



**The Effect of Small-Sided Games (SSGs) Training on Developing Endurance and Agility among Students of the College of Physical Education and Sports Sciences, Mustansiriyah University**

**Abstract**

This study aimed to investigate the effect of Small-Sided Games (SSGs) training on the development of endurance and agility among students of the College of Physical Education and Sports Sciences – Mustansiriyah University. The experimental method was employed using a pre-test and post-test design for two groups (experimental and control). The sample consisted of 20 students, divided equally into two groups (10 each). The experimental group underwent an SSG-based training program for 8 weeks with 3 sessions per week, while the control group continued with the traditional training program. The Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 1 was used to assess endurance, and the Illinois Agility Test was employed to measure agility, in addition to basic physical measurements (height and weight). The results revealed statistically significant differences ( $p \leq 0.05$ ) in favor of the experimental group in both endurance and agility between pre- and post-tests, whereas the control group showed no significant improvements. Furthermore, post-test comparisons confirmed the superiority of the experimental group in both variables. The study concludes that SSG-based training is an effective method to enhance aerobic endurance and agility in university students. It is recommended to integrate such training approaches into training programs and practical curricula to improve students' physical and skill performance.

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

**Keywords:** Small-Sided Games (SSGs), endurance, agility, university students, football.

رقم الاربع في المكتبة الوطنية 2439



## تأثير تدريبات الألعاب المصغرة (SSGs) في تطوير التحمل والرشاقة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة المستنصرية

رند عيسى عبود النداوي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، الجامعة المستنصرية ، العراق

[randissa-a@uomustansiriyah.edu.iq](mailto:randissa-a@uomustansiriyah.edu.iq)

### المستخلص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات الألعاب المصغرة (SSGs) في تطوير التحمل والرشاقة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة المستنصرية. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب القياسيين القبلي والبعدي لمجموعتين (تجريبية وضابطة)، تألفت العينة من (20) طالباً (10) طلاب لكل مجموعة. طبقت المجموعة التجريبية برنامجاً تدريبياً بالألعاب المصغرة لمدة (8) أسابيع وبمعدل (3) وحدات أسبوعياً، فيما استمرت المجموعة الضابطة على البرنامج التدريسي التقليدي. تم اعتماد اختبار يوبيو للتعافي المتقطع - المستوى الأول لقياس التحمل، واختبار إلينوي لقياس الرشاقة، إضافة إلى القياسات البدنية الأساسية (الطول، الوزن). أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية ( $p \leq 0.05$ ) لصالح المجموعة التجريبية في متغيري التحمل والرشاقة بين القياسات القبلية والبعدية، بينما لم تُظهر المجموعة الضابطة فروقاً جوهرية. كما بينت المقارنات البعدية بين المجموعتين تفوق المجموعة التجريبية في كلا المتغيرين. و تستنتج الدراسة أن تدريبات الألعاب المصغرة تُعد وسيلة فعالة لتحسين التحمل الهوائي والرشاقة لدى طلاب كليات التربية البدنية، وتوصي الباحثة بدمج هذا النوع من التدريبات ضمن البرامج التدريبية والمناهج العملية لرفع المستوى البدني والمهاري للطلاب.

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

الكلمات المفتاحية : الألعاب المصغرة، التحمل، الرشاقة، طلاب الجامعات، كرة القدم.

تُعد كرة القدم من أكثر الألعاب الجماعية شيوعاً وانتشاراً في العالم، حيث تجمع بين الجوانب البدنية والمهارية والتكتيكية. ويُتطلب الأداء فيها مستويات مرتفعة من التحمل البدني والرشاقة نظراً لتكامل مواقف اللعب التي تتضمن الجري بسرعة، والتسارع والتباطؤ، وتغييرات الاتجاه المفاجئة، إضافة إلى القرارات السريعة التي تبني عليها فاعلية اللاعب داخل الملعب (الربيعي، 2019). ومن هنا فإن تطوير هذه المكونات البدنية يُعد أساساً مهماً في إعداد الطلاب واللاعبين الشباب، خصوصاً في البيئة الجامعية التي تشكل قاعدة خصبة لاكتشاف وتنمية المواهب (صادق، 2019).

في السنوات الأخيرة، بُرِزَت تدريبات الألعاب المصغرة (Small-Sided Games – SSGs) كأحد أبرز الأساليب التدريبية الحديثة، حيث تجمع بين التحمل، والرشاقة، والقدرات الفنية والتكتيكية في بيئة مشابهة للمباراة الحقيقية، لكن ضمن مساحة وعدد لاعبين أقل. وقد أثبتت نتائج بعض الدراسات أن هذه التدريبات تُسهم بفاعلية في تحسين القدرات القلبية التنفسية ورفع كفاءة التحمل الهوائي واللاهوائي (عبد الرضا & عبد الحسين، 2022). كما أشارت دراسات أخرى إلى دورها في تطوير عناصر الرشاقة وسرعة الاستجابة الحركية (وردي & ياس، 2020).

ورغم أن الأبحاث السابقة تناولت أثر الألعاب المصغرة على فئات عمرية مختلفة ولاعبي الأندية المحترفة، إلا أن الدراسات التي استهدفت طلاب الجامعات، وخصوصاً في البيئة العراقية، ما تزال محدودة (Abboud ، 2019). ويعُد هذا المجال ذات أهمية خاصة لكون الطلاب الجامعيين يمثلون فئة يمكن من خلالها إعداد جيل رياضي يتمتع بلياقة بدنية عالية ويكون قادرًا على تمثيل الجامعة في المنافسات الرياضية المحلية والدولية. (Al-Mumin, 2015)

بناءً على ما سبق، جاءت هذه الدراسة لتسهم في توضيح أثر تدريبات الألعاب المصغرة على التحمل والرشاقة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة المستنصرية، وذلك من خلال تطبيق برنامج تدريسي مُصمم ومقارنته نتائجه بين القياسات القبلية والبعديّة. وتكمّن أهمية هذه الدراسة في تقديم دلائل عملية يمكن أن يستفيد منها المدربون والأساتذة في تطوير برامج تدريبية حديثة ترفع من مستوى الأداء البدني والرياضي للطلاب .

رقم الاربعاء في المكتبة الوطنية 2439



## مشكلة البحث

تُعد رياضة كرة القدم من الألعاب التي تتطلب مستويات عالية من التحمل البدني والرشاقة، حيث يحتاج اللاعب إلى القدرة على الجري لمسافات طويلة مع الحفاظ على الكفاءة البدنية، إضافة إلى تنفيذ تغييرات سريعة في الاتجاه ضمن مواقف اللعب المختلفة. إلا أن الملاحظ في البيئة الجامعية، وخصوصاً بين طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة المستنصرية، أن برامج التدريب المتبعة ترتكز غالباً على الجوانب التقليدية من التحمل (الجري المستمر أو الفواصل) والرشاقة (تمارين السرعة والمناورات بالكونز)، دون دمجها بشكل فعال مع مواقف لعب واقعية تحاكي متطلبات المباراة.

هذا الأسلوب التقليدي قد يحدّ من فرص تطوير القدرات البدنية والمهارية بشكل متكامل، مما ينعكس على أداء الطلاب في الوحدات الدراسية العملية والمنافسات الجامعية. من هنا برزت الحاجة إلى اعتماد تدريبات الألعاب المصغّرة، لما لها من قدرة على الجمع بين المتطلبات البدنية والمهارية والتكتيكية في آن واحد، وخلق بيئة تدريبية مشابهة لظروف اللعب الحقيقية، مما قد يسهم في تحسين مستوى التحمل والرشاقة بصورة أكثر فاعلية من الطرق التقليدية.

وعليه، تتحدد مشكلة البحث في التساؤل الآتي: ما تأثير تدريبات الألعاب المصغّرة على التحمل والرشاقة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة المستنصرية؟

## أهداف البحث

يهدف هذا البحث إلى:

1. تقييم مستوى التحمل والرشاقة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة المستنصرية قبل تطبيق البرنامج التدريبي.
2. تصميم وتنفيذ برنامج الألعاب المصغّرة باستخدام خصائص طلاب كرة القدم الجامعيين.
3. تحديد أثر هذا البرنامج في تطوير التحمل والرشاقة مقارنة بالأساليب التقليدية.
4. مقارنة نتائج القياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة لتقدير فاعلية البرنامج التدريبي.

رقم الاربعاء في المكتبة الوطنية 2439

1. **المجال البشري:** طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة المستنصرية، ممن يمارسون كرة القدم بانتظام، والذين شاركوا في تطبيق البرنامج التدريبي.

2. **المجال الزمني:** تم تنفيذ التجربة خلال العام الدراسي (2025/1/25 - 2025/4/1)

3. **المجال المكاني:** ملاعب وقاعات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة المستنصرية في

بغداد

### تحديد المصطلحات

**الألعاب المصغّرة (Small-Sided Games – SSGs) :** هي مواقف تدريبية يتم فيها تقليل عدد اللاعبين ومساحة الملعب ومدة اللعب بهدف زيادة كثافة الأداء البدني والمهاري والتكتيكي في ظروف مشابهة للمباراة الحقيقية. ويقصد بها في هذا البحث البرنامج التدريبي الذي تم تصميمه وتنفيذ لتحسين التحمل والرشاقة لدى الطلاب.

### منهج البحث

نظراً لطبيعة الدراسة وأهدافها، فقد اعتمدت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب القياس القبلي والبعدي لمجموعتين (تجريبية وضابطة)، وذلك لملاءمتها في الكشف عن أثر تدريبات الألعاب المصغّرة على متغيري التحمل والرشاقة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة المستنصرية.

حيث خضعت المجموعة التجريبية إلى برنامج تدريبي قائم على الألعاب المصغّرة لمدة (8 أسابيع)، بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع، في حين استمرت المجموعة الضابطة على البرنامج التدريبي التقليدي. ثم أجريت المقارنات الإحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لكل مجموعة على حدة، وبين المجموعتين معًا، لمعرفة الفروق ودلائلها الإحصائية.

### مجتمع البحث وعينته

**مجتمع البحث:** تمثل مجتمع البحث من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة المستنصرية للعام الدراسي (2024-2025)، ممن يمارسون كرة القدم بشكل منتظم ضمن الوحدات الدراسية العملية أو الأنشطة الرياضية الجامعية.

رقم الاربعاء في المكتبة الوطنية 2439

خ

خ

عينة البحث اختيرت عينة البحث بالطريقة العدمية (القصدية) من بين طلاب المجتمع، حيث بلغ عدد أفرادها (20) طالباً من الممارسين لكرة القدم ، وترواحت أعمارهم بين (18-22) سنة. تم تقسيم العينة إلى مجموعتين متساويتين:

- المجموعة التجريبية (10 طلاب) : خضعت لتدريبات الألعاب المصغرة (SSGs)
- المجموعة الضابطة (10 طلاب) : استمرت على التدريبات التقليدية المتبعة في الكلية.

وقد روعي في اختيار أفراد العينة أن تتوافر لديهم شروط محددة، منها:

1. السلامة من الإصابات التي تعيق المشاركة في البرنامج التدريبي.
2. الانضمام في الحضور بنسبة لا تقل عن (85%) من مجموع الوحدات التدريبية.
3. ممارسة كرة القدم بصورة منتظمة خلال العام الدراسي.

#### الاختبارات المستخدمة في الدراسة

اعتمدت الدراسة مجموعة من الاختبارات المعتمدة لقياس متغيري التحمل والرشاقة، بالإضافة إلى قياسات بدنية أساسية، كما يلي:

**اختبار التحمل الهوائي (اختبار يوبو للتعافي المتقطع - المستوى الأول) (Bangsbo et al., 2008)**

- **الهدف من الاختبار:** قياس القدرة على أداء الجري المتكرر عالي الشدة مع فترات راحة قصيرة، بما يحاكي متطلبات لعبة كرة القدم.
- **الأدوات:** مساحة طولها 20 متراً، جهاز تسجيل صوتي لإعطاء الإشارات الصوتية، أقماع لتحديد المسافة، ساعة توقيت، استمارات لتسجيل النتائج.
- **طريقة الأداء:** يقف المختبر خلف خط البداية، وعند سماع الإشارة الصوتية يبدأ الجري ذهاباً وإياباً بين خطي المسافة (20 متراً) بسرعة متزايدة تدريجياً. بعد كل مرحلتين يُمنح المختبر فترة راحة مدتها 10 ثوانٍ. يتوقف الاختبار عندما يفشل المختبر في الوصول إلى الخط في الوقت المحدد مرتين متتاليتين.
- **التسجيل:** تُسجل المسافة الكلية المقطوعة (بالمتر) كمؤشر على مستوى التحمل الهوائي واللاهوائي.

رقم الاربعاء في المكتبة الوطنية 2439

## 2. اختبار الرشاقة (اختبار إلينوي للرشاقة) (Hachana et al., 2014)

- **الهدف من الاختبار:** قياس القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة وفاعلية، والكشف عن مستوى كفاءة الجهاز العصبي العضلي في التسويق الحركي.
- **الأدوات:** مساحة مستطيلة بطول 10 أمتار وعرض 5 أمتار، أقماع توضع وفق ترتيب محدد لرسم المسار، ساعة توقيت إلكترونية دقيقة ( $0.01 \pm 0.01$  ثانية).
- **طريقة الأداء:** يقف المختبر مستلقياً على بطنه خلف خط البداية. عند الإشارة يبدأ بالجري عبر المسار المحدد: أولاًً مسافة مستقيمة، ثم الجري المتعرج بين الأقماع، وأخيراً العودة بخط مستقيم حتى خط النهاية.
- **التسجيل:** يُسجل الزمن المستغرق بالثواني منذ لحظة بدء الجري وحتى خط النهاية. كلما قل الزمن كان مستوى الرشاقة أعلى.

## 3. القياسات البدنية الأساسية:

- **الهدف:** توصيف العينة وضمان تجانسها من الناحية البدنية.
- **الأدوات والطريقة:**
  - **الطول:** باستخدام مقياس طول محمول، يُسجل بالسنتيمتر.
  - **الوزن:** باستخدام ميزان إلكتروني رقمي عالي الدقة، يُسجل بالكيلوغرام.

## التجربة الاستطلاعية

أُجريت التجربة الاستطلاعية قبل البدء بالتطبيق الفعلي للبرنامج التدريبي، وذلك على عينة استطلاعية صغيرة مكونة من عدد من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة المستنصرية، على أن لا يكونوا ضمن العينة الأساسية للبحث. وقد استهدفت هذه التجربة عدة أهداف أساسية، من أبرزها:

- التحقق من صلاحية أدوات القياس المستخدمة في البحث (مثل ساعة التوقيت، جهاز قياس الطول، الميزان الإلكتروني).

- اختبار ملاءمة الاختبارات الميدانية للعينة من حيث الوضوح، تسلسل الأداء، وعدم وجود صعوبات في الفهم أو التنفيذ.

- ضبط الإجراءات التنظيمية المتعلقة بتوقيت الإحماء، ترتيب الاختبارات، توزيع الأدوار، وشروط البيئة (مثل درجة الحرارة، أرضية الملعب، نوع الحذاء الرياضي).



ساهمت هذه المرحلة بشكل فعال في تقليل نسبة الخطأ المحتمل، وتنبيه البروتوكول الخاص بإجراء التجربة الرئيسية، كما مكنت فريق العمل من تدريب المساعدين على الإجراءات الموحدة.

#### الاختبارات القبلية

أجريت الاختبارات القبلية على العينة الأساسية التي بلغ عدد أفرادها (20) طالباً من طلاب المرحلة الدراسية ذاتها، قبل الشروع في تنفيذ البرنامج التدريسي بأسبوع واحد.

وقد تضمنت هذه المرحلة تنفيذ مجموعة من القياسات والاختبارات كما يلي:

- القياسات البدنية الأساسية :الطول (بالسنتيمتر) باستخدام مقياس طول محمول، والوزن (بالكيلوغرام) باستخدام ميزان إلكتروني رقمي.
- اختبار التحمل الهوائي
- اختبار الرشاقة

تم إجراء هذه الاختبارات تحت ظروف بيئية وتنظيمية موحدة لجميع المشاركين، شملت:

- نفس الملعب (ملعب الكلية الداخلي)
- وقت زمني محدد في اليوم (الضبط أثر المتغير الزمني).
- وحدة إيماء موحدة لجميع أفراد العينة (ممتداً 10 دقائق وتتضمن تمارين عامة ومهارية).

هذا الإجراء مكّن من الحصول على قيم مرجعية دقيقة، تُستخدم لاحقاً للمقارنة مع نتائج الاختبارات البعيدة.

#### التجربة الرئيسية

امتدت التجربة الرئيسية على مدى ثمانية أسابيع متواصلة، وقد تم فيها تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين متساويتين (10 طلاب في كل مجموعة):

المجموعة التجريبية: خضعت لبرنامج تدريسي مصمّم باستخدام أسلوب الألعاب المصغّرة ، حيث:

- تم تنفيذ (3) وحدات تدريبية أسبوعياً، بمجموع (24) وحدة.
- راعى البرنامج التدرج في الشدة والحجم التدريسي، واستخدم مواقف لعب مصغّرة تحاكي الأداء الواقعي في كرة القدم، مثل (2 ضد 2 ، 3 ضد 3 ، 4 ضد 4).
- تم التركيز على دمج عناصر التحمل والرشاقة ضمن التدريبات بشكل تكامل.

رقم الاربعاء في المكتبة الوطنية 2439



المجموعة الضابطة: استمرت على البرنامج التقليدي المطبق في الكلية، والذي يتضمن تدريبات بدنية عامة، مثل:

- الجري المتقطع لمسافات محددة .
- تمارين الرشاقة باستخدام الكونز والأقماع في شكل مسارات ثابتة.

تم خلال فترة التطبيق تسجيل ملاحظات يومية حول استجابة الطلبة، مستوى التعب، درجة الالتزام، والحمل التدريبي المقدر.

#### الاختبارات البعدية

أُجريت الاختبارات البعدية بعد الانتهاء مباشرةً من تنفيذ البرنامج التدريبي، وعلى نفس العينة الكلية (المجموعتين: التجريبية والضابطة). وقد شملت: نفس القياسات والاختبارات القبلية: (الطول، الوزن، اختبار التحمل الهوائي ، وختبار الرشاقة .

تم إجراء الاختبارات تحت نفس الظروف والإجراءات التي اعتمدت في القياسات القبلية، وذلك لتحقيق أعلى درجات الثبات والموضوعية في المقارنة، وضمان أن الفروق (إن وُجدت) تُعزى إلى البرنامج التدريبي وليس إلى ظروف أخرى.

#### النتائج

الجدول (1) الفروق القبلية والبعدية داخل كل مجموعة

مستوى الدلالة	T المحسوبة	بعدي		قبلية		المجموعة	المتغير
		ع	س	ع	س		
0.001	6.12	190	1600	180	1320	التجريبية	التحمل
0.001	5.44	0.50	16.10	0.55	17.10	التجريبية	الرشاقة
>0.05	0.47	165	1330	170	1310	الضابطة	التحمل
>0.05	0.21	0.58	16.95	0.60	17.05	الضابطة	الرشاقة

رقم الاربعاء في المكتبة الوطنية 2439

## الجدول (2) الفروق بين المجموعتين بعدياً

مستوى الدلالة	المحسوبة T	ضابطة بعدي		تجريبي بعدي		المتغير
		ع	س	ع	س	
0.003*	3.71	165	1330	190	1600	التحمل
0.008*	3.12	0.58	16.95	0.50	16.10	الرشاقة

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي للاختبارات القبلية والبعدية لمتغيري التحمل والرشاقة وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج التدريبي القائم على الألعاب المصغرة، مقارنة بالمجموعة الضابطة التي واصلت التدريب التقليدي.

في متغير التحمل ، ، بلغ متوسط المسافة المقطوعة لدى المجموعة التجريبية في القياس القبلي (0.003)، وارتفع في القياس البعدي إلى (1600 متر)، بفارق قدره (280+ متر) وبمستوى دلالة إحصائية (p=0.001)، مما يشير إلى تحسن كبير في القدرة على أداء الجري المتقطع عالي الشدة. أما المجموعة الضابطة فقد سجلت تحسناً طفيفاً، إذ ارتفع متوسط المسافة المقطوعة من (1310) إلى (1330) مترًا فقط، بفارق (20+ مترًا) لم يبلغ مستوى الدلالة الإحصائية.

أما في متغير الرشاقة ، فقد انخفض متوسط الزمن المستغرق لدى المجموعة التجريبية من (17.10 ثانية) في القياس القبلي إلى (16.10 ثانية) في القياس البعدي، بفارق مقداره (-1.00 ثانية) وبمستوى دلالة إحصائية(p=0.001) ، وهو ما يعكس تحسناً واضحًا في قدرة المشاركين على تغيير الاتجاه بسرعة وفعالية. في حين لم تُظهر المجموعة الضابطة تغيراً يُعتد به، حيث انخفض متوسط الزمن من (17.05 ثانية) إلى (16.95 ثانية) فقط.

وعند إجراء المقارنة البعدية بين المجموعتين، تبين أن أفراد المجموعة التجريبية سجلوا متوسطاً أعلى بوضوح في اختبار التحمل (1600 متر) مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة (1330 متر)، بفارق (270+ متر) وبمستوى دلالة (p=0.003). كما توقعت المجموعة التجريبية في اختبار الرشاقة، إذ حققت زمناً أقل بلغ (16.10 ثانية) مقابل (16.95 ثانية) للمجموعة الضابطة، بفارق (-0.85 ثانية) وبمستوى دلالة (p=0.008).

رقم الاربعاء في المكتبة الوطنية 2439

تشير هذه النتائج بوضوح إلى أن البرنامج التدريبي المعتمد على الألعاب المصغرة أسهم بفاعلية في تحسين كل من التحمل الهوائي والرشاقة الحركية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة المستنصرية، مقارنة بالبرنامج التقليدي الذي لم يحدث تأثيرات جوهرية في المتغيرات المدروسة.

#### المناقشة

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في متغيري التحمل والرشاقة، وذلك بعد تطبيق البرنامج التدريبي القائم على الألعاب المصغرة، مقارنة بالمجموعة الضابطة التي استمرت في أداء التدريب التقليدية. ويعزى هذا التحسن الملحوظ إلى طبيعة تدريبات الألعاب المصغرة، التي تتميز بدمج الجوانب البدنية والفنية والتكتيكية ضمن مواقف تدريبية تحاكي واقع اللعب، حيث تؤدي إلى رفع كثافة الأداء وتحفيز النظمامين الهوائي واللاهوائي، مما يُنتج تأثيراً إيجابياً مباشراً على مستوى التحمل لدى اللاعبين (عبد الرضا & عبد الحسين، 2022).

في اختبار التحمل ، حققت المجموعة التجريبية زيادة بنسبة (21.2%) في المسافة المقطوعة بعد البرنامج، وهو ما يعكس تحسناً واضحاً في كفاءة الجهاز القلبي التنفسى. وتوكد هذه النتيجة ما توصلت إليه دراسات حول التأثيرات الفسيولوجية للألعاب المصغرة . (Hill-Haas et al., 2011) كما أشارت أبحاث أخرى إلى أن التدريب الذي يتضمن جريأاً متكرراً عالي الشدة مع فترات راحة قصيرة يعزز من قدرة اللاعبين على الأداء لفترات أطول دون انخفاض حاد في المستوى . (Rampinini et al., 2007) وتنسجم هذه النتائج مع ما أظهرته دراسات محلية حديثة عن فعالية البرامج المكثفة في تطوير القدرات الهوائية واللاهوائية. (Al-Muimin et al., 2025)

أما في متغير الرشاقة، فقد سجلت المجموعة التجريبية تحسناً ملحوظاً بلغ (5.8%) في اختبار الرشاقة ، مما يعكس تطوراً في قدرة اللاعبين على تغيير الاتجاه بسرعة واستجابة دقيقة تحت الضغط. ويمكن تفسير هذا التحسن بأن الألعاب المصغرة تفرض على اللاعب تنفيذ حركات متكررة تشمل تغييرات سريعة في الاتجاه والتوقف والانطلاق، بالإضافة إلى اتخاذ قرارات لحظية، وهو ما يعزز من قدرة الجهاز العصبي العضلي على التكيف مع المتغيرات الحركية (وردي & ياس، 2020). كما دعمت نتائج أبحاث أخرى هذه الفرضية من خلال تأكيد دور الألعاب المصغرة في تطوير الرشاقة بشكل يفوق الطرق التقليدية (Sánchez-Sánchez et al., 2017).

رقم الاربعاء في المكتبة الوطنية 2439

وعند إجراء المقارنة البعدية بين المجموعتين، أظهرت النتائج تفوقاً واضحاً للمجموعة التجريبية في كل من اختبار التحمل والرشاقة، وهو ما يعزز من فاعلية البرنامج التربوي القائم على SSGs وقد بينت دراسات أن استخدام الألعاب المصغرة ضمن محتوى الوحدة التربوية لا يسهم فقط في تحسين المؤشرات البدنية، بل يدعم أيضاً التطور الفني والتكتيكي لدى اللاعب من خلال التمرين في مواقف مشابهة للواقع (Owen et al., 2012). كما أوضحت دراسات أخرى أهمية تطوير القدرات العقلية والنفسية كجزء مكمل للإعداد البدني للاعبين (صادق، 2019).

### الاستنتاجات

في ضوء أهداف البحث ونتائجها، توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية:

- أثبت البرنامج التربوي بالألعاب المصغرة (SSGs) فاعليته في تحسين التحمل لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة المستنصرية، مقارنةً بالبرنامج التقليدي.
- ساهمت تدريبات الألعاب المصغرة في تطوير الرشاقة بشكل ملحوظ، حيث انخفض زمن اختبار بصورة ذات دلالة إحصائية لدى المجموعة التجريبية.
- تفوقت المجموعة التجريبية على الضابطة في القياسات البعدية لمتغيري التحمل والرشاقة، مما يؤكد أن دمج الألعاب المصغرة يعد أكثر جدوياً من الاعتماد على الأساليب التقليدية.
- طبيعة تدريبات الألعاب المصغرة التي تجمع بين الحمل البدني العالي ومتطلبات المواقف الواقعية للعبة كرة القدم كانت سبباً رئيسياً في تحقيق هذه التحسينات.

### النوصيات

استناداً إلى النتائج والاستنتاجات السابقة، توصي الباحثة بما يلي:

- اعتماد الألعاب المصغرة كجزء أساسي في البرامج التربوية المخصصة لطلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، خصوصاً في كرة القدم.
- تتويج أشكال الألعاب المصغرة لتطوير عناصر بدنية متعددة مثل التحمل، السرعة، والرشاقة مع الجانب المهاري والتكتيكي.
- توظيف تدريبات الألعاب المصغرة في المناهج الدراسية العملية لرفع كفاءة الطلبة البدنية والمهارية بصورة متكاملة.

رقم الاربعاء في المكتبة الوطنية 2439



4. إجراء المزيد من الدراسات المماثلة على متغيرات بدنية أخرى مثل السرعة القصوى، القوة الانفجارية، والقدرة الالهوانية.

5. تعميم نتائج البحث على فرق الجامعات الأخرى للاستفادة من جدوى هذا النوع من التدريب في تطوير الأداء الرياضي الجامعي.

# مجلة واسط

المراجع العربية

- الربيعي، محمد جبار. (2019). التحمل والرشاقة كمتطلبات بدنية لأداء لاعبي كرة القدم مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، 11(1)، 47.33
- صادق، ص. ج. (2019). وضع وتحديد درجات ومستويات معيارية للمهارات العقلية للاعبين بعض فرق دوري النخبة العراقي بكرة القدم مجلة أبحاث الذكاء، 25، 55-72. جامعة المستنصرية.

<https://iru.uomustansiriyah.edu.iq/index.php/intel/article/view/90>

- عبد الرضا، ع. ح.، & عبد الحسين، م. ج. (2022). تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات مركبة لتطوير التحمل الخاص في بعض القدرات المهارية للناشئين بكرة القدم مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية (CBEJ) ، 28(118)، 451-468.

<https://cbej.uomustansiriyah.edu.iq/index.php/cbej/article/view/8048>

- وردي، أ. ي. م. أ.، & ياس، س. ش. (2020). القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين وعلاقتها بدقة أداء مهارة التصويب من القفز أماماً بكرة اليد على لاعبي أولية الدرجة الأولى للموسم 2015-2016 مجلة المستنصرية للعلوم والتربية، 17(6)، 429-442.

<https://edumag.uomustansiriyah.edu.iq/index.php/mjse/article/view/199>

رقم الاربعاء في المكتبة الوطنية 2439

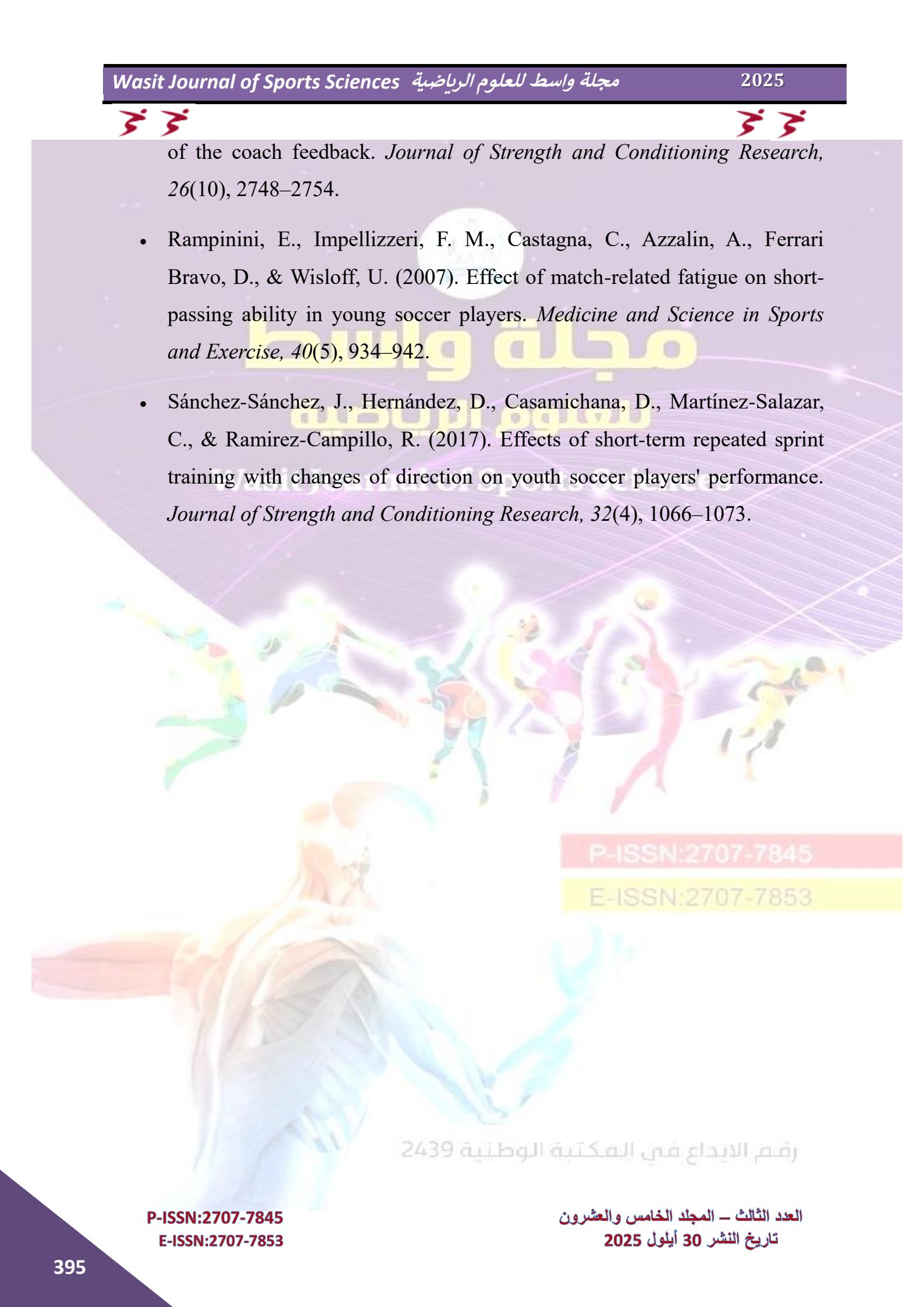


- Abboud, R. I. (2019). Effectiveness of compound exercise in fatty blood compounds in gym players. *Mustansiriyah Journal of Sports Science*, 1(3), 250–252. <https://doi.org/10.62540/mjss.2019.01.03.13>
- Al-Mumin, H. S. (2015). Emotional intelligence function to predict the decision to take the first-class futsal referees. *Journal of Physical Education*, 27(4).
- Al-Muimin, H. S., Issa, R., & Al-Nidawi, O. I. (2025). The effect of positive and negative reinforcement on players' performance in critical moments of football matches. *International Journal of Research Publication and Reviews*, 16(3), 2984–2989.
- Bangsbo, J., Iaia, F. M., & Krustrup, P. (2008). The Yo-Yo intermittent recovery test: A useful tool for evaluation of physical performance in intermittent sports. *Sports Medicine*, 38(1), 37–51. <https://doi.org/10.2165/00007256-200838010-00004>
- Hachana, Y., Chaabène, H., Ben Rajeb, G., Khlifa, R., Aouadi, R., Chamari, K., & Gabbett, T. J. (2014). Validity and reliability of new agility test among elite and subelite under 14-soccer players. *PloS One*, 9(4), e95773. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0095773>
- Hill-Haas, S. V., Dawson, B., Impellizzeri, F. M., & Coutts, A. J. (2011). Physiological responses and time-motion characteristics of various small-sided soccer games in youth players. *Journal of Sports Sciences*, 29(6), 573–582.
- Owen, A., Wong, D. P., McKenna, M., & Dellal, A. (2012). Heart rate and perceptual responses to small-sided games in elite players: The influence



of the coach feedback. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(10), 2748–2754.

- Rampinini, E., Impellizzeri, F. M., Castagna, C., Azzalin, A., Ferrari Bravo, D., & Wisloff, U. (2007). Effect of match-related fatigue on short-passing ability in young soccer players. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 40(5), 934–942.
- Sánchez-Sánchez, J., Hernández, D., Casamichana, D., Martínez-Salazar, C., & Ramírez-Campillo, R. (2017). Effects of short-term repeated sprint training with changes of direction on youth soccer players' performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(4), 1066–1073.



P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

رقم الاربع في المكتبة الوطنية 2439