



Effect of Small Side Games Preceded By Physical Exercises In Developing a number of Basic Skills For Young Soccer Players

Mahmood Hamdoon ALhyali

College of Physical Education and sport Sciences

Bashar Jameel Ali ALhasnyany

General Directorate of Education Zakho

Article Information

Abstract

Article history:

Received: April 12.2023

Reviewer: May 15.2023

Accepted: May 15.2023

Key words :

Correspondence:

The research aims to reveal the differences in Development of a number of Basic Skills for experimental group players between pre and post-tests, the differences in Development of a number of Basic Skills for control group players between pre and post-tests, the differences in a number of physical variables between experimental and control groups in post-test.

Researchers used experimental method for its appropriateness for research nature. Experiment was done on a sample of (28) players from Zakho club(youth category) . (28) players (under 19) years. Players were divided into two groups (experimental and control) with (10) players for each group, (3) players were excluded for being goalkeepers, as well as (5) others. Homogeneity was done through (Levene's) test for (age, height, mass, training age) variables, Basic Skills, and equivalence in Basic Skills according to specialists, an experimental design called randomized control group design was adopted. researchers used (spss) program to process data.

Researchers concluded that small side games preceded by physical exercises used by experimental group achieved a development in all Basic Skills for its members, better than control group when comparing results of Post-tests. Researchers recommend necessity of paying more attention to side games proceeded by physical exercises by coaches

(تأثير الألعاب الجانبية الصغيرة المسبوقة بالتمارين البدنية في تطوير عدد من المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب)

بشار جميل علي شرف الهسنياني
المديرية العامة لتربية زاخو

محمود حمدون يونس الحياي
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

يهدف البحث إلى الكشف عن الفروق في تطوير عدد من المهارات الأساسية للاعبين المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي والفروق في تطوير عدد من المهارات الأساسية للاعبين المجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي فضلاً عن الفروق في تطوير عدد من المهارات الأساسية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث، وتم تنفيذ التجربة على عينة من لاعبي نادي زاخو لفئة الشباب والبالغ عددهم (٢٨) لاعبا وبأعمار (تحت ١٩) سنة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وواقع (١٠) لاعبين لكل مجموعة، بعد أن تم الاستبعاد لـ (٣) لاعبين لكونهم حراساً للمرمى، و(٥) لاعبين منهم، تم إجراء التجانس من خلال اختبار (Levene's) للمتغيرات (العمر، والطول، والكتلة، العمر التدريبي) والمهارات الأساسية والتكافؤ في المهارات الأساسية التي حددت من قبل السادة المختصين وتم اعتماد تصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم تصميم المجموعة الضابطة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي، وتم استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات.

وتوصل الباحثان إلى أن الألعاب الجانبية الصغيرة المسبوقة بالتمارين البدنية التي نفذتها المجموعة التجريبية حققت تطوراً في جميع المهارات الأساسية للاعبين المجموعة التجريبية، وكما حققت المجموعة التجريبية التي نفذت الألعاب الجانبية الصغيرة المسبوقة بالتمارين البدنية تطوراً أفضل من المجموعة الضابطة في جميع المهارات الأساسية وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين، ويوصي الباحثان بضرورة الاهتمام بالألعاب الجانبية الصغيرة المسبوقة بالتمارين البدنية على وفق أشكال اللعب من قبل المدربين وذلك لما ظهرته نتائج البحث من تحسن واضح في جميع المهارات الأساسية.

١- التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

تعد الألعاب الجانبية الصغيرة من بين الاستخدامات الحديثة في مجال تدريب كرة القدم لما تتميز به من ظروف مشابهة للأداء في منافسة كرة القدم، وتسمى باللغة الإنكليزية بـ (Small Sided Games) وتختصر بـ (SSG). وتستخدم الألعاب الجانبية صغيرة على نطاق واسع من قبل العديد من المدربين وأندية كرة القدم على جميع مستويات اللعبة من مستوى الشباب إلى المحترفين، ويستخدم المدربون هذه الألعاب لتزويد اللاعبين بتجربة المواقف الفعلية التي قد يواجهونها أثناء المباراة، ومن خلال مواجهة هذه المواقف أثناء التدريب، يكون اللاعبون قادرين على تحسين الجوانب الفنية والتكتيكية والفسولوجية في لعبتهم (Owen, et al, 2004, 50), وعادة ما توصف الألعاب الجانبية صغيرة (SSG) بأنها إصدارات أصغر من اللعبة الرسمية (Haas-Hill, et al, 2011, 201), وتقوم بضبط عدد اللاعبين (التسيق) وحجم مساحة اللعب وتستخدم هذه التعديلات الهامة بعض الشروط لزيادة تصور اللاعبين لجوانب محددة، ومعظمها جوانب تكتيكية وهذه التعديلات تتيح زيادة المشاركة الفردية للاعبين في اللعبة وتزيد أيضا من الاستجابات الفسيولوجية (Dellal et al, 2012, 14). وتشتهر الألعاب الجانبية الصغيرة بميزاتها القابلة للتكيف، يمكن استخدام اللاعب في حجم الملعب وعدد اللاعبين وقواعد اللعب لتلبية غرض التدريب المطلوب أو للتكيف مع العدد المتاح من اللاعبين أو منطقة التدريب (Olthof, 2019, 110).

ويشير (Labsy et al) أن جميع الجوانب المهارية والخطئية (الاستحواذ، الانتقال، الضربات القوية، اللمسات الأخيرة، إلخ) المطلوبة في لعبة كرة القدم تعتمد على الصفات البدنية للاعبين، ويجب أن يساهم الإعداد البدني في تطوير المتطلبات التي يفرضها تطور وبناء مشروع اللعبة (Labsy et al, 2014, 22). فقد يكون أداء اللاعب بدنياً ومن ثم مهارياً أو قد يكون بدنياً ومن ثم تنافسياً أو مهارياً ومن ثم تنافسياً. لذا فإن وضع تمارين بدنية متبوعة بالألعاب الجانبية الصغيرة في الحصص التدريبية تمكن اللاعب من استغلاله لقدراته وقابلياته الفردية بشكل جماعي في المباراة، وهذه التمارين تتكون من جانب بدني وتنافسي في تمرين واحد حيث يكون مترابط مع بعضه البعض إذ يؤدي الأداء البدني ثم يليه الأداء التنافسي بشكل الألعاب وتكون على شكل مواقف أو مباراة صغيرة وقد تكون (١ ضد ١) و(٢ ضد ٢) و(٣ ضد ٣) و(٤ ضد ٤) أو (٢ ضد ١) أو (٤ ضد ٣) وإلى آخره، وتكون مشابهة لمواقف اللعب في المباراة.

وان دمج مجموعات التمرينات المتعلقة باللعبة من الناحية البدنية والتكتيكية الممارسة وأهداف التدريب في ظروف متعلقة بلعبة كرة القدم التنافسية، تعمل على تحسين الأداء المهارة والتكتيكية والمتطلبات الخاصة بالألعاب التنافسية، مما يزيد الفوائد الإضافية وهي عدد كبير من العوامل التي تؤثر وتتعلق بالأداء الفردي لتمكين اللاعب في إظهار القدرات المهارة والتكتيكية (Gilogley,2015, 29).

وقد تطرقت العديد من الدراسات إلى تأثير الألعاب الجانبية الصغيرة على الجوانب البدنية، كدراسة (عاقلي, ٢٠١٨) التي كانت حول التأثير الإيجابي للألعاب الجانبية الصغيرة على مهارة الدحرجة والرمية التماس والضربة الركنية، والدراسة التي أجراها (طه وجمال, ٢٠١٩) في التأثير على المناولة والتهديف والدحرجة والسيطرة على الكرة، في حين تطرقت دراسة (Gonet et al,2019) حول تأثير هذه الألعاب على مهارة التهديف في المرمى الكبير والتهديف في الأهداف الصغيرة. أما دراستنا فسوف تتفرد بدمج الألعاب الجانبية الصغيرة المسبوقة بالأداء البدني كما يحدث في المباراة ومعرفة تأثيرها على بعض المهارات الأساسية.

ومن خلال ما تقدم تبرز أهمية البحث في تصميم الألعاب الجانبية الصغيرة المسبوقة بالتمرينات البدنية للاعبين كرة القدم الشباب في تمرين واحد بحيث يكون لكل شكل من اللعب أهدافه البدنية وكذلك معرفة مدى تأثير هذه التمرينات على بعض المهارات الأساسية، وهي محاولة علمية يأمل الباحثان من خلالها التوصل إلى نتائج تخدم القائمين في هذا المجال من المدربين والرياضيين.

٢-١ مشكلة البحث:

من خلال متابعة الباحثان للعبة كرة القدم لاحظ إن طبيعة الأداء في كرة القدم تكون في اغلب الأحيان عبارة عن أداء بدني ويتبعه أداء تنافسي مع المنافس في مساحة وجانب محدد من الملعب وهذا الترابط والتوافق بين هذه المكونات والمتمثلة بالتحركات باتجاه الكرة أو التغطية والتمركز الصحيح وخلق مساحات أو محاولة الضغط والقطع والاستحواذ وكذلك التعامل الجيد مع مواقف اللعب أثناء المباراة، تؤكد ضرورة إعداد مواقف وحالات وأشكال من اللعب في البرامج التدريبية تخدم قدرات ومهارات وصفات اللاعبين الضرورية والمشابهة لمواقف اللعب الحقيقية، وكذلك مقدار الوقت والجهد الذي يمكن أن يقضيه المدرب في تدريب اللاعبين له قيمة كبيرة، ويجب أن يتضمن برنامج التدريب التكييف البدني، وتطوير المهارات، والتعليمات التكتيكية لمواقع اللاعب المختلفة، ولتحقيق أقصى استفادة من الوقت الذي يقضيه في ميدان اللعب مع اللاعبين، وخلال البحث والاطلاع في الأدبيات والدراسات السابقة والبحوث وشبكة الأنترنت لم

يجد الباحثان أي دراسة تناولت طبيعة الألعاب جانبية صغيرة مسبقة بتمرينات بدنية الذي يحدث أثناء المباراة، وعلى حد علم الباحثان أن اغلب المدربين ليس لديهم دراية كافية في توظيف هذه الألعاب مع التمرينات البدنية وفق الأسس العلمية في المناهج التدريبية.

لذا اتجه الباحثان إلى دمج الأداء البدني مع الألعاب الجانبية الصغيرة على وفق أشكال اللعب التي تحدث أثناء المباراة وهذه التمرينات ربما تعطي قدرة للاعبين على اتخاذ القرارات المناسبة في المواقف الحاصلة في المباراة، ومن خلال كل ما تقدم تبرز مشكلة البحث في الإجابة على التساؤل الآتي :

- هل هناك تأثير للألعاب الجانبية الصغيرة المسبقة بالتمرينات البدنية في تطوير عدد من المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب؟

١-٣ أهداف البحث:

يهدف البحث إلى الكشف عما يأتي:

١-٣-١ الفروق في عدد من المهارات الأساسية للاعبين المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي.

٢-٣-١ الفروق في عدد من المهارات الأساسية للاعبين المجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي.

٣-٣-١ الفروق في عدد من المهارات الأساسية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

١-٤ فروض البحث:

افترض الباحثان الفرضيات الآتية:

١-٤-١ وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المهارات الأساسية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

٢-٤-١ وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المهارات الأساسية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

٣-٤-١ وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المهارات الأساسية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: - لاعبو شباب نادي زاخو الرياضي بأعمار تحت (١٩) سنة.

٢-٥-١ المجال الزمني: - تم البدء بتاريخ (٢٣/٨/٢٠٢٢) ولغاية (٢٢/١٠/٢٠٢٢).

٣-٥-١ المجال المكاني: - ملعب نادي زاخو الرياضي - مدينة زاخو/ محافظة دهوك.

٦-١ تحديد المصطلحات:

١-٦-١ الألعاب الجانبية الصغيرة المسبوقة بالتمرينات البدنية: هو عبارة عن اللعب الجانبية صغيرة تسبقها أداءات بدنية على شكل مواقف مشابهة لما يحدث في المنافسة مع وجود زملاء ومنافسين ومواقف متغيرة ومتباينة بأعداد متساوية (١ ضد ١, ٢ ضد ٢, ٣ ضد ٣), أو بزيادة أو نقص العدد (٢ ضد ١, ٣ ضد ٢, ٤ ضد ٤), وهدفها الوصول باللاعب إلى تحقيق أعلى مستوى من الأداء والتكيف الذي تعتمد عليها اللعبة.

٣- إجراءات البحث:

١-٣ منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث.

٢-٣ عينة البحث:

حددت عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي زاخو الرياضي لفئة الشباب للموسم الرياضي (٢٠٢٢-٢٠٢٣) وكان قوامها (٢٨) لاعباً، وتم اختيار (٢٠) لاعباً يمثلون عينة البحث التجريبية والضابطة، وقسمت العينة إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بطريقة عشوائية باستخدام (القرعة)، بواقع (١٠) لاعبين لكل مجموعة، وتم استبعاد (٥) اللاعبين لأنهم لم يكملوا الاختبارات. فضلاً عن استبعاد حراس المرمى وعددهم (٣)، والجدول (١) يبين ذلك.

الجدول (١)

عينة البحث واللاعبين المستبعدين ونسبهم المئوية

النسبة المئوية	العدد	العدد والنسب المئوية العينة
٪١٠٠	٢٨	العينة الرئيسية
٪٧١.٤٢	٢٠	عينة البحث
٪١٧.٨٦	٥	اللاعبين المستبعدين
٪١٠.٧٢	٣	حراس المرمى

٣-٣ وسائل جمع البيانات:

استخدم الباحثان أدوات البحث الآتية: (تحليل المحتوى والاستبيان والمقابلات الشخصية والاختبارات والقياسات).

٣-٣-١ تحديد المهارات الأساسية واختباراتها:

٣-٣-١-١ تحديد المهارات الأساسية:

لغرض تحديد المهارات الأساسية التي للاعب كرة القدم الشباب التي تخدم أهداف البحث، وبعد تحليل محتوى المصادر العلمية تم تصميم استمارة الاستبيان (الملحق ٣)، وتوزيعها على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين (الملحق ١) في مجالات (علم التدريب، وكرة القدم)، وأظهرت استمارة الاستبيان حصول عدد من المهارات الأساسية على نسبة اتفاق (٧٥ %) فأكثر، والجدول (٢) يبين النسب المئوية لاتفاق السادة المتخصصين وحسب تسلسل نسبها.

الجدول (٢) نسبة اتفاق السادة المتخصصين حول تحديد اهم المهارات الأساسية للاعب كرة القدم الشباب

ت	المهارات الأساسية	العدد	المتفقون	النسبة المئوية
١	الدرجة بالكرة	١٢	١٢	١٠٠%
٢	إخماد الكرة	١٢	١٢	١٠٠%
٣	التهديف القريب	١٢	١٢	١٠٠%
٤	المناوله القصيرة	١٢	١١	٩١,٦%
٥	المناوله المتوسطة	١٢	١١	٩١,٦%
٦	المراوغة والخداع	١٢	٨	٦٦,٦%
٧	التهديف البعيد	١٢	٧	٥٨,٣%
٨	ضرب الكرة بالرأس	١٢	٦	٥٠%
٩	المناوله الطويلة	١٢	٥	٤١,٦%
١٠	السيطرة على الكرة	١٢	٥	٤١,٦%

٣-٣-١-٢ تحديد اختبارات المهارات الأساسية:

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية، تم اعتماد مجموعة من الاختبارات المناسبة لطبيعة البحث، ووضعها في استمارة استبيان (الملحق ٥)، وتم توزيعها على مجموعة من السادة المتخصصين (الملحق ١) في مجالات كرة القدم، والقياس والتقييم، لاختيار الاختبارات الملائمة

للبحث، وبعد جمع الاستمارات وتفرغ محتواها، تم اعتماد الاختبارات التي حصلت على نسب اتفاق (٧٥٪) فأكثر، والجدول (٣) يبين الاختبارات ونسب الاتفاق وحسب تسلسل نسبها.

الجدول (٣) النسب المئوية لاتفاق للسادة المتخصصين في تحديد اختبارات المهارات الأساسية

ت	المهارات الأساسية	الاختبار	العدد	المتفقون	النسبة المئوية
١	الدرجة بالكرة	درجة الكرة بشكل متعرج بين (١٠) شواخص المسافة بينهما (١) متر ذهاباً وإياباً	١١	١١	١٠٠٪
٢	المناوله القصيرة	المناوله القصيرة نحو مسطبة مقسمة إلى (٥) أقسام متساوية	١١	١٠	٩٠,٩٪
٣	التهديف القريب	دقة التهديف القريب على ثلاث دوائر مرسومة على الحائط من مسافة (١٢) متر (١٠) كرات	١١	١٠	٩٠,٩٪
٤	إخماد الكرة	التحكم بإيقاف الكرة من الحركة من مسافة (٦) متر داخل مربع (٢) متر	١١	٩	٨١,٨٪
٥	المناوله المتوسطة	اختبار دقة التمرير المتوسطة (٣) دوائر متداخلة تبعد (٢٠) متر	١١	٩	٨١,٨٪

٣-٣-٢ القياسات والاختبارات المستخدمة:

٣-٣-٢-١ القياسات الجسمية:

٣-٣-٢-١-١ قياس طول الجسم: لقياس طول الجسم تم استخدام الجدار، وعند القياس يقف اللاعب حافي القدمين ويكون الظهر ملاصق للجدار على أن تمس الجدار مؤخرتا القدمين والوركين ولوحا الكتفين، والنظر متجهاً إلى الأمام ويقاس طول الجسم من الأرض ولأعلى نقطة في الجمجمة (الطالب والسامرائي، ١٩٨١، ١٥٢).

٣-٣-٢-١-٢ قياس كتلة الجسم: لقياس الكتلة يقف اللاعب على الميزان وهو مرتدي السروال فقط، ويتم قياس وزن جسمه لأقرب مائة غرام.

٣-٣-٣ الاختبارات المستخدمة في البحث:

٣-٣-١ الاختبارات المهارية:

قام الباحثان بأخذ الاختبارات المهارية التي حصلت على نسبة اتفاق (٧٥٪) فأكثر كما مبيّنة في الجدول (٥) إذ تراوحت نسب الاتفاق (٨١,٨٪-١٠٠٪)، و (الملحق ٧) يوضح مواصفات هذه الاختبارات.

- اختبار درجة الكرة بشكل متعرج بين (١٠) شواخص المسافة بينهما (٢) متر ذهاباً وإياباً (الخشاب وآخرون، ١٩٩٠، ٢٧٨).

- اختبار المناولة القصيرة (١٠) أمتار نحو مسطبة مقسمة إلى (٥) أقسام متساوية (الخشاب وذنون، ٢٠٠٥، ٨٥-٨٦).

- اختبار دقة التهديف القريب على ثلاث دوائر مرسومة على الحائط من مسافة (١٢) متر (١٠) كرات (الرواي، ٢٠٠١، ٤٢).

- اختبار التحكم بإيقاف الكرة من الحركة (الإخماد) من مسافة (٦) متر داخل مربع (٢) متر (الخشاب وآخرون، ١٩٩٩، ٢٠٩-٢١٠).

- اختبار دقة التمرير المتوسطة (٣) دوائر متداخلة تبعد (٢٠) متر. (النعيمي، ١٩٩٢، ٣٩).

٣-٤ تجانس عينة البحث:

تم إجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات (العمر، والطول، والكتلة)، والمهارات الأساسية المختارة كافة، والجدول (٤) يبين ذلك.

الجدول (٤) يبين قيم اختبار (Levene's) و (sig) في القياسات والمهارات الأساسية

الخاص لمجموعتي البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	L-T	Sig
١	العمر	سنة	٠.١٨٩	٠.٦٦٩
٢	الطول	سم	٠.٠٤٧	٠.٨٣١
٣	الكتلة	كغم	٠.٢٣٠	٠.٦٣٧
٤	العمر التدريبي	سنة	٣.٦٥٤	٠.٠٧٢
٥	الدرجة بالكرة	ثانية	٠.٠٠٤	٠.٩٥٣
٦	المناولة القصيرة	درجة	٠.١٦٩	٠.٦٨٦
٧	التهديف القريب	درجة	٠.٦٥٦	٠.٤٢٨

٨	الإخماد	درجة	٠.٠١٦	٠.٩٠٠
٩	المناوله المتوسطة	درجة	١.٢١٣	٠.٢٨٥

يتبين لنا من الجدول (٤) أن قيم (Sig) لاختبار (Levene's) لمتغيرات البحث اقتربت بين (٠.٠٧٢ - ٠.٩٥٣) وهي أكبر من مستوى الدلالة (٠,٠٥)، مما يدل على عدم وجود فروق معنوية أي أن العينة متجانسة.

٣-٥ تكافؤ مجموعتي البحث في المهارات الأساسية:

تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المهارات الأساسية المختارة، والجدول (٥) يبين ذلك.

الجدول (٥) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة و (sig) للتكافؤ في المهارات الأساسية بين مجموعتي البحث

ت	المهارات الأساسية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t)	Sig
			ع±	س-	ع±	س-		
١.	الدرجة بالكرة	ثانية	٣.٧٣٢	٢٤.٦٣٣	٣.٥٠٢	٢٦.٨٠٠	١.٣٣٩	٠.١٩٧
٢.	المناوله القصيرة	درجة	٧.٦٢٧	٢٣.٢٠٠	٦.٠٢٦	١٨.٩٠٠	١.٣٩٩	٠.١٧٩
٣.	التهدف القريب	درجة	٣.٣٢٦	٥.٨٠٠	٤.٢١٧	٦.٣٠٠	٠.٢٩٤	٠.٧٧٢
٤.	الإخماد	درجة	١.٣١٦	٥.٢٠٠	١.٢٤٧	٥.٠٠٠	٠.٣٤٩	٠.٧٣١
٥.	المناوله المتوسطة	درجة	٤.٧٦٠	١٢.٠٠٠	٥.٤٥٢	٨.٢٠٠	١.٦٦٠	٠.١١٤

يتبين من الجدول (٥) أن قيم (t) المحسوبة كانت محصورة (٠.٢٩٤ - ١.٦٦٠) وبملاحظة قيم (Sig) والتي كانت محصورة ما بين (٠.١١٤ - ٠.٧٧٢)، وجميعها أكبر من مستوى الدلالة (٠,٠٥)، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في المتغيرات المهارية، وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث.

٣-٦ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

تم استخدام الأجهزة والأدوات الآتية: (ميزان طبي عدد(١)، ساعة توقيت عدد(٦)، ساعة يدوية نوع (Viatom-Checkme O2) لقياس مؤشر النبض عدد(١)، جهاز (pulse oximeter)

لقياس مؤشر النبض عدد(٦), شواخص مختلفة الارتفاعات عدد(٥٠), شريط قياس طول (٥٠) متراً عدد(١), شريط لاصق ملون, بورك, طباشير, أهداف كرة القدم المتحركة عدد(٢), أهداف كرة القدم بارتفاع (٢ متر) وعرض (٣ متر) عدد(٢), أهداف كرة القدم صغيرة بارتفاع وعرض (١متر) عدد (٢), حواجز بارتفاع (٨٠ سم) عدد(٤), حواجز بارتفاع (٣٠ سم) عدد(٤), مسطبة بعرض (٢,٥٠ متر) وارتفاع (٥٠ سم), كرات قدم عدد(١٥), صافرة عدد (٢), علم عدد ((١٠)).

٣-٧ الإجراءات الميدانية المستخدمة في البحث:

٣-٧-١ التجارب الاستطلاعية:

تم إجراء التجارب الاستطلاعية على عينة البحث نفسها وكالاتي:

- التجربة الاستطلاعية الأولى: كانت في يوم الأربعاء الموافق (٢٠٢٢/٦/١٥) تم فيها اعتماد التمارين بعد التعرف على كيفية تطبيق التمارين والكشف عن الأخطاء التي قد تحدث.
- التجربة الاستطلاعية الثانية: كانت في يوم السبت الموافق (٢٠٢٢/٦/١٨) بينت إمكانية اعتماد الاختبارات المختارة، فضلاً عن تعرف فريق العمل المساعد(الملحق ١٢) ومدى تفهمهم لكيفية العمل وطريقة التسجيل في ضوء ذلك، إذ تم توزيع الاختبارات على ثلاثة أيام.
- التجربة الاستطلاعية الثالثة: كانت في يوم الاثنين الموافق (٢٠٢٢/٦/٢٠) وكان الهدف منها التعرف على القيم القصوى للجانب البدني للتمارين المستخدمة.
- التجربة الاستطلاعية الرابعة: كانت في يوم الأربعاء الموافق (٢٠٢٢/٦/٢٢) وكان الهدف منها التعرف على زمن فترات الراحة البينية بين التكرارات، والمجاميع، وكذلك التكرارات المناسبة لكل تمرين وفقاً للشدة المستخدمة، فضلاً عن تحديد زمن كل تمرين.

٣-٧-٢ اختيار الألعاب الجانبية الصغيرة المسبوقة بالتمرنات البدنية المستخدمة في البحث:

بعد تحليل محتوى المصادر والدراسات العلمية تم وضع مجموعة من الألعاب الجانبية الصغيرة المسبوقة بالتمرنات البدنية (الملحق ٨) في استمارة استبيان وذلك لاختيار التمرينات التي تخدم اللعبة، وتم توزيعها على السادة المتخصصين(الملحق ١) في علم التدريب الرياضي، وكرة القدم، وبعد اختيار التمرينات المناسبة للعبة ولعينة البحث تم تصميم الألعاب الجانبية الصغيرة المسبوقة بالتمرنات البدنية الخاصة بالبحث التي سوف تطبق داخل الوحدات التدريبية، ووضعها في استمارة استبيان (الملحق ٩) وتم توزيعه على السادة المتخصصين (الملحق ١) في علم التدريب الرياضي، وكرة القدم، لتحديد مدى صلاحيتها، فضلاً عن تطبيق التمرينات المختارة من قبل اللاعبين لمدة أسبوع بعد اختيارها لغرض تعويد اللاعبين على أدائها بالشكل المطلوب.

٣-٧-٣ اختبارات المهارات الأساسية القبلية:

تم إجراء اختبارات المهارات الأساسية القبلية للمدة من (٢٠٢٢/٨/٢٣) ولغاية (٢٠٢٢ / ٨/٢٤) في الساعة الرابعة عصراً وكما يأتي:

اليوم الأول: بتاريخ (٢٠٢٢/٨/٢٣): اختبارات (دحرجة الكرة، وإخماد الكرة، المناولة القصيرة).

اليوم الثاني: بتاريخ (٢٠٢٢/٨/٢٤): اختبارات (المناولة المتوسطة، والتهدف القريب).

٣-٧-٤ تنفيذ الألعاب الجانبية الصغيرة المسبوقة بالتمرنات البدنية المستخدمة في البحث:

بعد الانتهاء من تطبيق الاختبارات القبلية كافة تم تنفيذ الألعاب الجانبية الصغيرة المسبوقة بالتمرنات البدنية المعدة من قبل الباحثان على المجموعة التجريبية (ملحق ٩) بتاريخ (٢٠٢٢/٨/٢٧) ولغاية (٢٠٢٢/١٠/١٩) في حين نفذت المجموعة الضابطة البرنامج المعد من قبل مدرب الفريق و(الملحق ١٠) يوضح أنموذج لوحدة تدريبية للمجموعة الضابطة، وتم مراعاة النقاط الآتية عند تنفيذ الألعاب الجانبية الصغيرة المسبوقة بالتمرنات البدنية وهي:

- تم تطبيق تجربة البحث لأغراض البحث العلمي.
- تم بدء كافة الوحدات التدريبية بالإحماء العام، من أجل تهيئة جميع عضلات الجسم يليه الإحماء الخاص، وبما يخدم الجزء الرئيس المستخدم.
- استخدمت طريقة التدريب تكراري والفترتي مرتفع الشدة في تنفيذ الألعاب الجانبية الصغيرة المسبوقة بالتمرنات البدنية.
- طبقت الألعاب الجانبية الصغيرة المسبوقة بالتمرنات البدنية في القسم الرئيسي من كل وحدة تدريبية، إذ تم دمج الإعدادين البدني والخططي من القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية وطبقت بعد الإعداد المهاري.
- استغرق تنفيذ الألعاب الجانبية الصغيرة المسبوقة بالتمرنات البدنية (٨) أسابيع بواقع دورتين متوسطتين، وكل دورة متوسطة تحتوي على (٤) دورات صغرى (أسابيع) ويتموج حركة حمل (٣) : (١) في كل دورة متوسطة.
- تحتوي كل دورة صغرى على (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع، وبهذا يكون عدد الوحدات التدريبية الكلي (٣٢) وحدة تدريبية.
- تم إجراء الوحدات التدريبية في أيام (السبت، والأحد، والثلاثاء، والأربعاء) من كل أسبوع على ملعب نادي زاخو.
- تم تثبيت كلا من الشدة وفترات الراحة البينية، وكان التغيير في الحجم من خلال عدد التكرارات.
- تم احتساب الشدة وفقاً لكل متغير بدني. أما فيما يخص الألعاب الجانبية الصغيرة فكانت الشدة (شدة منافسة).

- تم تحديد مناطق التمرينات المستخدمة في البحث داخل الملعب وفقاً لما أشار إليه كل من (Labsy et al,2014) (Clemente,2016) بما يتناسب توزيع المتغيرات البدنية حسب مراكز اللعب وفق الدراسات (Sporis et al,2009) و (Clemente,2016) و (Hill-Haas et al,2011) وهذا ما تم ذكره في الاطار النظري.

- تم استخدام الراحة السلبية في المتغيرات التي تعتمد على النظام اللاكتاتي بين التكرارات والمجاميع والتمارين.

- تم تحديد عدد التكرارات من خلال الأطر النظرية، فضلاً عن إجراء التجارب الاستطلاعية.

- تم تحديد فترات الراحة بين التكرارات وبين المجاميع والتمارين بالاعتماد على الأطر النظرية، فضلاً عن التجارب الاستطلاعية من خلال عودة مؤشر النبض بين التكرارات إلى (١٠٠ ن/د)،

وبين المجاميع (٩٠ ن/د) في طريقة التدريب التكراري، أما فيما يخص طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة فكانت عودة النبض إلى (١٢٠-١٣٠ ن/د) بين التكرارات و (٩٠ ن/د) بين

المجاميع والتمارين لمتغير مطاولة السرعة، وعودة النبض إلى (١١٠-١٢٠ ن/د) و (٩٠ ن/د) بين المجاميع والتمارين لمتغير مطاولة القوة. ويؤكد (Nagy et al) أن معدل ضربات القلب (HR) هو مؤشر فسيولوجي مقبول بشكل عام وغالباً ما يستخدم للنشاط البدني للاعبين في

عملية التدريب (Nagy et al,2019,55)

- تم استخدام الساعة اليدوية الإلكترونية (Viatom-Checkme O2) وجهاز (pulse oxmeter) لقياس النبض بين التكرارات والمجاميع والتمارين.

- زمن أداء الدورتين المتوسطتين هو: الدورة المتوسطة الأولى (٧٨٩,٥٤ دقيقة)، الدورة المتوسطة الثانية (٩١٢,٠٩ دقيقة)، مجموع زمن الحمل الكلي هو (١٧٠٠,٠٣ دقيقة).

- تم إنهاء الوحدات التدريبية بتمارين تهدئة واسترخاء للعضلات كافة.

٣-٧-٥ الاختبارات البدنية والمهارات الأساسية البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية للمدة من (٢٠/١٠/٢٠٢٢) ولغاية (٢٢/١٠/٢٠٢٢) وبتسلسل الاختبارات القبلية نفسها.

٣-٨ الوسائل الإحصائية:

تم استخراج الوسائل الإحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الإحصائية (SPSS) وهي: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (Levene's Test) للتجانس، اختبار (t) للعينات

المستقلة، اختبار (t) للعينات المرتبطة، اختبار (Test Eta Squared) لإيجاد حجم الأثر للعينات المستقلة، اختبار (Cohen d Test) لإيجاد حجم الأثر للعينات المرتبطة، النسبة المئوية

(أمين، ٢٠٠٧، ١٥٩ - ١٦٧).

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض وتحليل النتائج:

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج اختبارات المهارات الأساسية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية

الجدول (٦) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة و (sig) وحجم الأثر (Cohen's d) لاختبارات المهارات الأساسية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية

المعيار	حجم الأثر	Sig	(t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
				ع±	س	ع±	س		
كبير	١.٢٦٠	٠.٠٠٣	٣.٩٨٦	١.٠٤٩	٢٠.٤٩٠	٣.٧٣٢	٢٤.٦٣٣	ثانية	الدرجة بالكرة
كبير	١.٣٤٢	٠.٠٠٢	٤.٢٤٦	٢.٣٤٧	٣٤.٢٠٠	٧.٦٢٧	٢٣.٢٠٠	درجة	المناولّة القصيرة
كبير	٢.٥٠٢	٠.٠٠٠	٧.٩١٢	٣.٤٣٣	١٦.٣٠٠	٣.٣٢٦	٥.٨٠٠	درجة	التهديف القريب
كبير	١.٥٩٨	٠.٠٠١	٥.٠٥٦	١.١٥٤	٨.٠٠٠	١.٣١٦	٥.٢٠٠	درجة	الإخماد
كبير	١.١٠٠	٠.٠٠٧	٣.٤٨٠	٣.٢٩٣	١٨.٢٠٠	٤.٧٦٠	١٢.٠٠٠	درجة	المناولّة المتوسطة

يتبين لنا من الجدول (٦) ما يأتي:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات المهارات الأساسية لدى المجموعة التجريبية، إذ بلغت قيم (sig) ما بين (٠,٠٠٠ - ٠,٠٠٧)، على التوالي وهي أصغر من مستوى المعنوية (٠,٠٥)، وكانت قيمة حجم الأثر (Cohen's d) على التوالي (١.١٠٠ - ٢.٥٠٢)، مما يدل على حجم أثر كبير ولمصلحة الاختبار البعدي.

٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج اختبارات المهارات الأساسية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة

الجدول (٧) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة و (sig) وحجم الأثر (Cohen's d) لاختبارات المهارات الأساسية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة

المعيار	حجم الأثر	Sig	(t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
				ع±	س	ع±	س		
كبير	١.٢٦٢	٠.٠٠٣	٣.٩٩٣	١.٥٦٩	٢٢.٩٨٠	٣.٥٠٢	٢٦.٨٠٠	ثانية	الدرجة بالكرة
كبير	١.٣٦٤	٠.٠٠٢	٤.٣١٤	٣.٩٢١	٢٧.٦٠٠	٦.٠٢٦	١٨.٩٠٠	درجة	المناولّة القصيرة
كبير	١.٠٩٨	٠.٠٠٧	٣.٤٧٥	٤.١٨٤	١١.٢٠٠	٤.٢١٧	٦.٣٠٠	درجة	التهديف القريب
متوسط	٠.٧١١	٠.٠٥١	٢.٢٥٠	١.٠٣٢	٦.٢٠٠	١.٢٤٧	٥.٠٠٠	درجة	الإخماد
متوسط	٠.٦٧٤	٠.٠٦٢	٢.١٣٣	٤.٢٩٥	١٢.٣٠٠	٥.٤٥٢	٨.٢٠٠	درجة	المناولّة المتوسطة

- معنوي عند مستوى معنوية (0,05) ≤

يتبين لنا من الجدول (٧) ما يأتي:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات المهارات الأساسية (الدرجة بالكرة، و المناولة القصيرة، و التهديد القريب) لدى المجموعة الضابطة، إذ بلغت قيم (**sig**) (٠,٠٠٢ ، ٠,٠٠٧) وهي أصغر من مستوى المعنوية (٠,٠٥)، فيما كانت قيمة حجم الأثر لهم على التوالي (٠.٦٧٤-١.٣٦٤) مما يدل على حجم أثر كبير ولمصلحة الاختبار البعدي.

- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات المهارات الأساسية (الإخماد، والمناولة المتوسطة) لدى المجموعة الضابطة، إذ بلغت قيم (**sig**) (٠,٠٥١ - ٠,٠٦٢) وهي أكبر من مستوى المعنوية (٠,٠٥).

٤-١-٣ عرض وتحليل النتائج لاختبارات المهارات الأساسية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة:

الجدول (٨) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة و (**sig**) وحجم الأثر (Eta squared) لاختبارات المهارات الأساسية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

المعيار	حجم الأثر	Sig	(t) المحسوبة	المجموعة ضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
				ع±	س	ع±	س		
كبير	٠.٤٩٢	٠.٠٠١	٤.١٧٢	١.٥٦٩	٢٢.٩٨٠	١.٠٤٩	٢٠.٤٩٠	ثانية	الدرجة بالكرة
كبير	٠.٥٣٧	٠.٠٠٠	٤.٥٦٧	٣.٩٢١	٢٧.٦٠٠	٢.٣٤٧	٣٤.٢٠٠	درجة	المناولة القصيرة
كبير	٠.٣٣٠	٠.٠٠٨	٢.٩٧٩	٤.١٨٤	١١.٢٠٠	٣.٤٣٣	١٦.٣٠٠	درجة	التهديد القريب
كبير	٠.٤٢٩	٠.٠٠٢	٣.٦٧٤	١.٠٣٢	٦.٢٠٠	١.١٥٤	٨.٠٠٠	درجة	الإخماد
كبير	٠.٣٩٨	٠.٠٠٣	٣.٤٤٧	٤.٢٩٥	١٢.٣٠٠	٣.٢٩٣	١٨.٢٠٠	درجة	المناولة المتوسطة

- معنوي عند مستوى معنوية (0,05) ≤

يتبين لنا من خلال الجدول (٨) ما يأتي:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارات البعدية في الاختبارات المهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة، إذ بلغت قيم (**sig**) لهم (٠,٠٠٠ - ٠,٠٠٨)، وهم أصغر من مستوى المعنوية (٠,٠٥)، فيما كانت قيم حجم الأثر (Eta squared) على التوالي (٠.٣٣٠ - ٠.٥٣٧)، مما يدل على حجم أثر كبير ولمصلحة المجموعة التجريبية.

٤-٢ مناقشة النتائج:

وفي ضوء نتائج متغيرات كل من الجدولين (٦) و (٨) واللذين يشيران إلى تطور لاعبي المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات المهارية كافة (الدرجة، والمناولة القصيرة والمتوسطة، والتهديد القريب، والإخماد) فضلاً عن تفوق لاعبي المجموعة التجريبية على لاعبي المجموعة الضابطة

في جميع الاختبارات المهارية. إذ أن استخدام الألعاب الجانبية الصغيرة المسبوقة بالتمرينات البدنية يعرض اللاعب إلى مواقف تدريبية تتطلب أن يحسن اختيار للمهارات والخطط التي يطبقها في هذه المواقف من حيث القدرة على التصور والأبداع وسرعة اتخاذ القرار المناسب, ويؤكد (Snow) أن استخدام الطريقة الألعاب الجانبية الصغيرة هو تعريف للاعبين بموقف مشابه لما سيختبرونه في المباريات والسماح لهم باكتشاف التحديات التي يواجهونها في أداء المهارة اللازمة (Snow,2011,54), ويشير (Labsy et al) يجب أن يكون لدى اللاعب القدرة على التكيف وتوقع التغييرات في الموقف, ويجب أن يكون قادراً على استخدام إمكاناته إلى أقصى حد على الرغم من ضغط المنافس, ويجب أن يكون مبدعاً لخلق حالة لا يمكن التنبؤ به من قبل المنافس. ويجب أن يكون لديه التوقيت والدقة في التمريرة لأداء تبادل سريع للمراوغات والتسديدات (Labsy et al,2014,25). ويؤكد (العكدي) "أن أداء المهارات في ظروف مشابهة لما يحصل في المباراة من المتطلبات الأساسية لان ربط هذه المهارات مع بعضها يقدم لنا حالات مشابهة لما يجري في المباراة" (العكدي, ٢٠١٥, ٦٧).

وتم تصميم التمارين المشابهة لمواقف اللعب الحقيقية من حيث التدريب على الجانب البدني ومتبوعاً بالألعاب الجانبية الصغيرة ضمن قدرات اللاعبين الفنية والتكتيكية, وهذا التمرينات تتضمن اللعب ضد المنافس وبأشكال هجومية وبتجاه هدف واحد ومحدد, وهذا الأمر يؤدي التكيف في سرعة أداء اللاعب ويكون أكثر دقة في إيجاد الحل الأمثل في إنهاء الجملة الهجومية بشكل مناسب, وكما أن تكرار المواقف التنافسية في مساحات صغيرة ومختلفة والتي تركزت على الاداءات الثنائية والجماعية بين اللاعبين كالتمرير والاستلام والدرجة والاستحواذ والتهديف والانتشار والزيادة العددية الهجومية وتبادل المراكز والجري بدون كرة وتغير اتجاه اللعب أدت بشكل فعال وإيجابي في تطوير مستوى أداء المهارات الأساسية للعبة كرة القدم. إذ يشير (هلال) "أن التطور في الأداء يستوجب أن يكون التدريب بطريقة الأداء نفسها ومن خلال نفس الوضع الذي سوف ينفذ من خلاله الأداء". (هلال, ٢٠١٧, ٨١). وكما يؤكد (Dellal) أن التدريب المبني على أساس الألعاب الجانبية الصغيرة يؤثر إيجابياً في تطوير الثنائيات والمراوغة والجري بدون كرة والسيطرة على الكرة وغلق المنافذ وتمريرات قصيرة ونصف طويلة والتسلسل السريع للتمريرات (Dellal,2013,12) وكما سيكون اللاعبون الذين يتم تدريبهم باستمرار على المنهج القائم على الألعاب الجانبية أكثر قابلية للتكيف مع متطلبات اللعبة (Snow,2011,55) ويضيف (Aguiar et al) أن استخدام الشروط والقيود في التمرينات وفقاً لهدف التدريب كتحديد مساحة اللعب وعدد لمسات الكرة واللعب الضاغظ والتحرك ضمن شروط معينة يطور كثيراً من عقلية اللاعب في اتخاذ القرار المناسب في الأداء المهاري (Aguiar et al, 2012, 109).

وعند مناقشة كل متغير مهاري على حدة، يعزو الباحثان التطور الحاصل في **مهارة الدرجة** إلى ما تضمنته التمرينات المستخدمة من المواقف المتنوعة على وفق أشكال اللعب وكيفية تعامل اللاعب مع الكرة بالاحتفاظ والجري بها، فضلاً عن تشابه أسلوب التدريب مع ما يحدث بالفعل ويتناسب وطبيعة الأداء من خلال أشكال اللعب المختلفة وقدرته على تغيير أوضاع جسمه والسيطرة ودرجة الكرة واجتياز المنافس بالسرعة المناسبة يؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء مهارة الدرجة. وهذا ما يؤكد (أبو عبده) "الجري بالكرة يتطلب مهارة فائقة من اللاعب للتحكم في الكرة والسيطرة عليها أثناء الجري بها مع إحساسه بالمسافة والزمن والمكان الذي يؤدي فيه المهارة وهذا يتطلب قدراً عالياً من السرعة على الانطلاق مع الاحتفاظ بالكرة بعيداً عن تناول المنافس". (أبو عبده، ٢٠٠٢، ٤١). ويشير (أل حمو) على أن اللاعب يحتاج إلى سرعة التحول بالكرة عند الدرجة وإلى سرعة التفكير لاتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب، فضلاً عن سرعة التمرير وكذلك سرعة التهديف عندما يكون قريباً من مرمى المنافس. (أل حمو، ٢٠٠٥، ٥٠).

ويرى الباحثان أن التطور الحاصل في مهارة الدرجة يعود أيضاً إلى التطور الحاصل في صفتي السرعة والرشاقة وبما أن هاتين الصفتين تطورت لدى المجموعة التجريبية فإنها تعد من العوامل الأساسية في تطوير هذه المهارة لدى اللاعبين، إذ يشير (الحجية، ٢٠٠٥) "بأن تطوير مهارة الدرجة يعود إلى أن هذه المهارة تجمع بين صفات بدنية عديدة وهي السرعة والرشاقة والتوافق والتوازن الذي كان له الأثر الكبير في تطوير مهارة الدرجة مع الكرة". (الحجية، ٢٠٠٥، ٨٨). ويذكر (الطائي، ٢٠٠١) بهذا الصدد بأن أهمية الرشاقة للاعب كرة القدم تكمن في قدرته على تغيير اتجاهاته والتقاطع الذي يؤديه والركض السريع والتوقف المفاجئ في أثناء تنفيذ هذا الأسلوب من التمارين، فضلاً عن تغيير أوضاع جسمه في أثناء السيطرة على الكرة والدرجة والتهديف بالقدم أو بالرأس من القفز (الطائي، ٢٠٠١، ٥٠).

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة التي توصل إليها (Hammami et al) حول تأثير الألعاب الجانبية الصغيرة، حيث أظهرت النتائج تحسناً كبيراً في مهارة درجة الكرة وبعض المهارات الأخرى (Hammami et al, 2017, 7)

كما يعزو الباحثان التطور الحاصل في **مهارة المناولة (القصيرة والمتوسطة)** لدى المجموعة التجريبية التي استخدمت الألعاب الجانبية الصغيرة المسبوقة التمرينات البدنية إلى كثرة استخدام هذه المهارة أثناء التدريب، لأن هذه التدريبات تعتمد بشكل كبير على مهارة المناولة وتحت ظروف مشابهة لما يحدث في المباريات، وأن تكرار المناولة وتحت ضغط المدافعين، يساعد اللاعب على التحكم في الدقة ومسافة المناولة المطلوبة أداءها، وهذا ما أشار إليه (الطائي) "

بأن تكرار مهارة التمرير بأنواعها تساعد اللاعب على تقدير المسافة ونوع المناولة التي يستخدمها مع الدقة في الأداء" (الطائي، ٢٠٠١، ٥٤). وكما أن أشكال اللعب (٢ ضد ٢) أو (٣ ضد ٣) أو مع وجود مساندين على أطراف خط الملعب يزيد من التفاهم والانسجام وإتقان وسرعة أداء التمريرات بين الزملاء في الفريق الواحد ومع المساندين، ويشير (دسوقي) "أن مواقف اللعب المباشر من خلال التمرير بلمسة أو لمستين وتحت ضغط المدافعين وفي جو يشبه جو المباريات يؤثر على مستوى أداء اللاعبين من حيث الزمن و الدقة في التمرير . (دسوقي، ٢٠٢٠، ١٢) وكما أن وجود مهارة التمرير والاستلام يعد الخيط الذي يربط الأجزاء الفردية للفريق واللاعبين، والكل يعمل بسلاسة، وتعد القدرة على تمرير الكرة بدقة وبسرعة مناسبة أمراً ضرورياً لمجموعات هجومية ناجحة ونفس القدر من الأهمية هو القدرة على تلقي والتحكم في التمريرات من زملائه في الفريق، وتعتبر اللمسة الأولى للاعب للكرة هي الأكثر أهمية لأنها يمكن أن تخلق وقتاً لاتخاذ القرار ومساحة لتنفيذ المهارة، واللاعب الذي يشعر بالضغط ويتحكم في الكرة في الفضاء بعيداً عن منافس صعب يكتسب لحظات ثمينة ومساحة إضافية لاختيار وتنفيذ حركته التالية على الجانب الآخر. (Luxbacher,2010,142) وتتضمن الألعاب الجانبية الصغيرة الكثير من المواقف التنافسية ضد المدافعين مما أدى إلى زيادة إعطاء الوقت الكافي في استخدام المناولات القصيرة والمتوسطة وهذا ما يشير إليه (عاقلي) "أن نجاح التمرير يعتمد على الدقة والتركيز وإعطاء الوقت الكافي للاعب أثناء التدريب" (عاقلي، ٢٠١٨، ٩٢) ووجود عدد قليل من اللاعبين داخل مساحة صغيرة هذا يعني أن كل لاعب سيحصل على لمسات أكثر للكرة وتسمح له المزيد من الفرص لأداء المناولات في وضعية تنافسية مع المنافس ومما يؤدي بشكل إيجابي في تطوير مهارة المناولة. وهذا يؤكد (Gilogley) أن صغر حجم الميدان للألعاب الجانبية الصغيرة يزيد من فرص التمرير نتيجة انخفاض مساحة اللعب ويصبح زملاء الفريق أقرب إلى البعض لتلقي التمريرة في هذه المنطقة المحددة (Gilogley,2015,31).

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة (Giménez et al, 2017) و (Olthof,2019) على أن الألعاب الجانبية الصغيرة تؤثر وبشكل إيجابي في تحسين مهارة المناولة، لما تضمنته التمرينات من استخدام مساحة لعب صغيرة وعدد اللاعبين في مجموعات تنافسية كحافز تدريبي قوي لزيادة التمريرات بين اللاعبين الزملاء ضد المدافعين (Giménez et al, 2017,16)، وأشار إليها (Olthof) أيضا في أثر اللاعب في حجم الملعب على خصائص اللعبة، حيث أظهر تفاعل كبير بين اللاعبين في زيادة تمرير الكرة فيما بينهم في تمرينات الألعاب الجانبية الصغيرة مقارنة بالملعب الكبير الذي يكون فيها المسافات الكبيرة بين اللاعبين وضغط أقل من

الخصم (Olthof,2019,61).

وكما يعزو الباحثان التطور الحاصل في **مهارة التهديد** إلى كثرة استخدام وتكرار هذه المهارة من قبل لاعبي المجموعة التجريبية ولأن هذه الألعاب تضمنت وجود أهداف كبيرة وصغيرة أثناء اللعب والكثير من تكرارات التهديد نحو الهدف مما زاد من إمكانياتهم التهديدية نحو المرمى بدقة أكثر, إذ يشير (Bénézet & Hasler) تعد ممارسة الألعاب ذات الأهداف الكبيرة والصغيرة من الجوانب المهمة التي تعمل على تحسين دافعية اللاعبين لأنها تشبه الألعاب التنافسية (Bénézet & Hasler, 178) والأمر الآخر الذي أدى إلى تطور مهارة التهديد هو تحسن صفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين في أداء ضرب الكرة بالقدم وكذلك التوافق العصبي العضلي وخفة الحركة والاقتصاد بالجهد من خلال ما يمتلكه للرشاقة أدى دقة التصويب نحو الهدف, وهذا ما أشار إليه (الخشاب وآخرون) بأن "العامل البدني يجب أن يشمل قوة اللاعب التي تساعده على التصويب بقوة, ورشاقته ومرونته التي تجعله يستطيع أن يأخذ الوضع الصحيح عند التصويب أو عند الربط بين الخداع والتصويب" (الخشاب وآخرون, 1999, 2003). وهذا يتفق مع ما ذكر (الدوري) "أن تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين وكذلك الرشاقة والتوافق يؤدي إلى زيادة كفاءة القدم الضاربة في تحكم بعملية ضرب الكرة بالقوة المناسبة والدقة العالية لإصابة الهدف" (الدوري, 2021, 106), ويؤكد على ذلك (Reilly) بأن هناك علاقة بين قوة العضلات وأداء التهديد, وذلك لأن العضلات تكون مسؤولة بشكل مباشر عن زيادة سرعة القدم وتوجيهها (Reilly,2003,125). ويرى الباحثان أن مواقف اللعب الكثيرة والمتغيرة في التدريبات مع وجود منافسين وزملاء ومساندين ومنافسة حقيقية, وكذلك عدد مرات أداء مهارة التهديد أدت إلى زيادة الحس التهديفي للاعبين والتطور الإيجابي في مهارة التهديد. وفي دراسات أخرى ذكرت أن زيادة عدد اللاعبين المهاجمين له تأثير في زيادة المهارة التهديدية, وذكر (Da Silva et al) أنه في التشكيل 3 ضد 2 يكشف المزيد من التسديد نحو المرمى مقارنة بالتشكيلات 4 ضد 2 و 5 ضد 2 (Da Silva et al,2011,10), وهذا يتفق مع نتائج دراسة (Owen et al,2012) وجد أن تشكيل 2 ضد 1 و 2 ضد 2 كان اللاعبون يؤديون عدداً أقل من التمريرات, ولكن المزيد من التهديد مقارنة بتشكيل 7 ضد 7 (Owen et al,2012,25). وهذا ما يتفق مع أشكال اللعب (2 ضد 1 و 2 ضد 2 و 2 ضد 2) في بعض التمرينات التي استخدمها الباحثان.

وفيما يخص **مهارة الإخماد** يرى الباحثان أن التطور الحاصل إلى استخدام الألعاب الجانبية الصغيرة المسبوقة بالتمرينات البدنية والتي تضمنت العديد من المواقف المتنوعة والإحساس العالي في حركة الكرة من خلال التمريرات وسرعة انتقال الكرة بين اللاعبين والزملاء والمساندين

والتي تتطلب درجة عالية من التوافق والتحكم بالكرة وحركة الجسم ككل وسرعة الاستجابة والرشاقة وسرعة اتخاذ القرار ضمن مساحات محددة وتحت ضغط المدافعين ومع وجود الحارس من عدمه كل هذه الأمور كانت إيجابية في تطوير مهارة الإخماد، وهذا ما يؤكد (عاقلي) "أن اللاعب يجب أن يتحكم في الكرة أثناء حركته، مع القدرة على استخدام أي جزء من أجزاء الجسم وفي أي وضع للسيطرة عليها، ولقد أصبح إيقاف أو كتم الكرة في حد ذاته يتمشى كثيرا مع متطلبات اللعب الحديث" (عاقلي، ٢٠١٨، ٨٩). ويشير (أبو عبده) "هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللاعب والهيمنة عليها وجعلها بعيدا عن متناول المنافس. وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة والسيطرة على الكرة تتم في جميع الارتفاعات والمستويات سواء كانت الكرات الأرضية أو المخفضة الارتفاع أو المرتفعة. كذلك فإن السيطرة على الكرة تتطلب توقيتا دقيقا للغاية وحساسية بالغة من الأجزاء الجسم المختلفة للاعب والتي تقوم بالسيطرة على الكرة بسرعة عالية ثم حسن التصرف فيها بحكمة" (أبو عبده، ٢٠٠٢، ١١٥).

٥-١ الاستنتاجات:

- حققت الألعاب الجانبية الصغيرة المسبوقة بالتمرينات البدنية في تطوير عدد من المهارات الأساسية تقديما إيجابيا في جميع المهارات الأساسية قيد الدراسة للاعبين المجموعة التجريبية.
- حققت المجموعة الضابطة تقديما إيجابيا في جميع المهارات الأساسية قيد الدراسة للاعبين المجموعة الضابطة.
- حققت المجموعة التجريبية التي نفذت الألعاب الجانبية الصغيرة المسبوقة بالتمرينات البدنية تطورا أفضل من المجموعة الضابطة في جميع المهارات الأساسية قيد الدراسة.

٥-٢ التوصيات:

- بعد التعرف على الاستنتاجات العلمية الخاصة بموضوع البحث لا بد من وضع عدداً من التوصيات لتأكيد مبدأ الاستفادة من هذه الدراسة، لذلك يوصي الباحثان بما يأتي:
١. ضرورة الاهتمام بالألعاب الجانبية الصغيرة المسبوقة بالتمرينات البدنية على وفق أشكال اللعب من قبل المدربين وذلك لما ظهرته نتائج البحث من تحسن واضح في جميع المهارات الأساسية .
 ٢. ضرورة الاهتمام بطرائق التدريب المستخدمة كلا حسب الصفة البدنية المستخدمة في الألعاب الجانبية الصغيرة المسبوقة بالتمرينات البدنية على وفق أشكال اللعب.
 ٣. على الأندية والمؤسسات ذات العلاقة الاستفادة من نتائج البحث في إعداد لاعبيهم الشباب بكرة القدم.
 ٤. إمكانية إجراء بحوث مشابهة للفئات العمرية الأخرى ولكلا الجنسين في لعبة كرة القدم، فضلا

عن إجراء الدراسات المشابهة على الألعاب المنظمة الأخرى.

المصادر:

- ١- أبو عبده, حسن السيد(٢٠٠٢): "الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم", ط١, مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية, مصر.
- ٢- آل حمو، فارس حسين مصطفى (٢٠٠٥): "اثر استخدام الشبكة التدريبية بأسلوب التدريب الفئري على تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهارية للاعبين الشباب بكرة القدم"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- ٣- أمين، أسامة ربيع (٢٠٠٧) : "التحليل الإحصائي باستخدام برنامج (SPSS) "، ج١، ط١، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- ٤- الحجية، طارق حسين محمد (٢٠٠٥): "اثر منهاج تدريبي بدني قائم على أسس أنظمة إنتاج الطاقة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم الشباب"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- ٥- الخشاب، زهير قاسم وذنون، معتز يونس(٢٠٠٥): "كرة القدم - مهارات - اختبارات - قانون"، دار ابن الأثير للطباعة والنشر، الموصل.
- ٦- الخشاب، زهير قاسم، وآخران(١٩٩٩): "كرة القدم"، ط٢، محدثة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- ٧- دسوقي، محمد محمود مصلي (٢٠٢٠): "تأثير الروندو (Rondo) في مساحات مصغرة على تعلم مهارتي التمير والاستلام بالقدم لحارس المرمى بأكاديميات كرة القدم"، مجلة بحوث التربية الشاملة.
- ٨- الراوي، مكي محمود حسين (٢٠٠١): "بناء بطارية اختبار المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين شباب محافظة نينوى (دراسة عملية)", أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- ٩- الطائي، معتز يونس ذنون (٢٠٠١): "اثر برنامجين تدريبيين بأسلوب التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- ١٠- الطالب، نزار والسامرائي، محمود (١٩٨١): "مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية الرياضية"، دار الفكر للطباعة والنشر، الموصل، العراق.
- ١١- طه، هجران ناصر وجمال، ناظم جبار (٢٠١٩): "تأثير الألعاب الجانبية الصغيرة في تطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم بأعمار (١١-١٢) سنة"، بحث منشور في

مجلة دراسات وبحوث في التربية الرياضية، المجلد (٣)، كلية التربية الرياضية، جامعة السليمانية.

١٢- عاقل، حسين (٢٠١٨) : "أثر استخدام الألعاب المصغرة (٥ ضد ٥) و (٢ ضد ٢) في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم دون ٢٣ سنة"، أطروحة دكتوراه، معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر.

١٣- العكيدي، نيهان فازع (٢٠١٥): "فاعلية التشكيلات التدريبية الزوجية والجماعية للتمرينات المهارية داخل المناطق المحددة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

١٤- النعيمي، ضرغام جاسم محمد (١٩٩٢): "وضع درجات معيارية لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم لطلاب كلية التربية الرياضية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

١٥- هلال، أمين صبحي (٢٠١٧): "الدليل التدريبي الشامل في كرة القدم"، ط١، دار امجد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

16- Aguiar, M, et al (2012): "**A Review on the Effects of Soccer Small-Sided Games**", Journal of Human Kinetics volume, Section III – Sports Training.

17- Bénézet, Jean-Michel & Hasler, Hansruedi(n d): "**youth Football**", Education and Technical Development Department(FIFA), Galledia AG for Printing, Berneck, Switzerland.

18- Clemente, Filipe Manuel (2016): "**Small-Sided and Conditioned Games in Soccer Training**", Instituto Politécnico de Viana do Castelo ,Escola Superior de Desporto e Lazer, Melgaço, Portugal.

19- Da Silva, et al (2011): "**Exercise intensity and technical demands of small-sided games in young Brazilian soccer players: effect of number of players, maturation, and reliability**". J Strength Cond Res.

20- Dellal, A, et al (2012): "**Small-sided games versus interval training in amateur soccer players**". J Strength Cond Res 26

- 21– Dellal, Alexander (2013): **Une Saison De préparation Physique En Football**, De Boeck.
- 22– Gilogley, William (2015): "**Analysis Of Small Sided Games Training In Elite Youth Soccer Players**", Phd Thesis, School Of Life Science, Edinburgh Napier Univers, Scotland.
- 23– Gonet et al (2019): "**Effect of small-sided games with manipulation of small targets on the perceived exertion and tactical and technical performance of college soccer players**", Laboratory of Soccer Studies, State University of Rio de Janeiro, Rio de Janeiro–RJ, Brazil, <http://dx.doi.org/10.1590/1980-0037.2020v22e57958>
- 24– Hammami, Amri et al (2017): "**Does Small-Sided Games Training Improve Physical-Fitness and Specific Skills for Team Sports? A Systematic Review with Meta-Analysis**", The Journal of sports medicine and physical fitness, faculty of medicine, Ibnjazar, Sousse, Tunisia.
- 25– Hill-Haas, Stephen et al (2011): "**Physiology of Small-Sided Games Training in Football**", A Systematic Review, School of Sports Science, Exercise & Health, University of Western Australia, Perth, Western Australia, Australia.
- 26– Labsy, zakaria et al (2014): "**Jeux à effectifs réduits et préparation physique intégrée**", Département Éducation et Développement technique de la FIFA", Zurich, Suisse, www.FIFA.com
- 27– Luxbacher, Joseph A.(2010): "**Soccer Practice Games**", Third Edition, Library Of Congress Cataloging–In–Publication Data, University Of Pittsburgh In Pittsburgh, Pennsylvania, USA.
- 28– Nagy, Nikolas et al(2019): "**Intensity Of Soccer Players' Training Load In Small-Sided Games With Various Content Focus**",

Faculty of Physical Education and Sport, DOI10.2478/afepuc-2019-0005

- 29- Olthof, Sigrid (2019) : "**Small-sided games in youth soccer**", PhD training, Center of Human Movement Sciences, <https://doi.org/10.33612/diss.96266862>.
- 30- Owen, Adam & Twist, Craig & For, Paul (2012) : "**Small-Sided Games :The Physiological And Technical Effect Of Altering Pitch Size And Player Numbers**", <https://www.researchgate.net/publication/233799837>
- 31- Reilly, Thomas (2003): "**Science and Soccer**", Taylor & Francis e-Library for printing and publishing, Sports Science Liverpool John Moores University, Liverpool, UK.
- 32- Sporis, G. et al (2009): "**Fitness profiling in soccer: Physical and physiologic characteristics of elite players**". Journal of Strength and Conditioning Research

(الألعاب الجانبية الصغيرة المسبوقة بالتمرنات البدنية) الدورة المتوسطة الأولى : الأسبوع الأول والوحدة التدريبية (الأولى والثانية والثالثة والرابعة)

الأسبوع	اليوم	الوحدة التدريبية	التمرين المستخدم م في الوحدة التدريبية	هدف التمرين المستخدم في الوحدة التدريبية	طريقة التدريب المستخدمة	الشدة (بدني %)+ شدة منافسة)	معدل زمن أداء التمرين	عدد التكرارات	عدد المراجع	معدل زمن الراحة بين التكرارات	معدل زمن الراحة بين المراجع والتمارين	زمن التمرين الكلي بالدقيقة	زمن التمرين الكلي بالثانية	لزم الكلي للجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية
د ٤٣	السبت	١	١	قوة انفجارية + لعبة (٢×٣)	التكراري	٩٥%+ شدة منافسة	١٣ ث	٣	٢	د ١	د ٣	٦٧٨	١١,٠٢	
			٢	السرعة + لعبة (٢×٢)+١	التكراري	٩٥%+ شدة منافسة	١٣ ث	٣	٢	د ١,٢٠	د ٣	٧٥٨	١٢,٣٨	
			٣	مطاوله القوة + لعبة (١×٢)	فتري مرتفع الشدة	٨٠%+ شدة منافسة	د ١,٥٠	٤	١	د ٢,٤٠	د ٥	١٢٢٠	٢٠,٢٠	
د ٤٤,٥٦	الأحد	٢	٤	القوة المميزة بالسرعة + لعبة (٢×٢)+٢	التكراري	٩٥%+ شدة منافسة	١٥ ث	٣	٢	د ١	د ٣	٦٩٠	١١,٣٠	
			٥	الرشاقة + لعبة (١×١)+١	التكراري	٩٥%+ شدة منافسة	٢١ ث	٣	٢	د ١,٢٠	د ٤	٩٢٦	١٥,٢٦	
			٦	مطاوله السرعة + لعبة (١×٣)	فتري مرتفع الشدة	٨٠%+ شدة منافسة	د ١,٣٠	٤	١	د ٢,٢٠	د ٥	١٠٨٠	١٨	
د ٤٧,٠٦	الثلاثاء	٣	٧	قوة انفجارية + لعبة (١×٢)	التكراري	٩٥%+ شدة منافسة	١٠ ث	٣	٢	ث ٥٠	د ٣	٦٣٠	١٠,٣٠	
			٨	السرعة + لعبة (٢×٢)	التكراري	٩٥%+ شدة منافسة	١١ ث	٣	٢	د ١	د ٣	٦٦٦	١١,٠٦	

	٢٥,٣٠	١٥٣٠	٥٥	١٣,٣٠	١	٤	١٢,٣٠	شدة + %٨٠ منافسة	فتري مرتفع الشدة	مطاوله القوة + لعبة (٦×٦) + ٢	٩			
١٤٥,٠٤	٩,٥٤	٥٩٤	١٣	٤٥	٢	٣	٩	شدة + %٩٥ منافسة	التكراري	القوة المميزة بالسرعة + لعبة (١×١) + ١	١٠	٤	الأربعاء	
	١٥,٢٠	٩٢٠	١٤	١١,٢٠	٢	٣	٢٠	شدة + %٩٥ منافسة	التكراري	الرشاقة + لعبة (١×٢)	١١			
	١٩,٥٠	١١٩٠	١٥	١٢,٣٠	١	٤	١١,٥٠	شدة + %٨٠ منافسة	فتري مرتفع الشدة	مطاوله السرعة + لعبة (٤×٤)	١٢			