



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 الابداع 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

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 القياسين القبلي والبعدي لمجموعتين (تجريبية وضابطة)، تألفت العينة من (20) طالبًا بواقع (10) طلاب لكل مجموعة. طبقت المجموعة التجريبية برنامجًا تدريبيًا بالألعاب المصغرة لمدة (8) أسابيع وبمعدل (3) وحدات أسبوعيًا، فيما استمرت المجموعة الضابطة على البرنامج التدريبي التقليدي. تم اعتماد اختبار يويو 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 القبلي والبعدي، بينما لم تُظهر المجموعة الضابطة فروقًا جوهرية. كما بينت المقارنات البعدية بين المجموعتين تفوق المجموعة التجريبية في كلا المتغيرين. وتستنتج 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.



المقدمة

تُعد كرة القدم من أكثر الألعاب الجماعية شيوعًا وانتشارًا في العالم، حيث تجمع بين الجوانب البدنية والمهارية والتكتيكية. ويتطلب الأداء فيها مستويات مرتفعة من التحمل البدني والرشاقة نظرًا لتكرار مواقف اللعب التي تتضمن الجري بسرعات متفاوتة، والتسارع والتباطؤ، وتغييرات الاتجاه المفاجئة، إضافة إلى القرارات السريعة التي تُبنى عليها فاعلية اللاعب داخل الملعب (الربيعي، 2019). ومن هنا فإن تطوير هذه المكونات البدنية يُعدّ أساسًا مهمًا في إعداد الطلاب واللاعبين الشباب، خصوصًا في البيئة الجامعية التي تشكّل قاعدة خصبة لاكتشاف وتنمية المواهب (صادق، 2019).

في السنوات الأخيرة، برزت 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 ولاعبين الأندية المحترفة، إلا أن الدراسات التي استهدفت طلاب الجامعات، وخصوصًا في البيئة العراقية، ما تزال محدودة (Abboud، 2019). (ويُعدّ هذا المجال ذا 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 تدريبي مُصمّم ومقارنة نتائجه بين القياسات القلبية والبعدية. وتكمن 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 الإيداع 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، وخصوصًا بين طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة المستنصرية، أن برامج التدريب المتبعة تركز غالبًا على الجوانب التقليدية من التحمل (كالجري 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 المصغرة، 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 المصغرة 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 تدريبي باستخدام الألعاب المصغرة يتناسب مع خصائص طلاب كرة القدم الجامعيين.
3. تحديد أثر هذا البرنامج في تطوير التحمل والرشاقة مقارنة بالأساليب التقليدية.
4. مقارنة نتائج القياسات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لتقييم فاعلية البرنامج التدريبي.

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439



مجالات البحث

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

منهج البحث

نظرًا لطبيعة الدراسة وأهدافها، فقد اعتمدت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب القياس القبلي والبعدي لمجموعتين (تجريبية وضابطة)، وذلك لملاءمته في الكشف عن أثر تدريبات الألعاب المصغرة على متغيري التحمل والرشاقة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة المستنصرية. حيث خضعت المجموعة التجريبية إلى برنامج تدريبي قائم على الألعاب المصغرة لمدة (8 أسابيع)، بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع، في حين استمرت المجموعة الضابطة على البرنامج التدريبي التقليدي. ثم أُجريت المقارنات الإحصائية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لكل مجموعة على حدة، وبين المجموعتين معًا، لمعرفة الفروق ودلالاتها الإحصائية.

مجتمع البحث وعينه

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 الایباع فی المكتبة الوطنية 2439

عينة البحث اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية (القصدية) من بين طلاب المجتمع، حيث بلغ عدد أفرادها (20) طالباً من الممارسين لكرة القدم ، وتراوح 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 تتوفر لديهم شروط محددة، منها:
1. السلامة من الإصابات التي تعيق المشاركة في البرنامج التدريبي.
 2. الانتظام 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 يويو 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 الإيداع 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 التنسيق الحركي.
- الأدوات: مساحة مستطيلة بطول 10 أمتار وعرض 5 أمتار، أقماع توضع وفق ترتيب محدد لرسم المسار، ساعة توقيت إلكترونية دقيقة (± 0.01 ثانية).
- طريقة الأداء: يقف المختبر مستقيماً على بطنه خلف خط البداية. عند الإشارة يبدأ بالجري عبر المسار المحدد: أولاً 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، وتثبيت البروتوكول الخاص بإجراء التجربة الرئيسية، كما مكّنت فريق العمل من تدريب المساعدين على الإجراءات الموحدة.

الاختبارات القبلية

أُجريت الاختبارات القبلية على العينة الأساسية التي بلغ عدد أفرادها (20) طالبًا من طلاب المرحلة الدراسية ذاتها، قبل الشروع في تنفيذ البرنامج التدريبي 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 إحماء موحدة لجميع أفراد العينة (مدتها 10 دقائق وتتضمن تمارين عامة ومهارية).
- هذا الإجراء مكّن من الحصول على قيم مرجعية دقيقة، تُستخدم لاحقًا 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 تدريبي مُصمّم باستخدام أسلوب الألعاب المصغّرة، حيث:
- تم تنفيذ (3) وحدات تدريبية أسبوعيًا، بمجموع (24) وحدة.
- راعى البرنامج التدرج في الشدة والحجم التدريبي، 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 تكاملي.

رقم الإيداع 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 والأقمار في شكل مسارات ثابتة.

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

الاختبارات البعدية

أُجريت الاختبارات البعدية بعد الانتهاء مباشرة من تنفيذ البرنامج التدريبي، وعلى نفس العينة الكلية (المجموعتين: التجريبية والضابطة). وقد شملت: نفس القياسات والاختبارات القبلية: الطول، الوزن، اختبار التحمل الهوائي، واختبار 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 وجدت) تُعزى إلى البرنامج التدريبي وليس إلى ظروف أخرى.

النتائج

الجدول (1) الفروق القبلية والبعدية داخل كل مجموعة

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



الجدول (2) الفروق بين المجموعتين بعدياً

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

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 (1320 متراً)، وارتفع في القياس البعدي إلى (1600 متر)، بفارق قدره (+280 متراً) 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 متراً) إلى (1330 متراً) فقط، بفارق (+20 متراً) 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 واضحاً في قدرة المشاركين على تغيير الاتجاه بسرعة وفعالية. في حين لم تظهر 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 متراً) وبمستوى دلالة ($p=0.003$). كما تفوقت 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 ($p=0.008$).

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 التدريبات التقليدية. ويُعزى 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 النظامين 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 التنفسي. وتؤكد 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 جرياً 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 الإيداع 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 التدريبي القائم على SSGs. وقد بينت دراسات أن استخدام الألعاب المصغرة ضمن محتوى الوحدة التدريبية 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 ونتائجه، توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية:

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

التوصيات

استناداً إلى النتائج والاستنتاجات السابقة، توصي الباحثة بما يلي:

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

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439

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

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 للاعبي 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. ج.، & 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 أمامًا بكرة اليد على لاعبي أندية 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 الإيداع 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., & Krstrup, 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., Khelifa, 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., & Ramirez-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 الايداع في المكتبة الوطنية 2439

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

العدد الثالث – المجلد الخامس والعشرون

تاريخ النشر 30 أيلول 2025