

The Impact Of S.S.G. Exercises In Equal Spaces And Different Groups In Certain Physical Abilities And The Combined Skill Performance Of Young Soccer Players

Ibrahim Khalil Ibrahim^{1*}
Naktal Muzahem Khaleel¹

1- College of Physical Education and Sports Sciences - University of Tikrit
<http://doi.org/10.25130/sc.21.2.9>

Article info.

Article history:

- Received: 21/9/2021
- Accepted:27/9/2021
- Available online: 31/12/2021

Keywords:

- impact
- exercises
- equal areas
- different combinations
- Complex skill performance

© 2021 This is an open access article under the CC by licenses

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



Sports Culture Sports Culture

Abstract

The research aims to:

-Preparing exercises using (S.S.G) style in developing some of the physical abilities and complex skill performance of young football players.

-Identifying the effect of (S.S.G) exercises in the experimental group of equal numbers in developing some physical abilities and complex skill performance of the research sample members.

The researchers used the experimental method for its suitability and the nature of the research problem.

The research community was identified, and they are the young players in the clubs of Salah al-Din governorate, and their number is (10) clubs. The sample of the research was represented by the young players of the Youth Football Sports Club in Salah al-Din Governorate for the sports season (2020-2021), and their number is 36 players, and thus they represent a percentage of (33,333%), and (10) players were chosen to represent the experimental research sample, as the sample was chosen in a deliberate way, due to the proximity of the sample to the researchers and the ease of conducting the experiment on them, as well as the research problem was identified through them.

The researchers used the statistical program (SPSS) using the computer to process the raw scores obtained from the tribal and dimensional tests.

From the findings of the researchers, they concluded the following: The quality of the exercises that were used had a significant impact on the development of all physical abilities and composite skill performance between the pre and post tests of the experimental group with.

The nature of the (S.S.G) exercises used and similar to the playing conditions had a significant impact on the development of most of the variables studied.

The superiority of the experimental group is clear in variables in all physical abilities and performance

* Corresponding Author: Naktal79@tu.edu.iq College of Physical Education and Sports Sciences - University of Tikrit.

تأثير تمارينات (S.S.G) بمساحات متساوية ومجموعات مختلفة في بعض القدرات البدنية والاداء المهاري المركب للاعبي كرة القدم الشباب

أ.م.د نكتل مزاحم خليل

ابراهيم خليل ابراهيم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت / العراق

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت: 2021/12/31

الكلمات المفتاحية

- تأثير

- تمارينات

- مساحات متساوية

- مجموعات مختلفة

- الأداء المهاري المركب

الخلاصة:

يهدف البحث الى :

اعداد تمارينات باسلوب (S.S.G) في تطوير بعض القدرات البدنية والاداء المهاري المركب للاعبي كرة القدم الشباب .

التعرف على تأثير تمارينات (S.S.G) في المجموعة التجريبية متساوية العدد في

تطوير بعض القدرات البدنية والاداء المهاري المركب لأفراد عينة البحث .

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعته مشكلة البحث.

تم تحديد مجتمع البحث وهم اللاعبون الشباب في اندية محافظة صلاح الدين وعددهم (10) اندية اما عينته البحث فكانت متمثلة باللاعبين الشباب لنادي شباب الدور الرياضي لكرة القدم في محافظة صلاح الدين للموسم الرياضي (2020-2021) والبالغ عددهم 36 لاعبا وبذلك فهم يمثلون نسبة (33.333 %) , وتم اختيار (10) لاعبا منهم يمثلون عينة البحث التجريبية ، اذ تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وذلك لقرب العينة من الباحثان ولسهولة اجراء التجربة عليهم وكذلك تم تحديد مشكلة البحث من خلالهم .

واستخدم الباحثان البرنامج الاحصائي (SPSS) باستخدام الحاسوب لمعالجة الدرجات الخام التي تم الحصول عليها من الاختبارات القبليّة والبعديّة.

ومن خلال النتائج التي توصل اليها الباحثان استنتجا ما يأتي :

ان نوعية التمارينات التي استخدمت كان لها الاثر الكبير في تطوير جميع القدرات البدنية والاداء المهاري المركب بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية ذات.

ان طبيعة تمارينات ال(S.S.G) المستخدمة والمشابهة لظروف اللعب كان لها الاثر الكبير في تطوير معظم المتغيرات المبحوثة .

1- ان التفوق واضح للمجموعة التجريبية في متغيرات في جميع القدرات البدنية والأداء.

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث:

يزداد الاهتمام بلعبة كرة القدم في بلدان العالم المتطورة منها أو النامية نظرا لما تحتله هذه اللعبة من مكانة لدى الجميع، إذ حظيت هذه اللعبة ببحوث كثيرة وكان لهذه البحوث دور مهم وأساس في تطوير

مستوى اللاعبين، وأخذت الدول تبذل جهودا كبيرة لتوفير التسهيلات المادية والمعنوية للارتقاء بهذه اللعبة لمختلف الفئات والأعمار .

أن عملية التدريب بكرة القدم تتطلب من المدرب أن يكون ملما ليس بعلم التدريب فقط وإنما بالعلوم الأخرى المرتبطة بعلم التدريب الرياضي ، وأن تكون العملية التدريبية مبنية على أسس علمية صحيحة هدفها تدريب لاعبي كرة القدم وتهذيبهم ، وذلك باستخدام الوسائل المتاحة للوصول إلى حالة التدريب القصوى لكل لاعب على أساس التطوير الكامل لشخصيته ، ويتطلب تحقيق هذا الهدف بأن يقوم المدرب بالتخطيط الجيد لتطوير قدرات لاعبيه الفنية والبدنية والخطية للوصول بهم إلى أعلى مستوى ومن ثم تحقيق الهدف الذي يصبو إليه الفريق ، وان التدريب العلمي المرتبط بالتطورات الحديثة في التدريب الرياضي يُعد من أساسيات نجاح التدريب ، لذا يتطلب من المدرب أن يكون متابعاً ومنسجماً مع التطورات الخاصة في علم التدريب .

إن نجاح عملية التدريب الرياضي للشباب يعتمد في الدرجة الأولى على التخطيط السليم وتنفيذه من قبل المدرب ، فالتخطيط السليم للتدريب الرياضي لموسم أو لمواسم عدة للاعب كرة القدم وللاعبين عدة من شأنه تحديد الأهداف أو المسؤوليات الملقاة على عاتق المدرب ، وهذا يساهم في تحديد أنسب الإجراءات التي تساهم في تحقيق النتائج الرياضية التي تجعل المدرب متميزا .

ويذكر (أحمد أمين فوزي، 2008) "أن تخطيط التدريب الرياضي للناشئين والشباب عملية هادفة تسعى إلى تنظيم إجراءات التنمية الشاملة للاعبين (بدنيا ومهاريا وخطيا ونفسيا) وهذه التنمية بجوانبها جميعا لا تتم من خلال إجراءات نظرية لكنها تتم من خلال إجراءات حركية بدنية تستلزم طاقة حركية مناسبة وجهدا بدنيا ملائما لكل مدة ووحدة تدريبية"⁽¹⁾.

وقد بدأت الانجازات الرياضية ترتفع شيئا فشيئا واصبحت المنافسات عالية بين ممارسي الالعاب الرياضية المختلفة واصبح فارق النقاط والارقام القياسية قليل جدا بين الفرق الرياضية المتبارية ، ويرجع ظهور كل ذلك الى تطور الاساليب التدريبية والتي قطعت اشواطاً كبيرة في التطور والابداع في الجانبين البدني والمهاري ومن هذه الاساليب اسلوب التدريب (S.S.G) والذي يلعب دورا بارزا في تقدم مستوى اللاعبين الشباب ورفع قدراتهم البدنية والمهارية لان" تمارين اللعب بمساحات صغيرة مصممة لنوع الفعالية المؤثرة في تطوير الجانب الفكري والمهاري والبدني للاعبين كرة القدم وهي تشابه المواقف بين حالات التدريب وحالات اللعب وتقرب بين فكر اللاعب الى فكر المدرب باستخدام الشدة المثالية"⁽²⁾.

(¹) أحمد أمين فوزي؛ سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2008)، ص168.
² - خالد عودة كشيئش؛ تأثير تدريبات (S.S.G) على الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين والعتبة الفارقة اللاهوائية وبعض المهارات الاساسية وتقويم الاداء للاعبين منتخب شباب محافظة المثنى لكرة القدم، (جامعة القادسية ، 2016).

ولأن هذه التمرينات تساعد في تطوير الصفات البدنية لما تحتويه من تكرار الركض السريع ولمرات عديدة ومن خلال اللعب بالكرة والمراوغة ومحاولة الاحتفاظ بها وسرعة التحركات للابتعاد من المنافس تتطلب شدد عالية التي لها دور رئيسي في تطوير كافة الصفات البدنية .

وتبرز اهمية البحث في معرفة مدى فاعلية التمرينات بأسلوب تدريب (S.S.G) في تطوير بعض الصفات البدنية للمتغيرات المبحوثة ومستوى الاداء المهاري المركب للاعبين كرة القدم الشباب.

2-1 مشكلة البحث :

يتطلب التدريب الرياضي استخدام أساليب تضمن الوصول إلى الهدف من العملية التدريبية بأقل جهد ، ويعد أسلوب التدريب (S.S.G) من الاساليب المهمة في مجال تطوير الصفات البدنية والمهارات الفنية في لعبة كرة القدم إلا أنه قليل الاستخدام من قبل المدربين في منهجهم التدريبي، ومن خلال خبرة الباحثان كونهم لاعبان كرة قدم ومن خلال مشاهدتهم لدوري الفئات العمرية لمحافظة صلاح الدين لاحظا ان كثيرا من اللاعبين لا يجيدون اللعب تحت ضغط المنافس وان اغلب الكرات التي يستلمها اللاعبون تكون تحت ضغط لاعبين او اكثر ومن خلف اللاعب ومن جانبه دائما تقطع من قبل المنافس والسبب في ذلك هو عدم تكرار هذه المواقف في الوحدات التدريبية وعدم وجود الحلول لحظة استلام الكرة او اخذ المكان المناسب ولذلك لجئا الى استخدام تمرينات (S.S.G) لأنها تعطي مواقف كثيرة من مواقف اللعب والتي تكون تحت ضغط المنافس حيث تحسن لدى اللاعبين المهارات الاساسية والقدرات البدنية من خلال اللعب الحقيقي وتضيف لهم سرعة التصرف بالكرة وكذلك التحرك للزميل الذي يمتلك الكرة ومن خلال ذلك تبرز مشكلة البحث في الاجابة على السؤال الاتي :

ما مدى تأثير أسلوب التدريب (S.S.G) في تطوير بعض الصفات البدنية ومستوى الاداء المهاري المركب للاعبين كرة القدم الشباب

3-1 اهداف البحث :

- اعداد تمرينات بأسلوب (S.S.G) في تطوير بعض القدرات البدنية والاداء المهاري المركب للاعبين كرة القدم الشباب .
- التعرف على تأثير تمرينات (S.S.G) في المجموعة التجريبية في تطوير بعض القدرات البدنية والاداء المهاري المركب لأفراد عينة البحث .

4-1 فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية في نتائج الاختبارين (القبلي - البعدي) لبعض القدرات البدنية والاداء المهاري المركب لأفراد عينة البحث .

5-1 مجالات البحث :

- المجال البشري : للاعبين نادي شباب الدور لفئة الشباب.
- المجال الزمني : 2020/12/21 ولغاية 2021 / 8 / 3.
- المجال المكاني : ملعب نادي شباب الدور.

1-6 تحديد المصطلحات :

(S.S.G) وهي اختصار الى Small Side Gam وتعني اللعب في مساحات صغيرة بكرة القدم. ان تمارين اللعب بمساحات صغيرة (S.S.G) مصممة لنوع الفعالية المؤثرة في تطوير الجانب الفكري والمهاري والبدني للاعبين كرة القدم وهي تشابه المواقف بين حالت التدريب و حالات اللعب وتقرب بين فكر اللاعب الى فكر المدرب باستخدام الشدة الفعالة.⁽¹⁾

2- الدراسات النظرية

1-2 اللعب في المساحات الصغيرة :

تعريف (S.S.G) لا شك في أن اللعب في مساحات صغيرة له أهمية كبرى لما له من فوائد تعود على ممارسيها من كافة الأعمار وخاصة منهم الأطفال، كونها المنطلق الأكثر فعالية لتفجير المكبوتات والأحاسيس والطاقت السلبية وحتى الإيجابية للأفراد، كما أنها تساهم في حسن التنشئة الاجتماعية للطفل بطريقة مرحة ودون الإحساس بالملل وهذا ما جعلها تحتل مكانا هاما ضمن اهتمامات المختصين في مجال التربية البدنية، ما جعلهم يدرسونها من كافة جوانبها وهذا ما أدى إلى توفر العديد من التعاريف التي تجسد معناها الحقيقي والتي من بينها ما يلي :

مجموعة متعددة من ألعاب الجري و ألعاب الكرات أو التي تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة و ألعاب الرشاقة وما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع المرح والسرور والتنافس مع مرونة قواعدها وقلّة أدواتها وسهولة ممارستها، وتكرارها عقب بعض الإيضاحات البسيط⁽²⁾؛

كذلك هي عبارة عن: " وسيلة تربوية فعالة في إثارة دوافع المتعلمين نحو تحقيق الهدف كما أنها تشبع حاجات الفرد إلى الشعور بالاعتبار والتقدير من الآخرين".⁽³⁾

وهي من التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين والتي تجري على مساحات ضيقة وبعدها معين من اللاعبين قد يكون هذا المعدل متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف التي يسطرها المدرب⁽⁴⁾

ومن خلال هذه التعاريف الموجزة المدرجة يمكننا القول بأن اللعب في مساحات صغيرة هي عبارة عن ألعاب غير محددة القوانين والشروط، فهي مجالات مختلفة تساعد كل فرد سواء كان طفلا صغيرا أو راشدا على

⁽¹⁾ خالد عودة كشيح ؛ المصدر السابق ، 2016

⁽²⁾ عطيات محمد خطاب؛ أوقات الفراغ والترويح: (الطبعة الأولى- 1990)ص63

⁽³⁾ وديع فرج البين؛ خبرات في الألعاب للصغار والكبار: (الاسكندرية ، دار الفكر العربي، 2001) ص293.

التعلم حسب قدراته الخاصة وامكانياته وفقا لميوله ورغباته الذاتية من أجل الاكتساب والترويح والمتعة والسرور. (1)

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية .

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته :

تم تحديد مجتمع البحث وهم اللاعبين الشباب في أندية محافظة صلاح الدين وعددهم (10) أندية اما عينة البحث فكانت متمثلة باللاعبين الشباب لنادي شباب الدور الرياضي لكرة القدم في محافظة صلاح الدين للموسم الرياضي (2020-2021) والبالغ عددهم 36 لاعبا وبذلك فهم يمثلون نسبة (33.33%) , وتم اختيار (10) لاعبين منهم يمثلون عينة البحث التجريبية ، اذ تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وذلك لقرب العينة من الباحثان ولسهولة اجراء التجربة عليهم وكذلك تم تحديد مشكلة البحث من خلالها , وتم من خلالها أتباع طريقة الاختيار العشوائي باستخدام القرعة

ومن الجدير بالذكر فإن الباحثان راعى بأن يكون جميع اللاعبين يمثلون الفئة العمرية تحت سنة

(19) سنة، وأستبعد حراس المرمى واللاعبين الذين كانت قيم اختباراتهم تؤثر على تكافؤ مجموعة البحث

3-3 وسائل جمع البيانات المستخدمة في البحث :

استخدم الباحثان ادوات البحث العلمي الاتية :

- تحليل المحتوى .
- الاستبيان .
- الاختبارات والقياسات .

3-4 الأدوات المستخدمة في البحث

- ميزان الكتروني لقياس الكتلة
- مسطرة قياس مدرجة بطول(2) م لقياس الطول .
- ساعة توقيت عدد (4) .
- صافرة نوع فوكس عدد (6) .
- شريط قياس بطول (50) م .
- شواخص كبيرة وصغير عدد (40) .

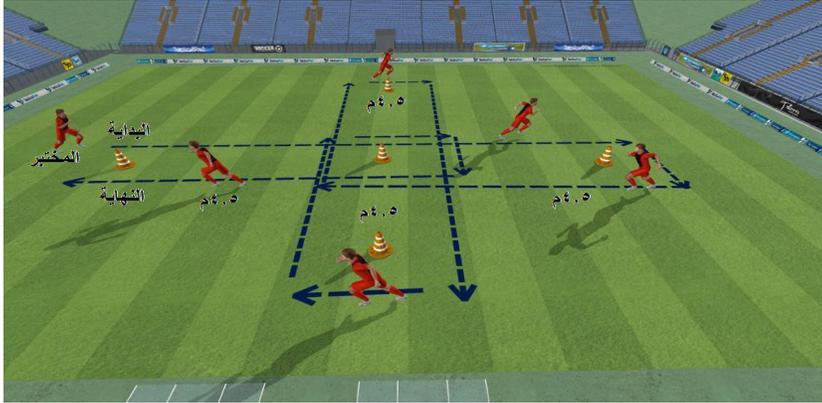
(5) حنفي محمود مختار؛ كرة القدم للناشئين،(القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997)،ص136

- كرات قدم عدد (15) .
- اعمدة تدريب (اعلام) عدد (24)
- حاسبة الكترونية (لابتوب) نوع (Lenovo) .
- جهاز (pulse oximeter) لقياس مؤشر النبض عدد (3) .
- بورك ابيض .
- أهداف كرة يد عدد(2) .
- أهداف صغيرة (4)

3-5 الاختبارات المستخدمة في البحث :

اختبار الركض المتعدد الجهات ¹ :

- الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة.
- الأدوات المستخدمة: كرة قدم ، ساعة إيقاف ، شواخص ، صافرة ، شريط قياس ، أرض مستوية.
- إجراءات الاختبار : توضع الشواخص كما هو موضح بالشكل (5) وتكون المسافة بين الشواخص الأربعة والشاخص الذي في المنتصف(4.5)متر والمسافة بين الشاخص الأول وخط البداية (1) متر.
- طريقة الأداء : عند إشارة البدء يقوم المختبر بالركض من نقطة البداية متبعاً خط السير الموضح في الشكل (1) حتى يتجاوز خط النهاية من نقطة النهاية.
- شروط الأداء : يجب اتباع خط سير الاختبار ، ويجب عدم لمس الشواخص أثناء أداء الاختبار.
- طريقة التسجيل : يحسب الزمن الذي قطعه المختبر من بدء إشارة الحكم حتى تخطيه خط النهاية.



الشكل (1)

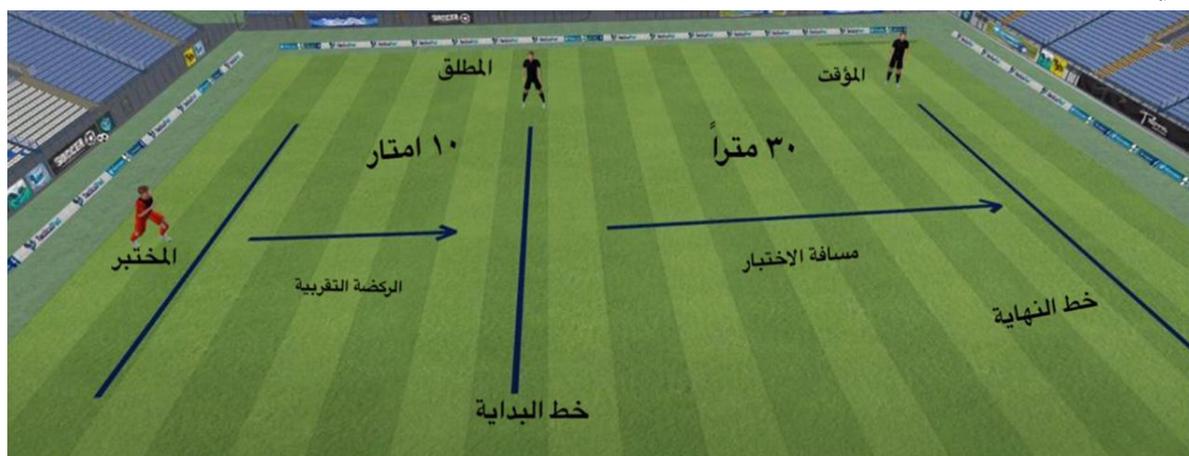
يوضح اختبار الركض المتعدد الجهات

(¹) محمد صبحي حسنين ؛ المصدر السابق، ص364.

اختبار عدو (30) متراً من بداية متحركة: ركض 30 م من بداية متحركة : قياس السرعة القصوى⁽¹⁾.

الهدف من الاختبار : قياس صفة السرعة الانتقالية القصوى.

- الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف ، ثلاثة خطوط متوازية مرسومة على الأرض ، المسافة بين الخط الأول والثاني (10) أمتار ، وبين الخط الثاني والثالث (30) متراً.
- طريقة الأداء : يقف المختبر خلف الخط الأول وعند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى أن يتخطى الخط الثالث ، ثم يحسب زمن المختبر ابتداء من الخط الثاني حتى وصوله إلى الخط الثالث وهي مسافة (30) متراً .
- طريقة التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة الثلاثين متراً من الخط الثاني وحتى الخط الثالث ، والشكل (2) يوضح ذلك.



شكل (2)

يوضح اختبار السرعة الانتقالية القصوى

اختبارات الاداء المهاري المركب : (2)

تمثلت باختبارات الاداء المهاري المركب التي تم الاعتماد عليها بعد ترشيحها بالاعتماد على اراء الخبراء والمختصين وهي :

اختبار الأداء المهاري المركب (الاول) :

- الغرض من الاختبار : التمريرة القصيرة، الاخمد، الدحرجة، التهديف القريب .

(1) محمد صبحي حسنين؛ مصدر سبق ذكره، ص 363-364.

(2) محمود حمدون يونس الحيايلى (2016) مصدر سبق ذكره ، ص 119-120 .

- يكون الاخمد من وضع الحركة ويحاسب اللاعب على اول لمسه للكرة فإذا كانت الكرة قريبة من اللاعب وداخل الدائرة الصغيرة يمنح اللاعب (درجتان)، اما اذا كان اخمد الكرة من اللسة الاولى والكرة ارتدت الى الدائرة الكبيرة يمنح اللاعب (درجة واحدة)، في حين اذا ارتدت الكرة خارج الدائرة الكبيرة يمنح اللاعب (صفر) .
- في التهديد إذا اصاب اللاعب الجزء الايمن او الايسر والجزء العلوي يمنح (4) درجات، اما اذا دخلت الكرة في هدف كرة اليد يمنح (درجتان)، وفي حالة ارتطام الكرة بالعارضة او القائم للهدف الكبير يمنح اللاعب (درجتان)، في حين اذا ارتطمت الكرة في القائم او العارضة للهدف الصغير فيحصل اللاعب على (3) درجات، اما اذا خرجت الكرة خارج حدود الهدف يمنح اللاعب (صفر) .
- أعلى درجة يحصل عليها اللاعب هي (8) درجات مع قياس الزمن الذي يستغرقه الأداء
- يمنح اللاعب محاولتان وتحتسب الافضل، وتعطى راحة كاملة بين المحاولتين .
- التسجيل : يحسب زمن موقف الاداء المهاري المركب (للاختبار بأكمله) .
- تحسب درجة الدقة للتمرير والاخمد والتهديد .
- تقسم الدرجة المسجلة من قبل اللاعب على الدرجة الكلية لدقة الاداء التمرير والاخمد والتهديد ليظهر لدينا (نسبة نجاح الأداء) .
- تطرح (نسبة نجاح الاداء) من الواحد الصحيح لينتج لدينا نسبة الفشل لدقة الاداء .
- تضرب نسبة الفشل لدقة الاداء في زمن الاختبار الكلي لينتج لدينا جزء من زمن الاداء
- يضاف ناتج الخطوة السابقة كجزء لعدم جودة الاداء الى زمن الموقف الكلي لتنتج لدينا وحدة القياس النهائية .

3-5 الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث :

اعتمد الباحثان على تحليل محتوى المصادر العلمية وترشيح اختبارات الصفات البدنية والاداء المهاري المركب والتي تم استخدامها مسبقاً من قبل باحثين لقياس هذه المتغيرات البدنية قيد البحث في مجال كرة القدم وعلى عينة من مجتمع البحث، وان الاختبارات المستخدمة في البحث هي اختبارات ذات أسس علمية مقننة ، ولأجل الزيادة في التأكد من صلاحية وملائمة اختبارات الأداء المهاري المركب لعينة البحث تم التحقق من المعاملات العلمية المتمثلة بالصدق والثبات والموضوعية.

- صدق الاختبار:

إن الصدق هو " ان يقيس الاختبار ما أردنا له ان يقيس وليس شيئاً آخر غيره ⁽¹⁾ ، واعتمد الباحثان على (الصدق الظاهري) عن طريق عرض الاختبارات المرشحة على مجموعة من الخبراء لبيان صلاحية الاختبارات واختيار الاختبار الانسب لقياس الصفة او المهارة المراد قياسهما وبذلك اكتسب الصدق الظاهري فضلاً عن احتساب الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار اذ تراوحت القيم بين (0.81-0.87) مما دل على اكتساب اختبارات الأداء المهاري المركب قيد البحث للصدق الذاتي .

- ثبات الاختبار:

ثبات الاختبار يعني "إذا جرى اختبار ما على عينة ثم اعيد هذا الاختبار على العينة نفسها وتحت الظروف نفسها فان النتائج التي ظهرت في المرة الاولى هي النتائج نفسها في المرة الثانية" ⁽²⁾، وتم احتساب معامل ثبات الاختبار وفقاً للأسس العلمية للاختبارات عن طريق الاختبار على عينة مكونة من (6) لاعبين من مجتمع البحث نفسه بتاريخ 12-13 / 1 / 2021 واعدة تطبيقها بتاريخ 18-19 / 1 / 2021 ، وتم ايجاد معامل الارتباط البسيط بيرسون بين الاختبارين والذي تراوحت قيمته بين (0.89-0.92) مما دل على ثبات الاختبارات.

- الموضوعية:

يقصد بموضوعية الاختبار " عدم تدخل ذاتية الباحث وآرائه ومعتقداته في نتائج الاختبار " ⁽³⁾ وهي ايضاً درجة الاتفاق بين مقدري الدرجة " ⁽⁴⁾ . وبما ان الاختبارات البدنية قد تم اعتمادها وتطبيقها مسبقاً في دراسات عديدة على عينات في البيئة العراقي كما انها تميزت بسهولة تطبيقها من عينة البحث الحالية وانها واضحة وغير مبهمة وبعيدة عن التقويم الذاتي مما اضفى عليها الاسس العلمية للاختبار ومنها موضوعية الاختبار ، وللتأكيد ايضاً قام الباحثان بتسجيل نتائج هذه الاختبارات من قبل محكمين اثنين* وقد تم استخراج معامل الارتباط البسيط بين درجات الاختبارات للمحكمين اذ تراوحت جميع القيم بين (0.86-0.99) مما دل على اكتساب الموضوعية .

(1) فريدة كامل ابو زينة؛ اساسيات القياس والتقويم في التربية، ط1: (الكويت، مكتبة الفلاح، 1998) ص64.
 (2) مصطفى حسين باهي؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق الثبات. الصدق. الموضوعية . المعايير: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999) ص55.
 (3) عبد الله عبد الرحمن الكندي ومحمد عبد الدايم؛ مدخل الى منهج البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية، ط2: (الكويت، مكتبة الفلاح، 1999) ص135.
 (4) محمد نصر الدين رضوان؛ مدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2006) ص168.

3-6 تصميم وتنفيذ التمرينات:

بعد تحليل محتوى المصادر والبحوث والدراسات العلمية تم وضع الخطوات الرئيسية في تصميم تمرينات

(S.S.G) الخاصة بالبحث إذ تم استخدام تمرينات (S.S.G) في ثلاثة مجموعات تجريبية مختلفة

- تحتوي المجموعة التجريبية على (10) لاعبين
- زمن التمرينات كانت الشدة القصوى لها (150 ثا)
- تم تثبيت المجاميع بواقع مجموعتين
- تم تثبيت عدد التكرارات بواقع (3) تكرارات
- عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع ثلاث وحدات
- عدد الأسابيع التدريبية ثمانية أسابيع ، بواقع دورتين متوسطتين
- طريقة التدريب المستخدمة هي طريقة التدريب الفئري مرتفع الشدة
- تموج الحمل المستخدم (1:3)

تم تطبيق التمرينات بتاريخ 2021/1/31 ولغاية 2021/3/25

3-7 الوسائل الإحصائية:

تم استخراج الوسائل الإحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الإحصائية (SPSS) بالاعتماد

على ما يأتي :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- اختبار (ت) للعينات المستقلة .
- اختبار (ت) للعينات المرتبطة .

4- عرض النتائج

- عرض النتائج للمتغيرات البدنية والاداء المهاري المركب:
- عرض نتائج الفروق في المتغيرات البدنية والأداء المهاري المركب بين الاختبارات القبليّة والبعديّة:

يبين المعالم الإحصائية للاختبارات القبليّة والبعديّة في متغيرات الأداء المهاري المركب والقدرات البدنية للمجموعة التجريبية

الدلالة	مستوى المعنوية (sig)	قيمة ت المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الاختبار	وحدة القياس	المعالجات الإحصائية
							الاختبارات
معنوي	0,000	7,184	0,156	4,185	قبلي	ثانية	السرعة الانتقالية
			0,094	3,944	بعدي		
معنوي	0,000	5,609	0,693	12,551	قبلي	ثانية	الرشاقة

			0,499	11,909	بعدي		
معنوي	0,000	7,146	0,842	8,385	قبلي	درجة/ثا	اداء مهاري مركب
			0,864	8,022	بعدي		

5- الاستنتاجات والتوصيات**5-1 الاستنتاجات**

في ضوء النتائج المتحققة توصل الباحثان الى عدد من الاستنتاجات :

- ان نوعية التمرينات التي استخدمت كان لها الاثر الكبير في تطوير القدرات البدنية والاداء المهاري المركب بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية
- ان طبيعة تمرينات ال(S.S.G) المستخدمة والمشابهة لظروف اللعب كان لها الاثر الكبير في تطوير معظم المتغيرات المبحوثة .

5-2 التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل اليها يوصي الباحثان ما يأتي :

- ضرورة استخدام تمرينات ال(S.S.G) في الوحدات التدريبية لما لها من أثر واضح في تطوير الجوانب البدنية والمهارية .
- ضرورة تقنين الحمل التدريبي المستخدم بما يلائم مستوى العينة لإحداث التطور فيها .
- الاعتماد على استخدام مجموعتين متكافئتين او ذات نقص عددي لما لها من تأثير واضح في تطوير الجوانب البدنية .
- اجراء بحوث ودراسات على فئات عمرية اخرى للذكور والاناث للاعبين كرة القدم ولتغيرات اخرى .

المصادر

- أحمد أمين فوزي؛ سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2008).
- خالد عودة كشيح؛ تأثير تدريبات (S.S.G) على الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين والعتبة الفارقة اللاهوائية وبعض المهارات الاساسية وتقويم الاداء للاعبين منتخب شباب محافظة المثنى لكرة القدم، (جامعة القادسية ، 2016).
- عطيات محمد خطاب؛ أوقات الفراغ والترويج: (القاهرة ، الطبعة الأولى- 1990).
- وديع فرج الين؛ خبرات في الألعاب للصغار والكبار: (الاسكندرية ، دار الفكر العربي، 2001).
- حنفي محمود مختار؛ كرة القدم للناشئين، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997).

- محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1987).
- محمد صبحي حسانين؛ التقويم والقياس في التربية الرياضية، ج1، ط2: - (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987) .
- فريدة كامل ابو زينة؛ اساسيات القياس والتقويم في التربية، ط1: (الكويت، مكتبة الفلاح، 1998)
- مصطفى حسين باهي؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق الثبات. الصدق. الموضوعية. المعايير : (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999) .
- عبد الله عبد الرحمن الكندي ومحمد عبد الدايم؛ مدخل الى منهج البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية، ط2: (الكويت، مكتبة الفلاح، 1999) .
- محمد نصر الدين رضوان؛ مدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2006) .
- Ahmed Amin Fawzy; **The Psychology of Sports Training for Juniors, 1st Edition: (Cairo, Arab Thought House, 2008.)**
- Khaled Odeh Kechiche; **The effect of (S.S.G) training on the maximum oxygen consumption, the anaerobic threshold, and some performance and performance skills for Al-Muthanna Governorate football players, (Al-Qadisiyah University, 2016.)**
- Attiyat Muhammad Khattab; **Leisure and recreation: (Cairo, first edition - 1990.)**
- Wadih Faraj Alaen; **Experiences in games for young and old: (Alexandria, Dar al-Fikr al-Arabi, 2001.)**
- Hanafi Mahmoud Mokhtar; **Football for Juniors, (Cairo, Arab Thought House, 1997.)**
- Mohamed Sobhi Hassanein; **Measurement and Evaluation in Physical Education, i 2: Cairo, Dar al-Fikr al-Arabi, 1987.**
- Mohamed Sobhi Hassanein; **Evaluation and Measurement in Physical Education, Volume 1, 2nd Edition: - (Cairo, Arab Thought House, 1987.)**
- Farida Kamel Abu Zina; **Basics of Measurement and Evaluation in Education, 1st Edition: (Kuwait, Al-Falah Library, 1998.)**
- Mustafa Hussain Bahi; **Scientific transactions between theory and practice stability. honesty. Objectivity. And the list: (Cairo, Book Center for Publishing, 1999.)**
- Abdullah Abd al-Rahman al-Kindi and Muhammad Abd al-Dayem; **Introduction to Scientific Research Methodology in Education and Human Sciences, 2: (Kuwait, Al-Falah Library, 1999.)**
- Mohamed Nasr El-Din Radwan; **An Introduction to Measurement in Education and Sports, 1st Edition: (Cairo, Al-Kitab Center for Publishing, 2006.)**