

تأثير برنامج تدريبي بالألعاب الصغيرة (SSG) لتطوير بعض الأداءات المهارية المركبة لدى لاعبي الناشئين

تحت ١٦ سنة بكرة القدم

م.د. ياسين عبد المناف قادر

العراق. جامعة السليمانية . كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

yaseen.qadir@univsul.edu.iq

الملخص

يهدف البحث الى:

- 1- اعداد برنامج تدريبي لتطوير بعض الأداءات المهارية المركبة عن طريق الألعاب الصغيرة (SSG)
- 2- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي لتطوير بعض الأداءات المهارية المركبة للمجموعة التجريبية.
- 3- التعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية .

حيث أستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية ، وتكون مجتمع البحث من لاعبي الناشئين تحت 16 سنة لأندية محافظة السليمانية بكرة القدم والبالغ عددهم (3) اندية وهم أندية (أشتي - سيروانى نوى - بيشمتركة السليمانية) حيث بلغ عدد اللاعبين (75) لاعبا ، أما عينة البحث فقد قام الباحث باختيار لاعبي نادي أشتي بالطريقة العمدية والذي بلغ عددهم (23) لاعبا، وتم توزيع المجموعتين بطريقة عشوائية وبأسلوب القرعة وبواقع (10) لاعبين لكل مجموعة وقد تم استبعاد (3) لاعبين وهم حراس المرمى ، أما وسائل جمع المعلومات والبيانات تم الاعتماد على المصادر والمراجع لتحديد المهارات المركبة والاختبارات الخاصة بهذه المهارات، وتم التعامل مع البيانات باعتماد الحقيبة الاحصائية (spss)

الكلمات المفتاحية: برنامج تدريبي ، الألعاب الصغيرة (SSG) ، بكرة القدم

The effect of a small-game training program (SSG) on developing some complex skill performances among football players under 16 years

Lect.Dr. Yassin Abdul Manaf Qadir

Iraq. Sulaymaniyah University. College of Physical Education and Sports Sciences

yaseen.qadir@univsul.edu.iq

Abstract

The research aims to

- 1.Prepare a training program to develop some skill-based performances through small games (SSG).
- 2.Identify the effect of the training program to develop some complex skill performances for the experimental group.
- 3.Identify the differences between the control and experimental groups .

The researcher used the experimental approach with two control and experimental groups, and the research community consisted of the junior players under 16 years of Sulaymaniyah football clubs, which amounted to (3) clubs and they are (Ashti , Serwani Nawa , Peshmarga Sulaymaniyah) where the number of players reached 75 players. As for the research sample, the researcher selected the Ashti club players by deliberate method, which numbered (23) players, and the two groups were distributed randomly and in the manner of a draw with (10) players for each group, and (3) players were excluded, who are goalkeepers. The means of collecting data based on the sources and references to determine the complex skills and tests for these skills. The data was dealt with by adopting the statistical package (SPSS).

Key words: training program, SSG, football

لم يعد هناك مجال للشك في أن الأسلوب العلمي السليم هو أساس الوصول الى المستويات الرياضية العالية وأن أسلوب الارتجال لا يحبني من ورائه إلا التقدم المحدود . لذا قد يكون التقدم سريعاً في بادئ الأمر ولكنه سرعان ما يتوقف عند مستويات معينة و يقف المختصون بالمجال الرياضي والمدربون أمام ذلك في حيرة من هذا الأمر حيث يتردد التساؤل التقليدي ماذا يمكن عمله لكي يستمر المستوى الرياضي في التقدم حتى يتمشى مع المستويات العالية ، ولقد لاحظنا في السنوات الأخيرة أن هناك تحسناً واضحاً في مستوى ممارسة لعبة كرة القدم على المستوى العالمي ، والذي يعتبر نتاج التطور العلمي لأساليب التدريب الرياضي الحديثة المتعددة الأهداف ، والتي تسعى اليه دول العالم وذلك لإعداد مدربيها بهدف الارتقاء برياضتها لبلوغ المستويات العالمية.

ويعتبر البحث العلمي هو الأسلوب الأمثل الذي يمكن من خلاله التحقق من النظريات العلمية المختلفة في مجال التدريب الرياضي ، والاستفادة منها وتنويعها لخدمة الرياضة وتطويرها ولما تلاقيه لعبة كرة القدم من شعبية عالمية ولما تتمتع به من فن وممتعة وأثارة لمشاهديها لتميزها بتعدد مهاراتها الأساسية وتنويعها حيث يعتبر إتقان تلك المهارات شرطاً أساسياً لممارسة لعبة كرة القدم .

ويذكر البساطي (1995) أن التدريب الرياضي يهدف إلي تحقيق مستوى عال من الإنجاز في النشاط الرياضي والتخصصي ، ويتم ذلك عن طريق رفع مستوى الحالة التدريبية للاعب وهي تتركب من (الحالة البدنية - الحالة المهارية - الحالة الخطئية - حالة النفسية - الحالة الذهنية) فالحالة التدريبية مصطلح يعبر عن قدرات الرياضي جميعها و يدل علي مدى استعداد وكفاءة أجهزة الجسم أثناء التدريب والمنافسات ، والحالة التدريبية للرياضي تتوقف على درجة تطور مكوناتها ، فكلما ارتفع مستوى هذه المكونات ارتفع مستوى اللاعب، وهنا ينبغي مراعاة التناسق بين درجة تطور هذه المكونات ارتفع مستوى اللاعب، وهنا ينبغي مراعاة التناسق بين درجة تطور هذه المكونات طبقاً لمتطلبات الأداء التنافسي حتى يمكن بلوغ الفورمة الرياضية. (امر الله البساطي ، 1995 ، ص18) فيذكر مفتي إبراهيم (1997) أن الأداءات المهارية في لعبة كرة القدم تعني كل الحركات الضرورية الهادفة والتي تؤدي لغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت تلك الحركات بالكرة أو بدون الكرة ويشير إلى أن إجادة اللاعب تتحدد بمدى مستوى تعامله مع الكرة وكيفية تسييرها والتحكم فيها وأن إجادة المهارات الأساسية ومقدرة اللاعبين على تطويعها لإرادتهم واستخدامها بكفاءة هي الأساس الأول في تنفيذ الخطط سواء كان ذلك هجوماً أو دفاعياً ، وكلما ارتفع مستوى إجادة اللاعب للمهارات الأساسية ومقدرة كلما زادت قيمته في الفريق ، وكرة القدم رياضة تربية جماعية تتطلب أن يكمل أداء كل لاعب فيها أداء باقي زملاءه في الفريق ، وذلك ينطبق أيضاً على المهارات الأساسية حتى يصبح لدي كل فريق تنوعاً وتكاملاً في مستوى أداء لاعبيه وبذلك يصبح مستوى الفريق جيداً .

(مفتي ابراهيم حماد ، 1997 ، ص 98)

ويذكر كاشك والبساطي (2000) أن الأداء في لعبة كرة القدم يتميز باحتوائه على كثير من الأداءات المهارية والمتنوعة وينبغي على لاعب كرة القدم أن يتقنها سواء كانت بالكرة أو بدونها لتحقيق التميز والتفوق على منافسة . لذا كان التدريب على تلك الأداءات المهارية يشغل حيزاً زمنياً ملموساً في برنامج إعداد وتدريب الناشئين والكبار لاعبي كرة القدم . (محمد شوقي كاشك و امر الله البساط ، 2000 ، ص3) ويشير كل من مفتي (1992) مختار (1995) إلى أن امتلاك اللاعب في لعبة كرة القدم لأشكال متنوعة من الأداءات المهارية بما يشابه متطلبات المباراة يتيح له اختيار أفضلها في معظم مواقف اللعب الفعلية وتزيد من قدرته على تنفيذ الخطط في أماكن واتجاهات مختلفة ولا يفاجئ بموقف لم يتم التدريب عليه ومن ثم يحقق سرعة الأداء المتميز بالدقة والتوافق في تنفيذ الواجب الخططي حيث أن استيعاب الخطة أمراً سهلاً من الناحية العقلية والأهم لنجاح تلك الخطة هو التطبيق العملي الذي يعتمد أساساً على امتلاك اللاعب لهذه الأداءات المهارية.

(مفتي ابراهيم حماد ، 1992، ص131)

(حنفي محمود مختار ، 1995 ، ص137 - 138)

ويذكر المولى و الربيعي (2011) تعتبر الالعب الصغيرة الجانبية هي إحدى أهم التمارين التي غزت عالم كرة القدم في عصرنا الحديث، وذلك لأن هذه الالعب تتميز بعدة جوانب إيجابية للاعبين كرة القدم ولا تقتصر على الإيجابيات فقط بل لها أسس وقواعد وتعليمات وضوابط يجب اتباعها بدقة لأنها كي تضمن التطور في الهدف المحدد للتدريب ومن هذه الاسس نذكر (تغيير أزمنا العمل حسب الشدة المطلوبة - تغيير قياسات الملعب او مساحات الملعب - تغيير أزمنا الراحة - تغيير في الزيادة والنقص في عدد اللاعبين - التغيير في أوضاع العوائق خلال تنفيذها - تقليص أو تغيير قواعد اللعب)

(موفق مجيد المولى وكاظم الربيعي ، 2011 ، ص 13- 15)

ومن هنا ظهرت أهمية هذا البحث في التعرف على بعض الاداءات المهارية المركبة وتطويرها عن طريق الالعب الجانبية الصغيرة (SSG) (Small - Side Game) والتي تعتبر من احدث الطرق التي تتبعها الفرق العالمية بجميع فئاتها وذلك لما لها من أهمية وفوائد كثيرة لتطوير الاداءات المهارية المركبة في كرة القدم لأنها الجزء الهام والاهم في تفوق الفرق على بعضها لذا كان من الضروري العمل في هذا الجانب كي نبين التطور الحاصل في وقتنا الحاضر .

ومن خلال متابعة الباحث للدراسات والبحوث التي اجريت في هذا المجال ومن خلال متابعتة لجميع الدوريات التي تقام في إقليم كردستان وبجميع فئاتها العمرية، ونتيجة لملاحظة الباحث لجميع مستجدات التطور في كرة القدم ومتابعتة أيضاً لفرق دوري إقليم كردستان سواء الممتاز أو الدرجة الاولى أو الفئات العمرية منها الناشئين والشباب لاحظ بأن هناك تعامل غير دقيق وغير جيد بالكرة مما يؤدي الى فقدانها

بسرعة في المباريات فيما يخص المهارات المركبة مثل (الاستلام والتسليم - الاستلام ثم الجري بالكرة - الاستلام ثم الخداع ثم الجري - الاستلام ثم الخداع ثم التهديف وهكذا) لذا يرى الباحث بأن هذه المشكلة يمكن حلها عن طريق وضع برنامج تدريبي لتمرينات الالعاب الجانبية الصغيرة (SSG) والتي تتضمن كمية هائلة من الاداءات المهارية المركبة بالاضافة الى العمل في الجوانب الاخرى (الجانب البدني والخططي والنفسي والذهني) والتي من شأنها أن ترفع من مستوى التطور للاعبين في المنافسات الرياضية، من هنا تبلورت مشكلة البحث.

ويهدف البحث الى:

- 1- اعداد برنامج تدريبي لتطوير بعض الاداءات المهارية المركبة عن طريق الالعاب الصغيرة (SSG).
 - 2- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي لتطوير بعض الاداءات المهارية المركبة بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية.
 - 3- التعرف على الفروق بين الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
- اما فروض البحث:
- 4- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
 - 5- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

مصطلح البحث الالعاب الجانبية الصغيرة (SSG) (Small - Side Game) :

الالعاب الجانبية الصغيرة هي ألعاب تؤدي بعدد قليل من اللاعبين على كل جانب من المساحة المحددة في التمرينات ، على سبيل المثال 2 ضد 2 أو 3 ضد 3 أو 5 ضد 5 لاعبين، و النقطة الأساسية في هذه التمارين هي أنه بسبب وجود عدد أقل من اللاعبين والمساحات المختلفة والازمنة المختلفة سوف يحصل كل لاعب على مزيد من اللمسات من الكرة ، وهذا يعود بالعديد من فوائد إضافية للاعبين ومن ضمنها إتقان اللاعبين للمهارات المركبة مع مرور الزمن.

2- اجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

يتكون مجتمع البحث من لاعبي الناشئين تحت 16 سنة لأندية محافظة السلیمانية بكرة القدم والبالغ عددهم (3) اندية وهم أندية (آشتي - سيرواني نوى - البيشمتركة السلیمانية) حيث بلغ عدد اللاعبين (75) لاعبا، أما عينة البحث قام الباحث بأختيار لاعبي نادي آشتي بالطريقة العمدية والذي يبلغ عددهم (23) لاعبا، وتم توزيع العينة الى مجموعتين بطريقة عشوائية وبأسلوب القرعة وبواقع (10) لاعبين للمجموعة التجريبية و (10) لاعبين للمجموعة الضابطة، وقد تم أستبعاد حراس المرمى وهم (3) لاعبين.

جدول (1) يبين توصيف مجتمع البحث وعينة البحث وعينة التجربة الاستطلاعية

ت	الاندية	عدد اللاعبين	العينة	عينة التجربة الاستطلاعية
1	بيشمتركة السلیمانية	26	.	
2	آشتي	23	20 ماعدا حراس المرمى	
3	سيرواني نوى	26		10
المجموع		75	20	10

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة المستخدمة في البحث:

1-3-2 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العلمية.

- الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث.

- الشبكة المعلوماتية.

2-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة:

- جهاز حاسوب (كومبيوتر نوع Sony Vaio)

- ساعات توقيت.

- كرات قدم.

- أقماع (صغيرة وكبيرة).

- أهداف كبيرة + أهداف صغيرة عدد 4/قياس 1متر في 1 متر.

- شريط قياس.

- شريط لاصق.

2-3-2-1 خطوات إجراءات البحث:

2-3-2-2 الاختبارات المستخدمة في البحث:

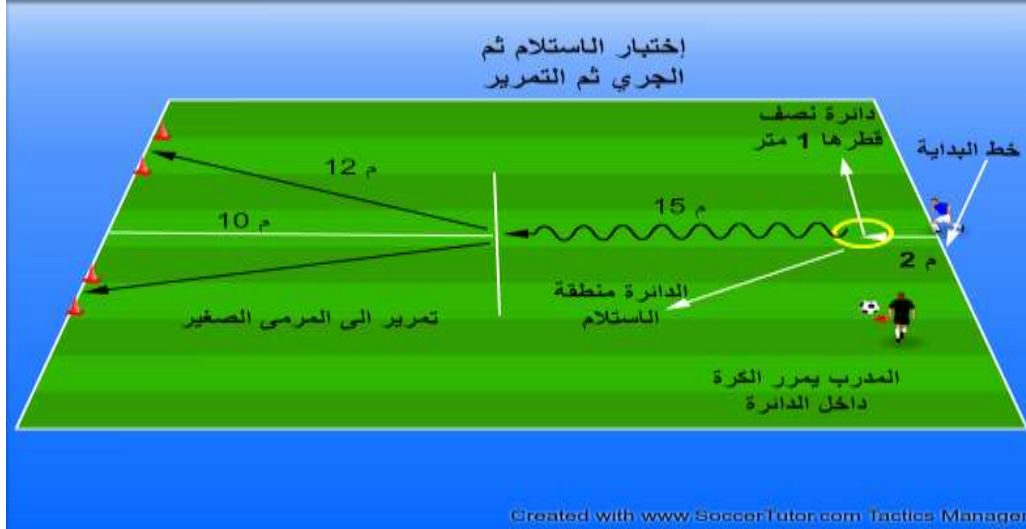
بعد الاطلاع على المراجع العلمية والبحوث والدراسات السابقة

(محي الدين 2009 ، جمعة 2012 ، حسن 2012)

والخبرة الذاتية والميدانية للباحث اعتمد على عدد من الاختبارات التي تقيس المهارات المركبة في كرة القدم ،
وتتكون الاختبارات من :

2-3-2-2-1 اختبار الاستلام ثم الجري ثم التمرير : (حسن السيد ابو عبده ، 2012 ، ص324)
غرض الاختبار/قياس الاستلام ثم التمرير

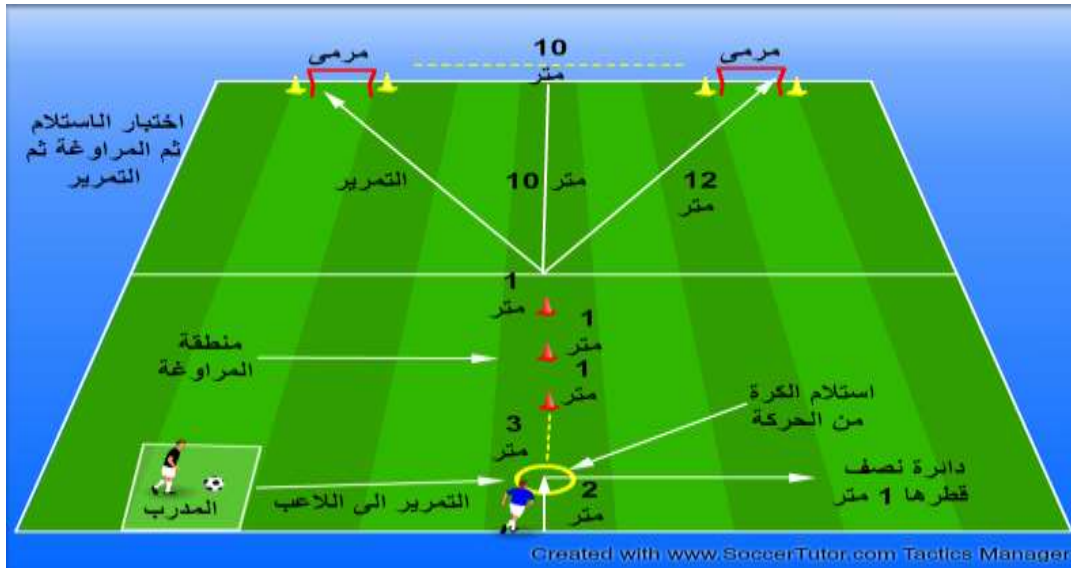
الأدوات المستخدمة /كرات قدم - ساعة إيقاف - مقعد سويدي - أقماع - أهداف مصغرة - جير
وصف الاختبار/يقف اللاعب خلف خط البداية بمسافات (3م) وعند سماع الإشارة ينطلق بسرعة لاستلام
الكرة الممررة له من المدرب من الحركة داخل الدائرة المرسومة التي نصف قطرها (1م) يعقبه الانطلاق بالكرة
بأقصى سرعة لمسافة (15م) ثم تمرير الكرة قبل الخط بالقدم المفضلة وبأي جزء منها علي المرمى الذي
يبعد عن خط التمرير بمسافة (12م) يؤدي اللاعب محاولتين كاملتين علي الهدفين (المرميين)
طريقة التسجيل/يحسب زمن أداء كل محاولة للهدف الواحد من لحظة استلام الكرة حتى تقطع الكرة خط
المرمى. تسجيل دقة التمرير علي كل مرمي(هدف) بالدرجات. درجة المختبر هي (متوسط زمن أداء
الاختبار علي الهدفين+متوسط درجات دقة التمرير للاختبار لنفس المحاولة تحسب الدرجة النهائية لأفضل
محاولة من الاثنين. ملحوظة/(المحاولة الواحدة هي أداء الاختبار علي الثلاث أهداف وأخذ المتوسط)



شكل(1) اختبار الاستلام ثم الجري ثم التمرير

2-3-2-2-2 اختبار الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير (حسن السيد ابو عبده ، 2012 ، ص324)
غرض الاختبار: قياس الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير
الادوات المستخدمة : كرات قدم - ساعة إيقاف - شريط قياس - أقماع - أهداف مصغرة

وصف الاختبار: يقف اللاعب خلف خط البداية بمسافة (3م) وعند سماع الإشارة ينطلق بسرعة لاستلام الكرة الممررة له من المدرب من الحركة داخل الدائرة المرسومة التي نصف قطرها (1م) يحقبه الانطلاق بالكرة بقصى سرعة لمسافة (5م) ثم أداء الخداع و المراوغة بين الكونز بين المسافة بينها (1متر) يحقبها تمرير بالقدم المفضلة وبأي جزء منها على المرمى الذي يبجد عن مكان التمرير (12م) طريقة التسجيل: يحسب زمن أداء كل محاولة للهدف الواحد من لحظة استلام الكرة حتى تقطع الكرة خط المرمى. تسجيل دقت التمرير علي كل مرمي (هدف) بادرجات. درجة المختبر هي (متوسط زمن أداء الاختبار علي الهدفين +متوسط درجات دقة التمرير الاختبار النفس المحاولة تحسب الدرجة النهائية الأفضل محاولة من الأثنين .



شكل (2) اختبار الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير

(حسن السيد ابو عبده ، 2012 ، ص324)

2-3-2-3 اختبار الاستلام ثم التصويب

غرض الاختبار: قياس الاستلام ثم التصويب

الادوات المستخدمة: كرات قدم - ساعة إيقاف - مرمى كرة قدم - مرمى كرة يد - أقماع

وصف الاختبار: يقف اللاعب خلف خط البداية بمسافة (3م) عن مركز الدائرة و عند سماع الإشارة ينطلق بسرعة لاستلام الكرة الممررة له من المدرب من الحركة داخل الدائرة المرسومة التي نصف قطرها (1م) التصويب من داخل المستطيل المرسوم (عرضه 2م و طوله 1م بالقدم المفضلة علي المرمى الذي يبجد عن مكان التصويب (20م) طريقة التسجيل: يحسب زمن أداء كل محاولة للهدف الواحد من لحظة استلام الكرة حتى تقطع الكرة خط المرمى. تسجيل دقت التمرير علي كل مرمي(هدف) بالدرجات تحتسب الدرجة النهائية الأفضل محاولة من حيث الزمن و الدقة.



شكل(3) اختبار الاستلام ثم التصويب

2-3-2-2-4 اختبار الاستلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التمرير

(حسن السيد ابو عبده ، 2012 ، ص324)

غرض الاختبار: قياس الاستلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التمرير

وصف الاختبار: يقف اللاعب خلف خط البداية بمسافة (3م) و عند سماع الإشارة ينطلق بسرعة لاستلام الكرة الممررة له من المدرب من الحركة داخل الدائرة المرسومة التي نصف قطرها (1م) ثم الانطلاق بالكرة بقصى سرعة لمسافة (10م) ثم أدام الخدام بتمرير الكرة (يتظاهر اللاعب بتمرير الكرة و يمر بقدمه من جانبها ثم يتحرك بها بنفس القدم بين الكونزين المسافة بينها (1متر) ثم تمرير الكرة قبل الخط الذي يبعد عن الكونز (1,5م) و عن المرميين (12م) باقدم المخضلة و باي جزء منها علي أحد المرميين. يؤدي اللاعب محاولتين كاملتين علي الهدفين (المرميين).

طريقة التسجيل: يحسب زمن أداء كل محاولة للهدف الواحد من لحظة استلام الكرة حتى تقطع الكرة خط المرمي. تسجيل دقت التمرير علي كل مرمي (هدف) بادرجات. درجة المختبر هي (متوسط زمن أداء الاختبار علي الهدفين +متوسط درجات دقة التمرير الاختبار النفس المحاولة تحسب الدرجة النهائية الأفضل محاولة من الأثنين .



شكل (4) اختبار الاستلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التمرير

(حسن السيد ابو عبده ، 2012 ، ص324)

2-3-2-2-5 اختبار الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب
غرض الاختبار: قياس الاستلام ثم الجير ثم المراوغة ثم التمرير

وصف الاختبار: يقف اللاعب خلف خط البداية بمسافة (3م) وعند سماع الإشارة ينطلق بسرعة لاستلام الكرة الممررة له من المدرب من الحركة داخل الدائرة المرسومة التي نصف قطرها (1م) ثم الانطلاق بالكرة بقصى سرعة لمسافة (10م) ثم أداء الخدام بتمرير الكرة (يتظاهر اللاعب بتمرير الكرة و يمر بقدمه من جانبها ثم يتحرك بها بنفس القدم بين الكونزين المسافة بينها (1متر) ثم تمرير الكرة قبل الخط الذي يبعد عن الكونز (1,5م) وعن المرميين (12م) بأقدم المفضلة وباي جزء منها علي أحد المرميين. يؤدي اللاعب محاولتين كاملتين علي الهدفين (المرميين)

طريق التسجيل: يحسب زمن أداء كل محاولة للهدف الواحد من لحظة استلام الكرة حتى تقطع الكرة خط المرمي. تسجيل دقت التمرير علي كل مرمي (هدف) بالدرجات. درجة المختبر هي (متوسط زمن أداء الاختبار علي الهدفين +متوسط درجات دقة التمرير الاختبار النفس المحاولة تحسب الدرجة النهائية الأفضل محاولة من الأثنين.

وحدة القياس:- الدرجة.



شكل (5) اختبار الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب

4-2 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية للاختبارات المهارية المركبة على (10) لاعبين من اصل مجتمع البحث من لاعبي نادي سيروانى نوى بتاريخ (2019/3/23) وذلك لمعرفة:

- مدى تفهم وتجاوب العينة للاختبارات.

- معرفة الوقت المستغرق .

- كفاءة فريق العمل.

- المعوقات التي قد تواجه الباحث اثناء التجربة الرئيسية.

- مدى صعوبة الاختبارات لهذه الفئة العمرية.

2-5 التجربة الرئيسية:

2-5-1 الاختبارات القبليّة: قام الباحث قام الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء الاختبارات القبليّة بتاريخ (2019/3/30) علي عينة البحث المكونة من لاعبي نادي آشتى الرياضي.

2-5-2 البرنامج التدريبي: قام الباحث بإعداد برنامج تدريبي لمدة (2) شهرين (8 أسابيع) وبواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع وبهذا يكون عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية، بحيث تتضمن مجموعة من تمارينات الالعاب الصغيرة (SSG) ملحق (1)، حيث يتم تطبيق هذه التمارين في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية، إذ لا يقل زمن المستخدم للتمارين عن 40 دقيقة، حيث تم تطبيق البرنامج التدريبي من فترة 2019/4/6 الى 2019/5/30 .

2-5-3 الاختبارات البعدية: بعد انتهاء فترة تطبيق البرنامج التدريبي قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث وذلك بتاريخ 2019/6/1 في ملعب نادي آشتى الرياضي، وقد راعى الباحث توافر التنظيم نفسه وشروط تنفيذ الاختبارات وتحت الظروف والإمكانيات نفسها المستعملة في الاختبارات القبليّة لغرض الحصول على نتائج ذات مصداقية عالية.

2-6 الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث:

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية SPSS لمعالجات الاحصائية: الوسط الحسابي، الانحراف المعياري.

- النسبة المئوية، اختبار t للعينات المترابطة، اختبار قيمة (ت) للعينات غير المترابطة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-3 عرض نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للمهارات المركبة للمجموعة التجريبية ومناقشتها :

جدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة وفروق الأوساط والانحرافات للاختبارات

القبلي والبعدي للمهارات المركبة للمجموعة التجريبية

قيمة الاحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	فروق الانحراف المعياري	فروق الأوساط الحسابية	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات اختبارات المهارات المركبة		
				الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المعالجات الإحصائية	المتغيرات	اختبارات المهارات المركبة
0.001	4.834	0.463	0.708	0.391	3.681	0.700	4.389	زمن ثانية	الاستلام ثم الجري ثم التمرير	1
0.002	-4.311	1.173	-1.600	0.516	2.600	0.942	1.000	دقة درجة		
0.000	9.227	0.477	1.392	0.348	3.868	0.313	5.260	زمن ثانية	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	2
0.000	-5.582	0.849	-1.500	0.707	2.500	1.054	1.000	دقة درجة		
0.28	2.606	0.336	0.277	0.166	2.233	0.339	2.510	زمن ثانية	الاستلام ثم التصويب	3
0.000	-5.511	1.032	-1.800	0.527	3.500	0.948	1.700	دقة درجة		
0.000	8.948	0.277	0.786	0.229	4.580	0.277	5.366	زمن ثانية	الاستلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التمرير	4
0.018	-2.899	1.418	-1.300	0.483	2.700	1.349	1.400	دقة درجة		
0.001	5.264	0.617	1.028	0.524	3.756	0.306	4.748	زمن ثانية	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	5
0.002	-4.323	1.316	-1.800	0.875	3.100	1.159	1.300	دقة درجة		

*معنوي عندما يساوي أو اقل من نسبة خطأ (0.05)

من خلال النظر الى جدول (2) والتي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروقات الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة للاختبارات القبلية والبعديّة للمهارات المركبة للمجموعة التجريبية ظهرت بأنها معنوية في جميع الاختبارات المستخدمة للقياسين الزمن والدقة ماعدا الاختبار الثالث الاستلام ثم التصويب لم يكن معنوياً بالنسبة لقياس الزمن فقط.

نرى في الجدول (2) ظهور تطور واضح في الاختبارات من حيث القياسين الزمن والدقة ، ففي الاختبار الاول والثاني وهم اختبائي الاستلام ثم الجري ثم التمرير واختبار الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير يتضح لنا بأن هناك تطور وتحسن في نتائج الاختبارات البعدية ويرجع الباحث ذلك التحسن الى نوعية تمارين (SSG) الالعب الجانبية الصغيرة والتي احتوت على كمية كبيرة وهائلة من حركات الاستلام ثم الجري ثم التمرير حيث تضمنت تلك التمارين عملية تسجيل الاهداف إما عن طريق التمرير أو الجري بالكرة والوصول الى منطقة معينة وهذا ما أدى الى تحسن هذه المهارات المركبة وهذا يتفق مع ما توصل إليه (شعلان 1994) حيث أكد بأن التدريبات المهارية التي لاتشمل على قدرات بدنية مثل السرعة والقوة والرشاقة وتتضمن مواقف لعبية مختلفة وشبيهة بما يحدث في المباراة لاتؤدي الغرض من إيجابيتها وتظهر التحسن المطلوب في الاداء المهاري.

(ابراهيم حنفي شعلان ، 1994 ، ص34)

وبالنسبة للاختبار الثالث وهو اختبار الاستلام ثم التصويب أظهرت النتائج بعدم معنوية قياس الزمن لهذا الاختبار ويعزو الباحث ذلك الى قلة الفترة الزمنية بين الاستلام والتصويب وضعف قابلية اللاعبين على تقبل فكرة الاستلام والتصويب السريع في التمارين، حيث ظهرت نتائج هذا الاختبار معنوية قياس الدقة وذلك بسبب التكرارات الكثيرة الموجودة في التمارين لعملية التصويب نحو المرمى فكان التطور واضحاً في عملية التصويب المقاسة بالدقة وهذا يتفق مع ما أشار إليه (الشرقاوي 2009) حيث أكد بان التحسن القليل والطفيف ظهر في هذا الاختبار سببه عدم إتباع أنماط معينة في البرامج التدريبية التي تؤدي الى التحسن الملموس.

(محي الدين عبدالعال غريب الشرقاوي ، 2009 ، ص 144)

اما بالنسبة للاختبار الرابع وهو اختبار الاستلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التمرير حيث ظهرت النتائج تطور ملحوظ ويعزو الباحث هذا التطور الى فاعلية التمارين المطبقة والتي غيرت من مفاهيم اللاعبين في كيفية الاستفادة من المهارات المركبة واستخدامها في الحالات المشابهة للعب في المباريات الرسمية حيث يؤكد (كشك و البساطي 2000) ان الاداءات المهارية المركبة تمثل نماذج لأشكال مختلفة لمجموعة من الأداءات المهارية المنفردة تندمج مع بعضها البعض وتتداخل مراحلها النهائية لتشكيل بداية للمهارة التالية والتي يؤديها اللاعب في موقف لعبي معين لتحقيق هدف محدد وفقاً لمتطلباته.

(محمد شوقي كشك وامر الله البساطي ، 2000 ، ص 3)

وبالنسبة الى الاختبار الخامس وهو اختبار الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب يعزو الباحث هذا الفرق والتطور الى كمية التمارين التي استخدم فيها المرمى الكبير والذي يستخدم في المباريات الرسمية ويؤدي الى الزيادة في التركيز والحرص على أداء المهارات بشكل ونوعية عالية من الجودة حتى تصل الى الهدف ويسجل اللاعبون أكثر عدد من الاهداف وهذا يتفق مع ما اشار إليه (مصطفى 2000) حيث أكد بأن اداء المهارات يستلزم توافر عنصر السرعة لأدائها خلال فترة زمنية محددة وكذلك الدقة المطلوبة لتحقيق الغرض المنشود وهو الوصول الى الاداء المهاري الجيد والذي يتمتع بالسرعة في الاداء والدقة في التسجيل. (عصام الدين عبدالخالق مصطفى ، 2000)

2-3 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات المركبة للمجموعة الضابطة ومناقشتها:
جدول (3) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة وفروق الاوساط والانحرافات للاختبارات القبلية والبعدي للمهارات المركبة للمجموعة الضابطة

قيمة الاحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	فروق الانحراف المعياري	فروق الاوساط الحسابية	القياس البعدي		القياس القبلي		المعالجات الاحصائية / المتغيرات		
				الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	اختبارات المهارات المركبة		
0.000	7.404	0.090	0.211	0.457	3.803	0.464	4.014	زمن ثانية	الاستلام ثم الجري ثم التمرير	1
0.468	-0.758	1.251	-0.300	0.948	1.700	0.843	1.400	دقة درجة		
0.001	4.786	0.274	0.416	0.521	4.532	0.498	4.948	زمن ثانية	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	2
0.394	0.896	1.059	-0.300	0.674	1.700	1.074	1.400	دقة درجة		
0.001	5.268	0.286	0.478	0.178	2.295	0.263	2.773	زمن ثانية	الاستلام ثم التصويب	3
1.000	0.000	2.160	0.000	1.032	1.800	1.475	1.800	دقة درجة		
0.001	4.774	0.508	0.767	0.350	4.462	0.481	5.229	زمن ثانية	الاستلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التمرير	4
0.496	-0.709	1.337	-0.300	0.918	1.800	1.080	1.500	دقة درجة		
0.000	8.320	0.346	0.912	0.287	3.905	0.320	4.817	زمن ثانية	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	5
0.770	-0.302	2.097	-0.200	1.316	2.200	1.154	2.000	دقة درجة		

*معنوي عندما يساوي او اقل من نسبة خطأ (0.05)

من خلال النظر الى جدول (3) والتي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروقات الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة للاختبارات القبليّة والبعديّة للمهارات المركبة للمجموعة الضابطة ظهرت بأنها معنوية في جميع الاختبارات المستخدمة لقياس الزمن ، وكانت غير معنوية في جميع الاختبارات بالنسبة لقياس (الدقة) ويقاس بالدرجة، يعزو الباحث هذه النتائج الى طبيعة التمرينات التي استخدمها مدرب الفريق والتي ادت الى تطور طفيف في نتائج قياس الزمن وهذا سببه التدريب التقليدي الذي يهتم بالجانب البدني أكثر من الجوانب الاخرى، ولم تحتوى تلك التمارين على التركيز في الجانب المهاري والاداءات المهارة المركبة مما جعل نتائج اختبارات المجموعة الضابطة غير معنوية في قياس الدقة (الدرجة).

3-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمهارات المركبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ومناقشتها:
جدول (4) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة وفروق الاوساط والانحرافات للاختبارات البعدية للمهارات المركبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

قيمة الاحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	القياس البعدي للمجموعة التجريبية		القياس البعدي للمجموعة الضابطة		المعالجات الاحصائية		
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات		
						اختبارات المهارات المركبة		
0.004	3.645	0.391	3.681	0.457	3.803	زمن	الاستلام ثم الجري ثم التمرير	1
0.029	-2.586	0.516	2.600	0.948	1.700	دقة درجة		
0.001	4.919	0.348	3.868	0.521	4.532	زمن ثانية	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	2
0.001	4.753	0.707	2.500	0.674	1.700	دقة درجة		
0.004	3.709	0.166	2.233	0.178	2.295	زمن ثانية	الاستلام ثم التصويب	3
0.000	-5.667	0.527	3.500	1.032	1.800	دقة درجة		
0.003	3.680	0.229	4.580	0.350	4.462	زمن ثانية	الاستلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التمرير	4
0.010	-3.250	0.483	2.700	0.918	1.800	دقة درجة		
0.003	4.773	0.165	3.756	0.287	3.905	زمن ثانية	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	5
0.014	3.588	0.875	3.100	1.316	2.200	دقة درجة		

*معنوي عندما يساوي او اقل من نسبة خطأ (0.05)

من خلال النظر الى جدول (4) والتي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروقات الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة للإختبارات البعدية للمهارات المركبة للمجموعتين الضابطة و التجريبية ظهرت بأنها معنوية في جميع الإختبارات المستخدمة للقياسين الزمن (ثانية) والدقة (درجة) ولصالح المجموعة التجريبية.

بالنسبة للاختبار الاول وهو اختبار الاستلام ثم الجري ثم التمرير ويعزو الباحث معنوية الفروق في هذا الاختبار الى أفضلية المنهج المستخدم من خلال تصميم تمارين على وفق أسلوب الالعب الجانبية الصغيرة في تطوير المهارات المركبة بشكل أفضل مقارنةً مع المنهج المستخدم من قبل المدرب والمطبق على أفراد المجموعة الضابطة اذ ان هذه التمارين والتي تطبق داخل مناطق محددة وبعده معين من اللاعبين تعد من الأساليب الهامة والحديثة في تطوير تلك العناصر وهي ضرورية لفرق كرة القدم مما يعطي اللاعبين القدرة والثقة بالنفس، حيث إذا استطاع المدرب أن يتخطى الطرق التقليدية داخل الوسط فسوف يزيد من مثيرات التدريب لدى اللاعبين فيستطيع أن يضيف الكثير من الدافعية وبذلك يكسر الملل، حيث يستطيع المدربون أن يخصصوا جزءاً من التدريب لأداء هذه التدريبات المتنوعة، وفي هذا الصدد يؤكد (مفتي 2001) أن كل وحدة تدريبية لابد وأن تحتوي على تمارين تعمل على تحسين الأداء المهاري والتكيف على الأداء المهاري في ظروف تشبه المباراة وتحت ضغط المنافس، حيث يمكن تحسين الأداء المهاري وتثبيته عن طريق المباريات المصغرة والألعاب الصغيرة التي تنمي مهارة أو عدة مهارات عن طريق التمارين وباستخدام الأجهزة والأدوات، مع مراعاة التنوع فيها والتدرج وإضفاء روح المنافسة الشريفة بين اللاعبين والمجموعات. إذ يتطور الأداء المهاري بدرجة أسرع إذا ما توافرت قاعدة عريضة من الأداء الحركي المتنوع والمتعدد والمختلف في شدة الأداء.

(مفتي ابراهيم حماد ، 2001 ، ص136)

كما يؤكد كل من (كشك والبساطي 2000) ان الاتجاه الحديث في تعليم وتدريب الاداءات المهارية في كرة القدم يؤكد على ضرورة دمج هذه المهارات المركبة لتكوين مواقف يتم التدريب عليها مبكراً للناشئين قدر الامكان حتى يمكن بنائها من خلال التكرارات الكثيرة وتنوعها لتشابه ظروف المباريات، وبذلك يستقر أدائها بالنسبة للاعب وتزيد سرعة ودقة أدائه وتصرفه السليم عند مواجهة المنافسين.

(محمد شوقي كشك وامر الله البساطي ، 2000 ، ص 77-78)

أما بالنسبة الى الاختبار الثاني وهو اختبار الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير فقد ظهرت النتائج معنوية ويعزو الباحث هذه النتائج الى التدريبات التي أشتمل عليها البرنامج التدريبي بطريقة (SSG) التي طورت المهارات

المركبة بشكل واضح نتيجة الممارسة والتكرار بشكل كبير لهذه المهارات و بمواقف لعب متعددة ومختلفة ، بحيث تعد جميع هذه المهارات المركبة من اكثر الحركات المستخدمة بكرة القدم واستعمال هذه المهارات المركبة تجعل عملية الوصول الى مرمى المنافس أسهل و باقل جهد ممكن اذا كانت سريعة ودقيقة وهذا ما أكدنا عليه في تنفيذ التمرينات وايضاً تجعل تطبيق الخطط الموضوعية أسهل تنفيذاً، والبرنامج التدريبي اعطى اولوية لهذه المهارات لانها اساس اللعب الجماعي ودليل التفاهم والانسجام بين اللاعبين عن طريق تمارين اللعب المقترحة التي تركز على دقة وسرعة تمرير الكرة لاخترق دفاع المنافس، وهذا يتفق مع ما أشار اليه (الواعر 2012) حيث أكد بان الاداءات المهارية المركبة تمثل الجانب الرئيسي والاساسي والمهم جداً عند لاعبي كرة القدم وان ادراجها داخل الوحدة التدريبية يعتبر من الضروريات فبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ واجباته بصورة فعالة أثناء المباراة، و على جميع اللاعبين إتقان هذه المهارات حتى تصل لدرجة من الآلية والاتقان، كما تتطلب المهارات المركبة استمرارية التدريب عليها لأتقانها في شكل متسلسل حتى يتمكن اللاعب أن يؤديها بصورة فعالة أثناء المباراة. (جمعة

يوسف الواعر ، 2012 ، ص22)

وبالنسبة للاختبار الثالث وهو اختبار الاستلام ثم التصويب فقد ظهرت النتائج معنوية ولصالح المجموعة التجريبية يعزو الباحث هذه النتائج إلى تأثير النماذج التدريبية والمباريات المصغرة في التمرينات ودقة اختيار نوعية التمارين والتي كانت تحاكي الواقع التدريبي و الحالات الحقيقية التي يمر بها اللاعب في المباريات هذا ما أدى الى تفوق المجموعة التجريبية ومن أسباب هذا التطور هو أداء المهارات المركبة على المرمى تحت ظروف متغيرة اتخذت أسلوب لعب المباريات المصغرة لها كحل أمثل لإضفاء جو اللعب الحقيقي، حيث يؤكد كل من (المولى 2000) و(أبو زيد 2007) أن أسلوب ألعاب التكتيك المصغرة والمشابهة للحالة الاعتيادية للعب والذي يتم بطريقة المباراة المبنية على مبدأ الألعاب المصغرة هو أحد الأساليب التدريبية التي تعمل على تطوير تنوع الهجوم وتطوير النواحي التكتيكية والتكتيكية ويلعب تكرار أداء المهارة في المواقف المشابهة لأداء المباراة دوراً رئيسياً في تنمية الصفات البدنية الخاصة بهذه المهارات. (موفق كجيد المولى ، 2000 ، ص127)

(عماد الدين عباس ابو زيد ، 2007 ، ص 355)

أما بالنسبة للاختبار الرابع وهو اختبار الاستلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التصويب يرجع الباحث معنوية النتائج الى تأثير النماذج التدريبية المختلفة والمعدة بطريقة منظمة بما يتوافق ومتطلبات المرحلة السنية وتنوع الحالات التي تتشابه في مواقفها المتغيرة مع جو المباراة التنافسي الذي يحدث خلال المباريات المصغرة،

وايضاً يعزو الباحث هذه النتائج الى مفردات البرنامج التدريبي وما شمل من تدريبات على الاستلام ثم الجري بالكرة من خلال اللعب وبوجود المنافس طوال فترة التدريب والتي يجب ان يتقنها لاعب كرة القدم للمحافظة على الكرة وعدم فقدانها امام المنافس إذ ساعده ذلك في تقدير المسافة واتقان المهارات في سرعة الجري بالكرة بهدف قطع مسافة او خلق فراغ لزميل في اللعب حيث تؤكد (السكري وبريقع 2001) أنه إذا استطاع المدرب أن يتخطى الطرق التقليدية داخل الوسط فسوف يزيد من مثيرات التدريب عندها يستطيع أن يضيف الكثير من الدافعية وبذلك يكسر الملل، حيث يستطيع المدربون أن يخصصوا جزءاً من التدريب لأداء التدريبات المتنوعة.

(خيرية ابراهيم السكري ومحمد جابر بريقع ، 2001 ، ص 23)

ويوضح (البشتاوي وإسماعيل 2006) بأن الوصول إلى قمة المستويات الرياضية العالمية لا يأتي إلا عن طريق إتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية، فمهما بلغ مستوى اللياقة البدنية للفرد الرياضي ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط التخصصي الذي يمارسه اللاعب.

(مهند حسين البشتاوي واحمد محمود اسماعيل ، 2006 ، ص 345)

وبالنسبة للاختبار الخامس وهو اختبار الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب يعزو الباحث هذا التطور الحاصل للمهارات المركبة في عينة البحث للمجموعة التجريبية نتيجة اللعب مع الكرة لفترات طويلة واستخدم التدريبات المشابهة للمباراة على طول البرنامج التدريبي والذي يحتم على اللاعب (الاستحواذ والتحكم بالكرة والاستلام والتسليم والسيطرة على الكرة وأخمادها بأي جزء من أجزاء الجسم وضرب الكرة بالراس سواء في حالة الدفاع او الهجوم ومن ثم التسديد على المرمى) وهذا يحدث تحت الضغط وبوجود المنافس طوال فترة التدريب وهي الغاية من التدريب العلمي المشابه لطبيعة المباريات الرسمية لكي يسهل لنفسه اتخاذ الوضع المناسب لاتجاه الكرة ولكون كل هذه من مميزات اللعب الحديث الذي تتطلب من اللاعب الاحساس الكروي العالي والتمركز الصحيح وتقدير المسافة وقراءة مواقف اللعب المختلفة لغرض اداء المهارة المناسبة بصورة صحيحة ، وهذا ما يميز لاعبي كرة القدم الان هي معرفة تحليل مكونات ومواصفات الأداء الفني للمهارات الأساسية وقدراتهم العالية على الاداء المهاري اثناء حيازة الكرة والتصرف السريع والصحيح باختيار المهارة المناسبة تبعاً لمواقف اللعب ، مما اضفى على اللعبة سرعة الاداء والحركة وتغير طابع اللعب نظراً لتطور طرائق التدريب ، وتأتي تمرينات (SSG) لتعطي احساس حقيقي بكرة القدم والتأثير المباشر على كافة المهارات الاساسية .

ويذهب الباحث إلى ما جاء به (الطائي 2001) نقلا عن القط أن البرامج التدريبية يقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه الرياضي لنوع النشاط الرياضي الممارس من خلال المستوى المهاري والبدني والوظيفي وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه الفرد مع البرنامج التدريبي الذي طبقه.

(معتز يونس الطائي ، 2001 ، ص 69)

ويؤكد كل من (البشتاوي وإسماعيل 2006) أن الوصول إلى التحسن قمة المستويات الرياضية العالمية لا يأتي إلا عن طريق إتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية، فمهما بلغ مستوى اللياقة البدنية للفرد الرياضي ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط التخصصي الذي يمارسه اللاعب، هذا التحسن إلى تأثير النماذج التدريبية المعدة بطريقة منظمة بما يتوافق ومتطلبات المرحلة العمرية وتنوع التدريبات التي تتشابه في مواقفها المتغيرة مع جو المباراة التنافسي الذي يتمن خلال المباريات المصغرة والتدريبات البدنية والمهارية المترابطة المعدة لتحسين الجانب المهاري والتدرج الصحيح وفق مكونات الحمل المتوافق مع هكذا فئة العمرية وبأكثر من طريقة.

(مهند حسين البشتاوي واحمد محمود اسماعيل ، 2006 ، ص345)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- أظهرت النتائج بأن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبالية والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي، ماعدا الاختبار الثالث وهو اختبار الاستلام ثم التصويب والذي ظهرت نتائجه غير معنوية فقط في قياس الزمن.
- 2- أظهرت النتائج بأن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبالية والبعديّة للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي في قياس الزمن.
- 3- أظهرت النتائج بأن هناك فروق ذات دلالة غير معنوية بين الاختبارات القبالية والبعديّة للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي في قياس الدقة.
- 4- أظهرت النتائج بأن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.
- 5- حققت تمرينات الالعب الجانبية الصغيرة المطبقة من قبل المجموعة التجريبية تأثيراً ايجابياً في تطوير نتائج الاختبارات البعديّة وفي جميع المهارات المركبة التي كانت (الاستلام ثم التمرير، الاستلام ثم الجري ثم التمرير، الاستلام ثم الجري ثم التصويب، الاستلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التمرير، الاستلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التمرير) لكلا القياسين الزمن (ثا) والدقة (الدرجة).
- 6- لم يظهر هنالك أي تطور على نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعة الضابطة للمهارات المركبة بالنسبة لقياس الدقة (الدرجة) ولكن حدث التطور فقط في قياس الزمن (ثا) من جراء تنفيذ الاسلوب المتبع من قبل المدرب لمجموعة الضابطة.

4-2 التوصيات:

- 1- ضرورة اهتمام المدربين باستخدام نماذج متنوعة من تمارين الالعاب الجانبية الصغيرة (SSG) وذلك لما لها من فوائد على النواحي المهاري والخططي.
- 2- تطبيق برنامج العاب الجانبية الصغيرة على لاعبي الفئات العمرية بأقليم كردستان العراق من أجل تحسين متطلبات الأداء البدني والمهاري لكرة القدم للفئة العمرية تحت (16) سنة.
- 3- ينصح للمدربين الاهتمام المبكر بتدريب الفئات العمرية والبدء من مراحل أعدادهم البدني والمهاري ببرامج منظمة علميا تتناسب ومستواهم البدني والمهاري وبالتدرج العلمي الصحيح بدرجات الحمل لكرة القدم.
- 4- أهمية استعانة المدارس التخصصية وفرق اندية بأقليم كردستان بالنماذج التدريبية واستخدام أسلوب العاب الجانبية الصغيرة ضمن برنامج تدريبي معد بطريقة علمية إضافة الى ضرورة عدم أهمال التدريبات الفردية في المراحل العمرية المبكرة.
- 5- ضرورة الاهتمام بالتدريبات الفردية وخاصة للمهارات المركبة المراد تطويرها لما لها من أهمية كبيرة في رفع مستوى متطلبات الأداء الفني في المباريات.
- 6- مراعاة خصائص المراحل العمرية عند العمل مع الفئات العمرية كي يتم الأرتقاء بمستوياتهم البدنية والمهارية وبما يتناسب مع إمكانياتهم الفكرية والبدنية والمهارية والمعرفية والاجتماعية.
- 7- استخدام أدوات ووسائل تدريبية حديثة ومتطورة تكنولوجيا تساهم في تحسن متطلبات الأداء البدني والمهاري .

- إبراهيم حنفي شعلان(1994): تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهاري لنادي كرة القدم ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، جامعة حلوان، القاهرة.
- أمر الله أحمد البساطي (1995): التدريب والاعداد البدني ، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- جمعة يوسف إبراهيم الواعر(2012): تأثير تدريبات السرعة الخاصة على بعض الاداءات المهاريّة المركبة لنادي كرة القدم بالجمهورية الليبية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.
- حسن السيد أبو عبده(2012): الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- حنفي محمود مختار(1994): الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- خيرية ابراهيم السكري و محمد جابر بريقع(2001): سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل (6-10) سنوات، ج1، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- عصام الدين عبدالخالق مصطفى(2000): التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات، دارالمعارف للنشر، الاسكندرية.
- عماد الدين عباس أبو زيد(2007): التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعاب الجماعية نظريات وتطبيقات، ط2 ، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- محمد شوقي كشك وامر الله البساطي(2000): أسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم، ط1 ، منشأة المعارف ، الاسكندرية.
- محي الدين عبدالعال غريب الشرفاوي(2009): تأثير استخدام بعض وسائل التدريب المختلفة لتحسين القدرات البدنية الخاصة والاداءات المهاريّة المركبة للاعبين كرة القدم تحت 17 سنة ، اطروحة دكتورا غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.
- معتز يونس الطائي(2001): أثر برنامجين بأسلوب (التمارين المركبة و تمارين اللعب) في بعض الصفات البدنية والمهاريّة بكرة القدم، اطروحة دكتورا غير منشورة، جامعة الموصل.
- مفتي ابراهيم حماد(2001) : التدريب الرياضي الحديث تخطيط - تطبيق ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- مفتي ابراهيم حماد(1997): البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، الجزء الاول ، مركزالكتاب للنشر، القاهرة.
- مفتي ابراهيم حماد (1992): الهجوم في كرة القدم ، دارالفكر العربي، القاهرة.
- مهند حسين البشتاوي و احمد محمود اسماعيل(2001): فيسيولوجيا التدريب البدني، ط1، دار وائل للنشر، عمان.
- موفق مجيد المولى و كاظم الربيعي(2011): العاب التسلية المصغرة بكرة القدم، ط1 ، دار الكتب والوثائق
- موفق مجيد المولى (2000): الاساليب الحديثة في تدريب كرة القدم ، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان.

ملحق (1)

تمارين الالعاب الجانبية الصغيرة (SSG) المستخدمة في البحث

ت	شرح التمرين	شكل التمرين
1	<p>4 ضد 4 ولاعبان جوكر يقومون بالمساندة للفريق الذي يمتلك الكرة، مباراة مصغرة بين الفريقين، الفريق الذي يمتلك الكرة له الافضلية في الزيادة العددية وبذلك تكون له فرصة تسجيل عدد أكثر من الاهداف عن طريق التمرير والجري بالكرة والتهديف على المرمى</p>	<p>تمارين 4 * 4 + 2 مساحة الملعب 30 * 40 Created using SoccerTutor.com Tactics Manager</p>
2	<p>يبدأ التمرين من حارس المرمى بتمرير الكرة الى المدافعين ثم توصيل الكرة الى اللاعبين الثلاثة في المنطقة الثانية ثم محاولة التهديف وتسجيل الاهداف عن طريق وضعية 3 ضد 2 وتكون الافضلية للمهاجمين وذلك لتسهيل طريقة تسجيل اكثر عدد من الاهداف</p>	<p>تمارين 5 * 5 في كل قسم من الملعب 3 * 2 مساحة الملعب 30 * 40 يقسم الى قسمين Created using SoccerTutor.com Tactics Manager</p>
3	<p>4 ضد 4 يوجد لاعبان جوكر يحاول اللاعبون عن طريق التمرير والجري بالكرة ومحاولة خلق الفراغات واستلام الكرة بالصورة الصحيحة و ادخال الكرة الى الاهداف الصغيرة والتي تعتبر بمثابة زميل وذلك للتركيز في عملية دقة التمريرات المتوسطة والقصيرة</p>	<p>تمارين 2 + 4 * 4 بوجود 4 اهداف صغيرة مساحة الملعب 30 * 20 يقسم الى قسمين Created using SoccerTutor.com Tactics Manager</p>

	<p>4</p> <p>5 ضد 5 هناك منطقتين يقف فيها لاعب واحد من كل فريق ويقوم بالحركة فيها لايشترك في اللعب وانما يقوم بمساندة اللاعبين لكي يصبح عددهم عند امتلاك الكرة 5 ضد 4 وبذلك تكون لهم الافضيلة في الاستحواذ وعملية تبادل التمريرات فيما بينهم، اي فريق يقوم ب 10 تمريرات يحتسب له هدف</p>
	<p>5</p> <p>5 ضد 5 يقسم الملعب الى ثلاثة اقسام منطقة التهديف ومنطقة اللعب، يقوم اللاعبون بالتمرير فيما بينهم لإيجاد الفرصة والمساحة للدخول الى منطقة التهديف وتسجيل أكثر عدد من الاهداف</p>
	<p>6</p> <p>يقسم الملعب الى قسمين كل قسم يكون فيه 4 مهاجمين ضد مدافع واحد يبدأ التمرين من حارس المرمى حيث يقوم بتمرير الكرة الى المدافع، والمدافع عليه تمرير الكرة الى احد اللاعبين الموجودين إما في الاجنحة او اللاعبين في منطقة اللعب، لاعبي الجناح لايدخلون الى منطة اللعب وانما يقومون بتمرير وتحضير الكرات الى المهاجمين، لكي يقوموا بتسجيل اكثر عدد من الاهداف</p>

 <p>مساحة الملعب 30 * 20</p> <p>تمرين 4 * 4 + 2</p> <p>Created using SoccerTutor.com Tactics Manager</p>	<p>7</p> <p>4 ضد 4 + لاعبين ساندنين (جوكر) مساحة الملعب تبعد 10 امتار عن منطقة الجزاء حيث يقوم الفريقان بعملية التمرير وتبادل المراكز ، وذلك لخلق منطقة الفراغ ودخول اللاعب المنطقة الجزاء والقيام بعملية التهديد وتسجيل اكثر عدد من الاهداف</p>
 <p>مساحة الملعب 30 * 40</p> <p>تمرين 5 * 5</p> <p>Created using SoccerTutor.com Tactics Manager</p>	<p>8</p> <p>يقسم الملعب الى 3 اقسام يوجد في نهاية كل قسم 3 اهداف صغيرة ويوجد لاعب يدافع عن الاهداف الثلاثة، ولاعبون الاخرون داخل منطقة اللعب وقومون بالتمرير فيما بينهم ومحاولة اختيار جهة معينة وخلق الفراغ فيها لكي يقوموا بمهاجمة الفريق من هذه الجهة ويسجلوا اهداف في احدى الاهداف الثلاثة</p>
 <p>مساحة الملعب 30 * 40</p> <p>تمرين 5 * 5</p> <p>بتقسيم 2 + 3 * 3</p> <p>Created using SoccerTutor.com Tactics Manager</p>	<p>9</p> <p>5 ضد 5 وكل فريق لديه لاعبان خارج منطقة اللعب والاستحواذ على الكرة، الفريق الذي يمتلك الكرة يقوم بتمرير الكرات وايصال الكرة الى اللاعبين في الجانبين والفريق الذي يمتلك الكرة له الافضلية لان وضعيه اللعب تتغير من 5 ضد 5 الى 5 ضد 3 وذلك لكي يقوم اللاعبون بعملية الهروب من المراقبة وخلق الفراغات وامتلاك الكرة لأطول وقت.</p>

<p>تمرين 5 * 5 مساحة الملعب 30 * 40 Created using SoccerTutor.com Tactics Manager</p>	<p>10</p> <p>5 ضد 5 بوجود حارسين واهداف كبيرة ، اللعب السريع التمرير والاستلام والتصويب على المرمى وتسجيل أكثر عدد من الاهداف، على الفريق المهاجم ان يصل الى نصف ملعب الفريق المدافع ومن ثم يحتسب الهدف ، يجب على جميع اللاعبين ان يكونوا في منطقة الفريق المدافع</p>
<p>تمرين 4 + 3 * 3 مساحة الملعب 30 * 40 Created using SoccerTutor.com Tactics Manager</p>	<p>11</p> <p>3 ضد 3 بوجود 4 لاعبين مساندين خارج منطقة اللعب ، في حال الاستحواذ على الكرة تكون فرص تسجيل الاهداف كثيرة حيث يكون اللعب في كل جهة 5 ضد 3 وهناك افضلية للمهاجمين وذلك للحصول على فرص اكثر للتسجيل.</p>
<p>تمرين 2 + 4 * 4 مساحة الملعب 30 * 40 Created using SoccerTutor.com Tactics Manager</p>	<p>12</p> <p>4 ضد 2 + 4 تكون منطقة اللعب 30 في 40 متر فريق يهاجم على مرمى كرة القدم (كبير) وفريق يهاجم على مرميين صغيرين ، يحاول الفريقان تسجيل الاهداف عن طريق التمريرات الصحيحة والجري بالكرة والتصويب على المرمى، يمكن التسجيل على الاهداف الصغيرة عن طريق التمريرات الصحيحة والجري بالكرة الى منطقة الهدف</p>

 <p>مساحة الملعب 30 * 40</p> <p>تمرين 5 * 5 التهديف السريع</p> <p>Created using SoccerTutor.com Tactics Manager</p>	<p>13</p> <p>5 ضد 5 التهديف السريع ، يحاول الفريقان التصويب نحو المرمى عن طريق أقل عدد من التمريرات بين اللاعبين بوجود حارسي مرمى .</p>
 <p>مساحة الملعب 30 * 40</p> <p>تمرين 5 * 5 التهديف السريع</p> <p>Created using SoccerTutor.com Tactics Manager</p>	<p>14</p> <p>5 ضد 5 ، يقسم الملعب الى ثلاثة مناطق منطقتي الهجوم والدفاع يكون فيها اللعب 3 ضد 2 ، اما منطقة الوسط تكون 1 ضد 1، يجب ان يبدأ اللعب من الحارس في منطقة الدفاع ثم التمرير الى لاعب الوسط الذي يقوم بالزيادة العددية في منطقة الهجوم وذلك لتسهيل عملية تسجيل الاهداف حيث يكون اللعب 3 ضد 2</p>
 <p>مساحة الملعب 30 * 40</p> <p>تمرين 3 * 3 يوجد سائلين في كل جهة</p> <p>Created using SoccerTutor.com Tactics Manager</p>	<p>15</p> <p>يكون اللعب 3 ضد 3 وهناك لاعبان يقومان بعملية المساعدة على جانبي مرمى فريق الخصم عليهم التمرير من اللمسة الاولى وذلك لزيادة فرص تسجيل الاهداف، يبدأ اللعب من حارس المرمى ومن ثم اللعب الهجومى والوصول الى اللاعبين الساندين وفي الاخر تسجيل الاهداف.</p>



16 4 ضد 2 + 4 ، اللاعبين الساندان يكونان على خط الجانبين ويتحركون على طول الخط، يبدأ التمرين من المدرب ثم حاول الفريق الذي يمتلك الكرة التسجيل على إحدى الاهداف الصغيرة وذلك إما عن طريق الجري بالكرة او عن طريق التمرير الصحيح داخل المرمى.



17 يقسم منطقة اللعب الى نصفين ، نضع عارضتين لصنع هدف في وسط الملعب وفي كل جهة يكون اللعب 3 مهاجمين ضد 2 مدافعين يبدأ اللعب بتمريرة من المدرب حيث يحاول الفريق التصويب على المرمى في حالة تسجيل الهدف يعاود نفس الفريق التسجيل مرة اخرى، في حالة لم يسجلوا هدف يبدأ الفريق الاخر بالهجوم والتسجيل على المرمى.



18 7 ضد 3 ، ينتشر 4 لاعبون حول منطقة الجزاء و3 داخل المنطقة مع 3 مدافعين ، يحاول المهاجمين عن طريق العرضيات و التمريرات العميقة تسجيل الاهداف يحق لجميع المهاجمين التسجيل، المدافعون عند قطع الكرة يقومون بالتمرير فيما بينهم اذا قامو بخمس تمريرات متتالية يحتسب لهم هدف.

ملحق (2) نماذج من الوحدات التدريبية

- * نموذج من الوحدات التدريبية في الاسبوع:
- * الهدف من الوحدات التدريبية : تطوير بعض المهارات المركبة الهجومية (إستلام ثم التمرير ، استلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير ، استلام م المراوغة ثم التمرير، استلام ثم المراوغة ثم التصويب ، استلام الكرة ثم التصويب)
- * شدة التدريبات : شدة الوحدات التدريبية تختلف باختلاف الاسبوع، والشدة المستخدمة كانت (شدة متوسطة ، شدة عالية ، شدة اقل من الاقصى ، أقصى شدة) ، وكان تشكيل الحمل 1 : 3 .
- * مكان الوحدة التدريبية : ملعب نادى آشتى الرياضى بكرة القدم .
- * الأدوات المستخدمة : (ملعب كرة القدم، كرات قدم قانونية، شواخص مختلف الأحجام، أعلام، اهداف كبيرة، اهداف صغيرة، هيلكات)

الوحدة	القسم	تمارين SSG المستخدمة	الشدة	الزمن	زمن الراحة البينية	التكرار	زمن المجموع الكلي
الاسبوع الاول الوحدة التدريبية الاولى	الرئيسي	التمرين 1	70-65 %	10 د	2 د	2	44 د
		التمرين 18	70-65 %	10 د	2 د	2	
الاسبوع الثالث الوحدة التدريبية الثامنة	الرئيسي	التمرين 8	85 - 80 %	12 د	2 د	2	58 د
		التمرين 11	85 - 80 %	15 د	2 د	2	
الاسبوع السادس الوحدة التدريبية الثامنة عشر	الرئيسي	التمرين 12	95 - 90 %	14 د	2 د	2	62 د
		التمرين 14	95 - 90 %	15 د	2 د	15	