



The effectiveness of small sided games exercises to develop performance endurance for U19 Alqawh Aljawayhi Football Club youth players

Asst. Prof. Dr. Riad Mezher Khuraibet * 

Faculty of Physical Education and Sports Science / Al-Mustansiriya University, Iraq.

*Corresponding author: dr.ryeadkrebt@uomustansiriyah.edu.iq

Received: 10-06-2024

Publication: 28-10-2024

Abstract

The importance of research was demonstrated by using exercises that are compatible with the nature of the physical and skill performance of the game and are more realistic for the match in order to determine the extent of their effectiveness in enduring the performance that combines physical performance and skill performance, which are among the important factors in fluctuating level. The study also aimed to prepare exercises for small sided games for Olympic team players. As well as identifying its effect on performance endurance, the study was conducted on a sample of (22) youth players from the Alqawh Aljawayhi. Club participating in the youth league for the 2023/2024 sports season. The sample was randomly distributed equally into two experimental and control groups, into two equal groups, the first experimental and the other control, with a ratio of (11). One player for each group, and (4) goalkeepers were excluded. The remaining (4) were used in the exploratory experiment. The experimental group underwent the exercises suggested in the Small Sided Games style by the researcher, while the control group underwent the program followed by the trainer, where the proposed exercises were applied for a period of (12) weeks, with (3) training units per week. The researcher used the experimental method to suit the nature of the study. Before and after applying the exercises, a performance endurance test was conducted, and the program used the statistical package (spss) to analyze the results. After performing the necessary statistical treatments, the study arrived at the exercises proposed in the Small Sided Games style, which are effective on performance endurance and with statistical significance between the pre- and post- test and in favor of the post-test.

Keywords: Small Sided Games Exercises, Endurance Performance, Alqawh Aljawayhi. Club Youth.

فاعلية تمارينات **Small sided games** لتطوير تحمل الاداء للاعبين شباب نادي القوة الجوية

بكرة القدم U 19

أ.م.د. رياض مزهر خريبط

العراق. الجامعة المستنصرية. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

dr.ryeadkrebt@uomustansiriyah.edu.iq

تاريخ استلام البحث 2024/6/10 تاريخ نشر البحث 2024/10/28

الملخص

تجلت أهمية البحث باستخدام تمارينات تتلاءم مع طبيعة الأداء البدني والمهاري للعبة وتكون أكثر واقعية للمباراة لمعرفة مدى فاعليتها على تحمل الأداء الذي يجمع بين الأداء البدني والأداء المهاري التي تكون من العوامل المهمة بتذبذب المستوى، كما هدفت الدراسة الى اعداد تمارينات **Small sided games** للاعبين المنتخب الاولمبي وكذلك التعرف على تأثيرها على تحمل الاداء ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (22) لاعب لشباب نادي القوة الجوية المشارك بدوري الشباب للموسم الرياضي 2023/2024 ووزعت العينة عشوائياً بالتساوي الى مجموعتين تجريبية وضابطة، الى مجموعتين متساويتين الأولى التجريبية والأخرى ضابطة بواقع (11) لاعباً لكل مجموعة وتم استبعاد (4) حراس مرمى، اما (4) المتبقي فقد استخدموا بالتجربة الاستطلاعية خضعت المجموعة التجريبية للتمارين المقترحة بأسلوب **Small sided games** من قبل الباحث بينما خضعت المجموعة الضابطة البرنامج المتبع من قبل المدرب حيث تم تطبيق التمارينات المقترحة لمدة (12) أسبوع بواقع (3) وحدات تدريبية اسبوعياً، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائته لطبيعة الدراسة. وقبل وبعد تطبيق التمارينات تم اجراء اختبار تحمل الأداء واستخدم البرنامج الحقيبة الإحصائية (spss) لتحليل النتائج وبعد اجراء المعالجات الإحصائية اللازمة توصلت الدراسة الى التمارينات المقترحة بأسلوب **Small sided games** له الفاعلية على تحمل الأداء وبدلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

الكلمات المفتاحية: تمارينات **Small sided games** ، تحمل الاداء ، شباب نادي القوة الجوية.

1- المقدمة:

تعتبر كرة القدم من الالعاب التي حظت باهتمام عالمي متزايد لكونها من أكثر الالعاب الشعبية في العالم ويرجع التطور الذي حدث في كرة القدم والذي لوحظ بشكل واضح خلال بطولات كأس العالم أو البطولات الأوروبية أو الأفريقية أو الآسيوية إلى الانسجام والتكامل بين إعدادات اللعب كرة القدم المختلفة وذلك جاء نتيجة التطور الذي حدث في علوم الرياضة وخاصة لعبة كرة القدم وكذلك إعداد مدربين بأسلوب علمي منظم ، مما أثر وبشكل إيجابي على الوجهة العالمية لكرة القدم وهنا تأتي أهمية استخدام Small sided games والتي تضع تمرينات مشابهة ظروف المباراة وأن هذه التدرينات في جميع مراحل تطوير مستوى أداء اللاعبين من خلال مستويات مختلفة ومتدرجة للتدرينات مثل (3 ضد 2 و 2 ضد 1 وغيرها) حيث تعطي فرص السماح لتدريب عدد أكبر وزمن أطول للاحتفاظ بنشاط اللعب وزيادة اشتراكه في اللعب ان المباريات المصغرة بأنها مجموعة من التدرينات أو التمرينات المماثلة لمواقف الاداء الفعلي أثناء المباريات وتقام بين أعداد قليلة من اللاعبين (5 ضد 3 ، 3 ضد 3 ، 5 ضد 3) داخل مساحات صغيرة من الملعب تتراوح أطوالها ما بين (10 إلى 11 متر) في ضوء التغيرات الواضحة في تغيير وتعدد أساليب إعداد اللاعبين كرة القدم ذوي المستوى العالي والاتجاه إلى التخصصية في اختيار التدرينات المشابهة المواقف اللعب وزيادة حجم أدائها بشكل كبير وبمستويات متباينة من الجهد المبذول منها، شاع استخدام ألعاب المباريات المصغرة Small sided games كمحتوى وهدف باعتبارها أكثر أشكال التدريب فاعلية في ترقية وتحسين الاداء البدني لما تتميز به من استمرارية اللعب وتشابه التركيب لمضمون الاداء بها من سرعه قوة الانقباضات العضلية مع واقف اللعب خلال المباراة بما يؤدي لرفع مستوى كفاءة اللاعبين وزيادة قدراتهم أن المباريات المصغرة هي مباراة بقوانين وشروط مبسطة وفي مساحة صغيرة وبعده قليل من اللاعبين وهي تحمل أهداف عديدة مثل أهداف إعدادية عندما تسهم في إعداد اللاعب وتهيئته، ان أهداف تدريبية عندما تهدف إلى التدريب على المهارات أو الخطط التي سبق تعلمها، أهداف ترويحية عندما تهدف إلى الهروب من الاحمال المرتفعة والتدريب العالي وتستخدم أيضا في الختام والترويح اللاعبين وأهداف تنافسية إذا كانت في إطار تنافسي لتحديد فاز ومهزوم.

أن استخدام تدرينات Small sided games يعمل على تحسين المهارات الفردية ومهارات أداء الفريق كالأستحواز على الكرة كما تعمل على خلق بيئة للمنافسة والتحدى والمتعة بين اللاعبين كما تزيد قدرة اللاعب على الاتصال بالكرة كثيراً. أن التدريب على أسلوب المباراة أو محاكاته عن طريق تدرينات المباريات المصغرة والتي تتسم بصغر المساحة وقلة العدد مما يجعل اللاعبين يشعرون وكأنهم في مباراة أو مواقف لعب أكثر واقعية بدل من التدرينات التقليدية والتي لا تتطابق مع ما يحدث فعلياً في المباراة التدريبية هي Small sided games بصيغها المختلفة، له فاعلية على تحمل الاداء

والاداء المهاري او ربما يتم التركيز على أداء التمرينات بعيداً من ظروف المنافسة او قد تكون تمرينات تقليدية لا ترتقي الى تطوير اللاعبين لذا ارتأى الباحث الى دراسة هذه المشكلة ويهدف البحث الى:

1- اعداد تمرينات وفق أسلوب **Small sided games** لتطوير تحمل الأداء لشباب نادي القوة الجوية U 19 بكرة القدم.

2- التعرف على فاعلية التمرينات بأسلوب **Small sided games** على تحمل الأداء للاعبين لشباب نادي القوة الجوية U 19 بكرة القدم.

2- إجراءات البحث:

2-1 **منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة مع قياس قبلي وبعدي وذلك لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

حدد الباحث مجتمع البحث من لاعبي شباب نادي القوة الجوية المشارك بدوري الشباب للموسم الرياضي 2024/2023 من (30) لاعب، اما عينة البحث تم توزيعهم بالطريقة العشوائية الى مجموعتين متساويتين الأولى التجريبية والأخرى ضابطة بواقع (11) لاعباً لكل مجموعة وتم استبعاد (4) حراس مرمى، اما (4) المتبقي فقد استخدموا بالتجربة الاستطلاعية وقبل البدء في تطبيق التمرينات تم اجراء التكافؤ بين افراد المجموعتين في القياس القبلي للمتغيرات قيد الدراسة وذلك باستخدام اختبار (t) لمجموعتين مستقلتين (Independent t-test) ونتائج جدول (1) يبين ذلك.

جدول (1) يبين نتائج اختبار (t) لمجموعتين مستقلتين للتكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة

مستوى الدلالة	قيمة (t)	المجموعة الضابطة ن = 11		المجموعة التجريبية ن = 11		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف	الوسط	الانحراف	الوسط		
0.60	0.52	1.48	22.27	1.74	22.63	زمن	تحمل الاداء

2-3 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:

- الاختبار المستخدم

- الادوات المستخدمة في القياس

- الادوات المستخدمة في التمرينات.

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية - الشبكة الدولية (انترنت).

2-4 متغير البحث:

اسم الاختبار: الجري المتعرج بالكرة وبدون الكرة والقفز ودبل باص (3:91).
الهدف من الاختبار: قياس تحمل الاداء.

الادوات: ملعب كرة قدم، كرة قدم، شواخص عدد (13)، ماسكة الكرة، ساعة توقيت، سلم ارضي، رماح عدد (7).

مواصفات الاداء: يقف المختبر على خط البداية الذي يبعد (2) م عن الشاخص الاول وعند اعطاء الاشارة يقوم بدحرجة الكرة بين خمسة شواخص والمسافة بين شاخص وآخر هي (1.5) م وبعد اجتياز الشواخص يقوم بإيقاف الكرة والجري بأقصى سرعة لمسافة (30) م ومن ثم الاستدارة بسرعة والقيام بحركة الجري المتعرج بين خمسة شواخص ويبعد كل شاخص عن الاخر لمسافة (1.5م) وبعدها يقوم بالجري بسرعة والقفز نحو كرة معلقة بحبل والتي تبعد (2م) عن اخر شاخص ويبلغ ارتفاع الكرة (50) سم عن طول كل لاعب ويتغير الارتفاع حسب طول اللاعب وبعد ذلك يقوم بالجري فوق السلم الارضي الذي يبلغ طوله (4 م) علما ان عدد فضاءات السلم (15) فضاء اما ابعاده يبلغ (15) سم ومن ثم يلعب مناولة جدارية مع المدرب من كرة موضوعة على مسافة (2) م بعد السلم (دبل باص) ومن ثم التهديف نحو الهدف كما موضح بالشكل (1).

التسجيل: يبدأ التوقيت من اشارة البدء ولغاية التهديف.



شكل (1) يوضح الجري المتعرج بالكرة والجري بدون الكرة والقفز ومناولة جدارية

2-5 التجربة الاستطلاعية:

لمعرفة مدى ملائمة الاختبارات واستجابة عينة البحث والمدة المستخدمة لأداء الوحدة التدريبية وكيفية تنفيذها ولتفادي الأخطاء والكشف عن العوائق التي تواجه تنفيذ الاختبارات والتمارين المقترحة وتحديد واجبات فريق العمل المساعد تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (4) لاعبين وعلى مدى يومين في الساعة الرابعة عصراً من يومي السبت والأحد 15 . 16 / 10 / 2023 على ملعب الشعب الدولي ، وتم كشف الأخطاء ومعالجتها ووضع الحلول لها ، كما تم وضع نسب الشدة الخاصة بالتمارين المعدة من قبل الباحث من خلال اختبار أفراد عينة التجربة الاستطلاعية باستخراج المعدل بضرب أقصى شدة في النسبة المطلوب التدريب عليها ثم تقسيمها على 100.

وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو:

1. اكتشاف المشاكل والصعوبات التي تواجه الباحث وفريق العمل المساعد في أثناء تنفيذ الاختبار.
2. التعرف على صلاحية الأجهزة والأدوات المستعملة.
3. تدريب فريق العمل المساعد.
4. التعرف على الوقت الكافي لتنفيذ الاختبارات.

وقد أظهرت التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

1. صلاحية الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث.
2. ملائمة النظام المتبع في أجزاء وتطبيق الاختبار.
3. كفاءة المساعدين في أداء مهمتهم أثناء إجراء وتطبيق الاختبارات.
4. ملائمة الاختبار للمختبرين من ناحية طريقة الأداء.

2-6 الاختبار القبلي:

تم إجراء الاختبارات القبلية في يوم (20/10/2023) واشتملت على ما يلي:

- تسجيل العمر، الطول، الوزن، لأفراد عينة الدراسة.
- اختبار تحمل الأداء.

2-7 التجربة الرئيسية بالبحث:

تم تطبيق التمرينات المقترحة على عينة الدراسة لمدة (12) أسبوع بواقع (3) وحدات تدريبية اسبوعياً، استغرق زمن الوحدة التدريبية الكلي (90) دقيقة واخذ الباحث زمن قدره (30) لتطبيق التمرينات المقترحة Small sided games ، وتم تطبيق التمرينات المعدة على عينة الدراسة تحت نفس الظروف والشروط، ولكن الاختلاف بين المجموعتين هو ان المجموعة التجريبية يتم اخضاعها الى التمرينات Small sided games بالإضافة الى البرنامج الاعتيادي، وتم تطبيق التمرينات المقترحة على افراد المجموعة التجريبية خلال الفترة الزمنية من (2023/10/28-2024/1/28) وتم تطبيق البرنامج الاعتيادي للمجموعة الضابطة في نفس الفترة الزمنية وتم احترام مبدأ التدرج في الحمل حسب التالي:

Sessions	overload
SSG 1	5×3min games
SSG 2	6×3min games
SSG 3	7×3min games
SSG 4	8×3min games
SSG 5	9×3min games
SSG 6	10×3min games
SSG 7	11×3min games

2-8 الاختبار البعدي:

تم تنفيذ الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من مدة تطبيق التمرينات المقترحة بأسلوب Small sided games في يوم (2024/1/30) في الساعة الرابعة عصراً وفي ملعب نادي القوة الجوية مراعيًا الظروف نفسها التي أجريت في الاختبارات القبليّة.

2-9 الوسائل الإحصائية: تم استخدام الحقيبة الإحصائية SPSS في استخراج النتائج.

3- عرض نتائج الدراسة:

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي تم التوصل إليها بعد ان قام الباحث بجمع البيانات بواسطة أداة الدراسة ثم معالجتها احصائياً للإجابة عن التساؤلات.

أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي ينص

(ما مدى فاعلية التمرينات المقترحة بأسلوب Small sided games على تحمل الأداء للاعبين شباب نادي القوة الجوية 19 U بكرة القدم لدى افراد المجموعة التجريبية).

للإجابة عن التساؤل الأول استخدم الباحث اختبار (t) للأزواج (Paired-t-test) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية ونتائج الجدول (2) يبين ذلك

جدول (2) يبين نتائج الاختبار (t) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في متغير الدراسة لدى افراد المجموعة التجريبية (ن = 11)

المتغيرات	وحدة القياس	قياس القبلي ن = 11		قياس البعدي ن = 11		الفرق في الاوساط	قيمة (t)	مستوى الدلالة
		الانحراف	الوسط	الانحراف	الوسط			
تحمل الاداء	زمن	1.74	22.63	0.60	20.81	1.81	4.54	0.00

3-1 مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول

أظهرت نتائج اختبار (t) للأزواج في الجدول (2) وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي حيث يفسر الباحث ان التمرينات المقترحة بأسلوب Small sided games التي تكون ذات شدد عالية الى قصوى بالإضافة الى التحرك والتنقل بمساحات مختلفة بين اللاعبين وفق شروط واهداف محددة تجعل هذه التدريبات منسجمة مع الحالات الدفاعية والهجومية للاعبين فضلاً عن التكرارات المستمرة بالتدريبات التي دائماً ما تكون قريبة الى ما يحدث بالمباراة من موقف.

"ان التمرينات Small sided games تعمل على بث روح التشويق والمتعة خلال التدريبات وهذا ما يولد لدى اللاعبين اندفاعاً وحماساً في تأدية المهام المناطة لهم بإصرار مع استخدام كافة الامكانيات المتاحة وتنفيذها بالشكل المطلوب والمناسب" ان الاستفادة من التمرينات التنافسية المصغرة هو انها توفر نظرة ثاقبة في مواقف اللعبة الحقيقية هذا النوع من النشاط له اهداف متعددة ويستند الى مختلف مسارات الطاقة فبالإضافة عن المهارات والتكتيكات الخاصة بكرة القدم ان استخدام تدريبات Small sided games تساعد المتدربين على وجود أفكار متنوعة وحلول للمشكلات المصاحبة لها، بالإضافة الى الانتظام في التدريب لمدة (12) أسبوع بواقع (3) وحدات تدريبية

"حيث ان كرة القدم من الألعاب التي تتصف بالتغير المستمر والسريع في التوقيت والأداء الحركي كما تعتبر من الألعاب التنافسية ذات المواقف المتغيرة والتي تتطلب مهارات متغيرة فإنها تتطلب الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري والخططي" أن استخدام تدريبات المباريات المصغرة يعمل على تحسين المهارات الفردية ومهارات أداء الفريق كالأستحواذ على الكرة ، وأيضاً تحسن من الوعي المكاني والتكتيكي للاعب وهذا ما أظهرته النتائج الايجابية باستخدام تدريبات المباريات المصغرة لتطوير تحمل الاداء "حيث يستخدم المدربون تدريبات المباريات المصغرة في جميع مراحل تطوير مستوى آدا اللاعبين من خلال مستويات مختلفة ومرتجة للتدريبات ابتداءً من عمليات الاحماء مثل (٢ ضد، ٣ و ٢ ضد، ١ وغيرها)" حيث تعطي فرص السماح لتدريب عدد أكبر وزمن أطول الاحتفاظ بنشاط اللاعب وزيادة اشتراكه في اللعب، "كما ان Small sided games تتضمن تمارين لها طابع خاص في التدريب على المهارات المنفردة والمركبة المشابهة لحالات اللعب وتحت ضغط المنافس اي ان الالعب ممكن ان يؤدي مهارة منفردة او مركبة من مهارتين او ثلاث، وهذا يتطلب من الالعب أن يتحكم بالأداء بدقة" فضلاً عن إن هذه التمارين موجهة نحو تطور الاداء المهاري وتحمل الأداء

ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي ينص

(ما تأثير البرنامج التدريبي التقليدي المعد من قبل المدرب على تحمل الاداء لدى افراد المجموعة الضابطة).

جدول (3) يبين نتائج الاختبار (t) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في متغيري

الدراسة لدى افراد المجموعة الضابطة (ن = 11)

المتغيرات	وحدة القياس	قياس القبلي		قياس البعدي		الفرق في الاوساط	قيمة (t)	مستوى الدلالة
		الانحراف	الوسط	الانحراف	الوسط			
تحمل الاداء	زمن	1.48	22.27	0.82	21.54	0.72	2.66	0.02

3-2 مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني

تبين من جدول (3) والتي أظهرت نتائجها وجود إثر ايجابي دال للبرنامج التقليدي المتبع على تحمل الاداء التي تم دراستها، السبب في هذا التطور القليل يعود الى طبيعة ومحتويات البرنامج التقليدي الذي خضعت له المجموعة الضابطة المتبع من قبل مدربي المؤسسة وكذلك الانتظام في التدريب الذي يكسب اللاعب قدر معين من تحمل الاداء. ويرى الباحث ان أي تغيير هو نتيجة حتمية للتدريبات التي تدرب عليها مع مدرب الفريق بأسلوبه المعتاد ولكن ذلك التحسن كان منخفضاً جداً لا يكاد يلاحظ وذلك بسبب عدم التخطيط المناسب للبرامج التدريبية المبنية على اسس علمية ومنظمة والى عدم الاهتمام بالأحمال التدريبية وتقنياتها من شدة وحجم والراحة بين التمرينات والى عدم التنوع في التمرينات مما يبعث الى الملل في نفوس اللاعبين.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث والذي ينص

(هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قدرة تحمل الاداء لدى افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي).

جدول (4) يبين نتائج الاختبار (t) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين البعدي البعدي في متغيري الدراسة لدى افراد المجموعتين التجريبية والضابطة (ن = 22)

مستوى الدلالة	قيمة (t)	المجموعة الضابطة ن = 11		المجموعة التجريبية ن = 11		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف	الوسط	الانحراف	الوسط		
0.028	2.36	0.82	21.54	0.60	20.81	زمن	تحمل الاداء

3-3 مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث والذي نصه:

(هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحمل الاداء افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي)

أظهرت نتائج اختبار (t) لمجموعتين مستقلتين في الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع متغيرات الدراسة ما بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية. يرى الباحث ان هذا التحسن في متغير الدراسة في القياس البعدي للمجموعة التجريبية وتفوقها على المجموعة الضابطة يرجع الى تنفيذ المجموعة التجريبية التمرينات المقترحة والمخطط والقائم على أسس علمية متبعاً مبادئ التدريب الرياضي العلمية الحديثة، "ان استخدام التمرينات التنافسية المصغرة small sided games ساهمت بشكل كبير وكان لها الدور الرئيسي في تطوير مستوى اللاعبين من الناحية البدنية من خلال المشاركة الفعالة للاعبين اذ يتجه التدريب نحو اللعب الواقعي من خلال كثرة اتخاذ القرارات وعدد لمسات الكرة وهذا مما يحفز اللاعبين على الاداء الهجومي والدفاعي من خلال التكرارات المستمرة الى لمس الكرة وكذلك تساعدهم في الاستخدام الامثل للمساحات المختلفة من الملعب". تعتبر التمرينات التنافسية المصغرة صورة واقعية ومشابهة لما يحدث في المباراة وخصوصا في كرة القدم الحديثة من خلال الانتقال السريع من الدفاع الى الهجوم والعكس من ذلك ومشاركة جميع اللاعبين مع تنفيذ مختلف الادوار والواجبات ومواجهة الكثير من الحالات والمواقف التي تحدث في التدريب او المباراة. ان اللعب في مساحات مصغرة تعني مشاركة أكبر عدد من اللاعبين باللعب وهو الهدف الالمهم ويمنح اللاعبين الخبرة من خلال لمس الاكثر للكرة في لعب واقعي فيصبح اللعب شامل التكوين ومتفهم لدور زملائه من اللاعبين، "ان التدريب في المساحات المحددة والصغيرة تقدم لنا حالات مشابهة لما هو في كرة القدم الحديثة اذ يتعلم اللاعبون على دقة التمرير واستخدام القدر الكافي والملائم من القوة لتوجيه الكرة بالإضافة الى مساهمتها في رفع اللياقة البدنية مع كثرة الحركة الانتقالية فيما بينهم" ان الشيء المهم في هذه التمرينات هو انها تكون مرنة في استخدام المساحات للتدريب بالإضافة الى العدد المناسب من اللاعبين مع مشاهدة كيفية الاداء في منطقة مزدحمة. "ان تطوير اللاعبين من الناحية البدنية والذهنية والمعنوية يساعدهم في تطبيق الاداء التكتيكي الحديث فالمدرّب الجيد هو من يمتلك رؤية جيدة حول تطوير اللعب الخططي والمهاري الذي يحتاجه اللاعبون وربطه في التكتيك الجماعي والفرقي للوصول الى اعلى درجات الاداء الفني". وكذلك تعتبر مدة 8 اسبوع مدة كافية لتحقيق تطور في تحمل الأداء وهذا لم يكن من جانب واحد فحسب بل من عدة جوانب، وهذا نظرا إلى أن هذا التدريب يشكل مختلف الجوانب، "فبالإضافة إلى الجانب البدني في عدة جوانب منها الركض مع تغير الاتجاه والصراعات البدنية والمهارات الأخرى كالقفز نجد تطورا في الجانب التكتيكي والمهاري مع تطور الذهني وهذا نظرا للممارسة ذات الشدة العالية مع المساحة الصغيرة".

وان التمرينات المعدة من قبل الباحث كانت مدة المباراة 3 دقائق حتى لا يتعرض اللاعبون للإجهاد وليتم بذلك احترام مبادئ التدريب الرياضي والذي احترمت من خلال التدرج في عدد مرات تكرار المباراة التي بلغت مدتها 3 دقائق، مع وجود الاسترجاع الذي كانت مدته دقيقتان، "ان دور الألعاب الجانبية المصغرة في تطوير مستوى الكفاءة البدنية لدى اللاعبين من خلا التغيير في تقنين تلك الألعاب سواء كانت في مساحة الملعب أو عدد اللاعبين أو قواعد وشروط اللعب، كل هذه العوامل تحقق للمدرب الاهداف التي يسعى من أجلها".

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- تساهم تدريبات Small sided games في تحسين مستوى تحمل الاداء للاعبين المجموعة التجريبية.
- 2- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نسب الفاعلية الخاصة بمستوى تحمل الاداء.
- 3- أظهرت النتائج تباين بنسب الفاعلية في تحمل الأداء للمجموعتين التجريبية والضابطة.

4-2 التوصيات:

- 1- تعميم نتائج الدراسة الحالية على مدربي كرة القدم للمنتخبات السنوية الاخرى في العراق وكذلك الأندية والمدارس الكروية للاستفادة منها في أعاد البرامج التدريبية.
- 2- الاعتماد على Small sided games في برامج إعداد منتخبات الشباب الاولمبي خلال فترات الموسم التدريبي.
- 3- إجراء المزيد من الابحاث التي تهتم بالبحث عن الاساليب التدريبية الحديثة في كرة القدم والتي تستهدف تطوير مستوى الحالة التدريبية للمنتخبات.
- 4- اجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية على فئات عمرية مختلفة وللجنسين.

المصادر

- البساطي، أمر الله، فتحي، عمرو (2020) ، نسب مساهمة ألعاب المباريات المصغرة الموجهة لتحسين التحمل الخاص في مستوى القدرات الهوائية واللاهوائية والاداءات المهارية لناشئ كرة القدم ، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، المجلد/ العدد 104 يونيو ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبوقير، جامعة الإسكندرية.
- السباعي، محمد، نعمة اهلل، ياسر، فتحي، عمرو. (0105)، تأثير تدريبات ألعاب المباريات المصغرة على تطوير أسلوبى خلق المساحة برد التمرير والتحرك في اتجاه الزميل لناشئ كرة القدم، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، المجلد/العدد، ع، 05 سبتمبر ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
- رياض مزهر خريبط؛ تصميم وتقنين اختبارات بدنية _ مهارة لتقويم حالة التدريب بكرة القدم للاعبى الدرجة الأولى، أطروحة غير منشورة، جامعة ديالى، لسنة 2016.
- عبد الغنى واخرون 2004 اهمية استعمال الالعب الصغيرة لتنمية القدرات الحركية والنفسية لتلاميذ الصف الثاني 9-12 سنة.
- عبد المجيد نعمان ومحمد عبده صالح: كرة القدم تدريب وخطط، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي للنشر، 2008.
- عبد المنعم، محمد، (2016)، دراسة مقارنة لتأثير المباريات المصغرة والالعب التمهيدية على بعض الاداءات المهارية والخطمية لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة الإسكندرية، مصر .
- محمد احمد إبراهيم: مدخل في الالعب الصغيرة، المتحدون للطباعة، جامعة الزقازيق. لسنة 2007.
- مصطفى بصل (2013). تأثير بعض التدريبات التنافسية على تحسين بعض الاداءات المهارية المركبة للاعبى كرة القدم بالأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الإسكندرية، مصر.
- موفق مجيد المولى: اساليب الالعب المصغرة بكرة القدم: دار الينابيع للنشر ، 2009 .
- Filipe Manuel Clementeabe, Del P. Wongc, Fernando Manuel Lourenço Martinsade & Rui Sousa Mendesae(2014): Acute Effects of the Number of Players and Scoring Method on Physiological Physical, and Technical Performance in Small-sided Soccer Games, Research in Sports Medicine, 2014.