

مقدمة

المسابقات والالعاب الصغيرة هي تمارين مناسبة للمبتدئين واللاعبين الكبار معا ، وبها يمكن ان نتقدم بمقدرة الجسم الحركية ، والمهارية ، وكذلك الخططية ، وترقى الفرد بأن يعمل عملا مثمرا لصالح الجماعة .

وتمتاز المسابقات والالعاب الصغيرة بأن بها عنصرا من عناصر المنافسة ، فالمنافسة عامل هام من عوامل اتقان اللعب والرقى والارتفاع بمستواه الى درجة عالية من الكفاءة .

والالعاب التي تخلو من عنصر المنافسة يكون التقدم فيها ابطأ من مثيلاتها التي بها هذا العنصر . وهي غالبا ما تكون مملة غير مشوقة ، واذا حاول احد اللاعبين مثلاً التدرّب على مهارات معينة للعبة ما وحيداً لوجد بعض الملل بعكس اذا ما ادى هذا التدريب على القدرة المهارية للعبته في شكل مسابقة او لعبة صغيرة مع مجموعة من اقرانه ودخل فيها عنصر المنافسة .

وبهذه الالعاب والمسابقات يمكن ان تعد اللاعب اعدادا سليما من حيث تنمية قدرته الحركية لانها تحتوى على تدريبات جلد وقوة وسرعة ومرونة ومهارة ودقة ومن حيث قدرته المهارية لان هذه المسابقات تحتوى على العاب ومسابقات تختبر مدى قدرة اللاعب على اجادة المبادئ الاساسية للالعاب الكبيرة ككرة القدم والسلة والطائرة واليد والهوكى... كما انه يتضمن لعبة الميني باسكت وقانونها .

وكان من الممكن تنمية هذه المهارات والقدرات بتمرينات فردية جافة وقد تأتي ببعض التقدم غير انه لكى يكون التقدم أكمل ، أدخل على هذه المسابقات والالعاب عامل اللعب الجماعى فى شكل مشوق

وتنافسى حتى تكون اكثر انتاجا من ناحية اقبال النشء عليها لابعاد عامل الملل .

* وقد حاولت جهدى عند عمل هذا الكتاب ان أضمنه تدريبات وألعاب تمهيدية تخدم الألعاب الشائعة فى 'جمهورية مصر العربية والبلاد العربية الشقيقة ، على هيئة مسابقات والاعاب صغيرة يؤديها اللاعب بدرجة كبيرة من الحماس .

وقد روعى فى وضع هذه الالاعاب والمسابقات ان تعطى للتقدم باللعبة الكبيرة لان بها ترابطا للمسابقة ومتدرجة بتفكير اللاعب فى لعبته بالتدريج .

* كما انه يحتوى على خمسون تدريبا حديثا بإستعمال الكرات الطيبة والحبال واكياس الرمل والمقاعد السويدية وعقل الحائط لتنمية القدرة الحركية (اللياقة البدنية) للاعين التى تقوى مجموعات العضلات المساعدة على السرعة وفى هذه التدريبات تجعل لاعبى (كرة القدم - السلة - الطائرة - اليد - الهوكى - الملاكمة - العاب القوى - المصارعة - السياحة .. الخ) ذوى لياقة تامة يمتلكون مستوى عال من الكفاءة الوظيفية و النفسية التى تساعدهم على استخدام أجهزة الجسم المختلفة (الدورة الدموية والجهاز العصبى) الى اقصى حد فى المباراة ، وهذا النوع من الاعداد يعطى لكى يجعل اللاعب جاهزا لاستخدام جهده الاقصى من الناحية البدنية والعصبية بدون حدوث اضرار لهذه الاجهزة .

* كما انه يحتوى على العاب وتدريبات مشتركة بمعنى ان أى تدريب يؤدى بإستخدام كرة قدم يعتبر تدريب لكرة القدم وتغيير الكرة بكرة سلة والاداء باليدين بدلا من القدم يمكن ان يعتبر تدريب لكرة

السلة وكذلك يمكن ان يكون طائرة او يد او هوكى .. الخ
ويحتوى كذلك الكتاب على العاب رجبيى اللمس - كرة السرعة-
كرة القاعدة - الكرة الناعمة - تنس المضرب الخشبى - الريشة الطائرة
وتنس الحلقة .

* وقد ضمنت كتابى هذا فصلا عن طريقة اعداد الملاعب سواء
أكانت خضراء أو ملاعب مدكوكة وطريقة صيانتها .

ولعلى بهذا المجهود المتواضع أكون قد اسهمت بتصيب فى اشارة
الطريق لطالبات وطلبة كليات التربية الرياضية لزيادة حصيلتهم حتى
يتمكنوا من التنويع فى درس التربية الرياضية ، وكذلك مدربي الالعاب
المختلفة لاعداد لاعبيهم اعداد على درجة عالية من الكفاءة الحركية
والمهارية وكذلك القائمين على اعداد وصيانة الملاعب .

والله ولى التوفيق

دكتور بطرس رزق الله