

أثر تمارين الالعاب الصغيرة التنافسية في تطوير السرعة لدى لاعبي كرة قدم

الصالات للأعمار ١٤-١٦ سنة

كسرى احمد فتحي

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية النور الجامعة

البريد الالكتروني: kessra.ahmed@alnoor.edu.iq

احمد يقظان صالح

دائرة رعاية الموهبة الرياضية في نينوى / وزارة الشباب والرياضة

البريد الالكتروني: ahmed91@alnoor.edu.iq

احمد سالم احمد

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية النور الجامعة

البريد الالكتروني: ahmed.salem@alnoor.edu.iq

تاريخ تسليم البحث ٢٠٢١/٩/٢٢ تاريخ قبول النشر ٢٠٢١/١٠/٢٠

DOI:

المخلص

ان تمارين الالعاب التنافسية لها دوراً كبيراً في تطوير السرعة بأنواعها في لعبة كرة قدم الصالات لما أعطته هذه التمارين من نتائج إيجابية في البحث فضلاً عن طبيعة هذه التمارين في المنهاج التدريبي إذ تعد من التمارين الممتعة والمشوقة والتي تبعث المرح وخلق روح المنافسة بين اللاعبين وهدفاً للبحث:-

١- أثر تمرينات الالعاب الصغيرة التنافسية في تطوير السرعة الانتقالية القصوى وسرعة الاستجابة الحركية والسرعة الحركية للرجلين بين الاختبارين القبلي والبعدي للاعبي المجموعة التجريبية.

٢- دلالة الفروق الاحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير السرعة الانتقالية القصوى وسرعة الاستجابة الحركية والسرعة الحركية للرجلين في الاختبار البعدي.

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث، وتم تنفيذ المنهاج التدريبي (تمارين الالعاب الصغيرة التنافسية على عينة من فئة الناشئين أعمارهم بين (١٤-١٦) سنة لمدرسة الموهبة الرياضية/ محافظة نينوى والبالغ عددهم (٢٤) لاعب اختيروا بالطريقة العشوائية إذ قسمت عينة البحث الى مجموعتين (تجريبية) و(ضابطة)، إذ نفذت المجموعة التجريبية منهاج الالعاب التنافسية، اما المجموعة الضابطة فقد نفذت منهاج المعد من المدرب ، واستغرق تنفيذ المنهاج (٨) أسابيع بواقع دورتين متوسطتين تتكون الدورتين الاولى والثانية من (٤) اسابيع ويتموج حمل (٣-١) وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع .

وتوصل الباحثون الى الاستنتاجات التالية- حقق المنهاج التدريبي باستخدام الالعاب الصغيرة التنافسية تطوراً ايجابياً بين الاختبارين (القبلي والبعدي) ولصالح المجموعة التجريبية في جميع الاختبارات

- حقق المنهاجين التدريبيين للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) تطوراً ايجابياً بين الاختبارين (القبلي والبعدي) في اختبارات (السرعة الانتقالية) .

- حقق المنهاج التدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة تطوراً ايجابياً في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ولصالح المجموعة التجريبية .

الكلمات المفتاحية: (الالعاب المساعدة التنافسية، السرعة ، كرة قدم الصالات).

The Effect of Competitive Assistive Sports Exercises in Developing Speed for Futsal Players for the Ages of 14-16 Years

Kessra Ahmed Fathy

Department of Physical Education and Sports Science, Al-Noor University College

e-mail: kessra.ahmed@alnoor.edu.iq

Ahmed Yaqhdhan Saleh

Department of Athletic Talent in Nineveh, Ministry of Youth and Sports

e-mail: ahmed91@alnoor.edu.iq

Ahmed Salem Ahmed

Department of Physical Education and Sports Science, Al-Noor University College

e-mail: ahmed.salem@alnoor.edu.iq

Received Date: 22/09/2021 Accepted Date 20/10/2021

DOI:

ABSTRACT

The exercises of competitive sports play a major role in the development of the physical variables (speed) in futsal sports , and the exercises of competitive sports are fun and exciting exercises that inspire fun and create a spirit of competition for players.

The paper aims to:

- Develop a training curriculum with mini sports to develop the speed of all kinds of futsal players.
- Identify the effect of the training curriculum with small sports in developing the speed of all kinds of futsal players.

The researchers used the experimental method to fit the nature of the research. The curriculum was implemented by competitive sports exercises on a sample of the age group above (14-16) years of the School of sport Talent in Nineveh.

The researchers used statistical means (arithmetic mean, standard deviation etc.)

The paper concludes the following:

- The training curriculum using mini sports achieved a positive development between the two tests (pre and post) and in favor of the experimental group in the tests (transitional speed, motor response speed, and motor speed).
- The two training curricula for the two groups (controller and experimental) achieved a positive development between the two tests (pre and post) in the (transitional velocity) tests.
- The training curriculum using mini-sports achieved a positive development in the results of the post-tests between the two groups (control and experimental) and in favor of the experimental group.

Keywords: (Competitive Assistive Sports, Speed, Futsal).

١ - التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

ان التطور الذي شهدته لعبة كرة قدم الصالات في السنوات الاخيرة والاقبال الشديد عليها مما جعلها تكون من الالعاب ذات الاهتمام الكبير في الميدان العلمي وبخاصة الجانب البحثي للوصول بها الى مستويات متقدمة لأنها اصبحت ذات قاعدة جماهيرية لما تتمتع به من تشويق واثارة على المستوى الدولي والمحلي اذا نالت هذه اللعبة انظار

واهتمام المختصين والباحثين من اجل الوصول للاعبين الى الفورما الرياضية مستخدما افضل الطرق والاساليب التدريبية.

كما وشهدت طرق التدريب في لعبة كرة قدم الصالات تطورا كبيرا من النواحي البدنية والفلسجية والمهارية ، حيث أظهر اسلوب الالعاب التنافسية في الاواني الاخيرة تطورا واضحا في لعبة كرة قدم الصالات. وتعد صفة السرعة بأنواعها من الصفات البدنية المهمة التي يجب ان يمتلكها لاعب كرة قدم الصالات لان هذه اللعبة تتميز بان مساحة الملعب صغيرة مما يتيح فرص كثيرة ومتعددة في مواقف اللعب المختلفة من خلال الانتقال بين الهجوم والدفاع ، فضلا عن سرعة تحركات اللاعبين بدون كرة لأرباك الخصم وفتح الثغرات مما يجعل اللاعب تحت الضغط ويحتاج فيها اللاعب الى السرعة الحركية وسرعة الاستجابة بالإضافة الى السرعة الانتقالية اضافة الى التحرك المستمر وتبادل المراكز للتخلص من هذا الضغط العالي الذي يشكله الفريق المنافس .

ومن خلال اطلاع الباحثون على الادبيات العلمية شاهدا أن الالعاب الصغيرة التنافسية تمثل الجزء التعليمي والتدريبي في التدريب على الصفات البدنية والمهارية إذ أن لهذه الالعاب دور كبير في تطوير السرعة لدى الناشئين والفئات العمرية اذ خضعت لشروط او مكونات الحمل التدريبي الخاصة بطريقة التدريب التكراري ويرى محمد جميل "ان الالعاب الصغيرة من المقومات الاساسية التي يحتاجها اي برنامج تدريبي ، اذا لآبد ان يكون المدرب ملما تاما من ناحية طرائق تنظيمها والفوائد التي تعود من ممارستها والاجهزة والتسهيلات اللازمة" (محمد جميل ، ب. ت ، ١٥٣) ويود الباحثون استخدام هذه الالعاب الصغيرة التنافسية بعد الاحماء مستخدمين طريقة التدريب التكراري بشروطها التدريبية العلمية لتطوير السرعة بأنواعها كالسرعة الانتقالية القصوى وسرعة الاستجابة الحركية والسرعة الحركية للرجلين ومعرفة ما ستحدثه هذه الالعاب من تأثير ايجابي إن وجد ومن هنا برزت اهمية البحث تجريب تمرينات الالعاب الصغيرة التنافسية والتي تحمل بطبيعتها التسلية وروح التنافس الشديد بين اللاعبين والتي تتناسب مع الفئة العمرية للناشئين التي تتراوح اعمارهم بين ١٤ - ١٦ سنة لتطوير صفة السرعة بأنواعها للاعبين كرة قدم الصالات

١-٢ مشكلة البحث

من خلال اطلاع الباحثين على مدارس كرة قدم الصالات كونهما من ذوي الاختصاص لاحظنا ان كرة قدم الصالات تحتاج الى سرعة كبيرة في اللاعبين في مساحات الملعب الضيقة لخلق الفراغ وكذلك نقل الكرة تبعاً لمواقف اللعب المتنوعة والمتغيرة باستمرار ولاحظوا ان تطوير السرعة يتم عن طريق استخدام التمارين البدنية دون استخدام الالعاب الصغيرة عند التدريب ، لذا ارتى الباحثين وضع منهاج تدريبي بالالعاب صغيرة تنافسية ومدى تأثيرها على الفئات العمرية من الناحية البدنية لصفة السرعة بأنواعها والاجابة على التساؤلين التاليين: هل ان هذه الالعاب الصغيرة التنافسية ستؤثر في المتغيرات التابعة للبحث ام لا؟ ما هو الفرق بين تدريبات هذه الالعاب ومنهاج المدرب للمجموعة الضابطة..

١-٣ هدفا البحث:

١-٣-١ أثر تمرينات الالعاب الصغيرة التنافسية في تطوير السرعة الانتقالية القصوى وسرعة الاستجابة الحركية والسرعة الحركية للرجلين بين الاختبارين القبلي والبعدي للاعبين المجموعة التجريبية.

١-٣-٢ دلالة الفروق الاحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير السرعة الانتقالية القصى وسرعة الاستجابة الحركية والسرعة الحركية للرجلين في الاختبار البعدي.

فرضا البحث:

١-٤-١ وجود فروق ذات دلالة معنوية في تطوير السرعة الانتقالية القصى وسرعة الاستجابة الحركية والسرعة الحركية للرجلين بين الاختبارين القبلي والبعدي للاعبين المجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

١-٤-٢ وجود فروق ذات دلالة معنوية في تطوير السرعة الانتقالية القصى وسرعة الاستجابة الحركية والسرعة الحركية للرجلين في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: مدرسة الموهبة الرياضية في نينوى

٢-٥-١ المجال المكاني: قاعة الاندلس الرياضية

٣-٥-١ المجال الزمني : ٢٠١٩/١٢/٣ - ٢٠٢٠/٦/١ .

٦-١ الدراسة السابقة

١-٦-١ دراسة (ا.م.د. كاظم الربيعي ، عباس كريم ناصر) ٢٠١٦ م

" تأثير الالعاب الصغيرة في تطوير السرعة الحركية لدى لاعبي كرة القدم للناشئين "

دراسة (كاظم الربيعي ، عباس كريم)	بحث قيد الدراسة
استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث . وتم تنفيذ منهاج تمارين الالعاب التنافسية على عينة من فئة الناشئين أعمارهم فوق (١٦-١٤) سنة لنادي الزوراء الرياضي بكرة القدم والبالغ عددهم (٢٤)	استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث .. وتم تنفيذ منهاج تمارين الالعاب التنافسية على عينة من فئة الناشئين أعمارهم بين (١٦-١٤) سنة مدرسة الموهبة بنينوى بكرة قدم الصالات والبالغ عددهم (٢٤)
استخدم الباحث التصميم التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين	استخدم الباحثون التصميم التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين
قام الباحث بوضع تمارين الالعاب التنافسية في منهاج تدريبي واستخدم طريقة التدريب التكراري بالشدة القصى والراحة الكاملة حتى استعادة الشفاء .	قام الباحثون بوضع تمارين الالعاب التنافسية في منهاج تدريبي واستخدم طريقة التدريب التكراري بالشدة القصى والراحة الكاملة حتى استعادة الشفاء
استخدم الباحث دورتين متوسطتين وبواقع (٨) اسابيع كل دورة تحتوي على اربعة اسابيع وبنموذج (٢_١) .	استخدم الباحثون دورتين متوسطتين وبواقع (٨) اسابيع كل دورة تحتوي على اربعة اسابيع وبنموذج (٣_١) .
تم تطبيق المنهاج خلال فترة المنافسات	تم تطبيق المنهاج خلال فترة الاعداد العام
<p>استنتج دراسة (كاظم الربيعي ، عباس كريم) ما يأتي</p> <p>حقق المنهاج التدريبي باستخدام الالعاب الصغيرة تطورا ايجابيا بين الاختبارين (القبلي والبعدي) ولصالح المجموعة التجريبية</p> <p>١- في اختبارات (القفز العمودي ، والقوة المميزة بالسرعة ، والسرعة) .</p> <p>٢- حقق المنهاجين التدربيين للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) تطورا ايجابيا بين الاختبارين (القبلي والبعدي) في اختبارات (المرونة ، ورمي الكرة الطبية ، والرشاقة) .</p> <p>٣- حقق المنهاج التدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة تطورا ايجابيا في نتائج الاختبارات البعيدة بين المجموعتين</p> <p>٤- (الضابطة والتجريبية) ولصالح المجموعة التجريبية فيما عدا اختبار المرونة ، وهذا يدل على تأثير المنهاج التدريبي في تطور مستوى بعض القدرات البدنية لدى عينة البحث .</p>	

٢- إجراءات البحث:

١-٢ منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث .

٢-٢ عينة البحث:

تكون مجتمع البحث من بعض المدارس التابعة لقسم الموهبة في مدينة الموصل البالغ اعمارهم من ١٤- ١٦ سنة تم اختيار عينة البحث بالأسلوب العشوائي المكونة من ٢٤ لاعب تم تقسيم اللاعبين عن طريق القرعة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية كل مجموعة تضم ١٢ لاعب .

الجدول (١) يبين اعداد العينة والنسب المئوية لأعداد اللاعبين

المتغيرات	العدد	النسبة
المجتمع	١٠٢	%١٠٠
العينة	٢٤	% ٢٣.٥٢
اللاعبين المستبعدين	٤	% ٣.٩٢

٣-٢ تجانس وتكافؤ العين

١-٣-٢ تجانس العينة

١-١-٣-٢ تجانس العينة في المتغيرات العمر والطول والكتلة

أجرى الباحثون عملية التجانس والتكافؤ على عينة البحث في (المتغيرات (العمر والطول والكتلة) .

الجدول (٢) يبين التجانس في المتغيرات (العمر ، الطول ، الكتلة)

السرعة بأنواعها	الوسط الحسابي	الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
العمر	١٤.١١٢	٠.٠٥٧٢	٠.٢٨٠	١.٩٨
الطول	٤٣.١٢٥	٠.٧١٦	٣.٥٠٥	٨.١٣
الكتلة	١٤٤.٦٧	٠.٨٧٠	٤.٢٦	٢.٩٤

العينة متجانسة اذا كان معامل الاختلاف $\geq (٣٠)$

من خلال الجدول (٢) ظهرت جميع قيم المتغيرات العمر والطول والكتلة (١.٩٨ ، ٨.١٣ ، ٢.٩٤) اصغر

من ٣٠ وهذا يدل على ان العينة متجانسة.

٢-١-٣-٢ تجانس العينة في المتغيرات البدنية

عينة البحث أجرى الباحثون عملية التجانس والتكافؤ على عينة البحث في (المتغيرات البدنية (قيد البحث) .

الجدول (٣) يبين التجانس في المتغيرات لصفة السرعة بأنواعها

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	الوسط الحسابي	السرعة بأنواعها
٠.١٦ -	٠.٢٠٦٨	٠.٠٤٦٢	٣.٩٩٧٥	السرعة الانتقالية
٠.٦٦	٠.٢٩٨١	٠.٠٦٦٧	٣.٤٨٥٥	السرعة الحركية
٠.٩٠	٠.١٠٠٢	٠.٠٢٢٤	٤.٠٤٠٥	سرعة الاستجابة الحركية

العينة متجانسة اذا كان معامل الالتواء بين (١±)

من خلال الجدول (٣) يتبين ان جميع قيم معامل الالتواء بين (١±) مما يدل على تجانس العينة في المتغيرات البدنية اعلاه

١-٢-٣-٢ تكافؤ العينة للمتغيرات العمر والطول والكتلة

جدول (٤) يبين المعالم الإحصائية وقيم (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي و القبلي لصفة (العمر، الطول، الكتلة) للمجموعة الضابطة والتجريبية

المعنوية	قيمة (ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		السرعة بأنواعها
		ع±	س	ع ±	س	
٠.٢١٤	١.٣٢	٠.٠٣٨٩	١٤.٠٣٨٨	٠.٣٨٨	١٤.١٨٦	العمر
٠.٦١٢	٠.٥٢	٢.٧٣	٤٢.٧٥	٤.٢٣	٤٣.٥٠	الطول
٠.٧٨١	٠.٢٨	٣.٣٧	١٤٤.٩٢	٥.١٢	١٤٤.٤٢	الكتلة

معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$

من خلال الجدول (٤) تبين ان جميع المتغيرات (العمر والطول والكتلة) جميعها ظهرت اكبر من ٠.٠٥ وهذا يدل على تكافؤ العينة في المتغيرات اعلاه.

٢-٢-٣-٢ تكافؤ العينة في المتغيرات البدنية

جدول (٥) يبين المعالم الإحصائية وقيم (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي و القبلي لصفة (السرعة بأنواعها) للمجموعة الضابطة والتجريبية

المعنوية	قيمة (ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		السرعة بأنواعها
		ع±	س	ع ±	س	
٠.١٣٣	١.٥٩	٠.١٥٧	٤.٠٦٨	٠.٢٣٣	٣.٩٢٧	السرعة الانتقالية
٠.٦٩٥	٠.٤٠	٠.٢٩٦	٣.٤٨٩	٠.٢٥١	٣.٤٤	السرعة الحركية
٠.٩٩٧	٠.٠٠٣	٠.٠٧٦	٣.٩٩٠	٠.١٣٦	٤.٠٦٣	سرعة الاستجابة الحركية

معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$

من خلال الجدول (٥) تبين ان جميع المتغيرات (السرعة الانتقالية ، السرعة الحركية ، سرعة الاستجابة الحركية) جميعها ظهرت اكبر من ٠.٠٥ وهذا يدل على تكافؤ العينة في المتغيرات اعلاه

٢-٤ وسائل جمع المعلومات والبيانات

(تحليل المحتوى - استمارة الاستبيان- الاختبارات)

٢-٥ تحديد الاختبارات البدنية بكرة قدم الصالات:

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية والبحوث والدراسات التي استخدمت اختبارات السرعة بأنواعها في لعبة كرة قدم الصالات ، تم اعتماد مجموعة من الاختبارات المناسبة لطبيعة البحث، ووضعها في استمارة استبيان وتوزيعها على مجموعة من السادة المختصين في مجالات علم التدريب الرياضي وكرة قدم الصالات والقياس والتقويم لاختبار الاختبارات الملائمة للدراسة وبعد جمع الاستبيانات وتفريغها ، تم اعتماد الاختبارات التي وقع عليها الاختيار والترشيح من السادة المختصين في الملحق (٢) إذ إن تلك الاختبارات جميعها حصلت حيث كانت اقل نسبة هي (٧٧.٧٧) % من نسبة الاتفاق المعتمدة لقبول الاختبار (٧٥ %) فاكثر (بلوم واخروان ، ١٩٨٣)

جدول (٦) نسب الاتفاق للسادة المختصين في تحديد الاختبارات البدنية ونسبها المئوية

ت	الاختبار	الصفة البدنية المقاسة	عدد المختصين	عدد المتفقين	النسبة المئوية
١	ركض ٢٠ م من بداية متحركة	السرعة الانتقالية	٩	٩	١٠٠ %
٢	إدخال القدمين بالتعاقب داخل السلم	السرعة الحركية للرجلين	٩	٨	٨٨.٨٨ %
٣	الركض عكس الاشارة	سرعة الاستجابة الحركية	٩	٧	٧٧.٧٧ %

٢-٦ الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

جهاز الكتروني لقياس الوزن والطول نوع (Detecto) .
الصارفة .

ساعات توقيت الكترونية عدد(٤) لقياس الزمن لأقرب واحد بالمئة من الثانية من نوع(kenko).
شريط لقياس المسافات لأقرب (سم) بطول (٣٠) متر.
شواخص بلاستيكية عدد (١٥).

ملعب لكرة قدم الصالات

شاخص ارتفاعه ٥٠ سم عدد ٣

سلم بطول ٤م وبعرض ٥٠ سم مقسم إلى ٢٠ مستطيل أبعاد كل مستطيل ٤٠ سم * ٢٥ سم
أشرطة لاصق بألوان مختلفة خاصة لاستخدامها في الاختبارات البدنية.

٢-٧ الاختبارات المستخدمة في البحث

(٢٠) متر من بداية متحركة (سرعة انتقالية)

الركض عكس الاشارة الحركية (سرعة الاستجابة)

٨-٢ الشروط العلمية للاختبارات

الجدول (٧) يبين الشروط العلمية للاختبار

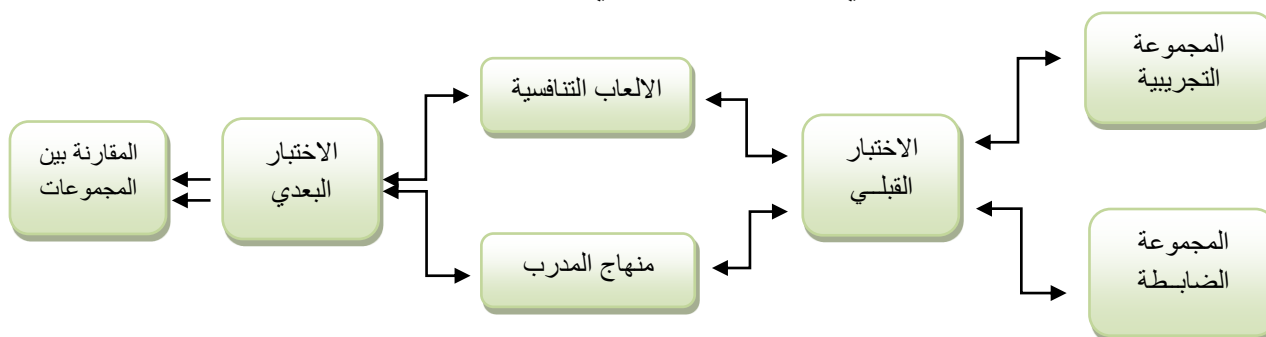
ت	الصفات البدنية	الاختبارات البدنية	الصدق الظاهري	الصدق الذاتي	الثبات		
					س	ع ±	ر
١	السرعة الانتقالية	(٢٠) متر من بداية متحركة	١٠٠%	٠.٩٢٦	٣.٩١٢٠	٠.١٩٧٣	٠.٨٥٩
					٣.٨٩٦٠	٠.١٩٤٩	
٢	سرعة الاستجابة الحركية	الركض عكس الاشارة الحركية	١٠٠%	٠.٨٨٩	٣.٤٠٣٥	٠.٢٣٠٩	٠.٧٩٢
					٣.٤٣٥٠	٠.٢٦٣٦	
٣	السرعة الحركية	إدخال القدمين بالتعاقب داخل السلم	٨٨.٨٨%	٠.٨٨٨	٣.٩٩٠٠	٠.١٠٧٧	٠.٧٨٩
					٣.٩٩٠٥	٠.٠٧٣٠	

معنوي عند نسبة خطأ $(\geq 0,05)$

تم عرض الصدق الظاهري على الخبراء في الملحق (٢) والذي يبين ان نسبة الاتفاق في اقل اختبار (٨٨.٨٨%) وهذا يدل على الصدق الظاهري للاختبارات اعلاه .

٩-٢ التصميم التجريبي المستخدم

تعد عملية اختيار التصميم التجريبي امراً ضرورياً في كل بحث تجريبي وهو إجراء يهيئ للباحث السبل الكفيلة للوصول إلى النتائج المطلوبة لذا تم استخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه بتصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي و البعدي (الزوبعي والغنام، ١٩٨١، ١٠٢-١١٢).



شكل (١) يوضح التصميم التجريبي المستخدم في تجربة البحث

١٠-٢ تصميم الالعاب الصغيرة التنافسية

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية الخاصة بالتدريب الرياضي وكرة قدم الصالات ارتى الباحثون اقتراح مجموعة من الالعاب التنافسية ووضعها في منهاج الخاص وتم عرضها على مجموعة من المختصين في التدريب الرياضي

وكرة القدم والموضح في سمائهم في الملحق (٢) لبيان رأيهم في صلاحية المنهاج من حيث مدة دوام التمرين المستخدم وفترات الراحة بين التكرارات وزمن الحجوم التدريبية، وبعدها تم الأخذ بملاحظات السادة المختصين استقر منهاج تمارين الالعاب التنافسية كما هو موضح في الملحق (١).

١١-٢ متغيرات البحث وكيفية ضبطها

تتميز البحوث التجريبية بوجود المتغيرات التابعة والمستقلة ، وهنا لابد من تحديد هذه المتغيرات في البحث لأهميتها البالغة وهما:

١-١١-٢ المتغيرات المستقلة في البحث:

الالعاب التنافسية الصغيرة التي تضمنها المنهاج التدريبي للمجموعة التجريبية.

٢-١١-٢ المتغيرات التابعة في البحث:

*الصفات البدنية للسرعة .

١٢-٢ خطوات البحث الميدانية النهائية:

١-١٢-٢ التجريبتين الاستطلاعتين :

قام الباحثون بإجراء عدد من التجارب الاستطلاعية مع فريق العمل المساعد في قاعة الاندلس على (٤) لاعبين و الذين يتم استبعادهم من التجربة الرئيسة على وفق ما ياتي:

١-١-١٢-٢ التجربة الاستطلاعية الأولى أجريت بتاريخ (٣٠-١٢-٢٠١٩) و كان الهدف منها التعرف على

مستوى العينة من الجانب البدني ومدى إمكانية تطبيق تمارين الالعاب التنافسية بأنواعها واشكالها المختلفة من أفراد العينة المختارة و الزمن الذي سيستغرقه كل تمرين بتكراراته ومجاميعه المحددة التي ستؤدى في داخل الوحدات التدريبية والكشف عن الأخطاء والمعوقات التي تحدث اضافة الى توزيع المهام على فريق العمل.

٢-١-١٢-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية: أجريت بتاريخ (٣١-١٢-٢٠١٩) و كان الهدف منها التعرف على زمن

كل تمرين وفترات الراحة البينية بين التكرارات و بين تمرين وآخر والمجاميع ، لتمارين الالعاب التنافسية المستخدمة في المنهاج عن طريق قياس معدل النبض.

٢-١٢-٢ الاختبارات القبلية:

أجريت الاختبارات القبلية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) على مدار (يوم واحد) على وفق الاتي :

اليوم الأول (٢٠٢٠/١/٢) الاختبارات البدنية وحسب التسلسل الاتي .
سرعة انتقالية .

سرعة الاستجابة الحركية .

السرعة الحركية .

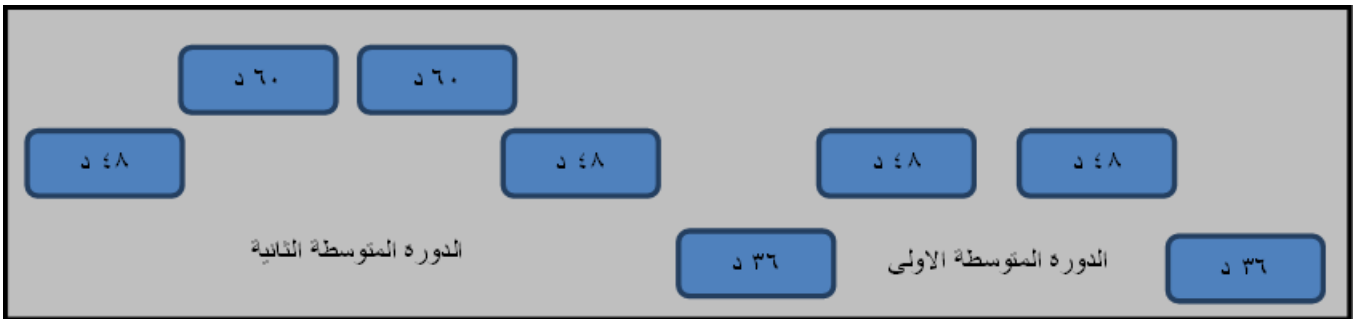
٣-١٢-٢ تنفيذ المنهاج التدريبي

تم تنفيذ تمارين الالعاب التنافسية من الفترة (٥-١-٢٠٢٠) الى (٢٧-٢-٢٠٢٠) كما موضح في ملحق (١) .

١-٣-١٢-٢ النقاط التي سوف يراعيها المدرب والباحث عند تطبيق المنهاج التدريبي على المجموعة التجريبية

والضابطة .

- تقوم المجموعة التجريبية بتنفيذ تمارين الالعاب التنافسية بعد الإحماء مباشرة وتقوم المجموعة الضابطة بتنفيذ منهاج المدرب .
- تنفذ المجموعة التجريبية تمارين الالعاب التنافسية في بداية الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية.
- تتراوح مدة التمرين الواحد في المنهاج بين (٧- ١١) دقيقة .
- استخدام طريقة التدريب التكراري في تنفيذ تمارين الالعاب التنافسية التي تمتاز بالشدة القصوى من (٩٠ - ١٠٠) % .
- مدة المنهاج في تمارين الالعاب التنافسية (٨) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع أي مجموع الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة تدريبية .
- تطبق تمارين الالعاب التنافسية من دورتين تدريبية متوسطتين تتكون كل دورة من اربع دورات صغيرة بتدرج حمل (٣-١) وتتكون كل دورة صغيرة من ثلاث وحدات تدريبية.
- يكون زمن أداء التمرين الواحد (١ دقيقة) والاختلاف يكون باختلاف طبيعة التمرين
- تم تحديد فترة الراحة بين التكرارات (١) دقيقة في التجربة الاستطلاعية أي إرجاع النبض (١١٠-١٢٠) نبضة / دقيقة .
- فترة الراحة بين تمرين وآخر (٢) دقيقة تم تحديدها من خلال التجربة الاستطلاعية أي إرجاع النبض (٩٠ - ١٠٠) نبضة / دقيقة .
- تم التحكم بحمل التدريب لتمرينات الالعاب التنافسية اعتمادا على الحجم أي التغيير في عدد التكرارات للتمرين الواحد وثبتت كل من الشدة والراحة .
- تطبق تمارين الالعاب الصغيرة التنافسية على لاعبي قسم الموهبة للناشئين في فترة الاعداد العام والشكل (٢) يوضح تدرج الحمل (٣-١) وزمن كل أسبوع بالدقيقة .



شكل (٢) يوضح تدرج الحمل التدريبي للدورتين المتوسطتين

٢-١٢-٤ الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ منهاج تمارين الالعاب التنافسية تم إجراء الاختبارات البدنية البعدية على لاعبي عينة البحث في يوم (٢٠٢٠/٣/١) وقد تم الأخذ بنظر الاعتبار أن تجرى الاختبارات البعدية بالظروف المتبعة نفسها عند تنفيذ الاختبارات القبلية من حيث تسلسل الاختبارات والزمان والمكان والأدوات والأجهزة المستخدمة بمساعدة فريق العمل المساعد ذاته في الاختبار القبلي.

١٣-٢ الوسائل الإحصائية المستخدمة :

قام الباحثون باستخدام الوسائل الإحصائية الآتية :

الوسط الحسابي.

الانحراف المعياري.

معامل الالتواء

اختبار (T- test) للعينات المستقلة.

اختبار (T- test) للعينات المرتبطة .

وقد تم إدخال البيانات بواسطة برنامج (Microsoft Office Excel ٢٠١٠).

و تمت معالجتها احصائيا باستخدام الحزمة الإحصائية في برنامج

(MINITAB ١٨ Student) .

٣. عرض النتائج ومناقشته

٣-١ عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لصفة السرعة بأنواعها للمجموعة التجريبية وتحليلها

ومناقشتها :

جدول (٨) يبين المعالم الإحصائية وقيم (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي و البعدي لصفة (السرعة بأنواعها)

للمجموعة التجريبية

المعنى	قيمة ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع +	س	ع +	س		
٠.٠٠٢	٤.٣١	٠.٢٠١١	٣.٨١٤	٠.٢٣٣	٣.٩٢٧	ثا	سرعة الانتقال
٠.٠٠٥	٣.٧٢	٠.١٩٤	٣.٢١٦	٠.٢٥١	٣.٤٤	ثا	السرعة الحركية
٠.٠٠٣	٣.٩٨	٠.١٥٤	٣.٩٠٣	٠.١٣٦	٤.٠٦٣	ثا	سرعة الاستجابة الحركية

معنوي عند نسبة خطأ $(\geq 0,05)$

يتبين من الجدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصفة السرعة بأنواعها (قيد الدراسة) بين الاختبارات القبلي

والبعدي للمجموعة التجريبية التي نفذت منهاج تمارين الالعاب التنافسية وهي (السرعة الانتقالية ، سرعة الاستجابة

الحركية ، السرعة الحركية) لصالح الاختبار البعدي وهو ما يحقق صحة الفرض الأول إذ كانت قيمة مستوى المعنوية

لهذه الصفات كانت على التوالي (٠.٠٠٢ ، ٠.٠٠٣ ، ٠.٠٠٥) وجميعها أصغر من القيمة المعنوية وهي (٠,٠٥) .

ويعزو الباحثون ان التطور الذي حدث في صفة السرعة الانتقالية يعود الى المنهاج التدريبي لتمرين للألعاب

التنافسية ال يعمل بالشدّة القصوى والراحة الكاملة اثناء الانتقال من تكرار الى اخر او من تمرين الى اخر ويؤدي

اللاعب التمارين بأقصى سرعة ممكنة للتغلب على منافسة ، ويؤدي عدة انطلاقات خلال التكرار الواحد حيث يذكر

(Brian) ان تمارين الالعاب التنافسية لا يمكن ان تتدرب ببطء لان زيادة السرعة عند اداء التمرين تؤدي الى زيادة الانفجار والاسراع من الاستجابة عند نهاية الحركة. (Brian , 2009 , 1) .

ويعزو الباحثون اما التطور الحاصل في صفة سرعة الاستجابة الحركية فيتم إعزائه الى خصوصية الالعاب التنافسية الموجودة في المنهاج والتي تتطلب من اللاعب سرعة التصرف والاستجابة للمثيرات الخارجية (كالشواخص والكرات وحركة المنافس) والتي يتطلب من اللاعبين سرعة استجابة عالية واقصى استعداد كما ان اسلوب الالعاب التنافسية تجبر اللاعبين من اداء اللعبة بأقصى سرعة ممكنة دون الشعور بالتعب لوجود عنصر المنافسة والسرو ويذكر (Brown) ان تدريبات التنافسية تعمل على تطوير سرعة المعالجة الذهنية وسرعة التفاعل للجسم بالنسبة الى حافز السمع والبصر . (Brown , 2005 , 108) .

ويعزو الباحثون التطور الذي حدث في صفة السرعة الحركية الى الخصوصية الالعاب التنافسية وتنوعها التي تتطلب التحرك بسرعة مختلفة واتجاهات مختلفة واداءه لبعض القفزات والتغير من السريع الى البطيء وبالعكس لمحاولة التغلب على منافسه اثناء اللعبة حيث يذكر (محمد ، ٢٠٠٧) " ان السرعة الحركية بدون كرة هي قابلية اللاعب على تغير سرعة الركض من السريع الى البطيء وبالعكس وكذلك تغير الاتجاه بعد الركض او القيام بسرعة بعد السقوط والدوران والانطلاق " (محمد ، ٢٠٠٧ ، ١٣٤)

٢-٣ عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لصفة السرعة بأنواعها للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها :

جدول (٩) يبين المعالم الإحصائية وقيم (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي و البعدي لصفة السرعة بأنواعها للمجموعة

الضابطة

المعنى	القيمة المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع +	س	ع +	س		
٠.٠٠١	٥.٥٧	٠.١٧٨	٤.٠٠٣	٠.١٥٧	٤.٠٦٨	ثا	سرعة الانتقالية
٠.٩٠٩	٠.١٢	٠.٢٨١	٣.٤٨٧	٠.٢٩٦	٣.٤٨٩	ثا	السرعة الحركية
٠.٠٥٩	٢.١٦	٠.٠٧٦	٤.٠٣	٠.٠٧٦	٣.٩٩٥	ثا	سرعة الاستجابة الحركية

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$

يتبين بعد ملاحظتنا للجدول (٩) وجود فروق ذات دلالة احصائية في لصفة السرعة بأنواعها (السرعة الانتقالية) بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة التي نفذت المنهاج التدريبي المعد من المدرب لصالح الاختبار البعدي لأن قيمة مستوى الاحتمالية كانت (٠.٠٠١) هي اقل من القيمة المعنوية (٠.٠٥) عند مستوى القيمة المعنوية أصغر أو يساوي من (٠.٠٥) اما صفتي (السرعة الحركية وسرعة الاستجابة الحركية) صفتي (السرعة الحركية وسرعة الاستجابة الحركية) فقد اظهرت فروقاً ذات دلالة احصائية غير معنوية ان قيم مستوى الاحتمالية لهما كانتا على التوالي (٠.٠٥٩ ، ٠.٩٠٩) وهي أكبر من القيمة المعنوية (٠.٠٥) ويعزو الباحثون التطور الحاصل في صفة السرعة

الانتقالية للمجموعة الضابطة الى المنهاج التدريبي المعد من قبل المدرب والذي ركز فيها الى تدريبات السرعة واستخدام طريقة التدريب التكراري التي تمتاز بالشدة القصوى والراحة الكاملة حتى استعادة الشفاء مما ساهم في تطوير السرعة الانتقالية ولصالح الاختبار البعدي إذ يذكر القط " ان البرامج التدريبية يقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه الفرد في نوع النشاط الرياضي الممارس في المستوى المهاري والبدني والوظيفي (القط , ١٩٩٩ , ١٢) . ولم تظهر فروق في صفة , (السرعة الحركية, سرعة الاستجابة الحركية) ويعزو الباحثون السبب في ذلك الى ان منهاج المدرب ركز بشكل كبير على تدريبات السرعة الانتقالية والتدريب بشكل كبير على الجري والرشاقة والمطاوله العامة لان كانت خلال فترة الاعداد العام .

٣-٣ عرض نتائج فروق الاختبارات البعدية لصفة السرعة بأنواعها بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) وتحليلها ومناقشتها :

جدول (١٠) يبين المعالم الإحصائية وقيم (ت) المحسوبة للاختبارات البعدية للسرعة بأنواعها لمجموعتين (التجريبية والضابطة)

المعنىة	قيمة ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع +	س	ع +	س		
٠.٠٠٣	٣.٩٨	٠.١٣٢	٤.٠٢	٠.١٣٦	٣.٩٠٣	ثا	السرعة الانتقالية
٠.٠٢٣	٢.٥١	٠.٢٩٤	٣.٤٨٧	٠.١٩٥	٣.٢١	ثا	السرعة الحركية
٠.٠٣٠	٢.٤٤	٠.٠٧	٤.٠٣	٠.١٥٥	٣.٩٠٣	ثا	سرعة الاستجابة الحركية

* معنوي عند نسبة خطأ (٠,٠٥)

ويتبين من الجدول (١٠) ما يأتي :

وجود فروق ذات دلالة احصائية في الصفات البدنية (السرعة الانتقالية ، وسرعة الاستجابة الحركية، السرعة الحركية) لأن قيم مستوى الاحتمالية كانت على التوالي(٠,٠٠٣، ٠,٠٣٠، ٠,٠٢٣) وجميع هذه القيم هي أصغر من القيمة المعنوية (٠,٠٥). ويعزو الباحثون اسباب تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في صفات (السرعة الانتقالية ، وسرعة الاستجابة الحركية ، السرعة الحركية) الى فعالية تمارين الالعاب التنافسية التي نفذتها المجموعة التجريبية بطريقة التدريب التكراري الذي يعد افضل طريقة لتطوير الصفات البدنية التي تقع ضمن النظام الاول (الفوسفاتي) الذي يتميز بالشدة القصوى والراحة الكاملة , كما ان خصوصية تمارين الالعاب التنافسية التي طبقت في بداية الوحدة التدريبية وبعد الاحماء مباشرة عندما يكون اللاعبون مهينين نفسيا وبدنيا وذهنياً لأداء هذه التمارين التي تدرجت من السهل الى الصعب لكي يتكيف اللاعب مع صعوبة هذه التمارين وكذلك ما تتميز به هذه التمارين من عامل المنافس وامكانية مزاولتها في اي مكان وزمان حيث ان هذه التمارين لا تحتاج الى ادوات كثيرة وسهولة تعلم عدد كبير من الالعاب في وقت قصير نسبيا حيث يذكر (عمرو ٢٠٠١) " ان مميزات الالعاب الصغيرة التنافسية تتيح للناشئ سرعة التفكير والتصرف والادراك ويمكن ممارستها في اي وقت اثناء الوحدات التدريبية او المعسكرات و سهولة تعلم عدد كبير منها مما يؤثر ايجابا في ثقة الفرد بنفسه وقدراته " عمرو ، ٢٠٠١ ، ١٥) ويؤكد (محمد جميل) ان الالعاب الصغيرة من المقومات التي يحتاجها اي برنامج تدريبي في التربية الرياضية اذ لا بد ان يكون المدرب ملما

الماما كاملا في الالعاب الصغيرة وخصائصها وفوائدها وكيفية تنفيذها . (محمد جميل ، ب.ب. ت ، ١٥٣) وايضا يذكر (عبدالقادر زينل) ان لتطوير السرعة عند الناشئين ضرورة استخدام الالعاب الصغيرة (عبد القادر ، ١٩٩٤ ، ٣٠٠)

٤- الاستنتاجات والتوصيات

١-٤ الاستنتاجات

- حقق المنهاج التدريبي باستخدام الالعاب الصغيرة تطورا ايجابيا بين الاختبارين (القبلي والبعدي) ولصالح الاختبارات البعدية في اختبارات (السرعة الانتقالية ، سرعة الاستجابة الحركية ، السرعة الحركية) .

- حقق المنهاج التدريبي باستخدام الالعاب الصغيرة تطورا ايجابيا في جميع أنواع السرعة قيد البحث عند مقارنة نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ولصالح المجموعة التجريبية

٢-٤ التوصيات

- ضرورة استخدام الالعاب الصغيرة ضمن المنهاج التدريبي والربط بينهما وبين النواحي البدنية والمهارية لما لها من أثر ايجابي على تطوير مستوى القدرات البدنية لدى عينة البحث

- استخدام طريقة التدريب التكراري لما له اهمية في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة قدم الصالات .

- استخدام الالعاب الصغيرة على عينات وبحوث تجريبية اخرى .

المصادر

١- بلوم - ج ، بنيامين س ، توماس هاسنجس ، جورج ف ، مادوس (١٩٨٣): "تقيم تعلم الطالب التجميحي والتكويني" (ترجمة) محمد أمين المفتي وآخرون ،دار ماكرو هيل ،القاهرة..

٢- الزهيري ، ربيع خلف جميل: تصميم وبناء اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبي خماسي كرة القدم رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، (٢٠٠٩).

٣- الزوبعي، عبد الجليل والغنام، محمد أحمد (١٩٨١) : "مناهج البحث في التربية" ج١، مطبعة التعليم العالي، جامعة بغداد، العراق.

٤- عبد القادر زينل؛ تدريب الناشئين بكرة القدم: (عمان)، مطبعة عبود، (١٩٩٤).

٥- عمرو ابو المجد وجمال اسماعيل؛ الالعاب التكتيكية والترويحية الحديثة لتطوير برامج التدريب للكبار والناشئين في كرة القدم: (المهندسين، الدار العربية للطباعة والنشر، ٢٠٠١ م .

٦- القط، محمد علي احمد (١٩٩٩) " وظائف أعضاء التدريب الرياضي" ط١ ، دار الفكر العربي، القاهرة.

٧- كاظم الربيعي، عباس كريم ناصر " تاثير الالعاب الصغيرة في تطوير السرعة الحركية لدى لاعبي كرة القدم للناشئين"، بحث منشور في كلية التربية الرياضية جامعة بغداد ،مجلد السابع والعشرون ، العدد ٤ ، ٢٠١٦ .

٨- محمد ، ثامر صبحي ؛ استخدام تمرينات البلايومتركس في تنمية القوة السريعة وأثرها في سرعة اداء بعض المهارات الاساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير: (جامعة بغداد- كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٧ م).

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

10- Brian Edlbeck "Ploneers Strength and conditioning" Carroll University , 2009.

11- Brown, L. & Fewigno V. "Training for Speed Agility and Quickness" 2nd ed , 2005.

الراحة بين تمرين وآخر	الراحة بين التكرارات	التكرارات	الشدة	زمن أداء التمرين	الزمن الكلي للتمرين	الهدف من التمرين	التمرين
(٥٢)	١ د	٣	قصوى	١ د	٥٧	سرعة حركية وسرعة استجابة	(سلم اليدين والذراعين) يرسم سلم على الارض يتكون من عشرة مربعات الى الامام وثلاثة مربعات في العرض يتم رسم كفين وقدم داخل الصف الاول وكف وقدمين داخل المربع الثاني مع اختلاف مواقع اليدين ولذراعين داخل كل صف وحتى نهاية السلم حيث يتم تقسيم اللاعبين الى مجموعتين الفريق الفائز هو الذي اكبر عدد من لاعبيه السلم بشكل صحيح
-	١ د	٣	قصوى	١ د	٥٥	سرعة انتقالية	جمع الشواخص (يقسم اللاعبين الى اربعة مجاميع كل مجموعة مكونة من ٣ لاعبين تبعد كل مجموعة عن الشواخص ١٠ م وتوضع الشواخص في الوسط تحاول كل مجموعة بجمع اكبر عدد من الشواخص خلال ١ د).

زمن الوحدة التدريبية : ١٢ دقيقة

الراحة بين تمرين وآخر	الراحة بين التكرارات	التكرارات	الشدة	زمن أداء التمرين	الزمن الكلي للتمرين	الهدف من التمرين	التمرين
(٢ د)	١ د	٣	قصوى	١ د	٧ د	سرعة حركية + توافق	ترتيب الشواخص في المربعات (يتم رسم مستطيل مكون من ٩ مربعات صغيرة مساحة كل مربع ٥٠*٥٠ سم ويتم وضع ٣ شواخص باللون الاحمر و ٣ شواخص باللون الاصفر على جانبي المستطيل تقف المجموعتين على بعد ٥ م من المستطيل الفريق يشكل ثلاثة شواخص متسلسل او قطري تحتسب له نقطة والفريق الفائز هو الذي يجمع اكبر عدد من النقاط خلا ١ د هو الفائز
-	١ د	٣	قصوى	١ د	٥ د	سرعة انتقالية + رشاقة	توقع حركة الخصم يقسم اللاعبين الى مجموعتين كل مجموعة مكونة من ٦ لاعبين تبعد المجموعتين عن بعضهما مسافة ٢٠ م يقف لاعب من كل مجموعة يقف لاعب من كل مجموعة في وسط يبدأ التمرين بانطلاق لاعب من كل مجموعة منتقلا من جانب الى جانب الاخر محاولا اجتياز خصمه الفريق الفائز هو الذي يجتاز لاعبيه اكبر عدد دون ان يلمسه المنافس خلال ١ د

زمن الوحدة التدريبية : ١٢ دقيقة

الراحة بين تمرين وآخر	الراحة بين التكرارات	التكرارات	الشدة	زمن أداء التمرين	الزمن الكلي للتمرين	الهدف من التمرين	التمرين
(٢ د)	١ د	٣	قصوى	١ د	٧ د	سرعة الاستجابة الحركية	مسك كرة التنس (يقسم اللاعبين الى مجموعتين المسافة بين مجموعة ومدربها ١ م لمسك المدرب الكرة وعلى ارتفاع ١.٥ م ويبدأ التمرين بتزك المدرب الكرة ومحاولة اللاعبين من مسك الكرة قبل ملامستها للأرض الفريق الذي يمسك اكبر عدد من الكرات هو الفائز باللعبة
-	١ د	٣	قصوى	١ د	٥ د	سرعة الاستجابة + توافق وقدرات العقلية	حفظ المسار (يتم رسم مربعين المسافة بينهما ٢ م مسافة المربعين ٢*٢ م وضع ٥ شواخص مرقمة في المربع الاول على نهاية كل ضلع وفي وسط المربع اما المربع الثاني فيتم وضع شواخص غير مرقمة وامام كل مجموعة التي تبعد ١ م عن المربع تبدأ اللعبة بانطلاق اللاعب الاول متبعاً ترقيم الشواخص ثم الانتقال والتحرك بنفس ترتيب المربع الاول بعد الانتهاء ينطلق اللاعب الثاني والفريق الفائز هو الذي يجتاز لاعبيه اكبر عدد من التكرارات الصحيحة

الراحة بين تمارين وأخر	الراحة بين التكرارات	تكرارات	الشدة	زمن أداء التمرين	الزمن الكلي للتمرين	التمرين
(٥٢)	د ١	٤	قصوى	د ١	د ٩	(سلم اليدين والذراعين) يرسم سلم على الارض يتكون من عشرة مربعات الى الامام وثلاثة مربعات في العرض يتم رسم كفين وقدم داخل الصف الاول وكف وقدمين داخل المربع الثاني مع اختلاف مواقع اليدين ولذراعين داخل كل صف وحتى نهاية السلم حيث يتم تقسيم اللاعبين الى مجموعتين الفريق الفائز هو الذي اكبر عدد من لاعبيه السلم بشكل صحيح
-	د ١	٤	قصوى	د ١	د ٧	جمع الشواخص (يقسم اللاعبين الى اربعة مجاميع كل مجموعة مكونة من ٣ لاعبين تبعد كل مجموعة عن الشواخص ١٠ م وتوضع الشواخص في الوسط تحاول كل مجموعة بجمع اكبر عدد من الشواخص خلال ١ د).

زمن الوحدة التدريبية : ١٦ دقيقة

الراحة بين تمرين وآخر	الراحة بين التكرارات	التكرارات	الشدة	زمن أداء التمرين	الزمن الكلي للتمرين	التمرين
(٢ د)	١ د	٤	قصوى	١ د	٩ د	ترتيب الشواخص في المربعات (يتم رسم مستطيل مكون من ٩ مربعات صغيرة مساحة كل مربع ٥٠*٥٠ سم ويتم وضع ٣ شواخص باللون الاحمر و ٣ شواخص باللون الاصفر على جانبي المستطيل تقف المجموعتين على بعد ٥ م من المستطيل الفريق يشكل ثلاثة شواخص متسلسل او قطري تحتسب له نقطة والفريق الفائز هو الذي يجمع اكبر عدد من النقاط خلا ١ د هو الفائز
-	١ د	٤	قصوى	١ د	٧ د	توقع حركة الخصم يقسم اللاعبين الى مجموعتين كل مجموعة مكونة من ٦ لاعبين تبعد المجموعتين عن بعضهما مسافة ٢٠ م يقف لاعب من كل مجموعة يقف لاعب من كل مجموعة في وسط يبدأ التمرين بانطلاق لاعب من كل مجموعة منتقلا من جانب الى جانب الاخر محاولا اجتياز خصمه الفريق الفائز هو الذي يجتاز لاعبيه اكبر عدد دون ان يلمسه المنافس خلال ١ د

الراحة بين تمارين وآخر	الراحة بين التكرارات	التكرارات	الشدة	زمن أداء التمرين	الزمن الكلي للتمرين	التمرين
(٥٢)	١	٤	قصوى	١	٩	مسك كرة التنس (يقسم اللاعبين الى مجموعتين المسافة بين مجموعة ومدربها ١ م يمسك المدرب الكرة وعلى ارتفاع ١.٥ م ويبدأ التمرين بترك المدرب الكرة ومحاولة اللاعبين من مسك الكرة قبل ملامستها للأرض الفريق الذي يمسك اكبر عدد من الكرات هو الفائز باللعبة
-	١	٤	قصوى	١	٧	حفظ المسار (يتم رسم مربعين المسافة بينهما ٢ م مسافة المربعين ٢*٢ م وضع ٥ شواخص مرقمة في المربع الاول على نهاية كل ضلع وفي وسط المربع اما المربع الثاني فيتم وضع شواخص غير مرقمة وامام كل مجموعة التي تبعد ١ م عن المربع تبدأ اللعبة بانطلاق اللاعب الاول متبعاً ترقيم الشواخص ثم الانتقال والتحرك بنفس ترتيب المربع الاول بعد الانتهاء ينطلق اللاعب الثاني والفريق الفائز هو الذي يجتاز لاعبيه اكبر عدد من التكرارات الصحيحة

زمن الوحدة التدريبية : ٢٠ دقيقة

الراحة بين تمارين وآخر	الراحة بين التكرارات	التكرارات	الشدة	زمن أداء التمرين	الزمن الكلي للتمرين	التمرين
(٥٢)	د ١	٥	قصوى	د ١	د ١١	(سلم اليدين والذراعين) يرسم سلم على الارض يتكون من عشرة مربعات الى الامام وثلاثة مربعات في العرض يتم رسم كفين وقدم داخل الصف الاول وكف وقدمين داخل المربع الثاني مع اختلاف مواقع اليدين ولذراعين داخل كل صف وحتى نهاية السلم حيث يتم تقسيم اللاعبين الى مجموعتين الفريق الفائز هو الذي اكبر عدد من لاعبيه السلم بشكل صحيح
-	د ١	٣	قصوى	د ١	د ٩	جمع الشواخص (يقسم اللاعبين الى اربعة مجاميع كل مجموعة مكونة من ٣ لاعبين تبعد كل مجموعة عن الشواخص ١٠ م وتوضع الشواخص في الوسط تحاول كل مجموعة بجمع اكبر عدد من الشواخص خلال ١ د).

زمن الوحدة التدريبية : ٢٠ دقيقة

الراحة بين تمرين وآخر	الراحة بين التكرارات	التكرارات	الشدة	زمن أداء التمرين	الزمن الكلي للتمرين	التمرين
(٢ د)	١ د	٥	قصوى	١ د	١١ د	ترتيب الشواخص في المربعات (يتم رسم مستطيل مكون من ٩ مربعات صغيرة مساحة كل مربع ٥٠*٥٠ سم ويتم وضع ٣ شواخص باللون الاحمر و ٣ شواخص باللون الاصفر على جانبي المستطيل تقف المجموعتين على بعد ٥ م من المستطيل الفريق يشكل ثلاثة شواخص متسلسل او قطري تحتسب له نقطة والفريق الفائز هو الذي يجمع اكبر عدد من النقاط خلا ١ د هو الفائز
-	١ د	٥	قصوى	١ د	٩ د	توقع حركة الخصم يقسم اللاعبين الى مجموعتين كل مجموعة مكونة من ٦ لاعبين تبعد المجموعتين عن بعضهما مسافة ٢٠ م يقف لاعب من كل مجموعة يقف لاعب من كل مجموعة في وسط يبدأ التمرين بانطلاق لاعب من كل مجموعة منتقلا من جانب الى جانب الاخر محاولا اجتياز خصمه الفريق الفائز هو الذي يجتاز لاعبيه اكبر عدد دون ان يلمسه المنافس خلال ١ د

زمن الوحدة التدريبية : ٢٠ دقيقة

الراحة بين تمارين وآخر	الراحة بين التكرارات	التكرارات	الشدة	زمن أداء التمرين	الزمن الكلي للتمرين	التمرين
(٢٠)	١٠	٥	قصوى	١٠	١١٠	مسك كرة التنس (يقسم اللاعبين الى مجموعتين المسافة بين مجموعة ومدربها ١ م يمسك المدرب الكرة وعلى ارتفاع ١.٥ م ويبدأ التمرين بترك المدرب الكرة ومحاولة اللاعبين من مسك الكرة قبل ملامستها للأرض الفريق الذي يمسك اكبر عدد من الكرات هو الفائز باللعبة
-	١٠	٥	قصوى	١٠	٩٠	حفظ المسار (يتم رسم مربعين المسافة بينهما ٢ م مسافة المربعين ٢*٢ م وضع ٥ شواخص مرقمة في المربع الاول على نهاية كل ضلع وفي وسط المربع اما المربع الثاني فيتم وضع شواخص غير مرقمة وامام كل مجموعة التي تبعد ١ م عن المربع تبدأ اللعبة بانطلاق اللاعب الاول متبعاً ترقيم الشواخص ثم الانتقال والتحرك بنفس ترتيب المربع الاول بعد الانتهاء ينطلق اللاعب الثاني والفريق الفائز هو الذي يجتاز لاعبيه اكبر عدد من التكرارات الصحيحة

الملحق (٢)

أسماء السادة المتخصصين الذين اكسبوا الاختبارات والمنهاج التدريبي صفة الصدق الظاهري

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
١	أ.د ياسين طه الحجار	فلسجة التدريب الرياضي	كلية النور الجامعة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢	أ.د زهير قاسم الخشاب	تدريب رياضي/كرة قدم	كلية النور الجامعة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/
٣	أ.د ثيلام يونس علاوي	قياس وتقويم /كرة يد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
٤	أ.د مكي محمود حسين	قياس وتقويم /كرة قدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
٥	أ.د سبهان محمد الزهيري	قياس وتقويم /العاب المضرب	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
٦	أ.د نوفل فاضل رشيد	تعلم حركي/كرة قدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
٧	أ.م.د موفق سعيد احمد	التدريب الرياضي	كلية النور الجامعة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/
٨	أ.م.د نشأت بشير	بايو ميكانيك/كرة قدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
٩	أ.م.د احمد مؤيد العنزي	القياس والتقويم	كلية التربية الاساسية / جامعة الموصل