

تأثير منهج تدريبي بأسلوب الألعاب الجانبية المصغرة في تحسين مهارتي المناولة والتهديف للاعبات كرة القدم للصالات

رؤى أكرم طه محمد⁽¹⁾، عماد كاظم خليف⁽²⁾

تأريخ تقديم البحث: (2022/5/22)، تأريخ قبول النشر (2022/6/12)، تأريخ النشر (2022/9/28)

DOI: [https://doi.org/10.37359/JOPE.V34\(3\)2022.1292](https://doi.org/10.37359/JOPE.V34(3)2022.1292)



<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

المستخلص

هدف البحث الى وضع تمارينات وفق أسلوب الألعاب الجانبية المصغرة لمهارتي المناولة والتهديف للاعبات كرة القدم للصالات، والتعرف على تأثيرها في تطوير مهارتي المناولة والتهديف للاعبات كرة القدم للصالات، وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة من لاعبات نادي الزوراء الرياضي و بلادي الرياضي بكرة القدم للصالات والبالغ عددهن (28) لاعبة وبواقع (14) لاعبة لكل نادي، وتم تطبيق مفردات المنهاج باستخدام تمارينات بأسلوب الألعاب الجانبية المصغرة S.S.G على لاعبات المجموعة التجريبية، وقد أستغرق تنفيذ التجربة الرئيسة مدة (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية اسبوعياً وبمجموع (24) وحدة تدريبية. وأظهرت النتائج وجود تحسن معنوي في نتائج الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية التي طبقت التمارين بأسلوب الألعاب الجانبية المصغرة في اختبار مهارتي المناولة والتهديف.
الكلمات المفتاحية: الألعاب الجانبية المصغرة، المناولة، التهديف، كرة القدم للصالات، كرة قدم النساء، تدريب المهارات.

ABSTRACT

The Effect of Training Program Using Small – Sided Games on The Improvement of Passing and Scoring in Female Futsal Players

The research aimed at designing exercises according to small – sided games for passing and scoring in female futsal players as well as identifying their effect on the development of passing and scoring in female futsal players. The researchers used the experimental method on (28) Al Zewraa futsal player and Bladi futsal players. The training program was applied using S.S.G on experimental group players for 8 weeks with 3 training sessions per week. The results showed significant improvement in posttests results in favor of the experimental group that followed the small – sided games in passing and scoring tests .

Keywords: *small – sided games, passing, scoring, futsal, women soccer, skills training.*

(1) طالبة دراسات عليا (الماجستير)، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. (roaakram610@gmail.com)

Roa Akram Taha, Post Graduate Student (Master), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, (roaakram610@gmail.com) (+9647715222186).

(2) أستاذ مساعد، دكتوراه تربية رياضية، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. (emad.kholaifo904@cope.uobaghdad.edu.iq)

Emad Kazem Khalif, Assist Prof (PH.D), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, (emad.kholaifo904@cope.uobaghdad.edu.iq) (+9647719339429).

المقدمة:

تعد لعبة كرة القدم للصالات واحدة من الألعاب الفرعية ذات الطابع التنافسي الكبير بما تحقّقه من إثارة وتشويق ومنتعة وجمال الأهداف ويلمسات فنية ساحرة ، وهذا ما يفسر الشغف الجماهيري الكبير للعبة لذا فهي تتطلب من ممارساتها مهارات فنية خاصة تمكنهن من أداء المهارات والتحركات المختلفة في كرة القدم للصالات لذا على اللاعبات أن يمتلكن الموهبة والقدرة في تنفيذ المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات ، وأن مهارتي المناولة والتهديف بكرة القدم للصالات من الموضوعات التدريبية المهمة التي نسعى إلى تطويرها والتي لها دوراً فاعلاً في التهيؤ لتحقيق النتائج الإيجابية والتي لها دوراً إيجابياً في تغيير النتيجة في جميع المباريات ، كما أن التدريبات الجديدة بتمرينات على وفق أسلوب (الألعاب الجانبية المصغرة) التي تؤدي إلى حدوث تطور في مستوى أداء وإمكانيات وقدرات لاعبات كرة القدم للصالات .

ومن الدراسات التي تناولت الألعاب الجانبية المصغرة وكرة القدم للصالات دراسة (هجران 2017) والتي هدفت إلى التعرف على الفروقات في بعض المهارات الأساسية والقدرات البدنية لدى لاعبي المدرسة الكروية بأعمار (11 - 12) سنة بكرة القدم في قضاء جمجمال، وأظهرت النتائج أن تدريبات الألعاب الجانبية الصغيرة التي طبقتها المجموعة التجريبية كان لها تأثيراً إيجابياً في جميع القدرات البدنية (الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة والمرونة والسرعة الانتقالية) ، وفي جميع المتغيرات المهارية (الدرجة والتهديف والمناولة والسيطرة على الكرة). أما دراسة (شهد 2016) فهذهت إلى التعرف على تأثير التمرينات المركبة (بدنية، مهارية) خاصة بوسائل سمعية وبصرية وتأثيرها في بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم للصالات النساء، وأظهرت النتائج أن استخدام التمارين المركبة والوسائل السمعية والبصرية الحديثة لها الأثر الكبير في تطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبات كرة القدم للصالات. أما دراسة (دعاء 2014) فهذهت إلى معرفة تأثير التمرينات المركبة المستخدمة لتطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية والمهارات الأساسية للاعبات كرة القدم للصالات، وقد أظهرت النتائج أن لاستخدام التمرينات المركبة أثر واضح في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للاعبات كرة القدم للصالات ولصالح المجموعة التجريبية. أما دراسة (قحطان 2009) فهذهت إلى معرفة تأثير المنهج التدريبي المقترح في تطوير بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى الأشبال بعمر (14 سنة) بكرة القدم، وقد أظهرت النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة قد حقق تطوراً إيجابياً ولمصلحة المجموعة التجريبية) في اختبارات القفز العمودي، والقوة المميزة بالسرعة، والسرعة. أما دراسة (وميض 2003) فهذهت إلى التعرف على معنوية العلاقة بين السرعة والرشاقة والسرعة الحركية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم، وقد أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار ركض (5×40) م مكوكي واختبار ركض (20) م بين الشواخص، وفي اختبارات الدرجة لمسافة (20) م والرجوع والمناولة باتجاه هدف صغير من بعد (10) م والتهديف على هدف مقسم من بعد (1) م .

ومن هنا أتت أهمية البحث في وضع تمرينات تطبيقية وفق الألعاب الجانبية المصغرة كوسيلة لتطوير مهارتي المناولة والتهديف للاعبات كرة القدم للصالات، لذا فإن أهداف البحث تكمن في وضع تمرينات وفق أسلوب الألعاب الجانبية المصغرة لمهارتي المناولة والتهديف للاعبات كرة القدم للصالات، والتعرف على تأثير التمرينات وفق أسلوب الألعاب الجانبية المصغرة في تطوير مهارتي المناولة والتهديف للاعبات كرة القدم للصالات.

الطريقة والأدوات:

أعتمد الباحثان المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث التي اختيرت بالطريقة العمدية من لاعبات نادي الزوراء الرياضي وبلادي الرياضي لكرة القدم للصالات والبالغ عددهن (28) لاعبة، وبواقع (14) لاعبة لكل نادي إذ تم تحديد عينة (نادي الزوراء الرياضي) (كمجموعة تجريبية) في حين عينة (نادي بلادي الرياضي) (كمجموعة ضابطة) ومرجعاً للمقارنة ومن المشتركات في الموسم الرياضي 2021 - 2022م، كما تم تحديد (6) لاعبات من نادي الزوراء الرياضي لكرة القدم للصالات كعينة للتجربة الاستطلاعية. وتم اخضاع المجموعة التجريبية إلى تمارين وفق أسلوب (الألعاب الجانبية المصغرة S.SG) بواقع (3) وحدات أسبوعياً، أما المجموعة الضابطة فخضعت للمنهج التدريبي المعد والمتبع من قبل المدرب، وأستخدم الباحثان الاختبارات الآتية:

- اختبار المناولة باتجاه هدف صغير أبعاده (50 × 75 سم) من مسافة (7.5م)، (بعث 2011).
- اختبار التهديد نحو هدف مقسم إلى مربعات مرقمة من الجانبين، (بعث 2011).

وفد أجرى الباحثان الاختبارات القبلية قبل بدء تنفيذ المنهج التدريبي لاختباري المناولة والتهديد للاعبات كرة القدم للصالات وعلى أفراد عينة المجموعتين التجريبية والضابطة، وقبل البدء بالمعالجات الإحصائية قام الباحثان بعمل اختبار التوزيع الطبيعي باختبار (Shapiro-Wilk) لاختباري المناولة باتجاه هدف صغير أبعاده (50 × 75 سم) من مسافة (7.5م)، التهديد نحو هدف مقسم إلى مربعات مرقمة من الجانبين، والتي كانت قيمها في اختبار (Shapiro-Wilk) على التوالي (0.811، 0.811) وقيم مستوى دلالتها Sig كانت على التوالي (0.121، 0.216) ونظراً لكون جميع قيم مستوى الدلالة (Sig) في اختبار (Shapiro-Wilk) هي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد والبالغ (0.05) مما يدل على أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي لذا تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة وغير المترابطة والمتساوية بالعدد لاحتساب التكافؤ بين المجموعتين وكما موضح في الجدول (1) أذ يتضح أن المجموعتين التجريبية والضابطة متكافئتين في اختباري المناولة والتهديد للاعبات كرة القدم للصالات نظراً لكون جميع قيم مستوى الدلالة المحسوبة لها (Sig) هي أكبر من قيمة مستوى الدلالة المعتمد (0.05) مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

الجدول (1) يبين تكافؤ العينتين باختباري المناولة والتهديد للاعبات كرة القدم للصالات

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)	مستوى الخطأ	الدلالة
	س ⁻	ع ±	س ⁻	ع ±			
المناولة باتجاه هدف صغير أبعاده (50×75سم) من مسافة (7.5م).	4.785	0.892	4.571	0.755	0.685	0.499	غير معنوي
التهديد نحو هدف مقسم إلى مربعات مرقمة من الجانبين.	16.714	2.163	16.428	2.173	0.349	0.730	غير معنوي

تجربة البحث الرئيسية: قام الباحثان بتطبيق مفردات المنهاج على وفق تمارين الألعاب الجانبية المصغرة S.S.G على عينة البحث (المجموعة التجريبية) والمتمثلة بنادي الزوراء الرياضي للاعبات كرة القدم للصالات يوم الأثنين الموافق 2022/1/3م وعلى أديم ملعب نادي الزوراء الرياضي، وقد أستغرق تنفيذ التجربة الرئيسية

(المنهج التدريبي) على عينة (المجموعة التجريبية) مدة شهرين وبواقع (3 وحدات) تدريبية أسبوعياً (السبت - الاثنين - الأربعاء) وانتهت التجربة يوم السبت الموافق 2022/3/5 م .
إذ بلغ عدد الوحدات التدريبية المصممة من قبل الباحثان وفق تمارين الألعاب الجانبية المصغرة S.S.G (24) وحدة تدريبية ، في كل يوم وحدة تدريبية موزعة بواقع ثلاث وحدات تدريبية مصممة في الأسبوع الواحد وذلك لغرض الوصول باللعبات إلى آلية التدريب وبما يتناسب مع أعمار عينة التجربة وهذا ما يخص الشهر الأول والذي تكون من (12) وحدة تدريبية مصممة ، أما الشهر الثاني والذي كان عبارة عن مباريات تدريبية والتي تم تصميمها من قبل الباحثان بواقع (8) مباريات تدريبية وقسمت كل وحدتين مع بعض وعلى مدار الأسبوع (2) وحدة تدريبية، وانتهت التجربة يوم السبت الموافق 2022/3/5 م . وكانت مدة الوحدات التدريبية هو ساعة واحدة قسمت كالآتي:

- ❖ الجزء التحضيري (الإحماء) 10 - 15 دقيقة.
- ❖ الجزء الرئيسي (40 - 45) دقيقة.
- ❖ الجزء الختامي (5 - 10) دقيقة.

النتائج:

الجدول (2) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة للاختبارين (القبلي والبعدى) في اختباري المناولة والتهدف للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة	الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		مج ف	مج ح 2	قيمة (ت)	Sig	الدلالة
		ع	س	ع	س					
التجريبية	المناولة باتجاه هدف صغير أبعاده (75×50سم) من مسافة (7.5م).	4.785	0.892	7.142	1.027	-2.357	0.307	7.664	0.000	معنوي
	التهدف نحو هدف مقسم إلى مربعات مرقمة من الجانبين	16.714	2.163	20.785	1.368	-4.071	0.675	6.032	0.000	معنوي
الضابطة	المناولة باتجاه هدف صغير أبعاده (75×50سم) من مسافة (7.5م).	4.571	0.755	5.142	0.864	-0.571	0.250	2.280	0.040	معنوي
	التهدف نحو هدف مقسم إلى مربعات مرقمة من الجانبين	16.428	2.173	17.642	1.446	-1.214	0.459	2.645	0.020	معنوي

الجدول (3) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية في اختبائي المناولة والتهديف

الدالة	Sig	قيمة (ت)	الضابطة		التجريبية		الاختبارات
			ع	س	ع	س	
معنوي	0.000	5.574	0.864	5.142	1.027	7.142	المناولة باتجاه هدف صغير أبعاده (50 × 75 سم) من مسافة (7.5م)
معنوي	0.000	5.904	1.446	17.642	1.368	20.785	التهديف نحو هدف مقسم إلى مربعات مرقمة من الجانبين.

المناقشة:

يتضح من الجدول (2) أن اختبائي المناولة والتهديف للمجموعة التجريبية كانت ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدى ولصالح (الاختبار البعدى) ، ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى أفضلية المنهج المستخدم والمتضمن تمارين وفق أسلوب الألعاب الجانبية المصغرة في تطوير المهارتين إذ إن أسلوب الألعاب الجانبية المصغرة والذي كانت وحداته التدريبية تتضمن مفردات الحمل والتوظيف الجيد للأدوات والوسائل التدريبية بكرة وبدون كرة قد أدت إلى زيادة قدرة اللاعبين في تنفيذ حركات ومهارات كرة القدم للصالات بانسيابية وسرعة وتوافق عالية أن النتيجة التي تم توصلت إليها الباحثة تتفق مع ما أشار إليه (ريسان 1995) " أن التدريب المنظم والمبرمج واستخدام أنواع الشدة المقننة في التدريب واستخدام أنواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي إلى تطور الإنجاز " وتتفق مع (محمد 1985) " أن البرامج التدريبية المقننة والمنظمة على وفق الأسس العلمية تعمل على تطور المستوى البدني والمهاري للاعبين " ، وأيضاً تتفق مع ما ذكره (قاسم لزام 2010م) " عند محاولة تحسين المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين يجب التركيز على الألعاب الصغيرة داخل المناطق المحددة لرفع اللياقة البدنية إلى جانب تنمية المهارات الأساسية " ، كما أن التطور الحاصل في (المجموعة الضابطة) يعود إلى حسن استخدام التمارين المتبعة من قبل مدرب الفريق والتي أدت إلى تطور المهارتين لدى لاعبي كرة القدم للصالات ولكن ليس بمقدار تطور لاعبي المجموعة التجريبية والتي كانت الأفضل .

كما يلاحظ من الجدول (3) ظهر لنا أن هنالك فروقاً معنوية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في مهارتي المناولة والتهديف ويعزوا الباحثان ذلك إلى أفضلية المنهج المستخدم والذي يتضمن تمارينات وفق أسلوب الألعاب الجانبية المصغرة التي تهدف إلى تطوير قدرات اللاعبين في (مهارة المناولة) ومن وضعيات مختلفة بهدف زيادة تركيز اللاعب لاستقبال الكرة مهما كانت نوعية المناولة المرسل إليها ، كما إن تكرارها يساعد على زيادة إحساس اللاعب بالكرة والتي تؤدي إلى زيادة الخبرة في التعامل مع الكرة ، كما أن التمارينات قد تضمنت تمارين اللعب المختلفة مثل (1 ضد 1) ، (2 ضد 2) ، وهذه التمارين تتدرج من السهل إلى الصعب وصولاً إلى اللعب (6 ضد 6) وجميعها باستخدام المساحات الصغيرة والتي يترتب عليها إتقان اللاعبين لمهارة المناولة فنياً كون التمارين تجبرهن على الدقة في الأداء بهذه المساحات الصغيرة ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (ليث 2012) " أن الفريق الذي يمتاز بالمناولات الدقيقة والسريعة يكون أكثر كفاءة في تنفيذ خطط اللعب لأن المناولة الوسيلة الرئيسية

في تنفيذ خطط اللعب الجماعي عن طريق الربط والتعاون بين أعضاء الفريق الواحد ، وأن لاعب كرة القدم لا يستطيع مهما أمتلك من إمكانيات فنية عالية أن يصل إلى مرمى الفريق المنافس أو محاولته لاخترق لاعبي الفريق الآخر من دون عمل المناولة " وتتفق مع ما ذكره (عادل و سلام 2009) " أن التوقيت الصحيح والترابط بين خطوط اللعب والتحرك السريع والانتقال باتجاه الكرة وفتح الثغرات في دفاع الفريق المنافس تساهم بسرعة اتخاذ القرار وتنفيذه واختيار المكان الأنسب للمناولة .

كما أن أفضلية المنهج المستخدم والذي يتضمن تمارينات وفق أسلوب الألعاب الجانبية المصغرة والتي تؤدي على المرمى في ظروف متغيرة بأسلوب لعب المباريات المصغرة الذي يشابه ظروف المباريات الحقيقية التي تهدف إلى تطوير (مهارة التهديف) ، وهذا تتفق مع ما أشار إليه (قاسم 2010) " أن التصويب هو من أكثر فعاليات ومهارات كرة القدم التي يجب أن نوليها اهتماماً كبيراً في تدريب الناشئين والشباب والفئات السنية لأنها فعالية تعتبر أكثر تعقيداً من الفعاليات الأخرى بكرة الصالات إذ أن تعلم الخطأ فيها صعب تصحيحه وتجاوزه في المراحل المتقدمة والتدريب البدني والمهاري تحت ظروف المباراة بشكل يومي وتحت ما يسمى بتدريب اللعب أو المباراة سيؤدي حتماً باللاعبين إلى استغلال رائع وأمثلة لكل قابلياتهم الفنية والمهارية في عملية التصويب أو استغلال أي فرصة باتجاه هدف المنافس وبسرعة عالية " ، وتتفق مع ما أشار إليه (عمد الدين 2007) " أن أسلوب ألعاب التكتيك المصغرة والمشابهة للحالة الاعتيادية للعب الذي يتم بطريقة المباراة المبنية على مبدأ الألعاب المصغرة هو أحد الأساليب التدريبية التي تعمل على تطوير تنوع الهجوم وتطوير النواحي التكتيكية والتكتيكية ، ولتكرار أداء المهارة في المواقف المشابهة لأداء المباراة دور رئيسي في تنمية الصفات البدنية الخاصة بهذه المهارات " .

الاستنتاجات:

- حققت التمارين وفق أسلوب الألعاب الجانبية المصغرة التي طبقتها المجموعة التجريبية تأثيراً إيجابياً في مستوى لاعبات كرة القدم للصالات وتطويراً في نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في اختباري المناولة والتهديف.
- حقق المنهج المتبع من قبل المدرب التي طبقتها المجموعة الضابطة تأثيراً إيجابياً في مستوى لاعبات كرة القدم للصالات وتطويراً في نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في اختباري المناولة والتهديف.
- هنالك أفضلية في نتائج الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية في اختباري المناولة والتهديف للاعبات كرة القدم للصالات.

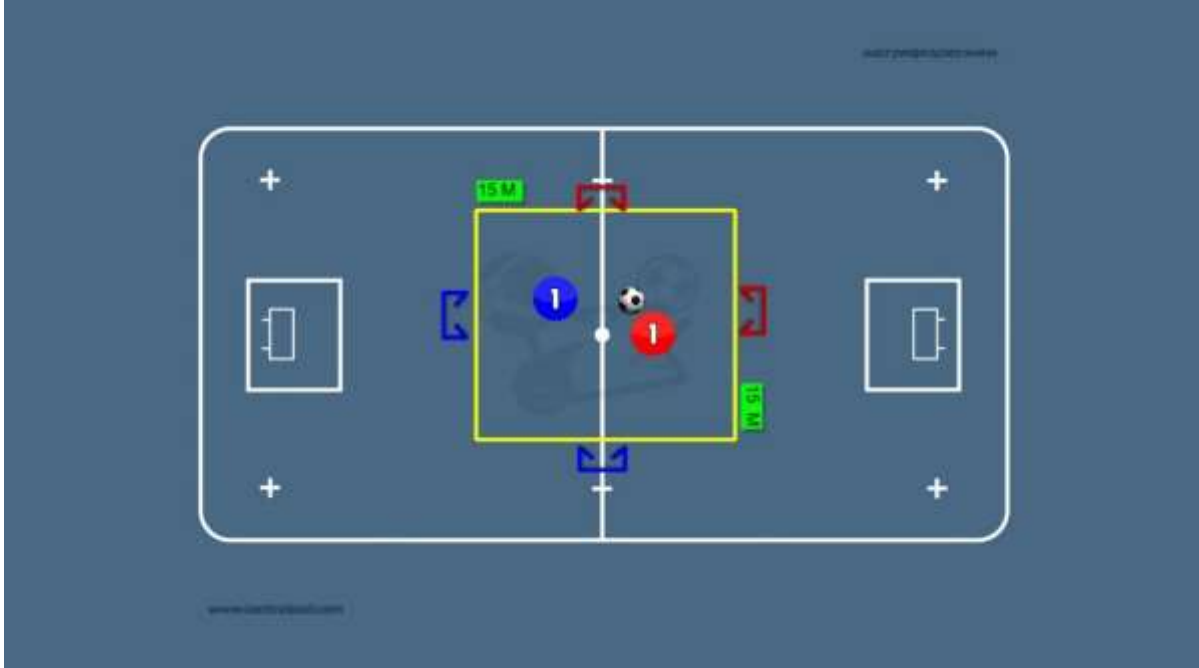
المصادر

- بعث عبد المطلب عبد الحمزة. (2011). تصميم وتقنين بطاريتي اختبار (بدنية - مهارية) لاختبار ناشئي خماسي كرة القدم في بغداد بأعمار (14-16) سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة بغداد.
- دعاء عائد شمخي الطائي. (2014). استخدام تمارينات مركبة لتطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم للصالات، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة بغداد.
- ريسان خريبط مجيد. (1995). تطبيقات في علم الفسيولوجية والتدريب الرياضي: نون للتحضير والطباعة.
- شهد مرزوك جاسم الخزعلي. (2014). استخدام تمارينات مركبة (بدنية، مهارية) خاصة بوسائل سمعية وبصرية وتأثيرها في بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم الصالات النسوية، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة بغداد.
- عماد الدين عباس أبو زيد. (2007). التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية، نظريات وتطبيقات. ط2. الاسكندرية: منشأة المعارف.
- عادل تركي حسن، سلام جبار صاحب. (2009). كرة القدم (تعليم - تدريب). ط1. البصرة: مطبعة النخيل.
- قطان جليل خليل العزاوي. (2009). أثر استخدام الألعاب الصغيرة في تطوير بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى بكرة القدم، مجلة علوم الرياضة. كلية التربية الرياضية. جامعة ديالى. العدد الأول.
- قاسم لزام صبر. (2010). جدولة التدريب والأداء الخططي بكرة القدم. ط1. بغداد. المكتبة الرياضية.
- ليث إسماعيل إبراهيم الكروي. (2012). تأثير تمارينات خاصة في تطوير دقة أداء بعض مهارات التحكم الداخلي والخارجي للاعبين كرة القدم للصالات بأعمار (13-15 سنة)، رسالة ماجستير. كلية التربية الرياضية. جامعة الأنبار.
- هجران ناصر طه. (2017). تأثير تمارينات الألعاب الجانبية الصغيرة في تطوير بعض المهارات الأساسية والقدرات البدنية لدى لاعبي المدرسة الكروية بأعمار (11-12) سنة بكرة القدم في قضاء جمجمال، رسالة ماجستير. كلية التربية الرياضية. جامعة السليمانية.
- وميض شامل كامل. (2003). تأثير تمارينات خاصة في تطوير السرعة والرشاقة والسرعة الحركية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير. كلية التربية الرياضية. جامعة بغداد.

الملاحق

أنموذج لتمارينات بأسلوب الألعاب الجانبية المصغرة S.S.G

الأسبوع الأول / اليوم الأول



أسم التمرين: SMALL SIDE GAME 1 X 1

منطقة اللعب: M 15 X 15

عدد اللاعبين: 2 لاعبة لكل منطقة محددة أعلاه

الأدوات المستخدمة: كونزات + شيرت تدريب (احمر + ازرق) + كرة + أربع اهداف صغيرة وتكون هدفين

للفريق الأحمر وهدفين للفريق الأزرق ويكون مساحة الهدف (1 M)

زمن التمرين: 60 ثانية 10X تكرار = 600 ثانية = 10 دقائق إجمالي التدريب

زمن الراحة: بين تكرار وتكرار 120 ثانية

الزمن الفعلي للتمرين: 600 + 1080 = 1680 ثانية = 28 دقيقة

وقت الوحدة التدريبية الكلي (60) دقيقة مقسمة إلى ثلاث أجزاء والذي يتضمن:

- الاجتماع القصير والترحيب باللاعبات = 5 دقيقة.
- الجزء الأول / الاحماء ويشمل (الاحماء العام والاحماء الخاص) = 15 دقيقة.
- الجزء الثاني / القسم الرئيسي والذي يتضمن (التدريبات الرئيسية) = 30 دقيقة ومقسم كالآتي:

❖ 4 دقائق شرح التمرين.

❖ 26 دقيقة (زمن الأداء + زمن الراحة)

- الجزء الثالث / القسم الختامي والذي يتضمن التهدئة = 10 دقيقة

الهدف من التمرين:

SMALL SIDE GAME وهي أشكال من الحركة الخاصة الهادفة بالكرة وبدونها يتم تنظيمها في مجموعات صغيرة أو كبيرة تنافسية ، ويتم تقنينها لأهدافها من حيث الزمن والمساحة وعدد اللاعبين واشتراطات الأداء وتحركات اللاعبين من خلال الآتي:

فنياً: الكثير من التمرير والاستقبال والتسديد واللعب بالرأس والذخلة
بدنياً: زمن لعب قليل، شدة عالية بالأداء مع الكرة، ضد الجري حول الملعب
تكتيكياً: اتخاذ قرارات كثيرة وأحياناً معقدة في زمن ومساحة صغيرة
ذهنياً: الاستمرار بالتركيز العالي وبالتالي اتخاذ القرار الجيد حيث أن القدرات الذهنية تلعب دور حاسم في مواجهة المشاكل التي تحدث بالمباراة
اجتماعياً: المسؤولية ضمن الفريق المساعدة والتعاون مع الزملاء

الأسبوع الأول / اليوم الثاني



أسم التمرين: SMALL SIDE GAME 2 X 2

منطقة اللعب: M 20 X 20

عدد اللاعبين: 4 لاعبات لكل منطقة محددة أعلاه

الأدوات المستخدمة: كونزات + شيرت تدريب (احمر + ازرق) + كرة + اربع اهداف صغيرة وتكون هدفين

للفريق الأحمر وهدفين للفريق الأزرق ويكون مساحة الهدف (M 1)

زمن التمرين: 90 ثانية = 6X تكرر = 540 ثانية = 9 دقائق أجمالي التدريب

زمن الراحة: بين تكرر وتكرر 180 ثانية

الزمن الفعلي للتمرين: 900 + 540 = 1440 ثانية = 24 دقيقة

وقت الوحدة التدريبية الكلي (60) دقيقة مقسمة إلى ثلاث أجزاء والذي يتضمن:

- الاجتماع القصير والترحيب باللاعبات = 5 دقيقة.

- الجزء الأول / الاحماء ويشمل (الاحماء العام والاحماء الخاص) = 15 دقيقة.
- الجزء الثاني / القسم الرئيسي والذي يتضمن (التدريبات الرئيسية) = 30 دقيقة ومقسم كالآتي:

❖ 4 دقائق شرح التمرين.

❖ 26 دقيقة (زمن الأداء + زمن الراحة)

- الجزء الثالث / القسم الختامي والذي يتضمن التهدئة = 10 دقيقة

الهدف من التمرين:

SMALL SIDE GAME وهي أشكال من الحركة الخاصة الهادفة بالكرة وبدونها يتم تنظيمها في مجموعات صغيرة أو كبيرة تنافسية ، ويتم تقنينها لأهدافها من حيث الزمن والمساحة وعدد اللاعبين واشتراطات الأداء وتحركات اللاعبين من خلال الاتي :

فنياً: الكثير من التمرير والاستقبال والتسديد واللعب بالرأس والزلحقة

بدنياً: زمن لعب قليل، شدة عالية بالأداء مع الكرة، ضد الجري حول الملعب

تكتيكياً: اتخاذ قرارات كثيرة وأحياناً معقدة في زمن ومساحة صغيرة

ذهنياً: الاستمرار بالتركيز العالي وبالتالي اتخاذ القرار الجيد حيث أن القدرات الذهنية تلعب دور حاسم في

مواجهة المشاكل التي تحدث بالمباراة

اجتماعياً: المسؤولية ضمن الفريق المساعدة والتعاون مع الزملاء.