

تأثير الالعاب الصغيرة التنافسية في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم بأعمار

(١٢ - ١٣) سنوات لدى أكاديمية جامعة السليمانية

م. أدریس أحمد کریم

العراق. جامعة السليمانية. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

idris.karim@univsul.edu.iq

الملخص

تكون مجتمع البحث من لاعبي أكاديمية جامعة السليمانية بأعمار (١٢ - ١٣) سنوات في محافظة السليمانية في لعبة كرة القدم لعام الاكاديمي ٢٠١٨ - ٢٠١٩ والبالغ عددهم (٢٩) لاعباً ، أما عينة البحث فتكونت من (٢٠) لاعباً ، اما وسائل جمع المعلومات هي المهارات الأساسية التي تم استخدامها في البحث وهي الدرجة بالكرة المناولة (المناولة القريبة والمناولة المتوسطة) ، التهديف ، وقد تم اختيار وتحديد الاختبارات الأنسب من قبل الخبراء المختصين ، واعتمد الباحث عند وضع الاختبارات على المصادر والبحوث المختلفة في لعبة كرة القدم من اجل اختيار مجموعة من الاختبارات ، وبعد أن تم اختيارها تم وضع ثلاث اختبارات لكل مهارة من المهارات قيد البحث وبعد عرضها على الخبراء والمختصين تم اخذ نسبة الاتفاق (٧٥%) من آراء السادة الخبراء وتم اختيار واحد لكل من مهارة الدرجة والتهديف واختبارين للمناولة ، ويهدف البحث الى :

- ١- إعداد تمرينات (الالعاب الصغيرة التنافسية) في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم بأعمار (١٢ - ١٣) سنوات لدى أكاديمية جامعة السليمانية .
- ٢- الكشف عن تأثير الالعاب الصغيرة التنافسية في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم بأعمار (١٢ - ١٣) سنوات لدى أكاديمية جامعة السليمانية .

الكلمات المفتاحية : الالعاب الصغيرة التنافسية ، المهارات الاساسية ، كرة القدم

The impact of small competitive games on developing of some football basic skills at the age of (12 – 13)
at the Sulaimaniyah University Academy

Lect. Idriss Ahmed Kareem

Iraq. University of Sulaymaniyah. Faculty of Physical Education and Sport Sciences
idris.karim@univsul.edu.iq

Abstract

The research community consisted of players of Sulaimaniyah University Academy at the of (12 - 13) years in Sulaimaniyah province in football for the academic year 2018 - 2019, and the number (29) players. The research sample consisted of (20) players, the means of collecting data are the basic skills ,which have been used in the research, which are rolling ball handling (near handling and medium handling), scoring, and the most appropriate tests selected and determined by the competent experts. The researcher relied upon the development of the tests on the various sources and research in football in order to choose a set of tests. After selecting the test, three tests were set for each skill under research, and after showing them to the experts and specialists, the rate of agreement (75%) of the experts' points of view and one test has been selected for skill of rolling, scoring and two tests for handling skill .The research aims to :

1. Prepare exercises (small competitive games) to develop some football basic skills at the age of 12 - 13) years at the Sulaimaniyah University Academy.
2. Reveal the impact of small competitive games in the development of some football basic skills at the age of (12 - 13) years at Sulaimaniyah University Academy

Keywords: competitive small games, basic skills, football

يعد المجال الرياضي الأكاديمي من المجالات العلمية التي تمتاز بتعدد أنشطتها مما يجذب الكثير من الباحثين للخوض في دراستها ومحاولة التوصل إلى أفضل الحلول. وتعد لعبة كرة القدم واحدة من الألعاب الجماعية التي لاقت انتشاراً واسعاً في جميع أنحاء العالم لما تتمتع به من تشويق وإثارة، إذ تحوي على جوانب متعددة وللعديد من المتغيرات وفي جميع المستويات من الناحية المهارية والبدنية والعقلية والجسمية وغيرها. وتعتبر الألعاب الصغيرة التنافسية أسلوباً جديداً لتطوير المهارات الأساسية لكرة القدم إذ يعتبر أحد الأساليب العلمية في مختلف أنواع التدريبات الحديثة في كرة القدم فضلاً عن أن "الألعاب الصغيرة التنافسية تعمل على تطوير وتكامل الأداء المهاري وترقية الفهم الخططي للاعبين".

(حنفي مختار، ١٩٨٠، ص ١٨)

ويعد الجانب المهاري أحد أهم الجوانب المحددة لمستوى الأداء في هذه اللعبة التي تتسع لتشمل الأساليب الهجومية والدفاعية والخططية بمختلف أنواعها، وتعد المهارات الأساسية في كرة القدم البنية التحتية الأساسية في تكوين لاعب كرة القدم حيث يعمل على تنمية شخصية اللاعب والثقة بالنفس أثناء اللعب، وكذلك اكتساب المعلومات والمعارف الذي له أهمية كبيرة في تعليم جميع المهارات والاحداث المتعلقة بالتدريبات والتمارين بلعبة كرة القدم والتي تكون وحدة متكاملة ومتزنة بدنياً ومهارياً وعقلياً ونفسياً وإن كرة القدم هي اللعبة التي من مزاياها المتعة المستمرة في جميع الظروف وجميع الأماكن ولجميع الأعمار، ومن مهام وأولويات التدريب في كرة القدم هي التركيز على الألعاب التنافسية التي تمثل واقع اللعبة أثناء المباريات إذ أن إحدى أهم العوامل الأساسية في تحقيق الانجاز والفوز بالمنافسات. ومن بين تلك الأنشطة التي تتميز بالأداء الجيد والقدرة على التجاوب السريع في ظروف المباراة المختلفة، هي الألعاب الصغيرة التنافسية وإن استخدام الألعاب الصغيرة في تحسين مهارات المناولة والاستلام والتصويب... وغيرها، وهي أيضاً تحسن مستوى مكونات اللياقة البدنية للاعبين من خلال التكرارات المتعددة. وبما أن الفئات العمرية وخاصة ما بين

(١٢ - ١٣) أعمار تعتبر من المراحل التي يكون للاعب القابلية والمرونة وحجها في تعليم وتطوير كافة المهارات الخاصة بكرة القدم وهي المرحلة التي نلاحظ فيها النمو والنضج البدني والمهاري والعقلي والجسمي ففي هذه المرحلة تتطلب تطوير وتعليم الحركات السهلة وبالتدرج في من السهل إلى المهارات الصعبة، من خلال التمرينات والتدريبات فإن هذا السن أفضل مرحلة عمرية يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية بأشكالها المتنوعة ويكون اللاعب متشوقاً لتعليمها وتحسن مستواه المهاري ليتبناها بها بين الزملاء. ويرى الباحث أنه تكمن أهمية البحث في بناء وتشكيل الألعاب الصغيرة التنافسية المعتمدة على أسس علمية حيث يتم المزج بين التشويق والإثارة وكيفية الربط بين هذين المفهومين وكثيراً ما يسعى المدربون في التنوع استعمال أنواع مختلفة من التمرينات والتدريبات التي تخدم تطوير وتعليم اللاعبين من الناحية المهارية والخططية والنفسية والبدنية لخلق بيئة مشابهة لحالات اللعب

الحقيقة من اجل تحسين سرعة الاداء والتصرف الهجومي والدفاعي والخططي وذلك لتطوير اللاعبين وهم بفئات عمرية صغيرة لكي يتم الوصول بهم في المستقبل الى مستويات المحلية والدولية والعالمية .

وإن التدريب الاكاديمي المواكب للمستوى المعاصر على المهارات الاساسية في كرة القدم عن طريق استخدام التمرينات والألعاب التنافسية حسب منهج متفق عليه يتيح الفرصة للاعب في الفئات العمرية (التكيف) بمواقف اللعب المختلفة والمثابة لظروف المباريات ، هذا وتعمل الالعب الصغيرة التنافسية في مرحلة عمرية لإعداد اللاعب على تطوير القدرات المرتبطة بكرة القدم وعلى ذلك نجد من الضروري أن يهتم المدربون بتطوير واستيعاب الأسس والمبادئ لتطوير وتنمية المهارات الأساسية الخاصة بكرة القدم . ومن خلال الخبرة الميدانية للباحث كلاعب ومروره بالمراحل الفئات العمرية كافة ومدربا ايضا في هذا المجال ومتابعته ومشاهدته لتدريبات ومناهج والمدارس الكروية في العراق بشكل عام واقليم كردستان بشكل خاص ودربت فرق وهم بأعمار (١٤ - ١٥) في المانيا مدينة ماربورك نادي

SF Blau-Gelb Marburg Junioren ، لاحظ بأن هناك اختلاف في المناهج التدريبية وقلة الاهتمام بالألعاب التنافسية الصغيرة ، لتطوير اداء اللاعب بين اللعب في المباريات وبين الأداء في التمارين اليومية في الوحدات التدريبية. وعلى الرغم من أن أغلب الفرق تتدرب بنفس المنهج التدريبي تحت إشراف مختصين في كرة القدم ومدربين ولكن لا يتم اخضاع الفريق ككل تحت نفس الظروف والمتغيرات المثابة لحالات اللعب متمثلا بنوع من الالعب التنافسية في اجزاء معينة من الوحدة التدريبية. هل تفتقر المناهج التدريبية الى التمارين التي تشمل الالعب الصغيرة المكتظة بالمنافسة والتي تستثير اللاعب كحافز الى بذل اقصى ما عنده وعدم الشعور بالملل او الضجر من التدريبات والتمرينات الروتينية المصاحبة للوحدة التدريبية ويجعله ان يركز لأداء الامثل في كل لعبة تنافسية مع زملائه ؟

ويهدف البحث إلى :

- ١- إعداد تمرينات (الالعاب الصغيرة التنافسية) في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم بأعمار (١٢ - ١٣) سنوات لدى أكاديمية جامعة السليمانية .
- ٢- الكشف عن تأثير الالعاب الصغيرة التنافسية في تطوير بغض المهارات الاساسية بكرة القدم بأعمار (١٢ - ١٣) سنوات لدى أكاديمية جامعة السليمانية .

٢- اجراءات البحث :

١-٢ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي (بتصميم المجموعة الواحدة التجريبية) ذات الاختبارين القبلي والبعدي نظرا لملائمته مع إجراءات البحث واختيار أي منهج على طبيعة الدراسة المستخدمة أي أن تحديد المنهج المتبع يجب أن يكون ملائماً لطبيعة المشكلة ويعبر عنها بصورة دقيقة وكاملة لكي يصل إلى الحقائق .

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من لاعبي أكاديمية جامعة السليمانية بأعمار (١٢ - ١٣) سنوات في محافظة السليمانية في لعبة كرة القدم لعام (٢٠١٨ - ٢٠١٩) ، والبالغ عددهم (٢٩) لاعباً ، أما عينة البحث فتكونت من (٢٠) لاعباً ، تم اختيارهم بطريقة عمدية لمجموعة واحدة وتم مراعات الفروق الفردية ، بعد أن استبعد الباحث عدداً من لاعبي العينة وهم : حراس المرمى وعددهم (٢) اللاعبين الذين تم إجراء التجربة الاستطلاعية عليهم وعددهم (٤) . اللاعبين المصابين وعددهم (٣) .

٢-٣ وسائل جمع المعلومات :

- الدراسات والبحوث المشابهة
- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات .
- استمارة تفريغ البيانات .
- شبكة المعلومات الدولية (للأنترنت) .
- الاختبار والقياس.

- استمارة استبيان لتحديد أهم الاختبارات المهارية والخاصة بلاعبي كرة القدم والتي تم عرضها على الخبراء والمختصين (أ.د. مجيد خديخش اسد/القياس والتقويم/كرة القدم/

م.د. ياسين عبد المناف قادر/علم التدريب /كرة القدم/م.د. هاوکار سالار احمد/الفسلجة/كرة القدم/جامعة السليمانية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة) لغرض تحديد الاختبار الأنسب .

٢-٤ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- جهاز فيديو وتصوير لغرض تسجيل أحداث البحث.
- ساعة توقيت عدد (٢) .
- كرات قدم عدد (١٥) .
- شواخص عدد (٦٠) .
- (المقاعد السويدية طوله ٢٠سم) عدد ٢٠.
- ملاعب جامعة السليمانية (ملعب كرة القدم) لإجراء الاختبارات وتطبيق التمارين.
- أهداف كرة اليد وأهداف كرة القدم وأهداف متنوعة أخرى التي تناسب أعمارهم عدد (٦) لغرض استخدامها للتمارين اليومية واختبار التهديف .
- شريط قياس عدد (١) واشرطة أخرى تستخدم في تحديد الاختبارات التي تخص البحث .
- صافرة .
- شرائط لاصقة لتحديد خطوط الاختبارات والقياسات المطلوبة للاختبارات .

٢-٥ تحديد المهارات الأساسية المستخدمة في البحث:

وقد تم اختيار وتحديد الاختبارات الأنسب من قبل الخبراء المختصين :

- ١- الدرجة بالكرة .
 - ٢- المناولة القريبة .
 - ٣- المناولة المتوسطة .
 - ٤- التهديف .
- ٢-٦ اختبارات المهارات الأساسية المستخدمة في البحث :
- اعتمد الباحث عند وضع الاختبارات على المصادر والبحوث المختلفة في لعبة كرة القدم من أجل اختيار مجموعة من الاختبارات .
- وبعد أن تم اختيارها تم وضع ثلاث اختبارات لكل مهارة من المهارات قيد البحث وبعد عرضها على الخبراء والمختصين تم اخذ نسبة الاتفاق (٧٥%) من آراء السادة الخبراء وتم اختيار اختبار واحد لكل من مهارة الدرجة والتهديف واختبارين للمناولة ، وبذلك تم تحديد أربع اختبارات من قبل السادة الخبراء كما موضح اسف الصفحة :
- وفيما يلي شرح مفصل للاختبارات المستخدمة في البحث :

أولاً:- الاختبار: الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم

(محمد عبده ومفتي إبراهيم ، ١٩٩٤ ، ص ١٩١)

الغرض من الاختبار : قياس مدى قدرة اللاعب على التحكم في الكرة أثناء الجري بها بين القوائم مع تغير الاتجاهات تحت ضغط الوقت

الأدوات المستخدمة : ١٠ قوائم - كرة قدم - ساعة إيقاف

الملعب : توضع ١٠ قوائم في خط مستقيم والمسافة بين كل قائم وآخر ٢م والمسافة بين خط البداية وأول قائم ٢م أيضا

طريقة الأداء : يقف اللاعب بالكرة عند خط البداية وعند إعطاء إشارة البدء يجري اللاعب بين القوائم جريا

متعرجا حتي يصل إلي آخر قائم ويدور حوله ويعود إلي خط البداية بنفس الطريقة

القياس : يحتسب للاعب الزمن لأقرب ثانية من لحظة إعطائه إشارة البدء حتي عودته إلي خط البداية مرة أخرى ،

عقوبة ثانية واحدة لضرب القائم من أسفل لكل مرة (أما لمس القائم فلا عقوبة) ، عقوبة ثانية واحدة لعدم إحاطة

القائم بالشكل الصحيح.



ثانياً:- اختبار

المنافسة القصيرة (تمرير الكرة على دائرة ٥٠ سم إلى أحد المقاعد السويدية)

(زهير قاسم الخشاب (وآخرون) ، ١٩٩٩ ، ص ١٤٢)

الاختبار: تمرير الكرة من على دائرة ٥٠ سم إلى أحد المقاعد السويدية ٢٠ سم والليذان يبعدان عن بعضهما —

٨ م وعن الدائرة — ٨ م ثم استلامها وإعادة تمريرها إلى المسطبة الثانية وذلك خلال ٣٠ ثانية.

الغرض من الاختبار: قياس دقة المنافسة القصيرة

وحدة القياس : الزمن/عدد المرات

طريقة التسجيل : ١٠ درجات لكل (٥) مرات ناجحة

٧ درجات لكل (٤) مرات ناجحة

٣ درجات لكل (٣) مرات ناجحة

١ درجة لكل (١) مرة ناجحة.

ثالثاً:- اختبار المناولة المتوسطة (تمرير الكرة على (٤) دوائر متداخلة متحدة المركز، المسافة بين اللاعب والدوائر (٢٠) متراً (ثامر محسن وآخرون)، ١٩٩١، ص ١٥٩)

الغرض من الاختبار: قياس دقة المناولة المتوسطة .

طريقة الاداء: ترسم (٤) دوائر متداخلة متحدة المركز ، يقف اللاعب خلف خط البدء ثم يقوم بركل الكرات العشرة على التوالي في الهواء محاولاً إسقاطها في الدوائر الصغيرة .

- تتضمن المحاولة (١٠) كرات متتالية بأي قدم .

طريقة التسجيل :

- يعطي للاعب محاولتين .

- درجات اللاعب هي مجموع النقاط التي يجمعها .

- إذا لمست الكرة خط مشترك تحسب الدرجة الأكبر .

- اصغر دائرة (٣) درجة ، الدائرة الثانية (٢) درجتان ، الدائرة الثالثة درجة واحدة ، الدائرة الرابعة (صفر) .

- وحدة القياس : الدرجة .

رابعاً:- اسم الاختبار: دقة التصويب (مفتي ابراهيم ، ١٩٩٤ ، ص ٢٥٩)

الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب للاعب كرة القدم.

الأدوات المستخدمة: شريط قياس ٢٠م - كرة قدم - ساعة إيقاف - صفارة.

- طريقة الاداء: التصويب على المرمى المقسم إلى ثلاثة أجزاء كما بالشكل كل لاعب له محاولة واحدة من خمس

تصويبات على مسافة ٢٠م لتجميع أكبر عدد من النقاط، لا يوجد حد للوقت.

- يبدأ اللاعب بالكرة التي يريد البدء بها والقدم المفضلة.

- عدد المحاولات واحدة بها خمس كرات.

- التسجيل: حساب عدد النقاط.

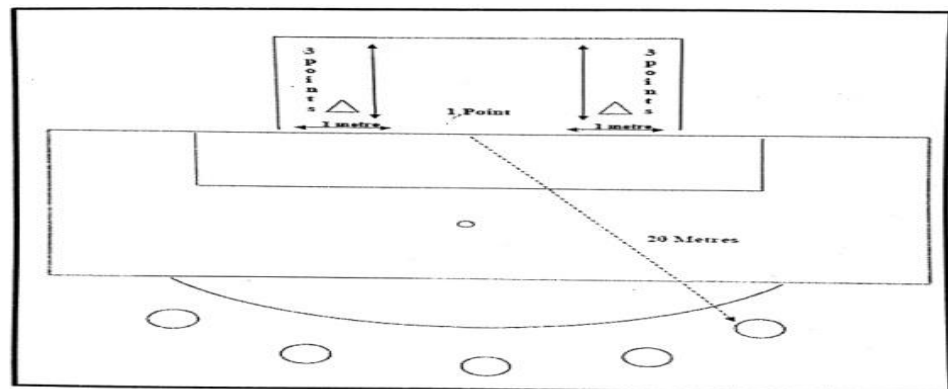


Figure 3.3 Shooting at goal test grid layout

٢-٧ الأسس العلمية للاختبارات :

٢-٧-١ صدق الاختبار: يعتمد الصدق على مدى تمثيل الاختبار للصفة التي وضع من أجلها وأن يمثلها تمثيلاً حقيقياً ويعرف الصدق على أنه (مدى صلاحية الاختبار أو المقياس في قياس ما وضع من أجله) (ليلي السيد فرحان ، ٢٠٠٥ ، ص ٣٥)

فقد أعتمد الباحث الصدق الذاتي الذي يعنى بدرجات المختبرين ويعرف (صدق الدرجات التجريبية للاختبار المتعلق بالدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس). ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

٢-٧-٢ ثبات الاختبار :

يقصد بثبات الاختبار (الاختبار الذي يعطي النتائج نفسها أو نتائج متقاربة إذا ما أعيد تطبيقه على العينة نفسها أكثر من مرة في ظروف متشابهة) (خير الدين عويس ، ١٩٩٩ ، ص ٣٧)

إذ قام الباحث بإيجاد معامل الثبات للاختبارات المستخدمة عن طريق تطبيق الاختبار وإعادته في يومين مختلفين على (٨) من غير عينة البحث تم تطبيق الاختبارات ثم أعيد تطبيقها بعد (٧) أيام ، وقد استخرج الباحث معامل الارتباط البسيط (بير) بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني.

٢-٧-٣ موضوعية الاختبار :

وتعرف الموضوعية بأنها (عدم تأثر الاختبارين بتغيير المحكمين ، إذ أن الاختبار يعطي النتائج نفسها مهما كان القائم بالتحكيم) . (محمد عبد الحليم حسين ، ١٩٨٩ ، ص ٢٢)

٢-٨ التجربة الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية " تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والإيجابيات التي تقابله في أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها " (قاسم المندلوي وآخرون ، ١٩٨٩ ، ص ١٠٧)

وبعد عملية إعداد وتهيئة الأجهزة والأدوات قام الباحث بالتجربة الاستطلاعية لاختبارات المهارات الأساسية باستخدام الأدوات المساعدة وبمساعدة فريق العمل ، إذ تم إجراء التجربة الاستطلاعية على (٤) لاعبين من أكاديمية جامعة السليمانية وقد تم استبعاد هؤلاء اللاعبين بعد الانتهاء من هذه التجربة ، وتم إجراء التجربة في ملعب (جامعة السليمانية) بتاريخ (٢٠١٨/١٠/٥) وكان الغرض من التجربة هو:

- ١- التعرف على صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث .
 - ٢- التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد (م.م. ديار كمال/علم النفس/كرة القدم/ ، م. فريدون عبد القادر سعيد/طرق تدريس/كرة القدم ، م.م. ضياء عادل عباس/علم التدريب/كرة القدم/ ، افسر دارا/معيد ، وزندي جلال/معيد/جامعة السليمانية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة)
 - ٣- مدى ملائمة الاختبارات للاعبين ومدى تفاعلهم معها .
 - ٤- معرفة الوقت المستغرق للاختبارات .
 - ٥- التعرف على الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث وفريق العمل أثناء تنفيذ الاختبارات وبعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية تم التحقق من النقاط التالية :
 - ١- صلاحيات الأجهزة والأدوات .
 - ٢- ملائمة الوقت المستغرق للاختبارات .
 - ٣- كفاءة فريق العمل المساعد .
 - ٤- قدرة عينة البحث على أداء الاختبارات بالشكل المطلوب .
 - ٢-٩ التصميم التجريبي:
- استخدم الباحث التصميم التجريبي لعينة احادية الضبط ،(المجموعة التجريبية) عشوائية الاختيار بـ(طريقة القرعة) ذات اختبار قبلي وبعدي وبإدخال المتغير المستقل (الالعاب الصغيرة التنافسية) على العينة التجريبية وكما موضح في الشكل (١) .

الشكل (١) يبين التصميم التجريبي المستخدم في تجربة البحث

المجموعة	الاختبار القبلي	التمارين المستخدمة	الاختبار البعدي
التجريبية	المهارات الاساسية	الالعاب الصغيرة التنافسية	المهارات الاساسية

٢-١٠ السلامة الداخلية والخارجية للتصميم التجريبي :

يتضمن التصميم التجريبي للبحث التجريبي العديد من المتغيرات التي ينبغي على الباحث السيطرة عليها وبرمجتها بطريقة علمية للوصول إلى السلامة التامة للتصميم التجريبي موضوع البحث ، وتضمن البحث الحالي نوعان من السلامة للتصميم التجريبي وهما:

٢-١٠-١ السلامة الداخلية للتصميم التجريبي

لا بد للباحث من السيطرة على المتغيرات الدخيلة في تجربة بحثه لضمان تحقيق السلامة الداخلية للتصميم التجريبي الخاص بالبحث ، لأنه متى ما تحققت السلامة الداخلية في البحث فإن ذلك يعني أن المتغيرات المستقلة وحدها وهي هنا (المنهاج التدريبي الألعاب الصغيرة التنافسية) هي من ستؤثر على المتغيرات التابعة فقط دون أية تأثيرات للمتغيرات الدخيلة

(نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي ، ٢٠٠٤ ، ص ٦٣-٦٤)

- التباين في اختيار وتوزيع أفراد عينة البحث :

إن مصدر هذا العامل هو عدم التكافؤ لتوزيع أفراد عينة البحث على المجموعة التجريبية وقد تم تحقيق التكافؤ مجموعة البحث (التجريبية) بعد أن تم اختيار المجموعة التجريبية بشكل عشوائي عن طريق استخدام القرعة .

- أدوات القياس المستخدمة في البحث:

تمت السيطرة على هذا العامل باستخدام أدوات موحدة للمجموعة التجريبية الذين يمثلون عينة البحث .

- ظروف التجربة والعوامل المصاحبة لها:

تم إجراء تجربة البحث في ملعب جامعة السليمانية بكرة القدم وتعرضت التجربة في بعض الوحدات التدريبية إلى تأجيلها لليوم التالي وقد تمت السيطرة على هذا العامل بتعرض جميع عينة البحث لهذه الظروف فضلاً عن تعويض جميع الوحدات التدريبية التي تم تأجيلها.

- العوامل المؤثرة في النضج:

وهي جميع العوامل الوظيفية والتشريحية والنفسية (النمو البايولوجي والنفسي) التي تحدث لأفراد عينة البحث خلال فترة زمنية معينة وهي فترة تنفيذ تجربة البحث وقد تم ضبط هذا العامل والسيطرة عليه من خلال استخدام التوزيع العشوائي ، كما أن جميع أفراد عينة البحث تعرضوا إلى نفس عمليات النمو .

٢-١٠-٢ السلامة الخارجية للتصميم التجريبي:

من أجل ضمان تحقيق السلامة الخارجية للتصميم التجريبي موضوع البحث ينبغي أن تكون تجربة البحث خالية من الأخطاء والمعوقات لكي يتم تصميم النتائج النهائية للبحث على عينات متشابهة لعينة البحث وفي مواقف تجريبية مماثلة ، وقد راعى الباحث كل ذلك من خلال ما يأتي:

١- التحيز في الاختيار وتفاعله مع تأثير المتغير المستقل :

تم معالجة هذا العامل من خلال اختيار عينة البحث بشكل عمدي وهي (المجموعة التجريبية).

٢- أثر الإجراءات التجريبية :

لقد تم السيطرة على هذا المتغير بعدم إخبار أفراد عينة البحث بأهداف البحث وبهذا زال تأثير هذا المتغير إلى حد كبير، ولزيادة التأكد من آثار الإجراءات التجريبية قام الباحث بضبط عدداً من العوامل المتعلقة بهذه الإجراءات لأجل المحافظة على سلامة التصميم التجريبي من أثارها وهي كما يأتي :

- عدد التمارين في الألعاب الصغيرة التنافسية :

تم تدريب أفراد العينة على تمارين الألعاب الصغيرة التنافسية ولهذا المنهاج التمارين أسلوب يلائم هذه الفئة من عينة البحث بما يتميز فيه ، وقد تم وضع هذا التمارين من قبل الباحث بعد تحليله لمحتوى المصادر العلمية وتصميم استمارة استبيان ومن ثم عرضها على مجموعة من السادة ذوي الاختصاص في مجالي (علم التدريب الرياضي وكرة القدم)

(أ.د. ضرغام جاسم النعيمي/علم التدريب/كرة القدم/جامعة الموصل ، أ.د. رائد فائق/علم التدريب/بايوميكانيك ، أ.د. ياسين عمر/تعلم الحركي/كرة السلة ، أ.د. هفال خورشيد/علم التدريب/كرة القدم/ ، أ.د. مجيد خديخش اسد/القياس والتقويم/كرة القدم/جامعة السليمانية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة)

- القائمين بتنفيذ الالعاب الصغيرة التنافسية :

تم تنفيذ المنهاج التدريبي من قبل (ديار كمال ، ضياء عادل/مدربين في مجال تدريب كرة القدم) و(فريق العمل المساعد اثناء تمارين الالعاب الصغيرة التنافسية) في تدريب اكااديمية جامعة السليمانية وممن لهم باع طويل بممارسة التدريب في مجال كرة القدم والذين تعاونوا مع الباحث في تدريب لاعبي عينة البحث ، كما قام الباحث بعملية الإشراف على تدريب المجموعة التجريبية .

- المدة المخصصة لتنفيذ تجربة البحث:

تمت السيطرة على هذا المتغير عن طريق إخضاع جميع اللاعبين المتدربين إلى نفس المدة الزمنية المخصصة لتنفيذ المنهاج التدريبي وهي (٢٤) وحدة تدريبية للمجموعة التجريبية .

- مكان (موقع) التجربة:

تم معالجة هذا المتغير من خلال تدريب جميع لاعبي اكااديمية جامعة السليمانية (عينة البحث) في نفس الموقع التدريبي في ملعب جامعة السليمانية بكرة القدم .

١١-٢ إجراءات التجربة الرئيسة (الإجراءات الميدانية للبحث)

١-١١-٢ الاختبارات القبلية :

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث وعلى مجموعة البحث (التجريبية) بتاريخ (٢٠١٨/١٠/١٢) للاختبارات مهارية قبل الشروع بتنفيذ (الالعاب الصغيرة التنافسية) على عينة البحث في الساعة (٤,٣٠) عصرا وتم إجراء الاختبارات وحسب التسلسل الآتي:

١- اختبار الدرجة (عملية الدرجة بين الشواخص) .

٢- اختبار المناولة المتوسطة .

٣- اختبار المناولة القصيرة .

٤- اختبار التهديف .

وقام الباحث بتثبيت وتهيئة الظروف المكانية والزمانية كافة للاختبارات من اجل خلق الظروف نفسها عند إجراء الاختبارات البعدية . وتم وضع النتائج في استمارات خاصة أعدت لهذا الغرض .

٢-١١-٢ إجراء تجربة البحث الرئيسة (الالعاب الصغيرة التنافسية)

٢-١١-٣ تمارين (الالعاب الصغيرة التنافسية).

اعتمد الباحث على آراء المختصين وعلى المصادر والمراجع العلمية في مجال التربية الرياضية للتأكيد على الأسس العلمية الصحيحة في وضع مفردات (الالعاب الصغيرة التنافسية) وملائمته لعينة (اكاديمية جامعة السليمانية) وتهيئتها بشكل يحقق أهداف البحث. وتم تطبيق مفردات (الالعاب الصغيرة التنافسية) على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (٢٠) لاعبا من تأريخ (٢٠١٨/١٠/١٤) ولغاية (٢٠١٨/١٢/١٤) وبمساعدة فريق العمل . وتم تطبيق الالعاب الصغيرة التنافسية ضمن (٢٤) وحدة تدريبية بمعدل (٣) وحدات أسبوعياً ولمدة (٨) أسابيع ، وتم تطبيق الالعاب الصغيرة التنافسية في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية وكان زمنه تتراوح من (٣٠ - ٦٠) دقيقة. وقد تم إعدادها بشكل يشابه حالات اللعب التنافسي والمشابه لحالات وظروف المباريات من اجل تعود عينة البحث على ظروف المباريات (ملحق ٢) .

٢-١١-٤ الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ مفردات (الالعاب الصغيرة التنافسية) تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث (المجموعة التجريبية) بمساعدة فريق العمل في تاريخ (٢٠١٨/١٢/٢١) . وحرص الباحث على تهيئة الظروف الزمانية والمكانية نفسها التي تم فيها إجراء الاختبارات القبلية حيث تمت إجراء الاختبارات لمعرفة مدى تأثير تمارين الالعاب الصغيرة التنافسية على المهارات الأساسية.

٢-١٢ الوسائل الإحصائية :

تمت معالجة البيانات التي حصل عليها الباحث للاختبارات القبلية والبعدية لأفراد عينة البحث في الحقيبة الإحصائية (نظام SPSS) .

والوسائل الإحصائية المستخدمة هي :

١- الوسط الحسابي .

٢- الانحراف المعياري .

٣- اختبار (T) للعينات المستقلة المتساوية .

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٣-١ عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية في اختبارات المهارات الأساسية قيد البحث.

٣-١-١ عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية في اختبارات المهارات الأساسية في الاختبار القبلي.

جدول (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية في اختبارات المهارات الأساسية في الاختبار القبلي

المجموعة التجريبية (ن = ٢٠)		المتغيرات
س	± ع	
٢٣,١٧	٠,٢١١	الدرجة
٥,٨٥	٣,١١	المنافسة القريبة
٧,٥	٠,١٢٤	المنافسة المتوسطة
٥,٤٠	٢,٦٠	التهديف

يتبين من الجدول (١) ان قيم الأوساط الحسابية في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية بلغت (٢٣,١٧) ، (٥,٨٥) ، (٧,٥) ، (٥,٤٠) على التوالي وبانحرافات معيارية قدرها (٠,٢١١) ، (٣,١١) ، (٠,١٢٤) ، (٢,٦٠) .

٣-١-٢ عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية في اختبارات المهارات الأساسية للاختبار البعدي

جدول (٢)

يبين عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية في اختبارات المهارات الأساسية للاختبار البعدي

المجموعة التجريبية (ن = ٢٠)		المتغيرات
س	± ع	
٢٢,٧٣	٠,٢٤	الدرجة
٧,٦٠	٢,٨٦	المنافسة القريبة
٨,٩٥	٠,٢٣	المنافسة المتوسطة
٨,٩٤	٣,١١	التهديف

يتبين من الجدول (٢) بان قيم الأوساط الحسابية في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية بلغت (٢٢,٧٣) ، (٧,٦٠) ، (٨,٩٥) ، (٨,٩٤) وبانحرافات معيارية قدرها (٠,٢٤) ، (٢,٨٦) ، (٠,٢٣) ، (٣,١١) .

٢-٣ عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبُعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها واختبارات المهارات الأساسية قيد البحث

١-٢-٣ عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبُعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها في اختبارات المهارات الأساسية

جدول (٣) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبُعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات المهارات الأساسية

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البُعدي		قيمة ت المحسوبة	دلالة الفروق
	س	± ع	س	± ع		
الدرجة	٢٣,١٧	٠,٢١١	٢٢,٧٣	٠,٢٤	١١,٠١	معنوية
المناولة القريبة	٥,٨٥	٣,١١	٧,٦٠	٢,٨٦	١٠,٦٥٠	معنوية
المناولة المتوسطة	٧,٥	٠,١٢٤	٨,٩٥	٠,٢٣	٢٨,٦٨	معنوية
التهدف	٥,٤٠	٢,٦٠	٨,٩٤	٣,١١	٥,١٠	معنوية

قيمة (ت) الجدولية (٢,٢٣) وأمام درجة حرية (٢٠-١٩=١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

يتبين من الجدول (٣) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبُعدي للمجموعة التجريبية في المهارات الأساسية

(الدرجة والمناولة القريبة والمناولة المتوسطة والتهدف على المرمى) إذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمهارة الدرجة (٢٣,١٧) وانحراف معياري (٠,٢١١). في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البُعدي لنفس المهارة (٢٢,٧٣) وانحراف معياري (٠,٢٤) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (١١,٠١). وفي مهارة المناولة القريبة في الاختبار القبلي بلغ الوسط الحسابي (٥,٨٥) وانحراف معياري (٣,١١)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البُعدي لنفس المهارة (٧,٦٠) وانحراف معياري (٢,٨٦) وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٠,٦٥٠). أما في مهارة المناولة المتوسطة للاختبار القبلي بلغ الوسط الحسابي (٧,٥) وانحراف معياري (٠,١٢٤) في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البُعدي لنفس المهارة (٨,٩٥) وانحراف معياري (٠,٢٣) وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢٨,٦٨).

أما مهارة التهدف في الاختبار القبلي بلغ الوسط الحسابي (٥,٤٠) وانحراف معياري (٢,٦٠) في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البُعدي لنفس المهارة (٨,٩٤) وانحراف معياري

(٣,١١) وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥,٠١٠). وعند مقارنة قيم (ت) المحسوبة لجميع الاختبارات مع قيمة (ت) الجدولية بدرجة حرية (١٩) وعند مستوى خطأ (٠,٠٥) نتبين بأن قيم (ت) المحسوبة هي أكبر من الجدولية مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبُعدي للمهارات المذكورة ولصالح الاختبار البُعدي الاختبارات

٣-٣ مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات المهارات الأساسية يتبين من الجدول (٣) دلالة الفروق ما بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات الأساسية (الدرجة والمناولة القريبة والمناولة المتوسطة والتهديف على المرمى) إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (١١,٠١) ، (١٠,٦٥٠) ، (٢٨,٦٨) (٥,٠١٠) في حين كانت قيمة (ت) الجدولية (٢,٢٣) . ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات الأساسية (الدرجة والمناولة القريبة والمناولة المتوسطة والتهديف على المرمى) ولصالح الاختبار البعدي .

ويعزو الباحث سبب هذا التطور إلى استخدامه التمارين (بالألعاب الصغيرة التنافسية) وهي أسلوب يضمن تطور المهارة وفق متطلبات اللعب الحديثة إذ يكون اللاعب أكثر تماساً وتفاعلاً مع الكرة أو بدونها لكي يزرع فيه روح المنافسة المستمرة ، أي استخدام تدريب المهارات بأسلوب (بالألعاب الصغيرة التنافسية) وفق مواقف اللعب المتعددة . وهذا ما يراه الكثير من الخبراء والمختصين في مجال كرة القدم ، (لكي يعمل المدرب على تثبيت المهارات الأساسية بحيث تؤدي بدقة وإتقان أثناء المباراة يكون من واجبه أن يعمل مع تقدم التدريب على المهارات على أن تؤدي على شكل التدريبات مع الزميل أو أكثر)

(حنفي محمود مختار ، ١٩٩٥ ، ص ١١٥)

وكذلك ان تطبيق الألعاب الصغيرة التنافسية التي كانت ذات ألعاب متنوعة تنافسية ومختلفة وشدد متدرجة واهداف متنوعة ، في الوحدات التدريبية الأسبوعية وتكرار تلك التمارين من قد اسهمت في رفع مستوى اللاعبين ومهاريا وبدنيا .

حيث "ان كرة القدم فيها جوانب اساسية من الاعداد المهاري والبدني والخططي والنفسي وهذه الجوانب تكمل بعضها البعض ، الا ان الاعداد المهاري يهدف اساسا الى اتقان المهارات الاساسية اذ بدون اتقان اللاعب لها بصورة جيدة يكون من الصعب تنفيذ الخطط بصورة فعالة مما لا يمكن للفريق من الاداء المترابط والمتكامل الجيد في المباريات التدريبية او المباريات التنافسية "

(زهير قاسم الخشاب (اآرون) ،

(١٩٩٩ ، ص ١٤٢)

"وان اتقان المهارات الاساسية (المناولة بأشكالها المتنوعة) والتحكم بالكرة من الوقوف والحركة يصل اللاعب فيها اللاعب الى آلية في الحركة ويمكن ان يصل اللاعب مع التدريب المنظم والتدريب والتكرار الكثير الى الثبات في الاداء المهاري وعن طريق التمرينات النوعية بألعاب الصغيرة التنافسية ونتمكن من تحقيق الاداء المطلوب ، وتؤدي المهارات الاساسية بالارتباط مع ظروف المباراة السرعة واليقظة في الأداء ، ويمكن الحصول على اتقان جيد لمهارات اللعب مع وجود خصم منافس "

(طه إسماعيل وآآرون ، ١٩٩٣ ، ص ٣٣)

ويعزو الباحث السبب في تحسن مهارات (الدرجة والمناولة القريبة والمناولة المتوسطة والتهديف) لدى المجموعة التجريبية الى التأكيد والمثابرة على اداء التمارين بألعاب الصغيرة التنافسية التي طبقت على لاعبي عينة البحث التجريبية والتي تضمنت تمارين تنافسية ومثابرة لحالات اللعب وفق ظروف المباريات . إذ أن "الاهتمام والتقدم بفعاليات التدريب من الناحية الفنية من خلال التمرينات الاساسية المشابهة لحالات اللعب والعناية بها والتي يجب

تتووعها بين الحين والأخر إذ يجب أن يكون بينهما ترابط حتى تشمل الجوانب المختلفة القوية والضعيفة أو المتطلبات الخاصة بمواقف المنافسة والتي تلائم الفئات العمرية فيجب الاهتمام بالناحية المهارية الأساسية الفردية مثل (الدحرجة بأنواعها والمناولة بأنواعها وكذلك التهديف) بجانب الإنجاز الجماعي وهي لحالات اللعب المختلفة. وقد سعى الباحث أن تكون جل التمارين والواجبات في الألعاب التنافسية في الأماكن نفسها التي تحدث في المباراة وذلك لتعزيز إمكانية وواجبات كل لاعب، إذ (أظهرت الدراسات والبحوث التطبيقية أن أفضل وسيلة للتدريب على الفعاليات هو التدريب على خصائص وواجبات ومهارات اللعب نفسها ، وهذا يضمن تقدم المستوى بالجانب المهاري والبدني والخططي وزيادة كفاءة الأجهزة الوظيفية) . (قاسم حسن حسين ، ١٩٩٨ ، ص ١١٥)

٤- الاستنتاجات والتوصيات :

٤-١ الاستنتاجات :

١- تبين إن الألعاب الصغيرة كطريقة لتعلم مهارات الاساسية من أهم الطرق الحديثة المتبعة نظرا للدور الكبير الذي تلعبه في بلوغ أهداف مجتمع لتطوير وتنمية قدرات ومهارات اللاعب ، وهذه الطريقة التي تتلاءم مع الفئة العمرية الأقل من 13 سنة.

٢- تبين أن الواجبات باستخدام تمارين(مفردات الالعاب الصغيرة التنافسية) لبعض لمهارات الاساسية للاعبي اكاديمية جامعة السليمانية بأعمار (١٢ - ١٣) بكرة القدم للمجموعة التجريبية تسهم بشكل فعال في تطوير المهارات الاساسية بكرة القدم (الدرجة بالكرة والمناولة القريبة والمناولة المتوسطة والتهديف) .

٣- ظهر ان تمارين الالعاب الصغيرة التنافسية تعمل على تطوير وتكامل الأداء المهاري وترقية الفهم الخططي لدى لاعبي اكاديمية جامعة السليمانية بأعمار (١٢ - ١٣) بكرة القدم للمجموعة التجريبية.

٤- تبين ان اللاعبين يتمتعون بحضور جيد اثناء التمارين بالألعاب الصغيرة التنافسية مثل الاندفاع والاثارة اثناء اداء الواجبات اليومية والحرص على الواجبات المكلف بها .

٤-٢ التوصيات :

١- استخدام وتطبيق مفردات التمرينات بالألعاب الصغيرة التنافسية ضمن مفردات مناهج تدريب وإعداد فرق

الفئات العمرية والاكاديميات الاخرى بكرة القدم في إقليم كردستان

٢- تعميم نتائج هذا البحث على مدربي الاكاديميات كرة القدم في إقليم كردستان للاستفادة من نتائج البحث في إعداد فرقهم للمواسم القادمة .

٣- توجيه المدربين عن طريق محاضرات دورية بأهمية اتباع الالعاب الصغيرة التنافسية ضمن منهاج الدورات التدريبية التي يقيمها الاتحاد الفرعي في محافظة السليمانية توضيح أهمية الاهتمام بالالعاب الصغيرة التنافسية وتأثيره على الأداء المهاري لدى اللاعبين الفئات العمرية بكرة القدم .

٤- ضرورة اطلاع المدربين في الألعاب الفرقية بكرة القدم في إقليم كردستان والعراق على ما يعنيه مفهوم اللعب التنافسي بشكلها المصغر لما يتمتع بها من التنافس لدى اللاعبين .

٥- إجراء دراسات وبحوث مشابهة تهتم بالألعاب التنافسية في الألعاب الفردية والفرقية ضمن مستويات مختلفة في إقليم كردستان والعراق لما لها من اثاره والمتعة والتشويق اثناء اللعب.

المصادر

- ثامر محسن و(آخرون) ؛ الاختبار والتحليل بكرة القدم : (الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٩١).
- حنفي مختار ؛ مدرب كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٠) .
- حنفي محمود مختار : التطبيق العملي في كرة القدم ، (دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥)
- خير الدين عويس : دليل البحث العلمي ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩).
- زهير قاسم الخشاب (وآخرون) ؛ كرة القدم لطلاب كليات وأقسام التربية الرياضية ، ط٢ : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩).
- زهير قاسم الخشاب (وآخرون) ؛ كرة القدم لطلاب كليات وأقسام التربية الرياضية ، ط١ : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩).
- قاسم المندلاوي (وآخرون). الاختبارات والقياس في التربية الرياضية : (الموصل، مطابع التعليم العالي ، ١٩٨٩).
- قاسم حسن حسين : أسس التدريب الرياضي ، (عمان، دار الفكر العربي، ١٩٩٨)
- طه إسماعيل وآخرون : جماعية اللعب في كرة القدم ، القاهرة ، (الأهرام للنشر والتوزيع ، ١٩٩٣) .
- ليلي السيد فرحان : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، ط٣ ٢٠٠٥) .
- محمد عبد الحليم حسين: الإحصاء والقياس بالتربية وعلم النفس ، (الإسكندرية، دار المعارف الجامعية، جامعة الإسكندرية، ١٩٨٩) .
- محمد عبده ومفتي إبراهيم ؛ أساسيات كرة القدم ، ط١ : (القاهرة ، دار عالم المعرفة ، ١٩٩٤) .
- نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي ؛ دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية : (بغداد ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٤) .

الملحق (١)

استمارة استطلاع رأي السادة المختصين في مفردات التمرينات الالعب الصغيرة التنافسية

الأستاذ الفاضل المحترم .

تحية وتقدير ..

يروم الباحث إجراء البحث بعنوان ((تأثير الالعب الصغيرة التنافسية في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم بأعمار (١٢ - ١٣) سنوات لدى أكاديمية جامعة السليمانية)) . وبصفتكم من ذوي الخبرة في مجال علم التدريب الرياضي وتدريب كرة القدم يرجى بيان رأيكم حول صلاحية مفردات التمرينات الالعب الصغيرة التنافسية والذي تنفذه المجموعة التجريبية فضلا عن للكشف عن اثر هذا التمرينات على المتغيرات المهارية . وتم إعداده بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع ولمدة (٨) اسابيع علماً أن المجموع الكلي للوحدات التدريبية (٢٤) وحدة ، يرجى إبداء كافة الملاحظات التي ترونها مهمة فيما يتعلق بموضوع البحث وأهدافه .

شاكرين تعاونكم خدمة للبحث العلمي

التوقيع :

الاسم :

التاريخ :

اللقب العلمي :

الجامعة :

ملحق (٢)

نموذج للتمارين الالاعاب الصغيرة التنافسية

الإعداد هدف الوحدة التدريبية الشدة : ٦٥%. الأسبوع الثاني

تطوير (مهارة التمريرة القصيرة والمتوسطة بأنواعها. مع التأكيد على التنافس في الاداء) زمن الوحدة التدريبية: ٣٠ - ٦٠ دقيقة
رقم الوحدة: ٦ (الجري الحر وتغيير المراكز-الركض المنحني- خلق الفراغ واستغلاله
الملعب: ملعب جامعة السليمانية

أقسام الوحدة التدريبية	التمارين والفعاليات	زمن التمرين	تكرار التمرين	عدد المجموعات	الراحة بين المجموعات	راحة كل تمرين	الزمن الكلي
القسم الرئيسي	من منتصف الملعب لاعبان المسافة بينهما (١٥) م يقوم اللاعب (١) بتمرير الكرة أمامه مسافة (١٠) م يقوم اللاعب (٢) بتغيير مركزه مع اللاعب (١) واستلام الكرة ثم مناوئتها إلى (١) في مكانه الجديد الذي يعيدها مرة أخرى على قوس الجزاء ل (٢) الذي يقوم بالتهديف.	١٠,٥ ثا	٢	٢	٢ دقيقة	رجوع النبض إلى ٨٠-٩٠ ض.د	١٤,٥ د
	من منتصف الملعب لاعبان يناولان الكرات بالتعاقب إلى المجاميع ال (٤) المتواجدة على جانب الملعب يقوم اللاعب (١) من كل مجموعة باستلام الكرة والدرجة إلى داخل الملعب مسافة (١٠) لفسح المجال ل (٢) لالتفاف خلفه ثم مناوئتها إلى (٢) على الجانب في موقعه الجديد اللاعب (٢) يتقدم بالكرة ليقوم بتحويلها إلى (٢) وأحد اللاعبين المناولين ليقوم أحدهما بالتهديف ثم تبادل الأدوار.	١٣ ثا	٣	٢			١٧ د
	من منتصف الملعب اللاعب رقم (١) يناول الكرة إلى الجانب مسافة (٢٠) م إلى اللاعب (٢) الذي يقوم بتحويل الكرة عرضية طويلة وعالية إلى اللاعب (٣) في الجانب الآخر من الملعب الذي يقوم بدرجة الكرة إلى الجانب وتحويلها إلى (٤) على حدود منطقة الجزاء الذي يقوم بالتهديف، ثم تبادل الأدوار.	١٦ ثا	٢	٢			١٣,٦ د