

تأثير تدريبات بالألعاب الصغيرة في تطوير القدرات الحركية لبراعم الجودو تحت ٩ سنوات

د/أنور إيهاب محمد خطاب

المقدمة:

تعد مرحلة البراعم في الرياضة عامة و رياضة الجودو خاصة البناء الاساسي التي تتركز عليها العملية التدريبية لكونها من أنسب المراحل السنية لتنمية قدرات اللاعب الحركية وتطويرها التي تستند إليها المراحل التدريبية اللاحقة، وقد عد الكثير من العلماء هذه المرحلة كأفضل مراحل التدريب و التعليم نظراً إلى وجود مجموعة من الخصائص البيولوجية والنفسية والحركية التي تميز اللاعب في هذه المرحلة، كما يعد الاهتمام بالبراعم والناشئين من أهم المعايير التي يقاس بها تقدم المجتمعات وتطورها فهذا الاهتمام هو في الواقع اهتمام بمستقبل الأمة فإعداد البراعم ورعايتهم في الجوانب كافة هو إعداد لمواجهة التحديات الحضارية التي تفرضها مقتضيات التطور والتغير السريع الذي نعيشه اليوم.(١: ١٣)،(١١: ١٢)

و تعتبر الألعاب الصغيرة من الأنشطة البدنية المحببة إلى النفس، والتي يقبل عليها البراعم بشوق وحماس، وهي من أنجح الوسائل لإضفاء السرور والمرح والمنافسة على الوحدة التدريبية لما تحققه من أهداف تدريبية وتعليمية وتربوية وتعليمية إضافة إلى الارتقاء بالمستوي البدني والمهاري للاعب.(٤: ٢٥)

فالألعاب الصغيرة أحد الأنشطة الهامة في برامج التدريب للبراعم والناشئين ، فكلما زاد نشاط اللاعب كلما زادت الفرص المتاحة لنموه وتعلمه ، ولاكتسابه العديد من الخبرات التدريبية والتعليمية والمهارية والتربوية ، والألعاب الصغيرة في أدائها السهل والبسيط والمتنوع تناسب جميع الأعمار ، وكلا الجنسين على السواء ، وهي لا تحتاج إلى شرح طويل ، أو قوانين معقدة.(٤: ٣١)

القدرات الحركية وهي صفات مكتسبه يكتسبها اللاعب أو المتعلم من البيئة أو تكون موجودة وتتطور حسب قابليته الجسمية والحسية والإدراكية من خلال التدريب والممارسة ، أن هذه الصفات لا تعتمد بالدرجة الأساس على الحالة البدنية وإنما تعتمد على السيطرة الحركية بشكل رئيس ، وان السيطرة الحركية تأتي من خلال قدرة الجهاز العصبي المركزي (cns) والجهاز العصبي المحيطي(pns) على إرسال إشارات دقيقة إلى العضلات لغرض انجاز الواجب الحركي. (٣: ١٨٦)،(٦: ٨٥)

وتشمل القدرات أو الصفات الحركية على الرشاقة Agility والتوافق Coordination والمرونة flexibilities والتوازن balance.(١٤: ٦٣)

مشكلة البحث:

تعتبر القدرات الحركية لبراعم الجودو هي الركيزة الاساسية والتي عن طريقها يتم تأسيس مستوي اللاعب في هذه الرياضة ، فبدون وصول اللاعب لمستوي عالي في القدرات الحركية لا ينتظر ان يحقق مستوي عالي

* حاصل علي دكتوراة في التربية الرياضية وباحث بكلية التربية الرياضية جامعة الفيوم.

وتتسم الطريقة التقليدية في تنمية القدرات الحركية بالجمود والصعوبة مما يجعل اللاعب الشعور بالملل والرتابة وبالتالي محاولة التسرب من ممارسة الجودو، لذا فإن إدخال الألعاب الصغيرة علي الوحدات التدريبية تبعث المرح والسرور والسعادة والتشويق للبراعم وإعطائهم الدافعية للممارسة والاستمرارية. (١٥ : ٣٦)

أهداف البحث:

١. اختيار ألعاب صغيرة لتطوير القدرات الحركية لبراعم الجودو تحت (٩) سنوات.
٢. معرفة تأثير الألعاب الصغيرة في تطوير القدرات الحركية لبراعم الجودو تحت (٩) سنوات.

المصطلحات المستخدمة في البحث:

الجودو Judo :-

هو نوع من أنواع المصارعة أو هو نزال بين لاعبين يحاول كل منهما رمي المنافس بمهارات مختلفة من مهارات رياضة الجودو بهدف الحصول علي النقطة الكاملة أو التثبيت الأرضي وأداء مهارة كسر أو خنق لإنهاء المباراه في صالحه. (١٢ : ١٢٠)

القدرات الحركية :-

وتشمل الرشاقة Agility والتوافق Coordination والدقة Accuracy. ان هذه القدرات لا تعتمد بشكل اساس على الحالة البدنية وانما تعتمد على السيطرة الحركية بشكل اساس. ان السيطرة الحركية تأتي من خلال قدرة الجهاز العصبي المركزي CNS والمحيطي PNS على ارسال اشارات دقيقة الى العضلات لغرض انجاز المهمة. (٨ : ١٢٣)

الالعاب الصغيرة :-

هي وسيلة من وسائل التربية البدنية الحديثة لمن يزاولها من الصغار والكبار، وهي أيضا " نشاط رياضي يساعد في تطوير الأداء الحركي للألعاب الرياضية، وتُمارس وفق قواعد لعب سهلة وغير ثابتة. (١٥ : ٤٨)

الدراسات السابقة.

١- قام باسم سامي شهيد (٢٠١٤) بدراسة بعنوان "تأثير استخدام الألعاب الصغيرة في تعلم بعض المسكات الفنية للاعبين الجودو المبتدئين " وقد هدفت الدراسة الي التعرف علي تأثير الألعاب الصغيرة في تعلم بعض مهارات الفنية المركبة للجودو وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية يبلغ قوامها ١٨ لاعب و اظهرت النتائج ان للاعبين الصغيرة التي طبقت علي المجموعة التجريبية تأثيراً إيجابياً علي تحسين المسكات الفنية للاعبين الجودو. (٢)

٢- قام محمود إبراهيم المتبولي (٢٠١٢) بدراسة بعنوان " تأثير برنامج ألعاب تمهيدية على الانتباه والتركيز لمهارات الإجلال لدى ناشئ المصارعة" وقد هدفت الدراسة التعرف علي تأثير برنامج ألعاب تمهيدية على الانتباه والتركيز لمهارات الإجلال لدى ناشئ المصارعة وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين إحداثها تجريبية والآخرى ضابطة وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية يبلغ قوامها ٢٠ لاعب وجود فروق معنوية

ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك لصالح المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث ويوصي الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح للارتقاء بالتركيز والانتباه للمصارعين الفتیان.(١٣)

٣- قام فادي فتوح عبده (٢٠١١م)(١٧) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج تعليمي باستخدام الألعاب التمهيدية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية والقدرات الحركية وعلاقتها بالتوافق النفسي والإجتماعي لدى براعم كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة بالقياس القبلي والبعدي للمجموعتين وبلغ حجم عينة البحث ٥٠ برعما، وكانت أهم النتائج أن البرنامج المقترح أدى إلى تحسين بعض المهارات الأساسية والقدرات الحركية وتنمية التوافق النفس إجتماعي لبراعم كرة القدم قيد البحث.(٩)

٤- قامت رشا عبد الرحمن (٢٠٠٧م) بدراسة هدفت إلى تصميم برنامج للألعاب التمهيدية الجماعية والتعرف على التوافق النفسي والإجتماعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية. واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وبلغ قوام كل منهما ٣٠ تلميذ بالمرحلة الإعدادية، وكان من أهم النتائج أن برنامج الألعاب التمهيدية الجماعية المقترح أدى إلى زيادة معدلات التحسن في التوافق النفسي والإجتماعي للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة.(٥)

٥- قام عماد حمدي بليدي(٢٠٠١م) بدراسة بعنوان "تأثير استخدام الألعاب الصغيرة علي تعلم المهارات الأساسية لرياضة الملاكمة " وقد هدفت الدراسة وضع برنامج باستخدام الألعاب الصغيرة ومعرفة تأثيره علي تعلم بعض المهارات الأساسية في رياضة الملاكمة وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية يبلغ قوامها ٦٠ طالب و اظهرت النتائج ان التعليم باستخدام البرنامج المقترح له اثر علي تحسن بعض المهارات الحركية الاساسية في رياضة الملاكمة.(٧)

٦- قام كمال عباس محمد(١٩٩٣م) بدراسة بعنوان "تأثير الارتقاء ببعض القدرات الحركية علي متغيرات الأداء الحركي لمهارات الصراع عاليا في الجودو " وقد هدفت الدراسة الي تنمية الاداء الحركي لمهارات الصراع عليا وتأثير الاداء علي مهارات الصراع عليا وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية يبلغ قوامها ٢٠ لاعب جودو من المسجلين بالاتحاد المصري للجودو والسومو والايكيدو و اظهرت النتائج تطورا كبيرا في المستوي البدني والمهاري وكانت اهم توصيات بتطبيق البرنامج علي الناشئين.(١٠)

أولاً: منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين إحدهما تجريبية والاخرى ضابطة بأسلوب التصميم التجريبي (القياس القبلي والقياس البعدي) وذلك لملائمة لطبيعة هذه الدراسة.

ثانياً: مجتمع البحث

يمثل مجتمع البحث ناشئى رياضية الجودو بمحافظة الجيزة للمرحلة العمرية تحت (٩) والمقيدون بسجلات الاتحاد المصري للجودو والأيكيدو و السومو حتي الموسم الرياضي .

ثالثاً: عينة البحث

أشتملت عينة البحث علي عدد (٣٦) لاعب جودو بنادي كلية التربية الرياضية وتم تقسيم العينة إلي مجموعتين إحداهما تجريبية(١٨)لاعب والاخري ضابطة(١٨)لاعب.
والجدول التالي يوضح توصيف عينة البحث:-

توصيف عينة البحث جدول (١) ن=٣٦

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
العمر	سنة	٧.٢٩	٠.٩٧	%١٣.٣١
الطول	سم	١١٥.٣٢	٤.٥٨	%٣.٩٧
الوزن	كجم	٢٨.٥٩	٢.١٨	%٧.٦٣

والجدول التالي يوضح تكافؤ مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية :-

جدول (٢) ن=١٨

المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة "ت"	مستوي الدلالة
		ع+	س-	ع+	س-		
المشي	درجة	٢.٤٧	٢.٤٢	٢.٦٣	٠.٢٨	١.٣١	غير معنوي
الركض	درجة	٢.٧٣	٠.٢٨	٢.٥١	٠.٤٧	١.٦٦	غير معنوي
القفز	درجة	٢.٥٨	٠.٤٦	٢.٣٦	٠.٥١	١.٣٢	غير معنوي
الرمي	درجة	٢.٣٧	٠.٥٢	٢.٥٤	٠.٤٩	٠.٩٨	غير معنوي
الرشاقة	ثانية	٩.٣٦	٠.٥٧	٩.١٨	٠.٦٣	١.٢٥	غير معنوي
المرونة	عدد	١٥.٤٧	٢.١٦	١٥.٧٢	٢.٣٢	٠.٤٧	غير معنوي
التوافق	عدد	٧.٣٢	١.٤٣	٨.١٢	١.٤٨	١.٦٠	غير معنوي
التوازن	عدد	٦.٧٣	١.٢٥	٦.٢٢	١.٤٤	١.٥٨	غير معنوي

ينتضح من الجدول السابق إن قيم (ت) المحسوبة جاءت اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (٢.٠٣) تحت درجة حرية (٣٤) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث.

رابعاً: وسائل جمع البيانات:

استخدم الباحث الأدوات التالية:

١- المسح المرجعي :-

قام الباحث في حدود ما توصل إليه بالاطلاع علي المؤلفات العلمية والدراسات المرجعية العربية والأجنبية والاتصال بشبكة المعلومات الالكترونية.

٢- الملاحظة :

قام الباحث بمتابعة العديد من البرامج التدريبية بالأندية المختلفة للمرحلة العمرية تحت (٩) سنوات

٣- الاستمارات والمقابلة الشخصية :

قام الباحث بتصميم استمارات " استطلاع الرأي " وعرضها علي السادة الخبراء في مجال رياضة

الجودو من خلال المقابلة الشخصية وذلك بهدف تحديد القدرات الحركية الخاصة ببراعم الجودو .

٤- الاجهزة والأدوات المستعملة بالبحث:

المصادر والمراجع العربية والأجنبية- الاختبارات والقياسات-المقابلات الشخصية-استمارة تفرغ

البيانات- شريط قياس- كرات ملونة مختلفة الأحجام-أشرطة لاصقة-طباشير ملون-أحبال متعددة-ساعة

توقيت- صفاة.

٥- خطوات اعداد البرنامج التدريبي :-

قام الباحث بإتباع الخطوات التالية عند تصميم البرنامج .

تحديد بدء ونهاية الفترة الزمنية لتنفيذ البرنامج المقترح .

إجراء القياسات لتحديد مستوى اللاعبين .

تجهيز الأدوات المساعدة وتدريب المساعدون والمعاونين علي طرق القياس .

تحديد الالعب الصغيرة المستخدمة والتي يتضمنها البرنامج التدريبي كمحتوي تدريبي.

استغرقت المدة الزمنية لتنفيذ مجموعة الالعب الصغيرة (٨) اسابيع.

٦-حساب المعاملات العلمية للبرنامج :

قام الباحث بإجراء عدد (٤) دراسات استطلاعية في الفترة الزمنية ٢٠١٨/٩/١٥ حتي ٢٠١٨/١٠/١ وذلك

علي عينة استطلاعية مسحوية من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية بهدف تحقيق

الآتي:

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

أهداف الدراسة :

١- التأكد من صلاحية الصالة المغطاة التي سيتم فيها تطبيق التجربة من خلال ملاحظة الجوانب التالية

(التهوية - الإضاءة - بساط الجودو).

٢- التأكد من صلاحية الأدوات والجهزة المستخدمة في القياس.

٣- تدريب المساعدين علي تدريب المساعدين علي إجراء القياسات وكيفية القياس والتسجيل وذلك لتحديد

الصعوبات التي تواجه الباحث والمساعدين أثناء تنفيذ القياسات والاختبارات والتعرف علي الأخطاء التي

يمكن الوقوع فيها أثناء القياسات لضمان صحة تسجيل البيانات .

نتائج الدراسة :

أسفرت نتائج هذه الدراسة علي التأكد من تحقيق جميع أهدافها .

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

أهداف الدراسة :

تجربة الالعب الصغيرة المختارة داخل البرنامج ومدى مناسبتها للمرحلة العمرية تحت (٩)سنوات.

نتائج الدراسة :

تم التأكد من أن الالعب الصغيرة المقترحة قيد البحث مناسبة لطبيعة المرحلة العمرية ، حيث قام أفراد العينة الدراسة الاستطلاعية بإجراء مجموعة الالعب المقترحة دون أي صعوبات ، مما توافر لدي الباحث إمكانية تطبيق هذه الالعب علي أفراد عينة البحث الأساسية.

الدراسة الاستطلاعية الثالثة :

أهداف الدراسة :

١- إيجاد معامل الثبات للقياسات الخاصة بقياس القدرات الحركية.

٢- إيجاد معامل الصدق للاختبارات الخاصة بقياس القدرات الحركية.

نتائج الدراسة :

حساب معامل الصدق :

إعتمد الباحث صدق المحتوي، إذ تم عرض اختبارات القدرات الحركية علي مجموعة من السادة الخبراء وقد إجمعوا إن هذه الاختبارات تتمتع بدرجة صدق عالية.

حساب معامل الثبات :

تم حساب معامل الثبات بطريقة الاختبار وإعادة تطبيقه علي عينة قوامها (١٠) لاعبين وقد تم إجراء التطبيق الأول ثم التطبيق الثاني بفاصل زمني مدته يوم .

جدول (٣) معامل الثبات للاختبارات قيد البحث ن=١٠

المنغيرات	وحدة القياس	معامل الارتباط
المشي	درجة	٠.٨٧
الركض	درجة	٠.٩٣
القفز	درجة	٠.٨٨
الرمي	درجة	٠.٨٦
الرشاقة	ثانية	٠.٨١
المرونة	عدد	٠.٨٥
التوافق الحركي	عدد	٠.٨٣
التوازن	عدد	٠.٨٧

يتضح من الجدو السابق إن الاختبارات جميعها تتمتع بمعامل الثبات لان قيمها المتحققة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٠.٦٣٢) تحت درجة حرية (٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥).

الدراسة الاستطلاعية الرابعة :

هدف الدراسة :

تطبيق ثلاث وحدات تدريبية يومية من البرنامج المقترح للوقوف علي الصعوبات التي يمكن أن تنتج عند تطبيق البرنامج الأساسي.

عرض ومناقشة النتائج:

دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في اختبارات القدرات الحركية .

جدول (٤)

دلالة فروق بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في اختبارات القدرات الحركية . ن = ١٨

نوع الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبارات البعدية		الاختبارات القبليّة		وحدة القياس	المتغيرات
		ع+	س-	ع+	س-		
معنوي	٣.١١	٠.٩٨	٧.٤٥	٠.٥٧	٩.٣٦	ثانية	الرشاقة
معنوي	٣.٤٢	٢.١٤	١٧.٥٢	٢.١٦	١٥.٤٧	عدد	المرونة
معنوي	٢.٩٨	١.٥٣	١٠.٧٦	١.٤٣	٧.٣٢	عدد	التوافق الحركي
معنوي	٣.٣٥	١.٦٣	٨.٧٨	١.٢٥	٦.٧٣	عدد	التوازن
معنوي	٣.٦٥	٠.٧٦	٣.٤٦	٠.٤٢	٢.٤٧	درجة	المشي
معنوي	٣.٢١	٠.٦٢	٣.٣٢	٠.٢٨	٢.٧٣	درجة	الركض
معنوي	٣.٣٢	٠.٥٤	٣.٧٤	٠.٤٦	٢.٥٨	درجة	القفز
معنوي	٣.١٧	٠.٤٩	٣.٨٩	٠.٥٢	٢.٣٧	درجة	الرمي

دالة عند $\text{Sig} \geq 0.05$

يوضح الجدول المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من القياسين القبلي والبعدي والفروق بين

المتوسطات والانحرافات المعيارية ونتيجة اختبار ت ومستوى الدلالة للمتغيرات البدنية

ويتضح من الجدول ان قيمة اختبار ت لجميع المتغيرات تراوحت بين (٢٠.٠٤-٢٦.٨٨) ومستوى دلالة

(٠.٠٠) وهو اقل من (٠.٠٥) مما يشير الى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرات الحركية .

جدول (٥)

نوع الدلالة	قيمة ت المحسوبة	الاختبارات البعدية		الاختبارات القبليّة		وحدة القياس	المتغيرات
		ع+	س-	ع+	س-		
معنوي	٣.٩٨	١.١٣	٦.٤٢	٠.٦٣	٩.١٨	ثانية	الرشاقة
معنوي	٤.٢١	٢.٣٩	١٩.٨٩	٢.٣٢	١٥.٧٢	عدد	المرونة
معنوي	٤.٦٥	١.٧٢	١٤.٩٤	١.٤٨	٨.١٢	عدد	التوافق الحركي
معنوي	٣.٨٧	١.٨٥	١٠.٧٢	١.٤٤	٦.٢٢	عدد	التوازن
معنوي	٣.٤٦	٠.٨٣	٤.٥٢	٠.٢٨	٢.٦٣	درجة	المشي
معنوي	٣.٧٦	٠.٩٤	٤.١٩	٠.٤٧	٢.٥١	درجة	الركض
معنوي	٤.١٣	٠.٤٦	٤.٣٥	٠.٥١	٢.٣٦	درجة	القفز
معنوي	٣.٦٩	٠.٣٧	٤.٣٧	٠.٤٩	٢.٥٤	درجة	الرمي

من الجدول السابق إن قيم (t) المحسوبة لاختبارات بعض المهارات الأساسية قيد البحث جاءت أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢.١١) تحت درجة حرية (١٧) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية.

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث (الضابطة - التجريبية) في قياس القدرات الحركية: - جدول (٦)

نوع الدلالة	قيمة ت المحسوبة	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
		ع+	س-	ع+	س-		
معنوي	٢.٨٤	١.١٣	٦.٤٢	٠.٩٨	٧.٤٥	ثانية	الرشاقة
معنوي	٣.٠٥	٢.٣٩	١٩.٨٩	٢.١٤	١٧.٥٢	عدد	المرونة
معنوي	٤.٦٤	٢.٧٢	١٤.٩٤	٢.٥٣	١٠.٧٦	عدد	التوافق الحركي
معنوي	٣.٢٤	١.٨٥	١٠.٧٢	١.٦٣	٨.٧٨	عدد	التوازن
معنوي	٣.٨٨	٠.٨٣	٤.٥٢	٠.٧٦	٣.٤٦	درجة	المشي
معنوي	٣.١٩	٠.٩٤	٤.١٩	٠.٦٢	٣.٣٢	درجة	الركض
معنوي	٣.٥٥	٠.٤٦	٤.٣٥	٠.٥٤	٣.٧٤	درجة	القفز
معنوي	٣.٢٢	٠.٣٧	٤.٣٧	٠.٤٩	٣.٨٩	درجة	الرمي

يتضح من الجدول السابق إن قيم ت المحسوبة لاختبارات القدرات الحركية قيد البحث جاءت أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢.٠٣) تحت درجة حرية (٣٤) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

أولاً: الاستخلاصات

- في ضوء أهداف وفروض البحث وفي حدود المنهج المستخدم وعينة البحث والأجهزة والأدوات والاختبارات المستخدمة ومن خلال المعالجات الإحصائية وعرض ومناقشة النتائج أمكن للباحث استنتاج ما يلي
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والقياسات البعدية لجميع اختبارات القدرات الحركية المحددة للمجموعة الضابطة.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والقياسات البعدية لجميع اختبارات القدرات الحركية المحددة للمجموعة التجريبية.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في اختبارات القدرات الحركية المحددة ولصالح المجموعة التجريبية جدول (٦) ويعزي الباحث التحسن علي استخدام تدريبات الالعاب الصغيرة التي تمثل من أفضل الاساليب التدريبيه لمرحلة البراعم.
 - كما يرجع الباحث سبب هذه الفروق إلى ما تحتويه الألعاب الصغيرة من تدريبات وحركات محببة إلى نفس البراعم وبسيطة يستطيعوا أدائها بسهولة إضافة إلى عوامل التشويق والتشجيع والترغيب وممارسة مبدأ الثواب دون العقاب لكي تشعر اللاعب بالأمان، وهنا لا بد لنا أن نشير إلى أن اللاعب في هذه المرحلة يحب حركات المشي والركض والرمي والقفز ويفضل الألعاب التي تكثر فيها هذه الحركات، كما أن إدخال عامل المنافسة في الألعاب الصغيرة والمسابقات قد ساعد على تطوير حركة الركض، كذلك الطريقة التي اتبعت في إعطاء الوحدات التدريبية دون أن يشعر اللاعب أن ذلك واجب حركي عليه أدائها.
 - لاسيما وان اللاعب في هذه المرحلة العمرية يحب التقليد، فهو يقلد الحركة الصحيحة إذا عرضت بشكلها الصحيح ويقلد الحركة الخاطئة إذا ما عرضت بشكلها الخاطئ.
 - كما يرجع الباحث سبب تفوق المجموعة التجريبية إلى ما أتيح للاعبين من فرصة لممارسة الألعاب الصغيرة المختلفة التي قدمت لهم هذه الألعاب ، وكذلك لما احتوته من حركات أساسية وقدرات حركية مختلفة ومتنوعة من مشي وركض وقفز ورمي وتوافق ورشاقة وتوازن ومرونة، فضلاً عن إعطائه الفرصة للاعبين في أن يتعرفوا على إمكانياتهم الجسمية مما ساعدهم على تطور النمو الحركي ككل، إذ إن احتواء الألعاب الصغيرة على القفزات المختلفة والركض والحجل بالتبادل والحجل برجل واحدة قد ساعد على تقوية عضلات الرجلين مع اكتساب عامل السرعة مما أدى إلى تطوير حركة القفز، لان القفز من الحركات الأساسية التي تستعمل في كل الألعاب وهي حركة محببة جداً للبراعم لاسيما وإنهم في هذه الفترة العمرية يكثرون من تقليد قفز الحيوانات(مثل الأرنب، العصفور، الضفدع).

- كما أن استثارة دوافع اللاعبين لتطوير حركة القفز واستعمال مجموعة من العصي والحبال ساعد اللاعبين على التطور والاستكشاف، إذ لاحظ الباحث أن اللاعبين يستكشفوا حركات قفز في أثناء تطبيق الألعاب الصغيرة بأنماط حركية مختلفة يستمتعوا بأدائها وهذا ما جعل الباحث يستثمر تلك الحركات إضافة إلى ما تحتويه هذه الألعاب من قدرات حركية متنوعة ، فكان ذلك أيضاً سبباً في تطوير هذه الحركة لديهم.

ثانياً: توصيات البحث

- في ضوء ما تم استنتاجه وما تم التوصل إليه يري الباحث إن الألعاب الصغيرة تحتل أهمية كبيرة في رياضة الجودو عامة ولمرحلة البراعم خاصة الأمر الذي يتطلب التركيز عليها وتنميتها وربطها بالأداء المهاري، وفي ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها ، يوصي الباحث بما يلي :
١. ضرورة تطبيق مجموعة الألعاب الصغيرة في الوحدات التدريبية لبراعم الجودو.
 ٢. ضرورة تهيئة الاندية بالإمكانات والأدوات اللازمة لتطبيق الألعاب الصغيرة.
 ٣. ربط الألعاب الصغيرة بالأداء المهاري فهي من أفضل الطرق لتطوير الاداء المهاري لبراعم الجودو.
 ٤. إجراء بحوث ودراسات مشابهة أخرى وعلى عينات مختلفة وباستعمال مجموعة العاب صغيرة أخرى.

المراجع:

١. أحمد ابو الفضل حجازي (٢٠٠٦ م): الجودو (الأسس النظرية والتطبيقية)، ط١، عامر للنشر والطباعة، المنصورة .
٢. باسم سامي شهيد (٢٠١٤ م): تأثير استخدام الألعاب الصغيرة في تعلم بعض المسكات الفنية للاعبين الجودو المبتدئين، بحث منشور، مجلة القاديسية لعلوم التربية الرياضية، جامعة القاديسية، العراق.
٣. بسطوسي أحمد بسطوسي (١٩٩٩ م): أسس ونظريات التدريب الرياضي ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٤. بطرس رزق الله (١٩٧٠م): المسابقات والألعاب الصغيرة، دار المعارف، القاهرة.
٥. رشا عبدالرحمن محمد (٢٠٠٧م): برنامج للألعاب التمهيدية الجماعية والتعرف على التوافق النفسي والإجتماعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٦. عصام عبد الخالق (٢٠٠٣ م): التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط١٣ ، دار المعارف ، القاهرة.
٧. عماد حمدي بليدي (٢٠٠١م): تأثير استخدام الألعاب الصغيرة على تعلم المهارات الاساسية لرياضة الملاكمة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٨. عويس الجبالي (٢٠٠٣م): التدريب الرياضي النظرية والتطبيق ، ط١ ، عامر للنشر والطباعة ، المنصورة .

٩. فادي فتوح عبده (٢٠١١م): تأثير برنامج تعليمي بإستخدام الألعاب التمهيدية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية والقدرات الحركية وعلاقتها بالتوافق النفسي والإجتماعي لدى براعم كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
١٠. كمال عباس محمد (١٩٩٣ م): تأثير التدريب الفترى بالتنظيم الدائري على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئ الجودو ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان .
١١. محمد حامد شداد (٢٠٠٩م): دليل المدرب للتدريب ، ط١ ، شمس للطباعة، القاهرة.
١٢. محمد حامد شداد و ياسر يوسف عبدالرؤوف (٢٠٠٤ م): أساسيات التدريب في الجودو، الجزء الثاني، ط١ ، شمس للطباعة ، القاهرة .
١٣. محمود ابراهيم المتبولي (٢٠١٢م): تأثير برنامج ألعاب تمهيدية على الانتباه والتركيز لمهارات الإجلال لدى ناشئ المصارعة، بحث منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة دمياط.
١٤. مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٤م): التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي ، القاهرة.
١٥. ياسر يوسف ، عمرو يوسف (٢٠٠٦): رياضية الجودو للاطفال والمبتدئين، الفجر، القاهرة