اهتمام ليس فقط لنوع اللعبة، بل لكيفية تطبيقها وتوقيتها ومدتها وتحفيز اللاعبين خلالها. كما أن انخفاض قيمة الانحراف المعياري يعكس تقارب وجهات النظر وعدم وجود تباين كبير في المواقف، ما يعزز من مصداقية الفرضية الثانية التي ترى في الأساليب التدريبية المتبعة من قبل المدربين عاملاً حاسماً في تنمية السرعة لدى هذه الفئة العمرية.

وبالتالي، يمكن تفسير هذه النتيجة على أنها مؤشر إيجابي حول مدى إدراك المدربين لأهمية أدوارهم التطبيقية داخل الحصة التدريبية، وضرورة تطوير ممارساتهم التربوية لضمان تحقيق الأهداف البدنية والمهارية بشكل متكامل.

المحور الثالث: لتشكيلات الألعاب المصغرة دور في تحسين صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة

الجدول رقم (08): اتجاه إجابات أفراد العينة نحو لتشكيلات الألعاب المصغرة دور في تحسين صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة

الترقيم	العبارات	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التقييم	ترتيب
01	تؤثر تشكيلة اللاعبين (عددهم) داخل اللعبة المصغرة على سرعة الأداء أثناء اللعب.	0,747	2,53	موافق	4
02	تقليل عدد اللاعبين في الألعاب المصغرة يزيد من فرص تطوير صفة السرعة.	0,643	2,6	موافق	2
03	تؤثر مساحة الملعب المخصصة للعبة المصغرة على سرعة تحركات اللاعبين.	0,701	2,48	موافق	5
04	تغيير أماكن تموضع اللاعبين داخل التشكيلة يساهم في تحسين قدرتهم على التسارع.	0,566	2,47	موافق	6
05	التنوع في تشكيلات الفرق داخل الألعاب المصغرة يحفز اللاعبين على الأداء بسرعة أكبر.	0,761	2,38	موافق	7
06	اللعب في تشكيلات صغيرة (مثل 3 ضد 3) يساعد على تطوير صفة السرعة أكثر من التشكيلات الأكبر (مثل 6 ضد 6)	0,474	2,75	موافق	1
07	التعديلات في التشكيلات التكتيكية أثناء اللعبة المصغرة تساهم في تحسين سرعة اتخاذ القرار لدى اللاعبين.	0,619	2,58	موافق	3

تُظهر نتائج هذا المحور، المتعلق بـ "دور تشكيلات وتصميمات الألعاب المصغرة في تحسين صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة"، أن جميع العبارات حظيت بتقدير "موافق" من قبل أفراد العينة، وهو ما يدل على وجود قناعة عامة بأن كيفية تشكيل الفرق وتصميم البيئة المصغرة للتدريب لها تأثير ملموس على تنمية السرعة.

أعلى متوسط حسابي سُجل في العبارة التي تقول إن اللعب في تشكيلات صغيرة (مثل 3 ضد 3) يساعد على تطوير صفة السرعة أكثر من التشكيلات الكبيرة (2.75)، ما يعكس إدراكًا واضحًا لأهمية تقليص عدد اللاعبين لتحفيز الأداء البدني السريع، حيث تقل المساحات والزمن وتُجبر اللاعبين على التحرك بسرعة. كذلك، حصلت عبارة تقليل عدد اللاعبين على متوسط مرتفع (2.6)، ما يعزز نفس الاتجاه في الرأي.

من جهة أخرى، أشار المدربون أيضًا إلى أن التعديلات التكتيكية في التشكيلات تؤثر على سرعة اتخاذ القرار (2.58)، في حين جاء تأثير تموضع اللاعبين داخل التشكيلة في المرتبة السادسة (2.47)، والتنوع في تشكيلات الفرق في المرتبة الأخيرة (2.38)، رغم أنهما لا يزالان في نطاق "موافق"، ما يعني أن تأثيرهما مُعترف به، وإن كان بدرجة أقل نسبيًا من باقي العوامل.

الانحرافات المعيارية المنخفضة، خاصة في العبارة السادسة (0.474)، تعزز من تجانس الآراء حول فعالية التشكيلات الصغيرة في تطوير صفة السرعة، ما يدل على شبه إجماع لدى أفراد العينة بشأن هذه النقطة.

بشكل عام، تؤكد هذه النتائج صحة الفرضية الثالثة التي ترى أن لتشكيلات وتصميمات الألعاب المصغرة دورًا أساسيًا في تحسين صفة السرعة، إذ يتفاعل اللاعبون في بيئة

تنافسية ديناميكية، ما يُسهم في تطوير قدراتهم الحركية والانفعالية بشكل أكثر فعالية مقارنة بالأساليب التقليدية.

الجدول رقم (09): اتجاه إجابات أفراد العينة نحو محور لتشكيلات الألعاب المصغرة دور في تحسين صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة

المحور	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التقييم
دور تشكيلات وتصميمات الألعاب المصغرة في تحسين صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة	2,5167	48846,	موافق

تشير نتائج تحليل المحور الثالث المتعلق بـ "دور تشكيلات وتصميمات الألعاب المصغرة في تحسين صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة" إلى وجود اتفاق عام بين أفراد العينة حول فعالية هذا الجانب التدريبي، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.5167) وهو ما يصنف ضمن مستوى "موافق" وفق مقياس ليكارت، مما يعكس قناعة راسخة بأهمية طريقة تصميم وتنظيم هذه الألعاب في تطوير صفة السرعة.

من جهة أخرى، يُعتبر الانحراف المعياري (0.48846) (منخفضًا نسبيًا، وهو مؤشر إيجابي يدل على تجانس إجابات المدربين وتشابه وجهات نظرهم، مما يعزز مصداقية هذه النتائج ويدعم الاعتماد على التشكيلات المصغرة كوسيلة فعالة في تعزيز الأداء الحركي السريع للأطفال دون سن 13 سنة.

تُبرز هذه النتيجة أن تصميم البيئة التدريبية، من حيث عدد اللاعبين، توزيعهم، وحجم المساحات، له تأثير حيوي على قدرات اللاعبين في الانطلاق، تغيير الاتجاه، واتخاذ

القرارات بسرعة. وتتسجم هذه الخلاصة بشكل مباشر مع ما توصلت إليه الدراسات الحديثة في مجال تدريب الفئات الشبانية، التي توصي باعتماد الألعاب المصغرة كتقنية محورية تجمع بين العمل البدني، المهاري، والذهني في إطار ممتع ومحفز.

### الاستنتاج العام

من خلال تحليل النتائج تبين لنا النتائج العامة التالية:

من خلال ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الميدانية وتحليل محاور الاستبيان الموزع على المدربين، يمكن الوصول إلى استنتاج عام مفاده أن الألعاب المصغرة تُعد وسيلة تدريبية فعالة و متكاملة لتطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة. وقد تبين أن نجاح هذا التطوير يرتبط بثلاثة عناصر مترابطة:

1. نوعية الألعاب المصغرة، حيث تختلف فعاليتها حسب تصميمها ومدى توافقها مع أهداف التدريب المتعلقة بسرعة الانطلاق، سرعة التفاعل مع المواقف، وسرعة تغيير الاتجاه.
2. أساليب استخدام المدربين لها، والتي تلعب دوراً محورياً في توجيه اللاعبين وتحفيزهم، سواء من خلال توقيت إدراج الألعاب ضمن الحصة، أو من خلال التنوع، والمدة الزمنية، والتدخلات التربوية أثناء الأداء.
3. التصميم والتشكيلات داخل الألعاب المصغرة، حيث يساهم تقليل عدد اللاعبين وتعديل مساحة اللعب والتوزيع التكتيكي في خلق بيئة محفزة لتطوير السرعة، سواء الحركية أو الذهنية.

## 6-2- مناقشة الفرضيات على ضوء نتائج الدراسة

### مناقشة الفرضية الأولى:

والتي مفادها:

" لبعض أنواع الألعاب المصغرة دور في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة"

جاءت الفرضية الأولى من هذه الدراسة لتؤكد أن لبعض أنواع الألعاب المصغرة دوراً في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة. وعند مقارنة هذه الفرضية بنتائج الدراسات السابقة، يتضح وجود دعم علمي قوي يعززها، سواء من حيث تصميم التمارين أو فعالية الألعاب المصغرة في تحسين مختلف مظاهر السرعة لدى الفئات السنية الصغيرة.

فقد أظهرت دراسة معهد علوم وتقنيات الرياضة (2022/2021)، التي تناولت أثر الألعاب المصغرة في تنمية السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل لدى فئة الأصاغر، أن لهذه الألعاب دوراً إيجابياً في كسر الروتين وتحفيز الناشئين، كما ساهمت بفعالية في تطوير السرعة بأشكالها المختلفة. ورغم أن الفئة العمرية كانت أقل من 15 سنة، إلا أن النتائج تؤكد نفس الاتجاه الذي تتبني عليه فرضيتنا، خاصة فيما يتعلق بأهمية التصميم التحفيزي للعبة في استثارة الأداء السريع.

وبالمثل، توصلت دراسة صدوقي وعلال وعلوي (2018/2017) إلى أن استخدام الألعاب المصغرة أدى إلى تحسن واضح في السرعة الحركية والانطلاق، وهي مظاهر جوهرية من مظاهر السرعة. وتكتسب هذه الدراسة أهمية خاصة لأنها استهدفت فئة عمرية مشابهة (11-13 سنة)، ما يجعلها متوافقة تماماً مع العينة المستهدفة في هذه الدراسة الحالية، ويمنح فرضيتنا بعداً واقعياً مدعوماً بنتائج ميدانية.

وفي دراسة كاظم الربيعي وعباس كريم (2015)، تم تطوير تمرينات تعتمد على الألعاب الصغيرة لتحسين السرعة الحركية، وقد أثبتت النتائج فاعلية هذه التمارين بشكل واضح. الأمر الذي يتقاطع مع ما توصل إليه تحليل البيانات في دراستنا الحالية، خاصة في ما يتعلق بتأثير التفاعل السريع، المساحات المحدودة، وزيادة عدد التكرارات الحركية على تطوير السرعة لدى اللاعبين.

أما دراستنا، فقد أظهرت تحسناً في سرعة التمرير والجري بالكرة، مما يشير ضمناً إلى وجود تطور في صفة السرعة العقلية والحركية. وهي وإن كانت تركز على المهارات الفنية، فإن نتائجها توضح أن السرعة هي جزء لا يتجزأ من جودة الأداء المهاري، خصوصاً في البيئات المصغرة.

وأخيراً، أبرزت دراسة هجران ناصر وطارق أحمد (2022/2021) أن المباريات المصغرة ساهمت في تحسين عدد من القدرات البدنية لدى لاعبي المدارس الكروية، مما يعزز فكرة أن الألعاب المصغرة لا تنمي صفة واحدة فقط، بل تسهم في تحسين أداء اللاعب بشكل متكامل، خاصة إذا تم تصميمها بهدف تطوير السرعة داخل مواقف تنافسية ضاغطة.

إجمالاً، فإن نتائج الدراسات السابقة تدعم بقوة الفرضية الأولى، وتؤكد أن نوعية الألعاب المصغرة وشروط تنفيذها تلعب دوراً حاسماً في تحسين السرعة الحركية، وسرعة الانطلاق، وسرعة رد الفعل، لدى اللاعبين من الفئات العمرية الصغيرة. وتتسجم هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراستنا من متوسطات مرتفعة في آراء المدربين، وانخفاض في الانحرافات المعيارية، ما يعكس إجماعاً حول فعالية هذه المقاربة التدريبية.

مناقشة الفرضية الثانية:

والتي مفادها:

" طريقة استخدام المدربين للألعاب المصغرة لها دور في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة "

تنص الفرضية الثانية على أن "طريقة استخدام المدربين للألعاب المصغرة لها دور في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة"، وهي فرضية تتجاوز مجرد التركيز على نوعية الألعاب المصغرة، لتسلط الضوء على البعد المنهجي والتربوي في كيفية توظيفها داخل الحصة التدريبية. وقد جاءت نتائج الدراسة الميدانية داعمة لهذه الفرضية، حيث عبّر أغلب المدربين ضمن العينة عن وعي واضح بأهمية طريقة الاستخدام كعنصر أساسي في نجاح هذه الألعاب في تحقيق أهدافها.

تشير النتائج الإحصائية إلى متوسطات حسابية مرتفعة لمجمل عبارات هذا المحور، مع انحرافات معيارية ضعيفة، وهو ما يدل على وجود إجماع نسبي بين أفراد العينة حول تأثير طريقة الاستخدام في تطوير صفة السرعة. ويظهر ذلك من خلال إدراك المدربين لأهمية توقيت إدراج اللعبة داخل الحصة (بداية، وسط، نهاية)، حيث لكل مرحلة تأثير في استجابة اللاعب، خاصة على مستوى الجهاز العصبي، الذي يُعد مسؤولاً رئيسياً عن تنظيم وتنفيذ الأفعال الحركية السريعة.

وقد أكد المدربون أن تنوع الألعاب، وتدرجها من البسيط إلى المركب، وطريقة شرحها وتوجيهها، والتحفيز المستخدم أثناء أدائها كلها عوامل تؤثر مباشرة في فعالية التمرين، وفي نوعية الاستجابة الحركية لدى اللاعب. فكلما زاد وضوح التوجيهات، وارتفعت دقة التحفيز، وتوازنت شدة الأداء مع فترات الراحة، زادت قدرة اللاعب على الأداء السريع

داخل بيئة محفزة، وهو ما ينعكس على سرعة رد الفعل، وسرعة الانتقال، واتخاذ القرار في وقت وجيز.

وتتوافق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة كاظم الربيعي وعباس كريم (2015)، والتي ركزت على تصميم تمرينات محددة بالألعاب صغيرة لتنمية السرعة الحركية، حيث تم التأكيد على أن طريقة التوظيف العملي للتمارين عامل أساسي في تحقيق التحسن البدني المستهدف. كما دعمت دراسة صدوقي بلال وآخرين (2018/2017) هذه الفكرة من خلال إبراز أن تحسين السرعة والانطلاق لم يكن فقط نتيجة لاستخدام الألعاب المصغرة، بل بسبب طريقة توزيع الحمل وشدة الأداء والتكرار.

وبالمثل، فإن دراسة هجران ناصر وطارق أحمد (2021-2022) أظهرت فروقات ملموسة في الأداء البدني للاعبين، ناتجة عن تصميم المباريات المصغرة بشكل تدريبي هادف، وهو ما يؤكد أن الأسلوب التدريبي المستخدم يؤثر بوضوح على النتائج، حتى عند استخدام نفس اللعبة. ويعني ذلك أن مجرد اعتماد لعبة مصغرة لا يضمن تحقيق الأهداف التدريبية، ما لم تُوظف بأسلوب تربوي منظم يأخذ بعين الاعتبار خصائص اللاعبين وخصوصيات الموقف.

وفي ضوء هذه المعطيات النظرية والميدانية، يمكن القول إن الفرضية الثانية قد تم تأكيدها بشكل واضح، حيث أثبتت الدراسة أن الفعالية التدريبية للألعاب المصغرة لا ترتبط فقط ببنيتها وشكلها، بل ترتبط بدرجة أكبر بطريقة استخدامها من طرف المدرب، بدءاً من التوقيت، ومروراً بطريقة التوجيه، وانتهاءً بطريقة التنظيم والتحفيز داخل التمرين. الأمر الذي يمنح المدرب دوراً محورياً ليس فقط كمنفذ للبرنامج، بل كمصمم وموجه ومعد نفسي وبدني لحصص الألعاب المصغرة بما ينسجم مع أهداف تطوير السرعة لدى الناشئين.

مناقشة الفرضية الثالثة:

والتي مفادها:

" لتشكيلات الألعاب المصغرة دور في تحسين صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة "

تنص الفرضية الثالثة على أن "لتشكيلات الألعاب المصغرة دورًا في تحسين صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة"، وهي فرضية تطرح العلاقة بين البنية التنظيمية للعبة (من حيث عدد اللاعبين، توزيع الأدوار، ومساحة اللعب) وبين تنمية واحدة من أهم الصفات البدنية المركبة، وهي السرعة. وقد بيّنت نتائج الدراسة الميدانية وجود تأييد واضح من طرف المدربين لهذه الفرضية، حيث عبّروا من خلال إجاباتهم عن إدراكهم لأهمية التشكيل في توجيه الجهد البدني والذهني للاعبين، بما يخدم بشكل مباشر تنمية جوانب السرعة المتعددة.

وقد انعكس هذا التوجه في المتوسطات الحسابية المرتفعة والانحرافات المعيارية الضعيفة، ما يدل على وجود اتفاق شبه كلي بين المدربين على فعالية التشكيلات المصغرة في تطوير سرعة الأداء. فقد أشار أغلبهم إلى أن تقليل عدد اللاعبين في التشكيلة (مثل 3 ضد 3 أو 4 ضد 4) يؤدي إلى زيادة عدد اللمسات، تكرار الجري، وارتفاع حدة الانخراط في اللعب، وهو ما يُحفّز الاستجابات الحركية السريعة، ويُعزز من سرعة التفاعل، ورد الفعل، والانطلاق تحت الضغط، أي تنمية أبعاد السرعة الحركية والعقلية معًا.

كما أظهرت الدراسة أن المساحة المخصصة للعب المصغر تُعد عاملاً حاسماً في نوعية السرعة المُستهدفة، حيث أن اللعب في مساحة ضيقة يُشجع على السرعة القصيرة والتغير السريع في الاتجاهات، بينما اللعب في مساحة أوسع يمنح فرصاً للانطلاق السريع

والسباقات القصيرة. ويعني ذلك أن المدرب، من خلال تحكمه في مساحة الملعب وعدد اللاعبين، يستطيع أن يوجه نوع السرعة التي يريد تطويرها بدقة.

إضافة إلى ذلك، أكد المدربون أن التعديلات المستمرة في التشكيلات داخل اللعبة نفسها من خلال تغيير الأدوار، وتوزيع المهام الدفاعية والهجومية، والتناوب في التموضع تخلق بيئة تدريبية ديناميكية تحفز سرعة اتخاذ القرار، وهو ما يُعد من أركان السرعة المركبة. إذ إن اللاعب الناشئ حين يُجبر على التكيف السريع مع تغييرات الموقف، يُنمي تلقائياً قدرته على التحليل الحركي والاستجابة اللحظية.

ويظهر من خلال تحليل النتائج أن تشكيلات الألعاب المصغرة لا تُعد مجرد عنصر تنظيمي بل أداة تدريبية استراتيجية، لها القدرة على توجيه الجهد البدني والعقلي بشكل دقيق نحو أهداف محددة، وعلى رأسها تطوير صفة السرعة. هذا ما يجعل التشكيل سواء من حيث عدد اللاعبين أو توزيع المساحات أو طريقة تبادل الأدوار أحد الركائز الأساسية في فعالية التدريب بالألعاب المصغرة.

وانسجاماً مع ما أظهرته نتائج هذه الدراسة، فإن عدداً من الدراسات السابقة تدعم هذا الطرح، حيث أشارت إلى أن تصميم التمارين التدريبية باستخدام تشكيلات مصغرة مرنة وموجهة له تأثير ملموس على تحسين الأداء البدني لدى الفئات الشبانية، ومنها دراسة صدوقي وعلال (2018/2017) التي بينت كيف أن التنظيم الجيد للعبة المصغرة يؤثر على نتائج السرعة والانطلاق، وكذلك دراسة الربيعي وكريم (2015) التي ركزت على تصميمات تمارين مدروسة أثرت بشكل فعال في تحسين السرعة الحركية.

بناءً على ما سبق، يمكن التأكيد أن الفرضية الثالثة قد تم التحقق من صحتها ميدانياً ونظرياً، وأن تشكيلات الألعاب المصغرة تلعب دوراً محورياً في تنمية صفة السرعة لدى

لاعبى كرة القدم أقل من 13 سنة، شريطة أن يتم توظيفها وفقاً لمبادئ علم التدريب وخصائص الفئة المستهدفة.

### مناقشة الفرضية العامة:

والتي مفادها:

"للألعاب المصغرة دور في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة"

تنص الفرضية العامة لهذه الدراسة على أن "للألعاب المصغرة دوراً في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة"، وهي فرضية تركز على مقارنة علمية حديثة ترى في الألعاب المصغرة وسيلة متكاملة تجمع بين التحفيز والمتعة والتطوير البدني. ومن خلال تحليل استجابات عينة الدراسة المتمثلة في المدربين، وما تضمنته الفرضيات الفرعية الثلاث، تبين أن هناك اتفاقاً واسعاً حول الأثر الإيجابي الذي تتركه الألعاب المصغرة في تطوير صفة السرعة عند هذه الفئة العمرية، مما يدعم صلاحية الفرضية العامة ويعزز من وجاهتها العلمية.

لقد بينت نتائج الدراسة أن أنواع الألعاب المصغرة المستخدمة—سواء تلك المعتمدة على اللمسة الواحدة، أو تقليص المساحات، أو الاشتراطات الخاصة في الأداء—تُحفز الأداء السريع، وتدفع اللاعب إلى تكرار حركات الانطلاق، وتُعزز من سرعة رد الفعل والقدرة على تغيير الاتجاهات. وهذه كلها أبعاد أساسية لمفهوم السرعة في كرة القدم المعاصرة، التي لم تعد تُختزل في الجري فقط، بل باتت ترتبط بالتصرف السريع تحت الضغط، والانتقال الذهني والحسي من موقف إلى آخر في زمن قصير.

أما على مستوى طريقة استخدام المدربين للألعاب المصغرة، فقد أظهرت النتائج بجلاء أن طريقة التوظيف تلعب دوراً جوهرياً في تحقيق الأثر المنشود. فاختيار التوقيت المناسب داخل الحصة التدريبية، واعتماد التدرج في الصعوبة، وتقديم التوجيهات اللحظية، كلها عناصر تُحوّل اللعبة من مجرد نشاط ترفيهي إلى وسيلة تدريبية عالية الفعالية. وقد أكد المدربون أن أسلوب التنفيذ يؤثر بشكل مباشر في نوعية الاستجابة الحركية، وفي تفاعل اللاعبين مع المواقف، وبالتالي في سرعة الأداء بشكل عام.

كما أن التشكيلات الميدانية للألعاب المصغرة، من حيث عدد اللاعبين وتوزيعهم ومساحة اللعب، أظهرت أثرًا واضحًا على صفة السرعة. اللعب ضمن تشكيلات 3 ضد 3 أو 4 ضد 4، على سبيل المثال، يُكثف من تكرار الأداء ويُجبر اللاعب على اتخاذ قرارات سريعة في ظروف متغيرة. كذلك فإن تعديل المساحات أو تبديل الأدوار داخل نفس التمرين يُحفز السرعة المركبة، ويُعزز من سرعة التصرف ضمن بيئة ضاغطة، وهو ما يُعد من المهارات الحاسمة في كرة القدم الحديثة.

إن هذا التكامل بين المحاور الثلاثة للفرضيات الفرعية النوع، والطريقة، والتشكيل يؤكد أن الألعاب المصغرة ليست مجرد وسيلة تدريبية ثانوية، بل إنها أداة فعالة متعددة الأبعاد، تدمج بين الجانب البدني، المهاري، الذهني، والتكتيكي في آن واحد، خاصة عندما تُوجّه لفئة عمرية تتسم بسرعة التعلم والتكيف، كفئة أقل من 13 سنة.

وبناءً على ذلك، فإن الفرضية العامة للدراسة قد تأكدت بشكل علمي وميداني، ويدعو ذلك إلى التوصية باعتماد الألعاب المصغرة بشكل منهجي ضمن البرامج التدريبية للفئات الشبانية، مع التركيز على تصميمها وتنفيذها بما يتماشى مع أهداف تنمية صفة السرعة، التي تُعد من الصفات المفتاحية في الأداء الكروي المتكامل.

# الفصل السابع: الاستنتاجات والاقتراحات

7-1- الاستنتاج العام

7-2- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية

## 7-1- الاستنتاج العام:

من خلال التحليل الشامل لنتائج الدراسة التي استهدفت معرفة دور الألعاب المصغرة في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة، تبين أن هناك توافقاً عاماً بين آراء المدربين حول فعالية هذا الأسلوب التدريبي، سواء من حيث نوعية الألعاب المستخدمة، أو طريقة تطبيقها من طرف المدرب، أو حتى التشكيلات الميدانية المصاحبة لها.

لقد أظهرت النتائج أن الألعاب المصغرة تمثل أداة تدريبية فعالة ومتكاملة، قادرة على محاكاة المواقف الحقيقية للعب، وتحفيز اللاعبين على بذل جهد سريع ومتواصل في بيئة تنافسية، مما يسهم في تحسين الجوانب الحركية والانفعالية المرتبطة بالسرعة. كما أن أسلوب استخدام المدرب لتلك الألعاب، من حيث التوقيت، والمدة، وطريقة التوجيه، يلعب دوراً مهماً في تعظيم أثرها. إضافة إلى ذلك، فإن تصميم التشكيلات داخل اللعبة المصغرة - من حيث عدد اللاعبين، والمساحة، وتوزيع الأدوار - كان له أثر واضح في تطوير السرعة، لكونه يفرض على اللاعبين التفاعل السريع واتخاذ القرارات في وقت قصير.

وعليه، يمكن الجزم أن الفرضية العامة للدراسة قد تحققت، حيث أثبتت النتائج أن للألعاب المصغرة دوراً جوهرياً في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة، مما يجعلها خياراً بيداغوجياً وتدريبياً جديراً بالاعتماد ضمن برامج تطوير الناشئين. وتوصي الدراسة باعتماد هذا الأسلوب بشكل منهجي ومدروس، مع ضرورة تكييفه مع خصوصيات الفئة العمرية والهدف البدني المستهدف، وذلك لتحقيق أقصى قدر من الفعالية.

## 7-2- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية:

استنادًا إلى نتائج الدراسة ومناقشة الفرضيات، يمكن تقديم مجموعة من الاقتراحات العملية والفرضيات البحثية التي يمكن أن تساهم في توسيع دائرة الفهم والتطبيق لأسلوب الألعاب المصغرة في مجال تدريب الناشئين، وخاصة فيما يتعلق بتنمية صفة السرعة:

### أولاً: الاقتراحات العملية

1. إدماج الألعاب المصغرة ضمن البرامج التدريبية الرسمية الخاصة بالفئات أقل من 13 سنة، والتركيز على تنوعها وتكييفها مع الخصائص البدنية والنفسية للأطفال.
2. تكوين المدربين وتدريبهم بيداغوجياً على كيفية تصميم وتنفيذ الألعاب المصغرة وفق أهداف محددة، وخاصة تلك المرتبطة بتطوير السرعة الحركية والانفجارية.
3. استغلال التشكيلات الصغيرة (3 ضد 3 أو 4 ضد 4) لتقليص زمن الحيازة وزيادة معدل الحركة، مما يحفز اللاعبين على الانطلاق، التغيير السريع في الاتجاهات، وسرعة اتخاذ القرار.
4. الاعتماد على التخطيط المرحلي للألعاب المصغرة خلال الموسم الرياضي، بحيث يتم تصعيد مستوى الصعوبة والسرعة تدريجياً.
5. الاهتمام بالبيئة التنافسية داخل اللعبة المصغرة من خلال إدخال عناصر تشويقية (مثل تسجيل النقاط، الوقت المحدد، الجوائز البسيطة)، لتحفيز اللاعبين على الأداء بأقصى سرعة ممكنة.

### ثانياً: الفرضيات المستقبلية المقترحة للبحث العلمي

1. "للألعاب المصغرة دور في تحسين صفات بدنية أخرى مثل الرشاقة أو التحمل اللاهوائي لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة".

2. "يساهم الاستخدام المنهجي للألعاب المصغرة في تطوير الذكاء الحركي واتخاذ القرار السريع لدى لاعبي الفئات الصغرى".
3. "تؤثر طبيعة المساحات المخصصة للألعاب المصغرة في مستوى التحفيز والأداء البدني لدى الناشئين".
4. "يمكن لتكنولوجيا التدريب (مثل نظم التوقيت الإلكتروني وتحليل الفيديو) أن تعزز فعالية الألعاب المصغرة في تنمية السرعة لدى الفئات العمرية الصغيرة".
5. "يختلف تأثير الألعاب المصغرة على صفة السرعة باختلاف الجنس (ذكور/إناث) وبيئة التدريب (حضرية/ريفية)

إن هذه الاقتراحات والفرضيات تشكل منطلقاً هاماً لأعمال بحثية قادمة، تسهم في إغناء المعرفة العلمية حول فعالية الأساليب التدريبية الحديثة في بناء جيل رياضي متمكن بدنياً ومهارياً.

## خاتمة:

في ختام هذه الدراسة التي تناولت أثر الألعاب المصغرة في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة، يمكن القول إن النتائج المتوصل إليها تعكس أهمية هذا الأسلوب التدريبي بشكل واضح. فقد تبين أن ممارسة الألعاب المصغرة لا تقتصر على تعزيز الجوانب المهارية والفنية، بل تلعب دوراً جوهرياً في تحسين القدرات البدنية، وعلى وجه الخصوص السرعة بكل أبعادها: سرعة الانطلاق، سرعة التغيير في الاتجاه، وسرعة الاستجابة.

أظهرت آراء المدربين أن اختيار نوع اللعبة المصغرة بعناية يمكن أن يؤثر مباشرة على تطور الأداء البدني للاعبين الصغار، خاصة إذا كانت اللعبة مصممة لتستثير ردود فعل سريعة وتحفز الحركة المتكررة والاندفاعات القصيرة. كما أن تنوع الألعاب وعدم الاكتفاء بنمط واحد، يدفع اللاعبين إلى التكيف مع أوضاع متغيرة، مما يساهم في تسريع العمليات الحركية والانفعالية لديهم.

من جهة أخرى، أوضحت النتائج أن لأسلوب المدرب في تقديم الألعاب المصغرة دوراً حاسماً. فتوقيت إدراج اللعبة ضمن الحصة التدريبية، وطريقة الشرح، ومستوى التحفيز والتشجيع أثناء الأداء، كلها عوامل تؤثر في مدى فعالية التمرين. المدرب الذي يملك القدرة على التكيف مع ردود فعل اللاعبين ويوجه الأداء في الوقت المناسب، يساهم بشكل كبير في استخلاص الفائدة القصوى من كل لعبة مصغرة.

أما من حيث التصميمات والتشكيلات داخل اللعبة المصغرة، فقد تبين أن التعديلات البسيطة في عدد اللاعبين، ومساحة اللعب، وتوزيع المهام داخل التمرين، يمكن أن تخلق فروقاً كبيرة في حجم الجهد المبذول وسرعة الأداء. فكلما تقلص عدد اللاعبين وازدادت كثافة التمرين، كان اللاعب أكثر عرضة لمواقف تتطلب سرعة تفكير وتنفيذ، وهذا بدوره يساهم في تعزيز صفة السرعة بطريقة طبيعية وتدرجية.

في ضوء ما سبق، تؤكد هذه الدراسة على أن الألعاب المصغرة تمثل خيارًا تدريبيًا فعالاً يجب ألا يُنظر إليه كوسيلة ترفيهية فحسب، بل كأداة علمية مدروسة تسهم في بناء اللاعب الصغير بدنيًا ونفسيًا وفنيًا، إن اعتماد هذا النوع من التمارين، وفق رؤية تدريبية منهجية، من شأنه أن يعزز من جودة الأداء الكروي لدى الناشئين، ويدعم تأسيس قاعدة قوية من اللاعبين المؤهلين للتطور في مراحل لاحقة.

وعليه، توصي الدراسة بضرورة إدماج الألعاب المصغرة بصفة مستمرة ضمن الحصص التدريبية للفئات السنية الصغيرة، وتدريب المدربين على كيفية استثمارها بذكاء، مع التركيز على التدرج في تصميمها بما يتلاءم مع مستوى النضج البدني والعقلي للاعبين. كما تفتح النتائج الباب أمام بحوث جديدة يمكن أن تدرس أثر الألعاب المصغرة على صفات أخرى كالتحمل والرشاقة، أو على الجوانب النفسية مثل الثقة بالنفس وروح الجماعة.

## التوصيات

بناءً على ما توصلت إليه الدراسة من نتائج دقيقة وتحليلات معمقة، يمكن اقتراح مجموعة من التوصيات العملية التي تهدف إلى تعزيز استخدام الألعاب المصغرة في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة، وتطوير جودة الأداء التدريبي لهذه الفئة العمرية الحساسة، وذلك كما يلي:

1. إدراج الألعاب المصغرة بانتظام ضمن البرنامج التدريبي: يُنصح بأن تكون الألعاب المصغرة جزءًا أساسيًا من الوحدات التدريبية المخصصة للناشئين، لما لها من فعالية في تنمية السرعة ومهارات أخرى في آن واحد، مع الحرص على التدرج في مستوى صعوبتها.

2. تنوع أنواع الألعاب المصغرة المستخدمة: يُفضل اعتماد مجموعة متنوعة من الألعاب المصغرة لتجنب الرتابة وتحفيز اللاعبين، كما أن كل نوع يستهدف جانبًا معينًا من جوانب السرعة (الانطلاق، تغيير الاتجاه، سرعة الاستجابة...)...
3. التكوين المستمر للمدربين في طرق استخدام الألعاب المصغرة: ينبغي تنظيم دورات وورشات تدريبية للمدربين لتعزيز معارفهم في كيفية تصميم الألعاب المصغرة، وضبط توقيت استخدامها، وتوظيفها بشكل ينسجم مع أهداف الحصة التدريبية.
4. الاهتمام بأسلوب تطبيق الألعاب المصغرة داخل الحصة: على المدربين الانتباه إلى أهمية التوجيه، التحفيز، وضبط زمن الأداء خلال اللعب المصغر، لأن هذه العوامل تؤثر بوضوح على فاعلية التمرين في تحسين السرعة.
5. التعديل المستمر في التشكيلات وتصميمات اللعب: يجب تغيير عدد اللاعبين، مساحة اللعب، والمواقع التكتيكية باستمرار، مما يخلق بيئة تدريبية ديناميكية تجبر اللاعبين على التكيف والتصرف بسرعة أكبر.
6. تقييم تطور السرعة بشكل دوري: يُنصح بقياس تطور صفة السرعة لدى اللاعبين باستخدام اختبارات بسيطة ومنظمة، مما يسمح بتقييم فاعلية الألعاب المصغرة وتعديل البرنامج التدريبي حسب الحاجة.
7. دمج اللعب المصغر مع أنشطة ترفيهية محفزة: لضمان اندماج اللاعبين الصغار واستفادتهم القصوى، يجب أن تكون الألعاب المصغرة ممتعة وتفاعلية، وتُقدّم بأسلوب يشجع على الروح الجماعية والمنافسة الإيجابية.
8. تصميم برامج تدريبية خاصة بالفئات العمرية الصغيرة: لا بد من مراعاة الخصائص البدنية والنفسية للأطفال أقل من 13 سنة عند إعداد أي نشاط تدريبي، بما في ذلك الألعاب المصغرة، لضمان الفعالية والسلامة معًا.

9. التنسيق بين الأندية والمدارس الكروية لتوحيد الرؤية التدريبية: من المفيد العمل على توحيد التصورات الخاصة بالتدريب لدى مختلف الجهات التي تُكوّن الناشئين، بما في ذلك اعتماد الألعاب المصغرة كأداة مشتركة.

10. فتح المجال لمزيد من الدراسات التطبيقية: تُشجع هذه الدراسة على إجراء بحوث جديدة تتناول أثر الألعاب المصغرة على صفات بدنية أخرى أو على جوانب نفسية وسلوكية لدى اللاعبين، من أجل بناء رؤية تدريبية أكثر تكاملاً.

تهدف هذه التوصيات في مجملها إلى ترسيخ ثقافة تدريبية حديثة تراعي علم النفس الحركي ومتطلبات تطوير اللاعب الشاب بشكل شامل ومتوازن، مما يُسهم في بناء جيل كروي أكثر كفاءة واستعداداً لمتطلبات المنافسة المستقبلية.

## قائمة المراجع والمصادر:

1. إبراهيم كامل، زكية، ومصطفى محمد، السايح. الوسيط في الألعاب الصغيرة. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 2009.
2. إبراهيم، مفتي حماد. التدريب الرياضي الحديث. القاهرة: دار الفكر العربي، 1990.
3. أسامة كامل راتب. (1997). البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس القاهرة: دار الفكر العربي.
4. إسماعيل، عماد الدين. الأطفال ميراث المجتمع. الكويت: دار العلم، 1986.
5. الأسود، فؤاد. الألعاب التعليمية: المبادئ والتطبيقات في التربية البدنية. عمان: دار المسيرة، 2016.
6. الأفغاني، فريد. الألعاب الصغيرة: أبعاد تربوية وتطبيقات عملية. عمان: دار الفكر، 2021.
7. الباسطي، أمر الله أحمد. الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم. الإسكندرية، 1980.
8. التهامي، عبد الكريم. الألعاب التعليمية: أسس نظرية وتطبيقات عملية. عمان: دار الفاروق، 2018.
9. توما جورج خوري. (2000). سيكولوجيا النمو عند الطفل والمراهق. بيروت لبنان المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع
10. جوليا يانتوني، عبد الفتاح حسين. (1991) التربية النفسو حركية والبدنية والصحة في رياضة الأطفال مصر: دار الفكر العربي.
11. حجاب، عصام. "أثر استخدام تدريبات الألعاب المصغرة خلال برنامج تدريبي في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط (17-19 سنة)". مذكرة ماجستير، جامعة الجزائر 3، 2015.
12. حسانين محمد صبحي، أحمد كسري (1984). معاني موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي. القاهرة مركز الكتاب للنشر والتوزيع.

13. حلفي محمود مختار (1995). التطبيق العلمي في التدريب كره القدم القاهرة: دار الفكر العربي.
14. حنفي، محمود مختار. الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. المنيا: دار الهدى، 1990.
15. الخطيب، منذر هاشم، وعلي الخياط. قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم. عمان: دار المناهج للنشر، 2000.
16. خليل ميخائيل عوض (1971). مشكلات المراهق في المدن والريف. مصر: دار المعارف.
17. روجي، جميل. كرة القدم. ط2. بيروت: دار النفائس، 1986.
18. ريبوح علي وشيخون أحمد رمزي (2014). تأثير الألعاب الشبه رياضية على تعلم المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أصغر 14/15 سنة. عين الدفلى.
19. الشربيني، علي. ألعاب النشاط البدني: أسس وممارسات. عمان: دار الفكر، 2018.
20. طلعت منصور (1998). تنشيط نمو الطفل. الكويت: مجلة عالم الفكر.
21. عاشور، صلاح. الألعاب المصغرة: منهجية التعليم والتفاعل. عمان: دار الفكر، 2020.
22. عبد البصير، عادل علي. التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. بور فؤاد: المكتبة المتحدة، 1992.
23. عبد العالي الجسماني (1994). سيكولوجية الطفولة وحقائقها الأساسية الدار العربية للعلوم.
24. عبد اللطيف فؤاد إبراهيم (1967) المناهج أسسها ومتطلباتها وتقييم أثرها. مصر: مكتبة القاهرة.
25. عبد الله، علي. ألعاب الأطفال ودورها في العملية التعليمية. عمان: دار المسيرة، 2017.

26. عشوش، محمد. "دراسة مقارنة بين تأثير طريقتي التدريب المتقطع المختلط والتدريب البدني المدمج في تطوير السرعة الهوائية القصوى والقوى الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة." أطروحة دكتوراه، جامعة أم البواقي، 2019.
27. علاوي، محمد حسن. علم التدريب الرياضي. ط9. القاهرة: دار المعارف، 1984.
28. علي البيك. أسس إعداد كرة القدم والألعاب الجماعية. القاهرة: دار الفكر العربي، 1990.
29. قاسي، حسن حسن، وقاسي، ناجي عبد الجبار. مكونات صفة حركية. بغداد: مطبعة جامعة بغداد، 1984.
30. محمد بليونني (1996). أسس ونظريات الحركة مصر: دار الفكر العربي.
31. محمد سلامة آدم. (1973) علم نفس الطفل الجزائر مديرية التكوين والتربية.
32. محمد عبد الحليم منى. (2001). علم النفس نمو مصر مركز الاسكندرية للكتاب.
33. محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي (1987). نظريات وطرق التربية البدنية الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
34. محمد مصطفى زيدان. (1992) علم النفس التربوي. دار المشرق.
35. مختار، سالم. كرة القدم لعبة الملايين. ط22. بيروت: مكتبة المعارف، دون تاريخ.
36. مصلح، عدنان عرفان. التربية في رياض الطفل. القاهرة: دار الفكر، 1995.
37. معوض، حسن، وصالح، كامل، مترجمان. أسس التربية البدنية لتشارلز بيوتشر. القاهرة: الأنجلو المصرية، 1960.
38. منصور، عبد الله. "دراسة مقارنة بين طريقتي التدريب المتقطع طويل والمنقطع قصير أثرهما على السرعة الهوائية القصوى والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم الكبار." أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر 3، 2019.
39. ناصر طه، هجران، وطارق أحمد ميرزا. "تأثير المباريات المصغرة بعدد من القدرات البدنية للاعبين المدرسة الكروية بأعمار (13-14) سنة." مقال علمي، 2025.

40. هشام، حسين كرم. "دراسة مدى تأثير الألعاب المصغرة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الأصغر (14-16) سنة." رسالة ماجستير، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم، 2014.

#### ثانياً: المراجع الأجنبية:

1. ALbermons, B. R. Manuel de Psychologie de Sport. Paris: Vigot, 2004.
2. Arede, J., Reifsteck, E., Schöllhorn, W., & Lete, N. "Want to Impact Physical, Technical, and Tactical Performance During Basketball Small-Sided Games in Youth Athletes? Try Differential Learning Beforehand." International Journal of Environmental Research and Public Health 17, no. 24 (2020).
3. Bénézet, Jean-Michel, and Hansruedi Hasler. Département Éducation et Développement technique de la FIFA. July 2016.
4. Cometti, Gilles. L'utilisation des Jeux Réduits dans la Préparation Physique du Footballeur. CEP, Newsletter N3, 2010.
5. Gabbett, T. J. "Game-Based Training for Team Sports: A Review of the Literature." Journal of Sports Sciences 12, no. 27 (2009): 152.

الملاحق

الملحق (01): استمارة أسئلة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف مسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

❖ استمارة بحث

العنوان:

للألعاب المصغرة دور في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة

يسشرفني أن أضع بين أيديكم هذا الاستبيان المهم في إطار البحث الميداني المتضمن انجاز

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر

نرجو منكم التكرم بالإجابة على الأسئلة هذا الاستبيان بوضع علامة ( X ) في المكان الذي ترونه  
مناسبا على الأسئلة الواردة فيه بكل موضوعية، ونحيطكم علما أن إجاباتكم هذه ستحظى بالسرية  
و لن تستخدم إلا في أغراض علمية بما يخدم البحث العلمي .

شكرا على تعاونكم

المحور الأول: فعالية أنواع الألعاب المصغرة في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة

الترقيم	العبارات	موافق	نوعا ما	لا أوافق
01	بعض أنواع الألعاب المصغرة تساهم في زيادة قدرة اللاعبين على الانطلاق بسرعة.			
02	الألعاب المصغرة تحسّن الأداء الحركي السريع للاعبين بشكل ملحوظ.			
03	استخدام أنواع محددة من الألعاب المصغرة يساعد على تقليص زمن استجابة اللاعبين للمواقف المفاجئة.			
04	بعض الألعاب المصغرة تساهم في تعزيز قدرة اللاعبين على تغيير الاتجاه بسرعة أثناء اللعب.			
05	تنوع الألعاب المصغرة يُحفّز اللاعبين على الأداء بسرعة أكبر.			
06	تطوّر صفة السرعة لدى اللاعبين يعتمد على نوع اللعبة المصغرة المستخدمة في التدريب.			
07	بعض أنواع الألعاب المصغرة أكثر فعالية من غيرها في تطوير السرعة لدى فئة أقل من 13 سنة.			

المحور الثاني: تأثير أساليب استخدام المدربين للألعاب المصغرة في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة

الترقيم	العبارات	غير موافق	محايد	موافق
01	تؤثر طريقة تطبيق المدرب للألعاب المصغرة على أداء اللاعبين من حيث السرعة.			
02	تنوع المدرب في طرق استخدام الألعاب المصغرة يؤدي إلى تحسين سرعة اللاعبين.			
03	تسهّم التوجيهات التي يقدمها المدرب أثناء اللعبة المصغرة في تحسين صفة السرعة لدى اللاعبين.			
04	يعتمد نجاح الألعاب المصغرة في تطوير السرعة على توقيت إدراجها ضمن مراحل الحصة التدريبية.			

			تؤثر المدة الزمنية التي يحددها المدرب لأداء الألعاب المصغرة في مدى تطوير صفة السرعة لدى اللاعبين.	05
			تختلف نتائج تطور السرعة لدى اللاعبين عند استخدام نفس اللعبة المصغرة بأساليب تدريبية متعددة.	06
			إشراف المدرب المباشر وتحفيزه أثناء أداء الألعاب المصغرة يعززان من سرعة الأداء لدى اللاعبين.	07

### المحور الثالث: دور البرمجيات وقواعد البيانات في تحسين تسيير الإدارة الرياضية

التقييم	العبارات	غير موافق	محايد	موافق
01	تؤثر تشكيلة اللاعبين (عددهم) داخل اللعبة المصغرة على سرعة الأداء أثناء اللعب.			
02	تقليل عدد اللاعبين في الألعاب المصغرة يزيد من فرص تطوير صفة السرعة.			
03	تؤثر مساحة الملعب المخصصة للعبة المصغرة على سرعة تحركات اللاعبين.			
04	تغيير أماكن تموضع اللاعبين داخل التشكيلة يساهم في تحسين قدرتهم على التسارع.			
05	التنوع في تشكيلات الفرق داخل الألعاب المصغرة يحفز اللاعبين على الأداء بسرعة أكبر.			
06	اللعبة في تشكيلات صغيرة (مثل 3 ضد 3) يساعد على تطوير صفة السرعة أكثر من التشكيلات الأكبر (مثل 6 ضد 6)			
07	التعديلات في التشكيلات التكتيكية أثناء اللعبة المصغرة تساهم في تحسين سرعة اتخاذ القرار لدى اللاعبين.			

تخصص: تدريب رياضي

قسم: التدريب الرياضي

## استمارة استبيان للتحكيم

تحية طيبة وبعد: يسرني أن أقدم لسيادتكم المحترمة هذه الاستمارة التي تدرس:

. وذلك استكمالاً لنيل شهادة الماستر **تخصص تدريب رياضي** آمل من سيادتكم التكرم  
بتحكيم هذه الاستمارة وإبداء الرأي حول وضوح فقراتها ومدى ملاءمتها لقياس ما وضعت لأجله،  
كما يمكنكم سيدي الكريم الحذف أو التعديل أو الزيادة حيث اعتمدنا على استبيان الأساليب  
العلمية الحديثة الذي تم بناءه من خلال القراءات النظرية والدراسات السابقة. وشكراً

إعداد الطالب:

شتوح سليمان

تحت إشراف الدكتور:

عروسي عبد الرزاق

قسم: التدريب الرياضي

### استمارة استطلاع رأي الخبراء

الامضاء	الجامعة	الدرجة العلمية	الاسم واللقب
	مسيلة	أستاذ محاضر	حسن تركي
	مسيلة	أستاذ	فاروق
	مسيلة	أستاذ محاضر	محمد
	مسيلة	أستاذ	بن راجح إدريس
	مسيلة	أستاذ	أحache

## الملحق (02): مخرجات برنامج الرزم الإحصائية

### Echelle : ALL VARIABLES

#### Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,921	21

#### Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,956	7

#### Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,842	7

#### Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,871	7

### Statistiques

	N		Moyenne	Ecart type
	Valide	Manquant		
بعض أنواع الألعاب المصغرة تساهم في زيادة قدرة اللاعبين على الانطلاق بسرعة.	20	0	2,45	0,675
الألعاب المصغرة تحسّن الأداء الحركي السريع للاعبين بشكل ملحوظ.	20	0	2,53	0,812
استخدام أنواع محددة من الألعاب المصغرة يساعد على تقليص زمن استجابة اللاعبين للمواقف المفاجئة.	20	0	2,42	0,787
بعض الألعاب المصغرة تساهم في تعزيز قدرة اللاعبين على تغيير الاتجاه بسرعة أثناء اللعب.	20	0	2,63	0,61
تنوع الألعاب المصغرة يُحفّز اللاعبين على الأداء بسرعة أكبر.	20	0	2,38	0,761
تطوّر صفة السرعة لدى اللاعبين يعتمد على نوع اللعبة المصغرة المستخدمة في التدريب.	20	0	2,3	0,889
بعض أنواع الألعاب المصغرة أكثر فعالية من غيرها في تطوير السرعة لدى فئة أقل من 13 سنة.	20	0	2,57	0,722
تؤثر طريقة تطبيق المدرب للألعاب المصغرة على أداء اللاعبين من حيث السرعة.	20	0	2,4	0,807
تنوع المدرب في طرق استخدام الألعاب المصغرة يؤدي إلى تحسين سرعة اللاعبين.	20	0	2,18	0,873
تساهم التوجيهات التي يقدمها المدرب أثناء اللعبة المصغرة في تحسين صفة السرعة لدى اللاعبين.	20	0	2,18	0,833
يعتمد نجاح الألعاب المصغرة في تطوير السرعة على توقيت إدراجها ضمن مراحل الحصة التدريبية.	20	0	2,67	0,655
تؤثر المدة الزمنية التي يحددها المدرب لأداء الألعاب	20	0	2,58	0,619

المصغرة في مدى تطوير صفة السرعة لدى اللاعبين.				
تختلف نتائج تطور السرعة لدى اللاعبين عند استخدام نفس اللعبة المصغرة بأساليب تدريبية متعددة.	20	0	2,37	0,802
إشراف المدرب المباشر وتحفيزه أثناء أداء الألعاب المصغرة يعززان من سرعة الأداء لدى اللاعبين.	20	0	2,57	0,563
تؤثر تشكيلة اللاعبين (عددهم) داخل اللعبة المصغرة على سرعة الأداء أثناء اللعب.	20	0	2,53	0,747
تقليل عدد اللاعبين في الألعاب المصغرة يزيد من فرص تطوير صفة السرعة.	20	0	2,6	0,643
تؤثر مساحة الملعب المخصصة للعبة المصغرة على سرعة تحركات اللاعبين.	20	0	2,48	0,701
تغيير أماكن تموضع اللاعبين داخل التشكيلة يساهم في تحسين قدرتهم على التسارع.	20	0	2,47	0,566
التنوع في تشكيلات الفرق داخل الألعاب المصغرة يحفز اللاعبين على الأداء بسرعة أكبر.	20	0	2,38	0,761
اللعب في تشكيلات صغيرة (مثل 3 ضد 3) يساعد على تطوير صفة السرعة أكثر من التشكيلات الأكبر (مثل 6 ضد 6).	20	0	2,75	0,474
التعديلات في التشكيلات التكتيكية أثناء اللعبة المصغرة تساهم في تحسين سرعة اتخاذ القرار لدى اللاعبين.	20	0	2,58	0,619

## Statistiques

		المحور الأول	المحور الثاني	المحور الثالث
N	Valide	20	20	20
	Manquant	0	0	0
Moyenne		2,4458	2,3792	2,5167
Ecart type		,67427	,50525	,48846

## Corrélations

		المحور الأول	المحور الثاني	المحور الثالث
المحور الأول	Corrélacion de Pearson	1	,909**	,812
	Sig. (bilatérale)		,000	,925
	N	20	20	20
المحور الثاني	Corrélacion de Pearson	,909**	1	,815
	Sig. (bilatérale)	,000		,098
	N	60	60	60
المحور الثالث	Corrélacion de Pearson	,812	,815	1
	Sig. (bilatérale)	,925	,098	
	N	20	20	20

\*\* La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

ملخص:

العنوان: دور الألعاب المصغرة في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة

أهداف الدراسة:

تتمثل أهداف الدراسة ما يلي:

-تحديد مدى فعالية الألعاب المصغرة في تطوير السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة.

-تصنيف أنواع الألعاب المصغرة الأنسب لتنمية هذه الصفة البدنية.

-تحليل الطرق المثلى لاستخدام الألعاب المصغرة من طرف المدربين.

-تقديم توصيات لتوظيف الألعاب المصغرة في البرامج التدريبية الخاصة بالفئات الشبانية.

منهج البحث:

استخدم الطالب الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لملاءمته لهذه الدراسة و أهدافها و ذلك للتعرف على دور الألعاب المصغرة في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة.

مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث: تكون مجتمع الدراسة من مدربين كرة القدم في الدورة الوطنية لأكاديميات ومدارس كرة القدم.

عينة البحث: تم اختيار عينة الدراسة بطريقة المسح الشامل، أين تم توزيع استمارات الأسئلة على 20 مدرب في الدورة الوطنية لأكاديميات و مدارس كرة القدم، أعيدت كاملة و بعد الفرز وجدنا أن جميعها صالح للدراسة.

أساليب جمع البيانات:

لقد تم استخدام في هذه الدراسة أداة والمتمثلة في الاستمارة استبيانيه التي تقيس متطلبات تطبيق تكنولوجيا المعلومات وأهميتها في تحسين تسيير المنشآت الرياضية، وقد قسمت الاستمارة إلى ثلاث محاور وهي كالتالي:

**المحور الأول: فعالية أنواع الألعاب المصغرة في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة**

**المحور الثاني: أساليب استخدام المدربين للألعاب المصغرة في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة**

**المحور الثالث: دور تشكيلات وتصميمات الألعاب المصغرة في تحسين صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة**

**الاقتراحات والفرضيات المستقبلية:**

**أولاً: الاقتراحات العملية**

6. إدماج الألعاب المصغرة ضمن البرامج التدريبية الرسمية الخاصة بالفئات أقل من 13

سنة، والتركيز على تنوعها وتكييفها مع الخصائص البدنية والنفسية للأطفال.

7. تكوين المدربين وتدريبهم بيداغوجياً على كيفية تصميم وتنفيذ الألعاب المصغرة وفق

أهداف محددة، وخاصة تلك المرتبطة بتطوير السرعة الحركية والانفجارية.

8. استغلال التشكيلات الصغيرة (3 ضد 3 أو 4 ضد 4) لتقليص زمن الحيازة وزيادة

معدل الحركة، مما يحفز اللاعبين على الانطلاق، التغيير السريع في الاتجاهات،

وسرعة اتخاذ القرار.

9. الاعتماد على التخطيط المرحلي للألعاب المصغرة خلال الموسم الرياضي، بحيث يتم

تصعيد مستوى الصعوبة والسرعة تدريجياً.

10. الاهتمام بالبيئة التنافسية داخل اللعبة المصغرة من خلال إدخال عناصر تشويقية (مثل تسجيل النقاط، الوقت المحدد، الجوائز البسيطة)، لتحفيز اللاعبين على الأداء بأقصى سرعة ممكنة.

### ثانياً: الفرضيات المستقبلية المقترحة للبحث العلمي

6. "للألعاب المصغرة دور في تحسين صفات بدنية أخرى مثل الرشاقة أو التحمل اللاهوائي لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة".
7. "يساهم الاستخدام المنهجي للألعاب المصغرة في تطوير الذكاء الحركي واتخاذ القرار السريع لدى لاعبي الفئات الصغرى".
8. "تؤثر طبيعة المساحات المخصصة للألعاب المصغرة في مستوى التحفيز والأداء البدني لدى الناشئين".
9. "يمكن لتكنولوجيا التدريب (مثل نظم التوقيت الإلكتروني وتحليل الفيديو) أن تعزز فعالية الألعاب المصغرة في تنمية السرعة لدى الفئات العمرية الصغيرة".
10. "يختلف تأثير الألعاب المصغرة على صفة السرعة باختلاف الجنس (ذكور/إناث) وبيئة التدريب (حضرية/ريفية)