

اثر استخدام الألعاب الصغيرة في تطوير بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى بكرة القدم

بحث تجريبي
على عينة من اللاعبين الأشبال للمركز التدريبي
بعمر (١٤) سنة بكرة القدم

م.د قحطان جليل خليل العزاوي - جامعة ديالى

١- التعريف بالبحث :-

١-١ المقدمة وأهمية البحث :-

تمثل التربية الرياضية مكانة متقدمة في حياة الشعوب والأمم ، وتلعب دورا هاما وأساسيا في الحياة اليومية للإنسان، حتى أصبحت من أقوى أسلحة الدولة لتربية أبنائها و إعدادهم لحياة سعيدة هانئة تتميز بقيمتها التربوية والمعرفية والإرادية .

ان الاهتمام و الإسهام الفعال في إعداد و تنشئة اللاعبين في جميع النواحي البدنية و المهارية و التربوية والمعرفية والإرادية يساهم في بناء الشخصية الناضجة المتكاملة ويؤدي إلى امتلاك مهارات رياضية عالية المستوى في الأداء والدقة والسرعة في تطبيقها مستثمرا القدرات والخصائص البدنية والحركية في مرحلة الأشبال التي كانت قد نالت نصيبها من التطور و النمو نتيجة لممارسة الألعاب و اللعبة و التخصص فيها ، و التي تمكنه من إكتساب الخصائص اللازمة ، و كذلك إشباع حاجاته الأساسية في اللعب و الترويح و المنافسة و إتاحة فرص التجريب و الكشف لتنمو لديه القدرة على الخلق و الإبداع .

و تمثل الألعاب الصغيرة في الرياضة أهمية استثنائية ، ومدخلا جديدا لارتباطها بالنشئ الجديد وتكوين قاعدة متينة راسخة البنين و توفير كافة المستلزمات التي تأخذ بهم نحو الأحسن، لتطوير مستواهم وكذلك تتيح لهم الفرص المناسبة للتعبير عن رغباتهم و ميولهم وحاجتهم الطبيعة فضلا عن المتعة التي يكتسبونها من خلال مزاولتهم لها ، سواء كانت هذه المتع معرفية (فكرية) أو بدنية ومهارية أو نفسية على إن يكون بشكل مخطط له يضمن استمراريته خلال الوحدات التعليمية - التدريبية و نجاحها المؤثر بالتقدم بشكل إيجابي بمستوى نتائج الأداء .

إن الألعاب الصغيرة تشكل جزء هام من النشاط التعليمي و التدريبي حيث تمثل مكانة مرموقة بين مختلف الألعاب و الأنشطة المتعددة ، و تشكل حيزا مهما في التدريب على المهارات الحركية و البدنية و الوظيفية و غيرها ، و أصبحت من المقومات التي يحتاج إليها أي برنامج تعليمي - تدريبي للفئات العمرية المختلفة حيث يمكن وضع مناهج تدريبية مناسبة مستندة على الألعاب الصغيرة و بشكل مبرمج للوصول الى افضل النتائج في التطور و تحقيق مستوى أداء متقدم .

و من هنا تكمن الأهمية في وضع برنامج يتضمن بعض الألعاب الصغيرة لتطوير بعض القدرات البدنية لدى اللاعبين الأشبال بعمر ١٤ سنة .

٢-١ مشكلة البحث

إن التطور في الإنجاز يمكن تحقيقه من خلال الاهتمام بالتدريب المبكر و التنويع في إعطاء التمارين الرياضية المهمة للفئات العمرية بحيث تأخذ دورها لتساهم في عمليتي التعلم و التطور البدني والمهاري والنفسي ، و إن تخضع للمنهجية العلمية لتحقيق الأهداف والأغراض الخاصة بهذه المرحلة العمرية بوصفها مرحلة ارتكاز و بناء .

و من خلال خبرة الباحث في مجال تدريب حراس المرمى بكرة القدم لاحظ ان تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية يتم من خلال التمارين البدنية دون استخدام الألعاب الصغيرة عند التدريب لتطوير بعض الصفات البدنية ،لذا ارتأى الباحث معرفة تاثير الالعاب الصغيرة على تطور اللاعبين الاشبال من الناحية البدنية ووضع الحلول المناسبة لها .

٣-١ أهداف البحث :-

١-وضع منهج تدريبي مقترح في استخدام الألعاب الصغيرة في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى الاشبال بعمر (٤ اسنة) بكرة القدم .

٢-معرفة تاثير المنهج التدريبي المقترح في تطوير بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى الاشبال بعمر (٤ اسنة) بكرة القدم.

١-٤ فروض البحث :-

١- للمنهج التدريبي المقترح تأثير ايجابي في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى الأشبال بعمر (١٤ سنة) بكرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية .

١-٥ مجالات البحث :-

١-٥-١ المجال البشري :- عينة من لاعبي حراس المرمى الاشبال بعمر (١٤ سنة) بكرة القدم

من المركز التدريبي في بغداد ، و بواقع (٢٠) لاعبا

١-٥-٢ المجال الزمني :- للفترة من ٢٠٠٢/٨/٣ و لغاية ٢٠٠٢/٩/٣٠ .

١-٥-٣ المجال المكاني :- بغداد -ملعب المركز التدريبي في ملعب الشعب بكرة القدم

١-٢ الدراسة النظرية**١-١-٢ اللعب و مفهوم اللعبة و تصنيف الألعاب :-**

ان تحديد مفهوم اللعب ليس بالأمر البسيط بل انه أمر في غاية الصعوبة ،فهناك مفاهيم و آراء متعددة لكثير من العلماء و الفلاسفة و التربويين ،و لكنهم يجمعون على أهمية اللعب و إسهاماته لتنشئة الأولاد حيث يعرف مفهوم اللعب "بأنه نشاط حر موجه أو غير موجه يكون على شكل حركة أو عمل ،و يمارس فرديا أو جماعيا ،و يستثمر طاقة الجسم الحركية و الذهنية ،و تمتاز بالسرعة و الخفة لارتباطه بالدوافع الداخلية ،ولا يتعب صاحبه ،وبهذا يتلقى الفرد المعلومات و يصبح جزءا من حياته ولا يهدف ألا إلى الاستمتاع" (١).

و يعد اللعب نشاطا يمارسه الفرد يساهم في تكوين الشخصية و تطوير قدراته الحركية و البدنية و الذهنية و كافة السمات ،فهو ظاهرة سلوكية تسود عالم الكائنات الحية ،اذ يعد اللعب وسيطا تربويا مهما وهو أحد أدوات التعلم و اكتساب الخبرة (٢) ،حيث ان السر في الميل إلى اللعب هو الحاجة إلى الإحساس و الشعور بالحرية التي تعد من أهم مميزاته. (٣) فاللعب هو سلوك نابع عن دوافع و إثارة داخلية ، كما انه ظاهر طبيعي و فطرية لها أبعادها النفسية والاجتماعية الهامة حيث

(١) احمد بلقيس ،توفيق مرعي : الميسر في سيكولوجية اللعب ، ط ١ ، دار الفرقان للنشر و التوزيع ،عمان ،١٩٨٢، ص١٥.

(٢) وليد احمد المصري :دراسة تحليلية لطبيعة العلاقة بين اللعب و تأثيره في شخصية اطفال السادسة ، مجلة المعلم / الطالب ، العدد ٢ ، دائرة التربية و التعليم ،عمان ،١٩٩٨، ص٤-٥.

(٣) روية امن عبد الله : الالعاب الصغيرة و العاب المضرب ، نظريات الالعاب ، تنس المضرب الحشبي ، ط١ ، القاهرة ،١٩٨٥، ص١٣.

(٤) مفتي إبراهيم حماد : طرق تدريس العاب الكرات ، جامعة حلوان ، دار الفكر العربي ، ط١ ، ٢٠٠٠م، ص١٩-٢١.

(٥) احمد بلقيس ، و توفيق مرعي ، مصدر سبق ذكره ، ص١٥-١٧.

أنه تستطيع أن تلعب دون المشاركة في العاب لكن لا يمكنك المشاركة في العاب دون ان تلعب (٤).

أما مفهوم (اللعبة) فهي تختلف عن اللعب و التي تعد نشاطا أو مجموعة من ألوان النشاط المنظم التي يمارسها المرء منفردا أو في جماعة أو مجموعة ،لتحقيق غاية معينة تتوافر فيها المواصفات الأساسية الآتية :-

- (١) تسير على وفق قواعد محددة و متفق عليها و مفهومة من قبل من يمارسها .
 - (٢) توفر لمن يمارسها شعورا معيناً من المتعة أو الفائدة و الفوز أو الانتصار دون أذى أو إيذاء .
 - (٣) تعمل على روح المنافسة مع الذات و مع الآخرين .
 - (٤) لها ضوابط و قواعد و قوانين .
 - (٥) لها غايات أخرى غير الاستمتاع الحر ، و سهولة التعلم و إتقان الحركات ، و الاندفاع في أداءها .
 - (٦) تتضمن على المنافسة العادلة فضلا عن الممارسة الاجتماعية .
- و قد صنف (cailios) اللعب و الألعاب إلى أربعة أصناف هي :-

- (١) العاب أو اللعب لها صفة روح المنافسة أو التحدي الموجهة سواء نحو الخصم أو الذات ، في موقف معين و يفترض تكافؤ الفرص عند الانطلاق .
- (٢) العاب أو اللعب تقوم على الصدفة أو الحظ ، وهذا النمط يختلف عن النمط السابق .
- (٣) العاب أو لعب التقليد الإيهامي أو التمثيلية ، إذ يتظاهر اللاعب بأنه شيء أو شخصية تختلف عن حقيقته أو واقعه.
- (٤) العاب أو لعب تقوم على الرغبة في استثارة النشوة أو الدوار .^(٥)

٢-١-٢ مفهوم الألعاب الصغيرة و أغراضها :-

تعد الألعاب الصغيرة أساسية وهامة في سبيل الارتقاء في مجالات التعليم و التدريب باعتبارها وسيلة تربية هامة من وسائل التربية عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية . و يرى البعض مفهوم الألعاب الصغيرة "هي عبارة عن العاب بسيطة ذات قوانين غير معقدة و يمكن التعديل فيها وفقا لمستوى قدرات المشتركين ،فهي مجموعة متعددة من العاب الجري و

الكرات و الأدوات و العاب اللياقة البدنية والمهارات الحركية ،حيث تبتكر هذه الألعاب من اجل تحقيق الأغراض التي وضعت من اجلها للارتقاء بالقدرات الوظيفية و البدنية و الذهنية مع إضفاء جوا من المرح و المنافسة بين الأفراد المتنافسين مما يجعل المدربين إلى الإسهام الفعال في كيفية اختيار الألعاب و أسس ابتكارها أو الأغراض التي يمكن للعبة أن تحققها من اجل تطوير وسيلة التدريب بإضفاء الصيغة التنافسية التي تهتم بها هذه الألعاب (١) .

فهي عبارة عن العاب مختارة لا تحتاج إلى ملاعب كبيرة ، و يمكن تنفيذها بأدوات بسيطة يسهل استخدامها وتدخل الشوق و الحماس بالتدريب والدروس الرياضية (٢).

كما أنها سهلة وسريعة وغير معقدة ،لا يشترط فيها زمن أو عدد أفراد أو مساحة و حجم مكان اللعب و يمكن أن يمارسها الأطفال و الشباب و الكبار لأنها تجلب لمن يمارسها السرور وعدم التوتر وهي ليست الطريق الممهد للألعاب الكبيرة فحسب بل انه لا يمكن الاستغناء عنها في أي مجال سواء في الدراسة أو في التدريب (٣) .

وتهتم الألعاب الصغيرة بتطوير الفرد خلال مراحل نموه ،وتسمح له باستثمار الفرص المناسبة لتنمية استعدادته وإمكانياته و قدراته ،فضلا عن إشباع حاجاته الأساسية من القدرات البدنية و الحركية و العقلية و النفسية .

و يمكن تحديد الألعاب الصغيرة بالنقاط الآتية :-

١- لا تتطلب عند ممارستها قوانين و قواعد معترف بها ولا ترتبط بزمن معين أو مساحة محددة للعب.

٢- من السهولة تغيير قواعد اللعب و شروطه بما يتلاءم و الظروف الطبيعية و الامكانيات المادية ،و بما يتناسب و تحقيق الأهداف و الأغراض التربوية و التعليمية المحددة .

٣- لا تتطلب مهارات حركية أو خططا ثابتة لكل لعبة .

٤- لا تخضع للطرائق المتعارف عليها في تنظيم السباقات التي تستلزم الألعاب الرياضية

الأخرى .

٥- تشغل مساحة صغيرة من الأرض و تستخدم فيها الأدوات الصغيرة .

٦- يستغرق أعدادها و أداؤها وقتا قصيرا .

(١) حامد محمود القنواقي ،محمود محمد عيسى :التربية البدنية ،ج١،١٩٩٨، ص١٤٤-١٤٨

(٢) غسان محمد صادق ، فاطمة ياس الهاشمي :الاتجاهات الحديثة في طرق تدريس التربية الرياضية ، مديرية دار الكتب للطباعة و النشر ، جامعة الموصل ،الموصل

١٩٨٨، ص١٢١.

(٣) روية امين عبد الله:مصدر سبق ذكره ،ص١٥.

(٤) كامل عبد المنعم ،وديع ياسين : الألعاب الصغيرة ،مديرية الكتب للطباعة و النشر ،جامعة الموصل،الموصل ،١٩٨١، ص١١-١٢.

٧- يمكن أن تشترك فيها مجموعة صغيرة أو أفراد قليلون في اللعبة^(٤).

و الألعاب الصغيرة تمارس بوصفها نشاطا للمستويات العمرية كافة ولها أغراض متعددة .
شأنها شأن جميع الفعاليات الأخرى التي تمارس في مجال التربية الرياضية، وأن المعيار
الحقيقي للتعلم على الالتزام بهذه الأغراض يرتبط بواقع أهداف كل لعبة من الألعاب الصغيرة .
و أهم هذه الأغراض هي :-

١- النمو البدني .

٢- النمو الحركي .

٣- النمو العقلي .

٤- نمو العلاقات الإنسانية .

٥- نمو الصحة الجسمية و النفسية و العقلية^(١) .

و تستخدم الألعاب الصغيرة في مجالات متعددة منها في دروس التربية الرياضية أثناء الوحدات
التعليمية بحيث تعوض عن الإحماء أو بديلا عن التمارين البدنية الشكلية على أن تحقق الأغراض
والأهداف نفسها وتؤدي بصورة فردية أو مع زميل باستعمال الأدوات أو بدونها من اجل تطوير
الفرد بدنيا ، وحركيا ، وفكريا ، واجتماعيا ، على ان العمل يكون بشكل مخطط له ومنسق وبكفاءة
وعلمية مدروسة بحيث لا يبعث على الملل و ان تكون بمثابة العاب تمهيدية للالعاب الكبيرة.

٢-١-٣ أهمية الألعاب الصغيرة :-

لقد أصبحت الألعاب الصغيرة من المقومات التي يحتاج إليها أي برنامج للتدريب الرياضي . لذلك
وجب على المدرب أن يكون ملما إماما تاما بالكثير منها من ناحية طرائق تنظيمها والفوائد التي
تعود من ممارستها والأجهزة والتسهيلات اللازمة لها.^(٢)
و يمكن تحديد فوائد الألعاب الصغيرة بالنواحي الآتية :-

١- الناحية التربوية وتتخلص بما يأتي :-

أ- التمسك بالنظام .

ب- الأمانة والصدق .

ج- تنمية روح التعاون .

د- بث سمة التواضع واحترام الآخرين .

(١) تشارلز بيوكر : اسس التربية البدنية ، (ترجمة) حسن سيد معوض ، وكمال صالح عبدة ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٦٤ ، ص١٦٣-١٧٢ .

(٢) محمد جميل عبد القادر : التربية الرياضية الحديثة ، مكتبة النهضة ، بغداد ، (ب ت) ، ص١٥٣ .

هـ- تربية الفرد اجتماعيا.

٢- الناحية التعليمية :- إذ يحدد دورها كونها:-

- أ- تعليميا و اكتشافا:- من حيث تكوينهم النفسي و العقلي و الثقافي .
 ب- أداة تعويضية :- من خلال تخلص اللاعبين من التوتر الذي قد يتولد لديه نتيجة القيود المختلفة.
 ج- أداة تعبير :- بحيث تطور القدرات الجسدية والبدنية والعقلية .

٣- تنمية المهارات الحركية والوظيفية لأجهزة الجسم:- إذ أن ممارسة الألعاب الصغيرة تحقق الفوائد التالية :-

- أ- تساعد على نمو الجسم نموا طبيعيا وسليما .
 ب- تعمل على تناسق الجسم واكتمال نموه واعتدال قامته.
 ج- تساهم في تنمية التوافق الحركي (١) .

ومن خلال ما تقدم يمكن القول أن الألعاب الصغيرة تعد وسيلة فعالة و رئيسية في التطور ومناسبة للمبتدئين واللاعبين الكبار على أن يتم تنظيمها وبرمجتها وتهيئة سبل نجاحها كافة من أجل التقدم وتحقيق افضل النتائج في عالم التدريب ،فهي ضرورية لتعلم المهارات الحركية وتنمية قدرات اللاعبين الادراكية وتفسير المثير حتى يتمكن من التكيف مع البيئة وتجعله قادرا على الحكم على قيمة اللعبة ومدى تحقيقها للهدف الذي وضعت من اجله في التطور وتنمية الثقة بالنفس والتعاون و المحبة والتضحية وتساعد على فهم حقوق الفرد وواجباته نحو الآخرين.

٢-٢ القدرات البدنية والحركية :-

تعد القدرات البدنية جزءا من اللياقة البدنية الشاملة التي تشتمل على جميع الجوانب النفسية و البدنية و الحركية والعقلية والاجتماعية والصحية ، ولها مدلولات وتفسيرات ومفاهيم متعددة ، ومنها أن لكل فرد قدرات بدنية تختلف عن بقية الأفراد ، كما إنها تعد من اكثر الاصطلاحات التي دار حولها النقاش و الجدل بسبب اختلاف وجهات النظر والمدارس الفكرية المختلفة (٢) إذ يتضمن

(١) محمد حسن علاوي: موسوعة الالعاب الرياضية ، دار المعارف ، القاهرة، ١٩٧٧، ص٣٥-٤٠.

(٢) حسن الحياوي وآخرون: مفهوم اللياقة البدنية وابعادها المختلفة ، ط١، دار الامل للنشر والتوزيع، اربد، ١٩٨٧، ص٣٦.

(٣) اسامة كامل راتب: النمو الحركي-الطفولة-المراهقة ، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤، ص٢١١-٢١٢.

مصطلح اللياقة البدنية مكونات (القوة العضلية، والجلد العضلي، والجلد الدوري التنفسي، والمرونة) بينما يستخدم مصطلح اللياقة الحركية للدلالة على مدى كفاءة الفرد في أداء المهارات الحركية الاساسية، والمهارات المرتبطة بنشاط رياضي معين وتتضمن مكوناته من (السرعة، والقوة العضلية، والقوة الانفجارية، والتوافق، والرشاقة، والتوازن).

وهناك علاقة وثيقة ومتداخلة فيما بين قدرات اللياقة البدنية، و قدرات اللياقة الحركية، و قدرات اكتساب المهارات الحركية، بحيث أن أي تحسن أو ضعف في نوع معين من هذه القدرات، سوف ينعكس تأثيره على القدرات الأخرى^(٣)

ولهذا نقول انه مهما كانت التسميات فالغرض واحد أن كانت قدرات أو قابليات أو صفات أو مكونات أو لياقة...فضلا عن وجود المؤشر الذي يربط بين هذه القدرات، فإذا كان حجم القوة المستخدم اكبر من السرعة فأن المؤشر يميل إلى جهة القوة ولذلك فانه يمكن أن نوضح الترابط بين القدرات البدنية وأنواعها:-

١- قوة الحركة :- وهي حجم استعمال القوة في الأداء الحركي وهي تختلف من نشاط حركي الى آخر وهي تكمن إلى حد ما في الوزن الحركي والنقل الحركي ولذلك فأن قوة العضلة هي المقدره على التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها .

وترتبط القوة العضلية بالسرعة كما في الركض أو الوثب أو الرمي. كما ترتبط بالمطاولة عند تكرار الأداء لفترات طويلة متتالية مثل فعاليات التجديف، السباحة، ركوب الدراجات .

وللقوة العضلية اوجه عديدة هي :-

- ١- القوة المطلقة أو القوة القصوى، و للمرة واحدة .
- ٢- القوة النسبية، وهي كمية الوزن المرفوع نسبة إلى الوزن الجسم .
- ٣- القوة المتحركة (الايروتونية) وهي القدرة على التغلب على مقاومة خارجية متحركة .
- ٤- القوة الانفجارية أو السريعة :- وهي أقصى مقاومة يمكن التغلب عليها في اقصر زمن ممكن
- ٥- مطاولة القوة :- وهي القابلية لاطهار مستوى عال من القوة لتكرارات عديدة^(١).

٢- سرعة الحركة :- و هي سرعة التصرف الحركي، و سرعة إعادة الحركة، وأن أساس نجاح سرعة الحركة هو ضبط السرعة بما يخدم الواجب الحركي وتنسيقها، أما اصطلاح السرعة "يعني القابلية العالية لسرعة الحركة الانتقالية" ^(٢)

^(١) (ودبيع ياسين، ياسين طه محمد : الاعداد البدني للنساء، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، الموصل، ١٩٨٦، ص٥١-٥٢

^(٢) هارة، ديتريش : اصول التدریب، (ترجمة) عبد علي نصيف، مطبعة اوفسيت التحرير، بغداد، ١٩٧٥، ص١٩٧.

ويمكن تقسيم السرعة إلى الأنواع الرئيسية الآتية :-

- أ- سرعة الانتقال أو التحرك من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة .
 ب- السرعة الحركية (سرعة الأداء) و يقصد بها سرعة انقباض عضلة أو مجموعة عضلات معينة عند أداء الحركات الثلاثية مثل سرعة ركل الكرة بالقدم أو الاستلام و المناولة .
 ج- سرعة الاستجابة :و يقصد بها القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن .^(٣)

٣- مطاوله الحركة:- و يقصد بها قدرة الجسم على مقاومة التعب حين التكرار الحركي و لفترة طويلة .

و يمكن تقسيم المطاوله إلى قسمين رئيسيين هما :-

- أ- مطاوله الجهازين الدوري و التنفسي .
 ب- المطاوله العضلية : و تسمى بالمطاوله اللاهوائية و تمتاز بالتقلصات العضلية السريعة ،و عند ربط القوة بالمطاوله اللاهوائية فأننا نحصل على مطاوله القوة العضلية ،أما عند ربط السرعة بالمطاوله اللاهوائية فأننا نحصل على مطاوله السرعة.

٢-٣- القدرات الحركية :- و هي تتمثل بالرشاقة و الدقة الحركية ،و المرونة ،و القابلية الحركية ،و التوازن ،و المهارة و التكنيك ،حيث تعد الرشاقة تعبيراً جامعاً للقدرات الحركية (دقة حركية) و عرفت بأنها قابلية الفرد على السيطرة على التوافق الحركي المعقد و بانسجام مع قابلية التعلم السريع للمهارات الحركية الرياضية ،و تقسم الرشاقة إلى نوعين عامة و خاصة و أن تطوير الرشاقة العامة تؤثر ايجابيا في الرشاقة الخاصة .

أما المرونة فهي مدى الإطالة و المدى الحركي و القدرة على الحركة ،و أن صفة المرونة هي صفة فردية كما إنها نوعان هما المرونة السلبية و المرونة الإيجابية^(٤).

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية**٣-١- عينة البحث :-**

شملت عينة البحث (٢٠) لاعبا من حراس المرمى الاشبال في المركز التدريبي التطويري في بغداد بعمر (١٤ سنة) بكرة القدم ، حيث تم تقسيم العينة الى مجموعتين وبشكل عشوائي وعن طريق القرعة تم تسمية المجموعتين، وهي الطريقة التي تعطي لكل شخص من المجتمع نفس الفرصة التي تعطي لغيره ، وبذلك فقد تكونت كل مجموعة من (١٠) لاعبين اذ ان المجموعة الاولى تمثل العينة التجريبية والثانية تمثل العينة الضابطة ، وقد تم اجراء الاختبار

^٣ (محمد حسن علاوي :علم التدريب الرياضي ، ط٦، دار المعارف ، القاهرة، ١٩٧٩، ص١٥١-١٥٣،

^٤ (وديع ياسين ، وياسين طه : مصدر سبق ذكره ، ١٩٨٦، ص٦٣-٦٤ .

(التائي) للعينات المستقلة (Ttest) لمعرفة مدى تجانس المجموعتين وكما موضح في الجدول رقم (١)

و قد تبين بان قيم (ت)المحتسبة اصغر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على ان الفرق عشوائي و هذا يؤكد على تجانس العينة .

جدول رقم (١)

يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية لاختبارات التجانس للمجموعتين الضابطة و التجريبية و قيمة (ت)المحتسبة (للعينات المستقلة) و الجدولية .

معنوية الاختبار	درجة (ت)الجدولي ة بمستوى دلالة ٥% و بدرجة حرية (٢٠-٢)	درجة (ت) المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبار	ت
			ع	س	ع	س		
عشوائي	٢,١	١,٢٥	١,٨٨	٣,٧	١,٢٧	٤,٦	المرونة	-١
عشوائي		١,٦٥	١,٤٩	٣٤,١	٢,١	٣٣,٢	القفز العمودي	-٢
عشوائي		٠,٨	٠,٨٩	٦,٦	٠,٨٨	٦,٢٨	رمي الكرة الطبية	-٣
عشوائي		٠,١٨	٠,٨٩	٩,١٤	٠,٩١	٩,٠٧	القوة المميزة بالسرعة	-٤
عشوائي		١,٣٠	٠,١٥	٥,٧٧	٠,١٦	٥,٦٨	السرعة	-٥
عشوائي		٠,٨٩	٠,١٨	١٣,١١	٠,٥٢	١٣,٢١	الرشاقة	-٦

٢-٣ تحديد اختبارات القدرات البدنية :-

استخلص الباحث عدد ا من الاختبارات الملائمة لهذه القدرات البدنية الخاصة بلاعبين الفئات العمرية (الاشبال) من حراس المرمى بكرة القدم، وقد اخذ بنظر الاعتبار اراء الخبراء و المختصين * في تحديدها ،وقد خضعت الى الشروط العلمية للاختبار، بحيث انها تصلح لاختبار عينة البحث كما موضح في ملحق رقم(١) .

* - الخبراء و المختصين :-

أ.د. صريح عبد الكريم ، أ.م.د. حامد صالح ، أ.م.د. صالح راضي ، أ.م.د. ماهر البياتي ، أ.م.د. فرات جبار ، أ.م.د. غازي صالح ، أ.م.د.

ساطع اسماعيل

أ.م.د. شاکر الشیخلی ، م.محمد عبد الحسین

٣-٣ الاسس العلمية للاختبار :-

تم تطبيق الاختبار على عينة من (٥) لاعبين من حراس المرمى الاشبال بكرة القدم الذين لم يكونوا ضمن عيني البحث لايجاد معاملات الصدق و الثبات و الموضوعية و كما وضح في الجدول رقم (٢).

٣-٣-١ صدق الاختبارات :- حيث تم عرض الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية على المتخصصين و اقرروا صلاحيتها لهذه الفئة فضلا عن استخدام الصدق الذاتي و هو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها اخطاء القياس و يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار .

٣-٣-٢ ثبات الاختبارات :- وهو ان يعطي الاختبار نفس النتائج اذا ما اعيد تطبيقه على العينة نفسها في فترتين مختلفتين و في ظروف مشابهة ،حيث تم اعادة الاختبارات بعد (٥) ايام و تبين ان الاختبارات تتمتع بدرجات صدق و ثبات عالية عند مقارنتها بالقيمة الجدولية ٠,٨١ عند درجة حرية (٤) و بمستوى دلالة ٠,٠٥ .

٣-٣-٣ موضوعية الاختبارات :-

وهو الاختبار الذي يبعد الشك عند تطبيقه ،و الاختبارات المستخدمة بالبحث ذات موضوعية جيدة لانها تتميز بالسهولة الملائمة و واضحة الفهم و التطبيق و في طريقة القياس ،و غير قابلة للتأويل و بعيدة عن التقويم الذاتي و يؤدي الغرض الذي من اجله تم تطبيقه باستخدام وحدات الزمن ، والمسافة والتكرار لذلك تعد الاختبارات موثوق بها لأنها تتمتع بالشروط العلمية للاختبار و هي الثبات و الصدق و الموضوعية و كما موضح بالجدول رقم (٢).

جدول رقم (٢)

*تقارن كل قيمة من هذه القيم بالقيمة الجدولية (٠,٨١) عند درجة حرية (٤) و بمستوى دلالة

ت	الاختبارات	وحدة القياس	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
١-	المرونة / ثني الجذع للامام من الوقوف	سم	٠,٩٢	٠,٩٦
٢-	القوة	سم	٠,٨٩	٠,٩٤
	الانفجارية	سم	٠,٩١	٠,٩٥
٣-	القوة المميزة بالسرعة	سم	٠,٩٠	٠,٩٤
٤-	السرعة / ركض ٣٠ م من البداية العالية	الزمن/ثا	٠,٨٨	٠,٩٤
٥-	الرشاقة / الجري بين الشواخص و المرور بين الموانع و الدحرجة الامامية من فوقها	الزمن /ثا	٠,٩٣	٠,٩٦

٠,٠٥

٣-٤ منهج البحث :-

وهو الاسلوب لحل المشكلة البحث ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي الذي "هو محاولة للتحكم في جميع المتغيرات والعوامل الاساسية باستثناء متغير واحد ، حيث يقوم الباحث بتطويعه او تغييره بهدف تحديد قياس تأثيره في العملية و تحقيق اهدافه^(١).

٣-٥ المنهج التدريبي المقترح :- لقد اعد الباحث المنهج التدريبي المقترح (للمجموعة التجريبية) في مرحلة الاعداد الخاص ، وقد استغرق تطبيق المنهاج في تمارين الالعاب الصغيرة لمدة (٨) اسابيع و بمعدل (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد ،ومراعيا في ذلك المستوى التدريبي و المرحلة العمرية (الاشبال) والقابلية البدنية لعينة البحث ، و بواقع (٣٠-٤٠ دقيقة) للوحدة التدريبية الواحدة و كما يلي :

١- (٣٠) دقيقة (الاسبوع الاول و الثاني)

(١) احمد بدر : اصول البحث العلمي ومناهجه ، ط٥، وكالة المطبوعات بالكويت ، سنة ١٩٧٩ ، ص٢٥٦

٢- (٣٥) دقيقة (الاسبوع الثالث و الرابع)

٣- (٤٠) دقيقة (الاسبوع الخامس و السادس)

٤- (٤٠) دقيقة (الاسبوع السابع و الثامن)

حيث بلغت عدد الوحدات التدريبية على (٢٤) وحدة تدريبية وبلغ الزمن الكلي للتدريب على تطوير القدرات البدنية (٨٤٠) دقيقة وتم تطبيق مفردات التمارين المقترحة بعد الاحماء مباشرة بحيث يتناسب مع هدف التدريب الخاص بتطوير بعض القدرات البدنية بكرة القدم اذ يتم شرح طريقة سير اداء تمارين الالعاب ومتطلباتها من حيث الشروط وشدة الحمل واهداف التمرين ، وقد راعى الباحث خلال اعداده للوحدات التدريبية قواعد التدريب الخاصة (بالتدرج والتطبع) مع مراعاة الالتزام بالوقت المحدد لكل وحدة تدريبية وحسب هدف التدريب لكل وحدة تدريبية حيث كان الاهتمام بالتمرينات المستخدمة وعدد التكرارات وفترات الراحة بينها مع زيادة صعوبة التمارين على شكل قفزات باستخدام مجموعة من الادوات المساعده .

اما (المجموعة الضابطة) فقد خضعت الى البرنامج المعد لها .

٤ - عرض النتائج و مناقشتها :-

لكي تتحقق اهداف البحث وفروضه في معرفة تاثير المنهج التدريبي المقترح على تطوير مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة بكرة القدم لدى عينة البحث قام الباحث بعرض النتائج للاختبارات البدنية القبلية والبعدي و مناقشتها وبيين الجدول رقم (٣) نتائج عينة البحث في الاختبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية حيث تم استخدام اختبارات (ت) لعينتين غير مستقلتين وقد تبين ان مجموع متوسط الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (للمجموعة الضابطة) في اختبارات (المرونة) قد بلغ (٤١) ومجموع مربعات الفروق بلغ (١٧٧) وباستخراج قيمة (ت) المحسبة فقد بلغت (١٢,٨) اما في (م التجريبية) فقد بلغ مجموع الفروق بين الاختبارين ، ومجموع مربعاتها على التوالي (٢٩ و ٩٧) و كانت (ت) المحسبة (٧,٦٣) ، و عند مقارنتهما بالقيمة الجدولية و البالغة (٢,٢٦) عند درجة حرية (١٠-١) و مستوى دلالة (٠,٠٥) تبين على ان الفرق معنوي و لصالح الاختبارات البعدي و للمجموعتين . و هذا سنقارنه مع الاختبارات اللاحقة.

جدول رقم (٣)

يبين مجموع الفروق ومجموع مربعات الفروق وقيمة (ت) المحتسبة و الجدولية ومعنوية الاختبار للاختبارات البدنية القبالية و البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وكما موضح في الجدول رقم (٣) .

معنوية الاختبار	ت الجدولية مستوى دلالة ٠,٠٥ درجة الحرية (١,١٠)	(ت) المحتسبة	ت العينة	مجموع مربعات الفروق	مجموع الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي	المجموعة	الاختبارات البدنية
معنوي ولصالح الاختبارات البعدي	٢,٢٦	١٢,٨	١٠	١٧٧	٤١-	الضابطة	المرونة
		٧,٦٣	١٠	٩٧	٢٩-	التجريبية	
معنوي لصالح المجموعة التجريبية		١,٧٥	١٠	١٩	٧-	الضابطة	القفز العمودي
		٧,٥٦	١٠	١٣٤	٣٤-	التجريبية	
معنوي لصالح الاختبارات البعدي		٥,٥٨	١٠	٦,٨١	٧,٢٥	الضابطة	رمي الكرة الطبية
		١٠,٢٣	١٠	١٣,٨	١١,٢٥	التجريبية	
معنوي لصالح المجموعة التجريبية		١,٩٢	١٠	٠,٦٨	١,٤-	الضابطة	القوة المميزة بالسرعة
		٦,٨٩	١٠	٢٢,٤٥	١٣,٧	التجريبية	
معنوي لصالح المجموعة التجريبية		١,٦١	١٠	٢,١١	٠,٥	الضابطة	السرعة
		١٤,٤	١٠	٥,٤٤	٧,٢	التجريبية	
معنوي لصالح الاختبارات البعدي	٥,٥	١٠	٠,٧٠	٢,٢	الضابطة	الرشاقة	
	٧,٩٦	١٠	١٠,٩٦	٩,٨	التجريبية		

اما في اختبار (القفز العمودي) فقد بلغ مجموع متوسط الفروق بين الاختبارين للمجموعة الضابطة (٧-) ومجموع مربعات الفروق (١٩) فيما بلغت قيمة (ت) المحتسبة (١,٧٥) ، اما في (م التجريبية) فقد بلغت مجموع الفروق ومجموع مربعاتها وعلى التوالي (-٣٤ و١٣٤) وقيمة (ت) المحتسبة بلغت (٧,٥٦) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية اما في اختبار (رمي الكرة الطبية) فقد بلغ مجموع متوسط الفروق بين الاختبارين مجموع مربعاتها (للمجموعة

الضابطة) وعلى التوالي (٦،٨١ و ٧،٢٥) وقيمة (ت) المحتسبة بلغت (٥،٥٨)، اما في (م التجريبية) فقد بلغت قيمتها وعلى التوالي (١١،٢٥ و ١٣،٨) وقد بلغت قيمة (ت) المحتسبة (١٠،٢٣) وهذا يدل على ان الفرق معنوي ولصالح الاختبارات البعيدة وللمجموعتين . اما في اختبار (القوة المميزة بالسرعة) فقد بلغت مجموع متوسط الفروق ومجموع مربعاتها بين الاختبارين (م الضابطة) وعلى التوالي (-٠،٦٨ و ٤،١) وقيمة (ت) المحتسبة بلغت (١،٩٢)، اما في (م التجريبية) فقد بلغت قيمتها وعلى التوالي (١٣،٧ و ٢٢،٤٥) وقيمة (ت) المحتسبة بلغت (٦،٨٩) وهذا يدل وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح (م التجريبية) اما في اختبار (السرعة) فقد بلغت مجموع متوسط الفروق ومجموع مربعاتها بين الاختبارين (للمجموعة الضابطة) وعلى التوالي (٠،١١ و ٠،٥) وقيمة (ت) المحتسبة (١،٦١) ، اما في (م التجريبية) فقد بلغت قيمتها وعلى التوالي (٧،٢ و ٥،٤٤) وقيمة (ت) المحتسبة بلغت (١٤،٤) وهذا يعني على وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية . اما في اختبار (الرشاقة) فقد بلغ مجموع المتوسط الفروق ومجموع مربعاتها بين الاختبارين (م الضابطة) وعلى التوالي (٢،٢ و ٠،٧٠) وقيمة (ت) المحتسبة (٥،٥) اما في (م التجريبية) فقد بلغت قيمتها وعلى التوالي (١٠،٩٦ و ٩،٨) وقيمة (ت) المحتسبة بلغت (٧،٩٦) وهذا يدل على ان الفرق معنوي ولصالح الاختبارات البعيدة وللمجموعتين . مما تقدم يتبين ان هنالك تطورا ايجابيا قد ظهر في الفروق المعنوية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدى (للمجموعة التجريبية) ولصالح البعدى في جميع الاختبارات البدنية موضوع البحث ، فيما ظهر التطور الايجابي في نتائج الاختبارين (المجموعة الضابطة) ولصالح البعدى في اختبارات (المرونة ،رمي الكرة الطيبة ،الرشاقة) .

ان هذا التقدم الحاصل للمجموعة التجريبية يعزى به الباحث الى فاعلية وتأثير المنهج التدريبي المقترح في استخدام الالعاب الصغيرة في تطوير مستوى القدرات البدنية للاعبين الاشبال لدى حراس المرمى بكرة القدم ،حيث ان البرنامج تم تنفيذه بأسلوب جمع بين المنافسة في الاداء والبهجة والسرور خلاله مع اعطاء فترات الراحة البيئية بين تكرار بشكل علمي مبرمج لان اللاعب الشبل يحب المنافسة والتشويق ، حيث انها من الوسائل المهمة لتطوير قدرات اللاعب البدنية الحركية والفكرية والاجتماعية والنفسيه ، لذا فان تقنين الحمل في الالعاب الصغيره من الواجبات الاساسية التي تقع على مسؤولية المدرب ، اذا ان اللعبة الصغيرة الواحدة يمكن ان تطور واحدة او عدة قدرات بدنية بعد تغيير وزن

الاداة او زيادة ارتفاعها او اطالة المسافة او تقليل او زيادة عدد اللاعبين ، او تقليل فترات الراحة بين لعبة صغيرة واخرى . (١)

وللمقارنة والتمييز بين هذين البرنامجين للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى بكرة القدم في موضوع البحث فقد لجأ الباحث الى استخدام الاختبار التائي (TTEST) للمجموعات المستقلة ، وللاختبارات البعدية .

وكما موضح في الجدول رقم (٤) حيث بلغت الاوساط الحسابية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في اختبار المرونة وعلى التوالي (٨,٦ و ٦,١) وبانحراف معياري وعلى التوالي (١,٢٥ و ١,١٩) في حين بلغت قيمة (ت) المحتسبة (٣,٣٧) وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح المجموعة الضابطة عند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,١) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٠-٢) وهذا سنقارنه مع بقية الاختبارات اللاحقة.

اما في اختبار (القفز العمودي) فقد بلغت الاوساط الحسابية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) وعلى التوالي (٣٣,٩ و ٣٨,١) وبانحراف معيارية على التوالي (١,٩٧ و ١,٦) في حين بلغت قيمة (ت) المحتسبة (٥,٢٥) وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية

(١) كامل عبد المنعم ، وديع ياسين ، مصدر سبق ذكره ، ١٩٨١ ص ٣٠

جدول رقم (٤)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وقيمة (ت) المحتسبة (للعينات المستقلة) والجدولية

معنوية الاختبار	درجة (ت) الجدولية بمستوى دلالة ٠,٠٥ درجة حرية (١٨)	(ت) المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات البدنية
			ع	س	ع	س	
معنوي لصالح المجموعة الضابطة	٢,١	٣,٧٣	١,١٩	٦,١	١,٢٥	٨,٦	المرونة
معنوي لصالح المجموعة التجريبية		٥,٢٥	١,٦	٣٨,١	١,٩٧	٣٣,٩	القفز العمودي
معنوي لصالح المجموعة التجريبية		٢,٨٦	٠,٨	٧,٧٣	٠,٨٢	٦,٩	رمي الكرة الطبية
معنوي لصالح المجموعة التجريبية		٣,٧١	٠,٦٦	١٠,٥ ١	٠,٨٧	٩,٢١	القوة المميزة بالسرعة
معنوي لصالح المجموعة التجريبية		٩,٥١	٠,١٢	٥,٠٥	٠,١٥	٥,٦٣	السرعة
معنوي لصالح المجموعة التجريبية		٤,٧٨	٠,٢٢	١٢,١ ٣	٠,٥١	١٢,٩٩	الرشاقة

اما في اختبار (رمي الكرة الطبية) فقد بلغت الاوساط الحسابية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) وعلى التوالي (٦,٩ و ٧,٧٣) وبانحراف معياري (٠,٨٢ و ٠,٨) في حين بلغت قيمة (ت) المحتسبة (٢,٨٦) وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح (م التجريبية).

اما في اختبار (القوة المميزة بالسرعة) فقد بلغت الاوساط الحسابية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) وعلى التوالي (٩,٢١ و ١٠,٥١) وبانحراف معياري (٠,٨٧ و ٠,٦٦) في حين بلغت قيمة (ت) المحتسبة (٣,٧١). وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح (م التجريبية).

اما اختبار (السرعة) فقد بلغت الاوساط الحسابية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) وعلى التوالي (٥,٦٣ و ٥,٠٥) وبانحراف معياري (٠,١٥ و ٠,١٢) في حين بلغت قيمة (ت) المحتسبة (٩,٥١) وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح (م التجريبية).

اما في اختبار (الرشاقة) فقد بلغت الاوساط الحسابية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) وعلى التوالي (١٢,٩٩ و ١٢,١٣) وبانحراف معياري (٠,٥١ و ٠,٢٢) في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٤,٧٨) وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح (م التجريبية).

ومما تقدم يتبين ان التقدم الحاصل يعزیه الباحث الى تاثير وفاعلية المنهج التدريبي المقترح وبشكل ايجابي لتطوير بعض القدرات البدنية لدى عينة البحث ، حيث احتوى المنهج على تمارين في الالعاب الصغيرة المتسلسلة الواحدة تلو الاخرى التي تتميز بخصوصيتها لنوع القدرات البدنية المراد تطويرها وبشكل مركز وباسلوب علمي في التنظيم والتشويق والاستمرار بالتدريب واعطائها الوقت الكافي للتدريب عليها خلال الوحدات التدريبية اليومية ، وباسلوب المنافسة والتكرار وفترة الراحة البينية بين لعبة واخرى اذ ان الالعاب الصغيرة تساعد اللاعب ان يتعلم ويتطور حسب قدراته الخاصة وامكاناته على وفق ميوله ورغباته الذاتية لذا فهي تثير الرغبة والنشاط لدى اللاعب ، فهي تعد احدى طرائق التعلم والتطور و المنافسة المقيدة.

"اذ ان الالعاب الصغيرة للاعبين من الفئات العمرية تملك اهمية اولية فهم يندفعون نحوها بصورة تامة ، وان تكون هذه الالعاب ذات طابع اللعب والتنافس ، وان تتضمن العبا متنوعة" (١).

ففي نتائج اختبار المرونة يعزو الباحث الى فاعلية وتأثير مفردات المنهاجين وبشكل خاص (م الضابطة) حيث ان التدريب على المرونة سواء بالتمارين البدنية او في الالعاب الصغيرة لا يختلف كثيرا في ادائها وتطويرها لكل فرد من افراد العينة لان التدريب عليها قد تساوى تقريبا في نوع الاداء والتكرار كما ان صفة المرونة هي صفة فردية حيث ان مرونة مفصل معين او مجموعة مفاصل لفرد ما تختلف عن درجة مرونة فرد اخر في الفعالية نفسها (٢) ، وفي الوقت نفسه هي القدرات المكتسبة التي تتطور بالتدريب .

اما في نتائج اختبارات القوة الانفجارية في (القفز العمودي ،ورمي الكرة الطبية) فقد حققت (م التجريبية) نتائج معنوية لدى عينة البحث حيث احتوى المنهج على العاب صغيرة خاصه ادت بشكل واضح في تقوية العضلات الخاصة للاعب كرة القدم و

(١) ك لياسكونسكي، ترجمة امين عبد الوهاب ،اعداد اللاعب الناشئ بكرة القدم ،بغداد،١٩٧٦،مطبعة السلام

(٢) جاسم محمد نايف ،اثر برنامجي الالعاب الصغيرة و القصص الحركية في بعض القدرات البدنية و الحركية لاطفال الرياضة اطروحة الدكتوراه ،جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ،١٩٩٩م،ص٤٦

(٣) كاظم عبد الربيعي، موفق مجيد المولى : اعداد البدني بكرة القدم ،الموصل ،مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨، ص٢٤١-٢٤٢ .

خاصة عضلات الساقين التي تلعب دورا رئيسيا في عملية القفز للاعلى و مسك الكرات و ركل الكرة لدى حراس المرمى بكرة القدم ،كما تم اشراك عضلات الجذع و الذراعين في التدريب على الالعاب الصغيرة كون ان القوة الناتجة عن التدريب تكون مفيدة ليس فقط في اعطاء تعجيل لكتله معينة مثل (رفع الثقل او مقاومة الكرة او ركلها) بل تكون مفيدة في نقل جسم اللاعب و تحركه في اوضاع مختلفة و اعطائه القدرة على اتخاذ الوضعيات المناسبة لاداء المهارات الفنية والخطية^(٣).

اما في نتائج اختبارات (السرعة ، و القوة المميزة بالسرعة) فقد حققت (م التجريبية) نتائج معنوية في الاختبارات البعدية لدى عينة البحث ، و يعزیه الباحث الى تأثير المنهج التدريبي في تطوير مستوى القدرات البدنية حيث استخدم الباحث طريقة الاعداد والتكرار لتمارين السرعة ، و القوة المميزة بالسرعة و التمارين مهارية بما يتلائم مع المرحلة العمرية و التدريبية و القابليات البدنية كما تم تعويد اللاعب على التصرف السريع المناسب في الوقت المناسب ، حيث وضعت السرعة باشكال مختلفة و ربطها بمهارات المناولة والمناقشة والتسويق . و يكون في بداية الوحدة التدريبية كون " ان اساس تدريب السرعة هو الحالة المناسبة لأثارة الجهاز العصبي المركزي هذا يتم عن طريق راحة و فعالية الرياضي و الخالية من التعب ^(٤) فقط مع اعطاء فترات راحة مناسبة لاعداد الجهاز العصبي الى حالته الطبيعية بعد اداء الواجب فضلا عن استخدام الادوات المساعدة في التدريب و التدريب في الشدة و الصعوبة .

-و تتفق الاراء على ان عملية تحضير القوة و السرعة للاعبين كرة القدم تتكون من ثلاث مراحل.

١- مرحلة التحضير :- و فيها يتم التركيز على تنمية جميع المجاميع العضلية و تطوير الاجهزة الوظيفية للجسم .

٢- مرحلة التحضير المتخصص :- و يتم فيها التركيز على تنمية و تطوير صفة العمل العضلي المشابه للفعاليات المستخدمة في وقت المباراة .

٣- مرحلة التحضير الخاص :- و يتم فيها التركيز على تطوير المجاميع العضلية (١).

اما في نتائج اختبار(الرشاقة) فقد حققت (م التجريبية) نتائج معنوية لدى عينة البحث و يعزیه الباحث الى فاعلية المنهج التدريبي حيث ساهم في استثارتهم

^٤ (قاسم حسن ،عبد علي نصيف : علم التدريب الرياضي ،مرحلة الرابعة ، ط ٢،الموصل، دار الكتب للطباعة و النشر، ١٩٨٧، ص ٣١٦٥.

نحو اللعب و النشاط بجديّة و المنافسة الحقيقيّة واعطاءهم الثقة في اداءهم و بأنفسهم عند التطبيق للالعاب و الحركات مع استخدام الادوات المساعدة في تغيير الاتجاه، و السرعة و المرور بين الموانع و الاشخاص و القفز من اعلى الحواجز و الدقة و التحكم و التوافق في الاداء " اذ ان الالعاب المناسبة و تنوعها و الوقت الكافي للتدريب عليها و التكرار و الاعداد مع اعطاء فترات الراحة الكافية فضلا عن التوضيح المستمر للاداء الصحيح و تصحيح الالخطاء الفردية يؤدي الى ان يصبح ادائها اليا و دقيقا دون التفكير باجزائها يؤدي الى ترسيخ الاداء الصحيح و تثبيته ، و من خصائص الرشاقة انها تحتاج الى التوجيه و التعليم و الممارسة فضلا عن وضوح الهدف (٢) .

٥- الاستنتاجات و التوصيات :-

١-٥ الاستنتاجات :-

- ١- هناك فروق غير معنوية لنتائج الاختبارات القبلية بين المجموعتين (التجريبية و الضابطة) في الاختبارات التي تم تقويمها ، و هذا يدل على تجانس المستوى قبل البدء في تنفيذ المنهج التدريبي المقترح لعينة البحث .
- ٢- حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الالعاب الصغيرة تطورا ايجابيا بين الاختبارين (القبلي و البعدي) و لصالح (المجموعة التجريبية) في اختبارات (القفز العمودي ، و القوة المميزة بالسرعة ، و السرعة)
- ٣- حقق البرنامجيين التدريبيين (الضابطة و التجريبية) تطورا ايجابيا بين الاختبارين القبلي و البعدي في اختبارات (المرونة ، ورمي الكرة الطيبة ، و الرشاقة) .
- ٤- حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الالعاب الصغيرة تطورا ايجابيا في نتائج الاختبارات البعيدة بين المجموعتين (الضابطة و التجريبية) و لصالح (م التجريبية) فيما عدا اختبار المرونة و هذا يدل على تأثير المنهج التدريبي في تطور مستوى بعض القدرات البدنية لدى عينة البحث .

٢-٥ التوصيات :- يوصي الباحث بما يلي :-

^١(كاظم عبد الربيعي ، موفق مجيد المولى : مصدر سبق ذكره ١٩٨٨، ص٢٤٢ .

^٢(حسن الحياوي و اخرون : مصدر سبق ذكره ،ص٦٥ .

- ١- ضرورة استخدام الالعاب الصغيرة ضمن المنهج التدريبي لما له من اثر ايجابي على تطوير مستوى القدرات البدنية لدى حراس المرمى بكرة القدم
- ٢- ضرورة اهتمام المدربين بالربط بين النواحي البدنية و المهارية ضمن مفردات المنهج التدريبي المقترح باستخدام الالعاب الصغيرة بكرة القدم .
- ٣- التأكيد على الاسس العلمية عند وضع المنهج التدريبي من حيث اختيار اللعبة وتمارين الالعاب الصغيرة و التكرار و الوقت و الراحة بينها و الادوات المستخدمة لما لها من تاثير في تطور المستوى البدني .
- ٤- اجراء بحوث مشابهة لفئات عمرية اخرى.

المصادر :-

- احمد بلقيس ،توفيق مرعي : الميسر في سيكولوجية اللعب ، ط ١ ،دار الفرقان للنشر و التوزيع ،عمان ،١٩٨٢.
- احمد بدر : اصول البحث العلمي ومناهجه ، ط ٥ ، وكالة المطبوعات بالكويت ،سنة ١٩٧٩.

- اسامة كامل راتب : النمو الحركي-الطفولة-المراهقة، ط٢، دار الفكر العربي ،القاهرة ،١٩٩٤ .
- تشارلز بيوكر : اسس التربية البدنية، (ترجمة) حسن سيد معوض ،و كمال صالح عبدة ،مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٦٤ .
- جاسم محمد نايف ،اثر برنامجي الالعاب الصغيرة و القصص الحركية في بعض القدرات البدنية و الحركية لاطفال الرياضة اطروحة الدكتوراه، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٩ م .
- حامد محمود القنواطي ،محمود محمد عيسى :التربية البدنية ١،١٩٩٨ .
- حسن الحياوي واخرون : مفهوم اللياقة البدنية وابعادها المختلفة ، ط١، دار الامل للنشر والتوزيع ،اريد ، ١٩٨٧ .
- روحية امن عبد الله : الالعاب الصغيرة و العاب المضرب ،نظريات الالعاب ،تنس المضرب الخشبي ، ط١، القاهرة ، ١٩٨٥ .
- غسان محمد صادق ، فاطمة ياس الهاشمي :الاتجاهات الحديثة في طرق تدريس التربية الرياضية ، مديرية دار الكتب للطباعة و النشر ، جامعة الموصل ،الموصل ، ١٩٨٨ .
- كاظم عبد الربيعي ،موفق مجيد المولى :الاعداد البدني بكرة القدم،الموصل ،مديرية دار الكتب للطباعة و النشر ، ١٩٨٨ ،
- كامل عبد المنعم ،وديع ياسين : الالعاب الصغيرة ،مديرية الكتب للطباعة و النشر ،جامعة الموصل،الموصل ، ١٩٨١ .
- قاسم حسن ،عبد علي نصيف : علم التدريب الرياضي ،مرحلة الرابعة ، ط ٢،الموصل، دار الكتب للطباعة و النشر ، ١٩٨٧ .
- محمد حسن علاوي :موسوعة الالعاب الرياضية ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٧ .
- محمد حسن علاوي :علم التدريب الرياضي ، ط٦، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٩ .
- محمد جميل عبد القادر : التربية الرياضية الحديثة ،مكتبة النهضة ، بغداد ،(ب ت)
- مفتي إبراهيم حماد :طرق تدريس العاب الكرات ،جامعة حلوان ،دار الفكر العربي ، ط١ ، ٢٠٠٠ م
- وديع ياسين ، ياسين طه محمد : الاعداد البدني للنساء ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، الموصل ، ١٩٨٦ .
- وليد احمد المصري :دراسة تحليلية لطبيعة العلاقة بين اللعب و تأثيره في شخصية اطفال السادسة ، مجلة المعلم / الطالب ،العدد ٢ ، دائرة التربية و التعليم ،عمان ، ١٩٩٨ .
- ك لياسكونسكي ، ترجمة امين عبد الوهاب ،اعداد اللاعب الناشئ بكرة القدم ،بغداد،مطبعة السلام ، ١٩٧٦ .

- هارة ،ديترش :اصول التدريب ،(ترجمة) عبد علي نصيف ، مطبعة اوفسيت التحرير ، بغداد،
١٩٧٥

مجلة علوم الرياضة
جامعة ديالى

ملحق رقم (١)

مفردات الاختبارات البدنية :-

- ١- اختبار المرونة- ثني الجذع للامام و الاسفل من الوقوف -قياس مرونة العمود الفقري .
- ٢- اختبار القوة الانفجارية -اختبار القفز العمودي من الثبات -قياس القوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى

- ٣- اختبار القوة الانفجارية-اختبار رمي الكرة الطبية ٢كغم-قياس القوة الانفجارية لعضلات الاطراف العليا والجذع
- ٤- اختبار السرعة-ركض ٣٠ متر من البداية العليا -قياس السرعة الانتقالية
- ٥- اختبار القوة المميزة بالسرعة -النهوض والقفز من الجلوس الطويل ٣٠ثا-قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .
- ٦- اختبار الرشاقة-الجري بين الشواخص والمرور بين الموانع والدرجة الامامية من فوقها -قياس القدرة على تغيير الاتجاه

ملحق رقم (٢)

نموذج من تمارين الالعاب الصغيرة والوحدة التدريبية

- و قد تضمن المنهاج بعض من تمارين الالعاب الصغيرة الاتية :-
- سباق المرور من تحت و فوق العارضة من الدرجة الامامية /الهدف / تطوير المرونة و الرشاقة .
 - سباق اختراق الاطواق و الموانع / الهدف /تطوير المرونة .
 - سباق الفائز بالكرة (الفاشل بدون كرة)/ تطوير السرعة (١٠-١٥ م) .
 - سباق الدوران حول العلم بالكرة ثم الارتقاء للجانبين / تطوير السرعة (١٥-٢٠ م) .
 - سباق التتابع باللمس / تطوير السرعة (٢٠-٢٥ م) .
 - سباق اقتناص الشريط .
 - سباق التتابع من اوضاع مختلفة بالانبطاح على الارض .
 - سباق النهوض والقفز لنطح الكرة المعلقة (بالرأس او المسك باليدين).
 - سباق اجتياز العراويل والحواجز لمسك الزميل / تطوير الرشاقة و القوة و التحمل و سرعة الاداء .
 - سباق التسلق على العقلة و المرجحة /تطوير قوة الذراعين .
 - سباق صراع الديكة /تطوير قوة عضلات الساقين و الذراعين .
 - سباق الحجل بساق واحدة و بساقين /تطوير القوة الانفجارية للساقين .
 - سباق العرية البشرية /تطوير قوة الذراعين و التحمل .
 - سباق الدفع بالكتف / تطوير قوة الساقين . - سباق الجري المتعرج بالكرة /تطوير الرشاقة و المرونة .
 - سباق التنافس على الدوائر المرقمة / تطوير التوافق .

اجزاء الوحدة	التمارين المستخدمة	الحجم	وقت الراحة بين	الوقت	الشدة
--------------	--------------------	-------	----------------	-------	-------

		المجاميع	التكرار	التدريبي		
	د / ٧				احماء عام مع مرونة	الجزء
	د / ٨				احماء خاص بالكرات	التحضير
فوق المتوسط ٨٠ - ٨٥ %	د / ٩ د / ٨,٣٠ د / ٨,٣٠ / ٨ د	د / ٣ د / ٣ د / ٣ د / ٣	٤٠ ثا ٤٠ ثا ٤٠ ثا ٤٠ ثا	٨ × ٢٠ ثا ٦ × ٢٠ ثا ٦ × ٢٠ ثا ٤ × ٢٠ ثا	الهدف / تطوير السرعة الخاصة - سباق الفائز بالكرة - سباق التتابع باللمس - سباق اجتياز العراقيل والحواجز - سباق التتابع بالانبطاح على الارض	الجزء الرئيسي/ الاول الجانب البدني الخاص ٣٠- ٤٠
					تمارين مهارية خاصة لحراس المرمى	الجزء الرئيسي الثاني ٣٠- ٤٠
					استرخاء وتهدئة	الجزء الختامي ٥٥

ملخص البحث

أثر استخدام الالعاب الصغيرة في تطوير بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى بكرة القدم
بعمر (١٤) سنة .

وتضمن البحث على خمسة ابواب :-

الباب الاول :

اشتمل على المقدمة واهمية البحث والتي يتم التطرق من خلالها على اهمية تمارين الالعاب الصغيرة في تطوير القدرات البدنية والحركية والمهارات الرياضية لحراس المرمى بكرة القدم ، مع ضرورة ادراجها عند التخطيط في وضع المنهاج التدريبي لتحقيق مستوى افضل . **اما مشكلة البحث** : فنتمك في عدم استخدام مدربي حراس المرمى تمارين في الالعاب الصغيرة ضمن مناهجهم التدريبية لتطوير بعض القدرات البدنية لديهم .

اما اهداف البحث :- وضع منهج تدريبي مقترح في استخدام الالعاب الصغيرة ، ومعرفة تأثيره في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى الاشبال بعمر (١٤ سنة) بكرة القدم . واشتملت **مجالات البحث** على :- **المجال البشري** :- عينة من لاعبي حراس المرمى الاشبال بعمر ١٤ سنة بكرة القدم من المركز التدريبي للفئات العمرية وبواقع (٢٠) لاعبا . **المجال الزمني** :- للفترة من ٢٠٠٢/٨/٣ ولغاية ٢٠٠٢/٩/٣٠ . **المجال المكاني** :- بغداد / ملعب المركز التدريبي في ملعب الشعب الدولي بكرة القدم .

الباب الثاني :- وتضمن **الدراسات النظرية** :- واشتمل على مواضيع :- ١- اللعب ومفهوم اللعبة وتصنيف الالعاب . ٢- مفهوم الالعاب الصغيرة واغراضها واهميتها . ٣- القدرات البدنية والحركية وانواعها .

الباب الثالث :- **منهج البحث واجراءاته الميدانية** :- تم استخدام المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة البحث وقد اشتملت العينة على (٢٠) لاعبا من حراس المرمى بكرة القدم من المركز التدريبي للفئات العمرية في بغداد حيث تم تقسيمهم الى مجموعتين متجانستين (ضابطة ، وتجريبية) ، وقد استغرق تنفيذ المنهج (٨) اسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية اسبوعيا ، وتضمن تحديد الادوات والاجهزة المستخدمة ، واختبارات بعض القدرات البدنية ، والاسس العلمية للاختبار ، والتجربة الاستطلاعية ، والوسائل الاحصائية .

الباب الرابع :- تم فيه عرض وتحليل ومناقشة النتائج من خلال معالجة البيانات بالطرق الاحصائية الملائمة .

الباب الخامس : الاستنتاجات والتوصيات :-

الاستنتاجات :- وتضمنت :-

- ١- حقق المنهاج التدريبي باستخدام الالعاب الصغيرة تطورا ايجابيا بين الاختبارين (القبلي والبعدي) ولصالح المجموعة التجريبية في اختبارات (القفز العمودي ، والقوة المميزة بالسرعة ، والسرعة) .
- ٢- حقق المنهاجين التدربيين للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) تطورا ايجابيا بين الاختبارين (القبلي والبعدي) في اختبارات (المرونة ، ورمي الكرة الطبية ، والرشاقة) .

٣- حقق المنهاج التدريبي باستخدام الالعاب الصغيرة تطورا ايجابيا في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ولصالح المجموعة التجريبية فيما عدا اختبار المرونة ، وهذا يدل على تأثير المنهج التدريبي في تطور مستوى بعض القدرات البدنية لدى عينة البحث .

التوصيات:-

- ١- ضرورة استخدام الالعاب الصغيرة ضمن المنهاج التدريبي والربط بينهما وبين النواحي البدنية والمهارية لما لها من اثر ايجابي على تطوير مستوى القدرات البدنية لدى عينة البحث .
- ٢- اجراء بحوث مشابهة لفئات عمرية اخرى .

Abstract

The Effect of Using Small Games On The Development of Some Physical Abilities In Soccer Goalkeepers Aged 14

The Research consisted five chapters

Chapter one(introduction):

It tackled the introduction and the importance of study .the importance lied in the role of small games on the development of some physical and motor abilities and skills of goalkeeper. these games should be included within the training program to achieve the best results. the problem of the study was in rarity of coaches using small games in their training programs to develop some physical abilities in goalkeepers.

the aim of research is to design a proposed training program that uses small games identifying their effects on the development of some physical abilities level in goalkeeper aged 14 .

The field of the research :

Subject:(20) soccer goalkeepers of the age 14.

Duration: from 3\8\2002 till 30\9\2002.

Place: Al shaab stadium in Baghdad.

Chapter two (Review of Literature):

It include the theoretical studies that revolved around playing, games, the concept of games, their classification, small games, their purposes and importance and physical and motor abilities and their types .

Chapter three (Procedures):

The researcher used the experimental method. The subject were (20) soccer goalkeeper. they were divided into two equal groups; controlling and experimental groups. The training program lasted for (8) weeks with (3) training sessions per week . the researcher conducted a pilot study as well as physical and motor abilities tests.

Chapter four (Display of Results):

In this chapter the results are displayed ,discussed and analyzed using proper statistical methods.

Chapter five (Conclusions and Recommendations):

The researcher concluded the following :

1. The training program had appositve effect compared to the pre and post tests and in favor of the experimental group in vertical hump test, power defined by speed and speed .
2. The training programs for the two groups showed appositve development between pre and post tests in flexibility , throwing the medicine ball and agility test .
- 3.The training program using small games showed a great development in post test result of the two groups and in favor of the experimental group expect in flexibility test .this proves that the training program has a great effect on developing the level of some physical and motor abilities for soccer goalkeepers.

Finally the researcher recommended the following:

1. The necessity of including small games in their training program and combining them with the physical and skillful aspects of training due to their great effect in developing the level physical abilities.
2. Making similar studies on other age groups

مجلة علوم الرياضة
جامعة ديالى