

تأثير تمرينات S.S.G وفق النظام اللاكتيكي في تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية والمهارات المركبة للاعبى كرة القدم للناشئين

أ.م.د. ياسين عبد المناف
yaseen.qadir@univsul.edu.iq

أ.م.د. هاوکار سالار أحمد
hawkar.ahmed@univsul.edu.iq

م.د ضياء عادل عباس
zia.abas@univsul.edu.iq

العراق. جامعة السليمانية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأريخ قبول النشر : 2025/5/18

تأريخ الاستلام : 2025 /3/27

الملخص

أصبح استخدام تمرينات اللعب بمساحات صغيرة (S.S.G) بكرة القدم من أساليب الحديثة لتحسين مستوى اللاعبين في كرة القدم من نواحي عدة، لذا دراستها وتطبيقها لمعرفة مدى فائدتها على الجانب البدني والوظيفي والمهاري أمر ضروري، ويهدف البحث إلى: التعرف على تأثير تمرينات (S.S.G) وفق النظام اللاكتيكي في تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية والمهارات المركبة لدى لاعبي الناشئين بكرة القدم. استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث. تكونت عينة البحث من من (28) لاعبا يمثلون ناشئي نادي أشتى الرياضي بكرة القدم وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين التجريبية والضابطة بواقع (14) لاعب لكل مجموعة وطبقت التمرينات التي وضعها الباحثون على المجموعة التجريبية لمدة (8) أسابيع وبواقع وحدتين تدريبيتين، تعطى في القسم الرئيسي للوحدة التدريبية. وأظهرت نتائج الدراسة أن لاعبو المجموعة التجريبية تحسن عندهم القدرات البدنية والوظيفية والمهارات المركبة لاستخدامهم تمرينات (S.S.G). ومن أهم التوصيات: التأكيد على أهمية وضرورة استخدام تمرينات اللعب بمساحات صغيرة (S.S.G) و بكثرة وبصورة علمية ودقيقة في تدريب لاعبي كرة القدم معتمداً على أزمنة أنظمة الطاقة، والاهتمام بتطويرها لكونها إحدى أهم التمرينات الحديثة في وقتنا الحاضر التي يحتاج إليها لاعبي كرة القدم. بالإضافة إلى ذلك، ساهمت تمارين S.S.G وفقاً لأزمة النظام اللاهوائي اللاكتيكي في تحسين القدرات البدنية (مستوى اللياقة البدنية) ورفع المستوى الوظيفي (أقصى استهلاك للأكسجين "Vo2max") لدى أفراد المجموعة التجريبية للاختبارات البعدية.

الكلمات المفتاحية:

المهارات المركبة، S.S.G، Vo2max، النظام اللاكتيكي، معدل ضربات القلب

1- المقدمه وأهميه البعث:

استخدام وسائل تدريبيه حديثه في كره القدم من الأمور ذات الأهميه من قبل المدربين في السنوات الأخيره، حيث أصبح العاملين في مجال التدريب يستخدمون وسائل عده من تمارين وأساليب مختلفه من أجل وصول اللاعبين إلى مستوى أعلى بدنياً وفتحياً وتكتيكياً. بما أن متطلبات لعبه كره القدم أصبحت عاليه وصعبه وسريعه إلى حد ما، حيث يجب على اللاعبين سواء مدافعين (في حاله الدفاع) أو مهاجمين (في حاله الاستحواذ) أن يكونوا في أتم الاستعداد لمواجهة المنافسين في ظروف معينه وأماكن مختلفه، ويظهر لنا هذا البحوث السابقه، حيث تعتبر كثافه اللعب و تيره لعبه كره القدم في الارتفاع خلال المباريات حديثاً لذا يمكن القول بأن كره القدم هي إحدى الرياضات ذات الكثافه العاليه جداً (Rivilla-García et al., 2019).

فقد كثرت تمارين حديثه في كره القدم ومن الأساليب التدريبيه الحديثه في كره القدم وخصوصاً للأعمار تحت 16 سنة هو ما يطلق عليه تمرينات اللعب بمساحات صغيره (S.S.G) بكره القدم أو تمرينات منافسه بمساحات صغيره (S.S.G)، حيث يتضمن هذه التمارين تدريب بشكل متقطع وعالي الكثافه والتي تعتبر من متطلبات منافسات كره القدم (Selmi et al., 2020). تتميز هذه التمارين بتطبيقات عمليه، تنافسيه لاعب ضد لاعب ثم لاعبين ضد لاعبين وصولاً إلى سبعة لاعبين ضد سبعة، بمساحه أصغر من مساحه ملعب كره القدم الفعلي (Sarmento et al., 2018). ان تمرينات اللعب بمساحات صغيره (S.S.G) بكره القدم أو تمرينات منافسه بمساحات صغيره (S.S.G) بكره القدم يساعد ويعمل على تحسين مستوى أداء اللاعبين بشكل فردي وجماعي وأيضاً يساعد في تطوير الجانب التكتيكي كون اللاعبين يشاركون في المنافسه واللعب بمساحات صغيره من أجل التنقل بالكره من مسافه إلى آخر كعمل جماعي معتمداً على التمريرات واستلام الكره بنظام تيكى تاكا. وهذه النوعيه من التمارين قد تساعد في رفع مستوى اللياقه والمهارات المركبه (كاستلام والجري بدون كره ومع الكره ثم التمرير) لدى اللاعبين لأن من متطلباتها التركيز على التحرك والجري في هذه المساحات الصغيره وبالتالي تحسن المهارات لديهم. وتلقائياً الجانب الفسيولوجي يكون لها دور بوجود الجانب البدني والمهاري بسبب هذه الأحمال الخارجيه والداخليه.

هناك مجموعه واسعه من الاختبارات المعياريه المستخدمه ومن ضمن اختبارات المستخدمه في اللياقه البدنيه هي استخدم اختبارات اليويو (Yo-Yo) والتي تستخدم كإختبار معياري لتقييم مستوى اللياقه البدنيه للرياضيين ومنها دراسات (Bangsbo et al., 2008 ، Bendiksen et al., 2013 ، Bradley et al., 2011 ، Castillo et al., 2016). ومن الاختبارات المعتمده والمستخدمه لفئه الناشئين (تحت 16 سنة) اختبار اليويو للاستشفاء المتقطع "مستوى 1" (Bangsbo et al. 2008) الذي يعطي مؤشر لمسوى اللياقه البدنيه للاعبين في كره القدم.

ومن الجانب الفسيولوجي، فأن تمرينات اللعب بمساحات صغيره (S.S.G) بكره القدم قد يحدث تغييرات فسيولوجيه. ومن المعلوم بأن كل التمارين البدنيه والمهاريه يعتمد على احد أو عده أنظمة الطاقه من حيث العمل والزمن. حيث طبيعه هذه التمرينات يعتمد على النظام اللاكتيكي كونها يتجاوز 30 ثا وأقل من 3 دقائق. وتشير معظم الدراسات إلى أن تمرينات اللعب بمساحات صغيره (S.S.G) بكره القدم التي تضم عدداً أقل من اللاعبين تزيد إحصائياً من استجابه معدل ضربات القلب، وتركيز حمض اللاكتيك في الدم، والجهد المبذول، والمسافه المقطوعه (Aguilar, Marco, et al., 2012). لذا تكمن أهميه البعث بدراسه تمرينات اللعب بمساحات صغيره (S.S.G) بكره القدم وفق النظام اللاكتيكي وتأثيرها على تطوير بعض القدرات البدنيه والوظيفيه والمهارات المركبه للاعبين كره القدم للناشئين.

1-2 مشكله البعث:

التقدم والتطور السريع الذي نراه في كره القدم في وقتنا الحالي وخاصهً الدول الأوروبيه وأمريكا الجنوبيه والدول الآسيويه لم يأتي من فراغ وإنما هو جهد الباحثين والمطورين والمدربين، حيث تعمل جميع الكوادر الفنيه للاندنيه والمنتخبات على إيجاد الطرق والسبل الحديثه لتطوير الجوانب الفنيه والبدنيه والخططيه، و تمارين اللعب بمساحات صغيره (S.S.G) أصبحت من اهم التمارين الحديثه وتستخدم منذ 10 سنوات ولكن كل حسب فلسفته وطريقته الخاصه ما يجعلها مميزه ومحدثه باستمرار الفترات والسنوات لأنها تحاكي واقع كره القدم في المباريات الرسميه، ومن خلال خبره الباحثون في هذا المجال لاحظنا هناك ضعف في قدرة اللاعبين البدنيه وعدم استخدام المهارات المركبه بصورة جيده ومتسلسله تخدم العمل الخططي للمدربين من جهه ومن جهه أخرى جميع المدربين لايهتمون بالمؤشرات الوظيفيه التي تساعد المدربين في تطوير عمليه التدريب السنويه وهذا يؤثر على فقدان الكره بشكل سريع مما يؤدي إلى هجمات معاكسه وخطوره واضحه على الفريق وهذا

سببه اولا قلة استخدام هذه التمارين، وثانياً لانتوافر الخطوات والاجراءات العلمية في تطبيق الوحدات التدريبية، لذى راتأى الباحثون العمل على هذه المشكلة ويجاد الحلول العلمية المناسبة لها ولهذه الفئة العمرية بالأخص.

3-1 أهداف البحث: ويهدف البحث الى:

- 1- التعرف على تأثير تمرينات اللعب بمساحات صغيرة (S.S.G) بكرة القدم وفق النظام اللاكتيكي في تطوير بعض القدرات البدنية لدى لاعبي الناشئين بكرة القدم.
- 2- التعرف على تأثير تمرينات اللعب بمساحات صغيرة (S.S.G) بكرة القدم وفق النظام اللاكتيكي في تطوير بعض القدرات الوظيفية لدى لاعبي الناشئين بكرة القدم.
- 3- التعرف على تأثير تمرينات اللعب بمساحات صغيرة (S.S.G) بكرة القدم وفق النظام اللاكتيكي في تطوير بعض المهارات المركبة لدى لاعبي الناشئين بكرة القدم.

4-1 فروض البحث:

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المتغيرات الوظيفية بين الأختبارات القبلية و البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعض القدرات البدنية بين الأختبارات القبلية و البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
- 3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المهارات المركبة بين الأختبارات القبلية و البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
- 4- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المتغيرات الوظيفية والقدرات البدنية والمهارات المركبة بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث:

- 1 - 5 - 1 المجال البشري: لاعبي نادي أشتي الرياضي بكرة القدم تحت 16 سنة.
- 1 - 5 - 2 المجال الزمني: المدة الممتدة من 10 \ 9 \ 2024 لغاية 20 \ 12 \ 2024.
- 1 - 5 - 3 المجال المكاني: ملعب نادي أشتي الرياضي بكرة القدم في مركز محافظة السليمانية.

2- اجراءات البحث الميدانية:

1-2 منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث. يؤدي المنهج المتبع إلى الكشف عن حقيقة الظاهرة التي تمت دراستها إذ يحدد بدقة العلاقات بين المتغيرات الرئيسية التي تتكون منها الظاهرة. ويعد المنهج التجريبي الذي استخدمه الباحثين في هذه الدراسة المنهج الملائم لحل مشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم ناشئي أندية محافظة السليمانية بكرة القدم البالغ عددهم (4) أندية وهم (بيشمركة، نوروز، سيروان الجديد، أشتي)، وبلغ عدد اللاعبين الذين يمثلون مجتمع البحث (102) لاعب، وتم اختيار ناشئي نادي أشتي بطريقة عمدية كعينة الرئيسية للبحث البالغ عددهم (32) لاعب، وتم تقسيمهم عشوائياً الى مجموعتين (التجريبية والضابطة)، وكل مجموعة تتكون من (14) لاعب، تم استبعاد حراس المرمى من التجربة والاختبارات.

3-2 وسائل جمع المعلومات والأجهزة المستخدمة في البحث:

1-3-2 وسائل جمع المعلومات :

- المصادر العلمية (العربية والأجنبية).
- القياسات والإختبارات.
- فريق العمل المساعد.

- توضع ثلاث الشواخص مع شريط لتحديد خطوط متوازية كما هو موضح في الشكل ادناه. المسافة بين الشاخص A والشاخص B يكون 5 متر وتكون هذه المنطقة خاصة بالراحة. والمسافة بين الشاخص B و C يكون 20 متراً، وتكون هذه المنطقة خاصة بالركض المكوكي الأمامي كما هو موضح في (الشكل 1)

- يجب على المختبر أن يبدأ من وضعية الوقوف. يجب عليه تكلمة التكرارات وفقاً للسرعة الموجودة في الإيقاع الملف الصوتي.
- يتطلب من المختبر من موقعه الأول (البداية) أي من الشاخص B أن يكون واقفاً بوضع قدمه الأمامي على خط B.
- يبدأ بركض للأمام 20 متر بين الشاخص B و C والرجوع مرة أخرى والركض للأمام 20 متر بين الشاخص C و B (أي ركض مكوكي لمسافة 40 متر).

- مشي 5 أمتار بين الشاخص A و B، ثم الرجوع بالمشي الى الشاخص B (وبمعنى آخر أخذ راحة مدته 10 ثواني).
- يقوم المختبر بإعادة الركض للأمام بين الشاخص B و C وفقاً للملف الصوتي بإطلاق اشارة النغمة الصوتية للبدء بالركض.
يجب على المختبر لمس خطي B و C عند التحول والرجوع. ويجب عليه الحفاظ على سرعتهم مع نغمة الملف الصوتي حتى يصل إلى تعب كامل.

يقوم مراقب الاختبار بإنذار المختبر عندما ...

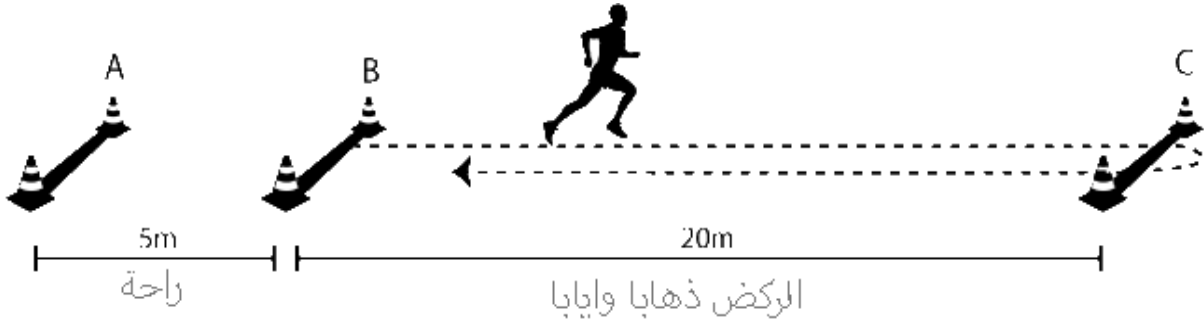
- لا يصل المختبر إلى الخط B في الوقت المحدد مع النغمة الصوتية.
- بدء بالركض قبل الإشارة الصوتية القادمة.
- يستدير عند علامة 20 متراً (أي خط C أو خط B) دون لمس الخط أو تجاوزه.

(Wood, 2018)

* طريقة التسجيل:

إنهاء الإختبار: سينتهي الإختبار بالنسبة لأي مختبر عندما يصل إلى الحد البدني الأقصى. بالنسبة للآخرين سينتهي إختبارهم عندما يحصلون على الإنذار الثاني لأنهم يتأخرون عن السرعة المطلوبة أو يرتكبون أحد الأخطاء المذكورة أعلاه، وبالتالي في المخالفة الثانية يقوم المراقب بإخراجهم من الإختبار.

أي إذا فشل المختبر أن يضع قدمه على الخطوط B و C في الوقت المحدد مع النغمة الصوتية سوف يستلم تنبيه واضح من قبل المراقب. وإذا فشل المختبر من الوصول في الوقت المحدد للمرة الثانية يجب أنذاك إستبعاده من الإختبار. لا يوجد مستوى أو درجة ثابتة في هذا الاختبار وإنما على المختبر الركض والإستمرار في الركض حتى يصل إلى التعب الكامل بحيث لا يستطيع الإستمرار ويقف أينما يريد، ويتم بعدها بتحليل مستوى المختبر للمستوى الذي وصل اليه في الإختبار ثم يقارن بالمسافة المقطوعة في جدول النتائج اليوبو والمسافة المقطوعة (Wood, 2018).



الشكل (1) اختبار اليوبو (Yo-Yo) للاستشفاء المتقطع "مستوى 1"

2-4-3-1 قياس معدل ضربات القلب (نبضة):

تم وضع ساعة لقياس معدل ضربات القلب في اليد مع وضع حزام لاستيكي على الصدر والذي يرسل إشارة للساعة لقياس النبض باستخدام ساعة الكترونية (من نوع Polar RCX5 (كيمبيلي، فنلندا) وتسجيل نبض ضربات القلب عند كل مرة بعد رجوعه من الركض المكوكي (ذهاباً وإياباً) (40 م) في منطقة الراحة (5 أمتار) أي خلال الراحة 10 ثواني.

10-2 الوسائل الإحصائية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- إختبار (t) للعينتين مرتبطتين (Paired Samples t-test).
- إختبار (t) للعينات المستقلة (Independent t-test).
- 1-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المتغيرات البدنية والوظيفية:
- 1-3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الإختبارات القلبية والبعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية:

الجدول (1)

يبين المعالم الإحصائية الخاصة بالإختبارين القبلي والبعدى للمتغيرات البدنية والوظيفية للمجموعة الضابطة والتجريبية

| القيمة الاحتمالية | قيمة (ت) المحتسبة | الإختبار البعدي | | الإختبار القبلي | | المعالم الإحصائية | |
|-------------------|-------------------|------------------|-----------------|-----------------|---|-------------------------|--|
| | | س- + ع | س- + ع | س- + ع | س- + ع | المتغيرات / وحدة القياس | |
| * 0.011 | 2.959 | 0.7 + 6.7 | 0.8 + 7.0 | ضابطة | إختبار الحجل على ساق واحدة لمسافة 30م/ ثا | | |
| * 0.007 | 3.207 | 0.5 + 6.5 | 0.6 + 7.3 | تجربي | | | |
| 0.059 | - 2.066 | 48.6 + م 1105.7 | 62.3 + م 1060.0 | ضابطة | إختبار اليويو للإستشفاء | | |
| ** 0.000 | - 5.936 | 101.0 + م 1228.6 | 66.0 + م 1057.1 | تجربي | المتقطع "مستوى 1" /م | | |
| 0.060 | - 2.064 | 0.4 + 45.7 | 0.5 + 45.3 | ضابطة | الحد الأقصى لإستهلاك | | |
| ** 0.000 | - 5.830 | 0.8 + 46.7 | 0.6 + 45.3 | تجربي | أوكسجين (مل/كغم/دقيقة) | | |
| 0.056 | 2.094 | 4.7 + 174.6 | 4.9 + 178.4 | ضابطة | معدل ضربات القلب | | |
| 0.164 | 1.474 | 5.8 + 175.3 | 5.3 + 178.9 | تجربي | (نبضة/د) | | |

*معنوي عندما يساوي أو أقل من نسبة خطأ 0.05

**معنوي عندما يكون أقل من نسبة خطأ 0.001

أظهرت النتائج بأن اللاعبين تحسن عندهم القوة المميزة بالسرعة للمجموعتي الضابطة والتجريبية للإختبارات القلبية والبعدية على التوالي (7.0 ثا، 6.7 ثا) (7.3 ثا، 6.5 ثا) ويرجع الباحثون هذا التطور والتحسين في متغير القوة المميزة بالسرعة إلى المنهج التدريبي التي تضمنت تمارينات اللعب بمساحات صغيرة (S.S.G) بكرة القدم التي تعتمد على التحرك اللاعب بالكرة وإيجاد فراغ ومساحة لزملائه بسرعات وتحركات مختلفة سواء في حالة الدفاع أو الإستحواذ على الكرة، وكل هذه التحركات عبارة في ""التغلب على مقاومة عالية نسبيا من خلال استخدام الإنقباضات العضلية السريعة"" (الكماش، 2002، 78). وكذلك بينت تحسن في القوة المميزة بالسرعة للمجموعة الضابطة وهذا قد يكون لإستمرار اللاعبين على التمارينات المنتظمة من قبل مدرب الفريق.

أما بالنسبة للإختبار اليويو، حيث تبين للمجموعة الضابطة بأن اللاعبين قاموا بتغطية مسافة 1060.0 متر في الإختبار القبلي ومسافة 1105.7 متر في الإختبار البعدي، ونفس الملاحظة بالنسبة للحد الأقصى لإستهلاك الأوكسجين "Vo2max" 45.3 مل/كغم/ دقيقة في الإختبار القبلي و45.7 مل/كغم/ دقيقة، أي لم يلاحظ فروق معنوية ويعزو الباحثون أسباب عدم ظهور فروق معنوية الى عدم انتظام الجرعات التدريبية بشكل دقيق وكذلك قد ترجع الى ضعف التنسيق بين مكونات حمل التدريب من شدة وحجم أو اتباع المنهج التقليدي وكذلك عدم إعطاء فترات راحة كافية لإستعادة الشفاء والتي تتناسب مع شدة وحجم التدريب، إذ "يعد حمل التدريب الركيزة الأساسية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي من خلال مكوناته من حيث (الشدة، الحجم، الراحة) (العلي وشغاتي، 2006، 83). بينما كانت هناك فروق معنوية كبيرة بين الإختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية، حيث قاموا اللاعبين بتغطية مسافة 1057.1 متر في الإختبار القبلي بينما وصلوا بتغطية مسافة 1228.6 متر في الإختبار البعدي للإختبار اليويو والذي يعادل 46.7 مل/كغم/ دقيقة للحد الأقصى لإستهلاك الأوكسجين. لكن فيما يخص معدل ضربات القلب

لمجموعتي الضابطة والتجريبية، فإنه لم يلاحظ فروق معنوية بين الاختباري القبلي والبعدي للمجموعتين على التوالي (178.4 ض/د، 174.6 ض/د) (178.9 ض/د، 175.3 ض/د). ويعزو الباحثون بأن عدم ظهور فروق معنوية قد يعود لانتظام اللاعبين والتزامهم بالوحدات التدريبية والتمرينات لكلا البرنامجين المستخدم من قبل مدرب الفريق والمعد للمجموعة التجريبية. حديثاً أصبح المدربون يقومون باستخدام المؤشرات الفسيولوجية كمؤشر ضربات القلب لمتابعة ومراقبة أداء اللاعبين أثناء الوحدات التدريبية وحتى خلال المباريات من أجل دراسة حالة اللاعب بدنياً وهذا قد يعطي إشارة لجهد اللاعب ذهنياً بجانب الجهد البدني. ويرى الباحثون أيضاً بأن عدم ظهور الفروق بأنه قد تعرض جميع اللاعبين (الضابطة والتجريبية) لأحمال داخلية مماثلة (Lyons, Mikayla J., et al. 2021).

حيث يعزو الباحثون أسباب الفروق المعنوية في الاختبار اليويو لقياس اللياقة البدنية للاعبين والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين في الاختبار البعدي الى تطور تحسن مستوى اللياقة البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية ويمكن أعزائها الى أسباب تنظيم المنهج التدريبي المقترح الذي تضمن تمرينات اللعب بمساحات صغيرة (S.S.G) بكرة القدم بأزمنة مختلفة حيث هذه الأزمنة بتكرار الأداء في التحرك والراحة ووصم التمارين وفقاً للنظام الزمن اللاكتيكي بحيث لا تتجاوز 2.30 دقيقة، يصرف معظم طاقة اللازمة في النظام اللاكتيكي للأنشطة التي تكون شدتها بين المتوسط والعالي الشدة، مثل التحركات لاعبي كرة القدم أثناء المباراة والتمرين بحيث يقوم بالتمرير ومن ثم التحرك بدون كرة واستقبال الكرة ثم قد يكون مراوغة أو الدرجة بالكرة أو التمرير والتهديف. ، فعملية التدريب تعتمد على تنظيمها مما خلق حالة من التطور في مستوى أداء اللاعبين من خلال انسجام المنهج التدريبي المقترح مع قابليات وقدرات أفراد عينة البحث (المجموعة التجريبية) وبالنتيجة ظهر التطور الإيجابي لهم وهذا ما يؤكد (قاسم، 1998) في ان عملية التدريب هي "تلك العملية المنظمة المستمرة التي تكسب الفرد معرفة أو مهارة او قدرة أو أفكار او آراء لازمة للأداء عمل معين أو بلوغ هدف معين فضلاً عن تحقيق اهداف تنظيمية والتكيف مع العمل وما يقدم للفرد من معلومات معينة أو مهارات أو اتجاهات ذهنية لازمة في وجهة النظر التنظيمية لتحقيق أهداف المؤسسة" (قاسم ، 1998 ، 178).

الجدول (2)

يبين المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبارين البعدي للمتغيرات البدنية والوظيفية للمجموعة الضابطة والتجريبية

| القيمة الاحتمالية | قيمة (ت) المحسبة | المجموعة التجريبية | المجموعة الضابطة | المعالم الإحصائية المتغيرات / وحدة القياس |
|-------------------|------------------|--------------------|------------------|--|
| | | الاختبار البعدي | الاختبار البعدي | |
| | | س- + + ع | س- + + ع | |
| 0.095 | -0.469 | 6.5 ثا + 0.5 | 6.7 ثا + 0.7 | إختبار الحجل على ساق واحدة لمسافة 30م/ثا |
| * 0.006 | 4.101 | 101.0 م + 1228.6 | 48.6 م + 1105.7 | اختبار اليويو للاستشفاء المتقطع "مستوى 1" / م |
| * 0.006 | 4.088 | 0.8 + 46.7 | 0.4 + 45.7 | الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين (مل/كغم/ دقيقة) |
| 0.752 | 0.319 | 5.8 ض + 175.3 | 4.7 ض + 174.6 | معدل ضربات القلب (نبضة/د) |

*معنوي عندما يساوي أو أقل من نسبة خطأ 0.05

**معنوي عندما يكون أقل من نسبة خطأ 0.001

حيث تبين النتائج بأنه لا يوجد فروق معنوية بين الاختباري البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية حيث بلغ القيمة الاحتمالية (0.095) لإختبار الحجل على ساق واحدة لمسافة 30م وهذا لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين، ويرى الباحثون بأن الانتظام والالتزام بالوحدات التدريبية للمجموعتي أدت إلى تحسن قدرة القوة المميزة بالسرعة لعينتي البحث، وهذا لأن لعبة كرة القدم تتميز بالتحرك بالكرة أو بدون كرة لمساحة معينة وقيام بحركات كالقفز والمكاتفه والتمرير والتهديف إلخ، وهذا يدخل معظم الاحيان في صالح القوة المميزة بالسرعة للاعبين. ومع ذلك، ظهرت فروق معنوية في الاختبار البعدي بين مجموعتي الضابطة

الجدول (4)

للجموعتين الضابطة والتجريبية (استلام ثم الجري ثم التمرير) للمجموعتين الضابطة والتجريبية

| القيمة الاحتمالية | قيمة (ت) المحتسبة | المجموعه الضابطة | | المجموعه التجريبية | |
|-------------------|-------------------|------------------|-----------------|--------------------|--|
| | | الاختبار البعدي | الاختبار البعدي | الاختبار البعدي | الاختبار البعدي |
| | | س- + + ع | س- + + ع | متوسط الدرجة | متغيرات / وحدة القياس |
| * 0.038 | - 2.188 | 0.7 + 2.1 | 0.9 + 1.5 | متوسط الدرجة | استلام ثم الجري ثم التمرير (درجة / ثا) |
| * 0.027 | 2.342 | 0.5 + 4.4 | 0.3 + 4.8 | متوسط الزمن/ ثا | |

*معنوي عندما يساوي أو أقل من نسبة خطأ 0.05

**معنوي عندما يكون أقل من نسبة خطأ 0.001

من خلال النظر الى جدول رقم (3) والتي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروقات الأوساط الحسابية وقيمة ت المحسوبة للاختبارات القبليه والبعديه للاختبار المهاري المركب الاستلام ثم الجري ثم التمرير للمجموعتين الضابطة والتجريبية ظهرت بأنها غير معنوية للمجموعه الضابطة ومعنوية للمجموعه التجريبية.

ويعزو الباحثون نتائج الجدول رقم (3) الى ان المجموعه الضابطة والتي كانت نتائجها غير معنوية للاختبار المهاري المركب الاستلام ثم الجري ثم التمرير كانت تستخدم تمارين مهارية ولكن بأسلوب مختلف وبطريقة اخرى ما أدى الى التطور في النتائج ولكن هذا التطور لم يبلغ الى مستوى المعنوية وهذا يدل على ان المدرب والبرنامج التدريبي الذي يتم تطبيقه يراعي الاعداد المهاري فيما يخص تطوير المهارات المركبة ولكن قلة الاعتماد على طرق وأساليب تدريبية حديثة متبعة ذات أهمية بالغة في العملية التدريبية يؤثر على عدم تنمية المهارات المركبة بصورة أسرع، وإن جوهر عملية التدريب هو اكتساب اللاعب لمجموعه القدرات البدنية والحركية والمهارية ليتمكن من الحصول على مستوى جيد للمهارة المطلوبة، إذ يؤكد(مصطفى، 2005) "بأن مناولات تمثل أساس اللعب الجماعي ودليل على التفاهم والانسجام بين اللاعبين في الملعب والفريق الذي لا يجيد لاعبيه إتقان المناولات فيما بينهم لا يستطيع أن يؤدي الواجبات المكلف بها داخل الملعب وعلى العكس من ذلك نجد الفريق الذي يتقن لاعبيه أنواع المناولات لا يضيعون فرص كثيرة ويؤثر ذلك إيجابياً في اللعب" (مصطفى، 2005، 58).

اما فيما يخص المجموعه التجريبية يعزو الباحثون معنوية النتائج الى نوعية ودقة تمارينات اللعب بمساحات صغيرة (S.S.G) لهذه الفئة العمرية من اللاعبين والذي يتمتعون بقدر عالي من التركيز في التعلم والتطور والتركيز العالي كان اثناء تطبيق التمارينات حيث كانت تركز على تطوير بعض من المهارات المركبة الضرورية اثناء وجود لاعب منافس بمساحة معينة ومحددة في الملعب مثل الاستلام الصحيح تحت ضغط المنافس والتفكير السليم والصحيح لعمل تمريرة صحيحة او عند استلام الكرة له الاختيار في الجري السريع وسحب لاعب منافس ثم عمل تمرير للاعب غير مراقب هذا و من جانب آخر زمن أداء التمارين كان له دور في انهاء الواجبات الأساسية داخل التمرين بصورة سريعة وتتصف بدقة عالية وذلك لعدم فقدان الكرة كل هذا كان له الاثر الإيجابي على اللاعبين مما أدى الى تطويرهم وهذا يتفق مع ما أشار اليه (مصلحي، 2017) حيث يرى "أن التدريب في ظروف ومواقف مشابهة للأداء الفعلي للمباريات يؤدي إلى اختصار الزمن الكلي للأداء المهاري الذي يستلزم السرعة وكذا الدقة في المناولة لتحقيق الغرض المطلوب وهو الإنجاز" (مصلحي، 2017، 45).

من خلال النظر الى جدول رقم (4) والتي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروقات الأوساط الحسابية وقيمة ت المحسوبة للاختبار البعدي للاختبار المهاري المركب الاستلام ثم الجري ثم التمرير للمجموعتين الضابطة والتجريبية ظهرت بأنها معنوية.

اما نتائج الجدول رقم (4) بالنسبة للاختبار البعدي للمجموعتين، حيث ظهرت فروق معنوية لصالح الاختبارات البعديه للمجموعه التجريبية ويعزو الباحثون معنوية النتائج لصالح المجموعه التجريبية لتمرينات اللعب بمساحات صغيرة (S.S.G) والتي كانت ذو اهداف محددة وتصب في العمل الفني داخل الملعب وكان التركيز على تمارينات الاستلام ثم تمرير الكرة الى زميل تحت ضغط المنافس وبمساحات محددة في الملعب ماجعل فكر وتركيز اللاعب يصب في تقوية الاداء الفني وجودة المهارة لكي تكون الاداءات المهاريه المركبة سلسلة ومرتبطة مع بعضها وبالتالي ايصال الكرة الى الزميل أو الهدف المراد

تحقيقه من التمرين وان المهارة المركبة المتكونة من الاستلام ثم عمل الجري بالكرة ثم التمرير يؤدي بطريقة سريعة ويدخل فيها جوانب اخرى إذ أن مهارة الجري بالكرة (الدرجة) تعد من المهارات الأساسية والضرورية والتي تتطلب التدريب والتركيز عليها من أجل تقليل الأخطاء في التدريب واللعب السريع والضغط على المنافس وصعوبة هذه مهارة ودمجها مع مهارات اخرى لها متطلبات كثيرة أثرت على تطوير الزمن ودقة الأداء فيها فضلاً عن ضيق مساحة اللعب وقلة وجود الفراغات والمساحات المسموح للاعب الدرجة فيها وعدد اللاعبين نسبة للمساحة كل هذا ساهم بصورة إيجابية في معنوية النتائج وهذا ما أكده (الشيخلي، 2004) "بان كرة القدم الحديثة تهدف إلى سرعة الاداء وتفضل المناولة السريعة والمباشرة على الركض بالكرة لمسافات الا أن استخدام الدرجة ما زال لا غنى عنها في مواقف كثيرة من المباريات" (الشيخلي، 2004، 930).

3-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المهارات المركبة (الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير):

3-3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية:

الجدول (5)

يبين المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبار القبلي والبعدي للاختبار (استلام ثم المراوغة ثم التمرير)

| القيمة الاحتمالية | قيمة (ت) المحتسبة | الاختبار البعدي | الاختبار القبلي | المعالم الإحصائية / وحدة القياس | | | |
|-------------------|-------------------|-----------------|-----------------|---------------------------------|--------|---|---|
| | | س- + + ع | س- + + ع | متوسط الدرجة | ضابطة | استلام ثم المراوغة ثم التمرير (درجة/ثا) | |
| 0.205 | - 1.336 | 0.5 + 1.0 | 0.6 + 0.7 | متوسط الدرجة | ضابطة | | استلام ثم المراوغة ثم التمرير (درجة/ثا) |
| 0.750 | - 0.325 | 0.5 + 5.0 | 0.3 + 4.9 | متوسط الزمن/ثا | | | |
| ** 0.000 | - 8.000 | 0.7 + 2.0 | 0.5 + 0.9 | متوسط الدرجة | تجريبي | | |
| * 0.044 | 2.228 | 0.4 + 4.6 | 0.4 + 4.8 | متوسط الزمن/ثا | | | |

*معنوي عندما يساوي أو أقل من نسبة خطأ 0.05

**معنوي عندما يكون أقل من نسبة خطأ 0.001

الجدول (6)

يبين المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبار البعدي للاختبار (استلام ثم المراوغة ثم التمرير) للمجموعتين الضابطة والتجريبية

| القيمة الاحتمالية | قيمة (ت) المحتسبة | المجموعة التجريبية الاختبار البعدي | المجموعة الضابطة الاختبار البعدي | المعالم الإحصائية / وحدة القياس | |
|-------------------|-------------------|------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| | | س- + + ع | س- + + ع | متوسط الدرجة | استلام ثم الجري ثم تمرير (درجة/ثا) |
| * 0.027 | 4.579 | 0.7 + 2.0 | 0.5 + 1.0 | متوسط الدرجة | |
| * 0.029 | - 2.315 | 0.4 + 4.6 | 0.5 + 5.0 | متوسط الزمن/ثا | |

*معنوي عندما يساوي أو أقل من نسبة خطأ 0.05

**معنوي عندما يكون أقل من نسبة خطأ 0.001

من خلال النظر الى جدول رقم (5) والتي يبين الأوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية وفروقات الأوساط الحسابية وقيمة ت المحسوبة للإختبارات القبلية والبعديّة للأختبار المهاري المركب استلام ثم المراوغة ثم التمرير للمجموعتين الضابطة والتجريبية ظهرت بأنها غير معنوية للمجموعة الضابطة ومعنوية للمجموعة التجريبية.

ويعزو الباحثون نتائج الجدول (5) الى ان المجموعة الضابطة والتي كانت نتائجها غير معنوية لإختبار الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير الى عدم قلة التمارين الحديثة والمتنوعة التي من شأنها ان تؤثر بشكل كبير على مهارات اللاعبين وان الوحدات التدريبية تضمنت الجانب البدني اكثر من الجانب المهاري وهذا الاسلوب يؤدي الى ضياع الوقت وعدم الاستفادة منه بالأخص للمكونات الاساسية للوحدة التدريبية من ضمنها الاهتمام وعدم اهمال الجانب المهاري لان جوهر اللاعب أداء مهاراته الاساسية والمهارات المركبة التي تكون تحت ضغط المنافس طول فترة اللعب الفعلي كان في التمرين أو المباريات واستلام اللاعب للكرة وعمل المراوغة تعتبر من المهارات الصعبة ونحتاج الى نوعية تمارين تخدم تطوير قابليات اللاعب المهارية والذكاء الذي يستخدمه اللاعبون أثناء المباريات حيث يؤكد (خير الدين، 2016) أن المراوغة هي نماذج كروية يجب التدريب عليها وتصحيح مفهومها لدى اللاعبين وبيان الأسس الصحيحة التي تقوم عليها، والمراوغة لها أنماط كثيرة يصعب حصرها إلا بالتدريب الجيد على هذه المهارة لاختلاف التمرير ونقطة الاشتراك وأماكن اللاعب (خير الدين، 2016، 64).

من خلال النظر إلى نتائج الجدول رقم (6)، ظهرت فروق معنوية لاختبارات البعدية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحثون معنوية النتائج لصالح المجموعة التجريبية لتمرينات اللعب بمساحات صغيرة (S.S.G) والتي كانت ذو فاعلية ومتنوعة الاهداف وتتميز بكثرة اللعب بالكرة داخل المساحات المصغرة ما يجعل اللاعب يفكر ويبدع للخروج بالكرة وتمريرها الى لاعب زميل هذا بجانب الترتيب العلمي والصحيح لمكونات المهارة المركبة وربطها مع بعض جعل تفكير اللاعبين يتطور كما أن تطبيق التمرينات بالشكل الصحيح بالتدرج من السهل إلى الصعب والتخطيط العلمي ساهم في تحسين مهارة المراوغة، وإن التدريب في كرة القدم يتميز بالتخطيط والاستمرار وعلى أسس علمية لما يضمن مدى التأثير الإيجابي في مستوى اللاعب واستمرار تقدمه في الجوانب المختلفة لكرة القدم كمبدأ التدرج في ارتفاع مستوى الحمل والتوقيت الصحيح لتكراره، فاللاعب في هذه المرحلة العمرية يظهر قدرة ممتازة لتدريب وإتقان المهارات الحركية، كما يمتاز بسرعة وقوة ورشاقة وتهديف ومراوغة واستجابة عالية حيث إن عملية التدريب المخططة تعمل على تنمية وتطوير المهارات لدى اللاعبين في أثناء الوحدة التدريبية من خلال وضع اللاعبين في مواقع لعب تشبه المواقف الحقيقية أثناء المباراة (عربي، 2017، 154).

4- الاستنتاجات والتوصيات :

1-4 الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفرضياته وفي حدود عينة البحث ومنهج البحث المستعمل وطبيعة الأساليب الإحصائية التي استخدمت لتحليل النتائج توصل الباحثون إلى الاستنتاجات الآتية:

- 1- ساهمت تمرينات اللعب بمساحات صغيرة (S.S.G) بكرة القدم وفق أزمنة النظام اللاهوائي اللاكتيكي في تحسين القدرات البدنية (مستوى اللياقة) ورفع مستوى الوظيفي (الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين "Vo2max") لدى أفراد المجموعة التجريبية للاختبارات البعدية.
- 2- وساهمت تمرينات اللعب بمساحات صغيرة (S.S.G) بكرة القدم في المهارات المركبة لدى عينة المجموعة التجريبية للاختبارات البعدية.
- 3- لم يظهر هنالك فروق معنوية في نتائج الاختبارات قيد الدراسة للمجموعة الضابطة من جراء تنفيذ الاسلوب المتبع من قبل المجموعة الضابطة.

2-4 التوصيات :

- 1- التأكيد على اهمية وضرورة استخدام تمرينات اللعب بمساحات صغيرة و بكثرة وبصورة علمية ودقيقة في تدريب لاعبي كرة القدم، والاهتمام بتطويرها لكونها احدى أهم التمرينات الحديثة في وقتنا الحاضر التي يحتاج اليها لاعبي كرة القدم.
- 2- التأكيد على استخدام الازمنة والمساحات المختلفة وتنويع اهداف تمرينات اللعب بمساحات صغيرة (S.S.G) لكي تكون الفائدة في جميع الانواع المهارات المركبة والقدرات البدنية و الوظيفية الاخرى التي لم تذكر في هذا البحث.

3- یوصی باجرا بحوث احرى مشابهة ولجميع الفئات العمرية لكلا الجنسين من الذكرو والاناث لما لهذه التمارين من فوائد كثيرة.

المصادر:

- أبو عبدة، حسن السيد : **الاعداد المهاري للاعبى كرة القدم بين النظرية والتطبيق، ط1،** (الاسكندرية، مصر، منشأة المعارف، 2014).
- حسين، العلي؛ وشغاتي، عامر فاخر : **قواعد تخطيط التدريب الرياضي،** (بغداد، مكتب الكرار للطباعة، 2006).
- حسين، قاسم حسن : **الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة،** (عمان، دار الفكر للطباعة، 1998).
- خيرالدين، عطا الله : **أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة السرعة من أجل تحسين مهارة المراوغة لدي لاعبي كرة القدم،** رسالة ماجستير، جامعة محمد بوضياف، علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، (2016).
- الشبخلي، سعد منعم : **مجموعة بحوث منشورة،** (بغداد، مكتبة الكرار، 2004).
- عربي، مرسللي : **فاعلية تمارين مواقف اللعب في تنمية الإدراك الحسى حركي(المسافة - الزمن) وطبيعة علاقتها بتطوير الأداء المهاري لكرة القدم،** أطروحة الدكتوراه، جامعة عبد الحميد، كلية التربية البدنية والرياضية، (2017).
- الكماش، يوسف لازم : **اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم،** (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2002).
- مصطفى، فارس حسين : **أثر استخدام الشبكة التدريبية بأسلوب التدريب الفترى على تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهارية للاعبى كرة القدم،** رسالة ماجستير، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، (2005).
- مصلحي، محمد محمود : **تأثير المباريات المصغرة على بعض الصفات البدنية والأداءات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم،** مجلة جامعة مدينة سادات للتربية الرياضية، مجلد1، عدد28، (2017).
- الهيتي، موفق أسعد محمود : **أساسيات التدريب الرياضي،** (جامعة الأنبار، كلية التربية الرياضية، بدون مطبعة، 2011).

- Aguiar, M., Botelho, G., Lago, C., Maças, V. and Sampaio, J., 2012. A review on the effects of soccer small-sided games. *Journal of human kinetics*, 33, p.103.

- Bendiksen, M., Ahler, T., Clausen, H., Wedderkopp, N. and Krstrup, P., 2013. The use of Yo-Yo intermittent recovery level 1 and Andersen testing for fitness and maximal heart rate assessments of 6-to 10-year-old school children. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(6), pp.1583-1590.

- Bradley, P.S., Mohr, M., Bendiksen, M., Randers, M.B., Flindt, M., Barnes, C., Hood, P., Gomez, A., Andersen, J.L., Di Mascio, M. and Bangsbo, J., 2011. Sub-maximal and maximal Yo-Yo intermittent endurance test level 2: heart rate response, reproducibility and application to elite soccer. *European journal of applied physiology*, 111(6), pp.969-978.

- Castillo, D., Yanci, J., Casajús, J.A. and Cámara, J., 2016. Physical fitness and physiological characteristics of soccer referees. *Science & Sports*, 31(1), pp.27-35.

- Jens Bangsbo, Iaia, F.M. and Krstrup, P., 2008. The Yo-Yo intermittent recovery test. *Sports medicine*, 38(1), pp.37-51.

- Longo, A.F., Aquilino, G.D., Cardey, M.L. and Lentini, N.A., 2017. V̇ O₂max assessment in athletes: A thorough method comparison study between Yo-Yo test and direct measurement. *Apunts. Medicina de l'Esport*, 52(193), pp.17-22.

- Lyons, M.J., Conlon, J., Perejmibida, A., Chivers, P. and Joyce, C., 2021. Sustained passing performance of elite and subelite female soccer players following a female match-specific exercise protocol. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 16(4), pp.504-510.

- Tudor Bompa. 2015. **Periodization Training for Sports.** Human Kinetics. Third Edition. P40.

- Rivilla-García, J., Calvo, L. C., Jiménez-Rubio, S., Paredes-Hernández, V., Muñoz, A., Tillaar, R. Van Den, & Navandar, A. (2019). Characteristics of Very High Intensity Runs of Soccer Players in Relation to Their Playing Position and Playing Half in the 2013-14 Spanish la Liga Season. *Journal of Human Kinetics*, 66(1), 213–222. <https://doi.org/10.2478/hukin-2018-0058>
- Sarmento, H., Clemente, F. M., Harper, L. D., Costa, I. T. da, Owen, A., & Figueiredo, A. J. (2018). Small Sided Games in Soccer—A Systematic Review. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 18(5), 693–749. <https://doi.org/10.1080/24748668.2018.1517288>
- Selmi, O., Ouergui, I., Levitt, D. E., Nikolaidis, P. T., Knechtle, B., & Bouassida, A. (2020). Small-Sided Games are More Enjoyable Than High-Intensity Interval Training of Similar Exercise Intensity in Soccer. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 11(1), 77–84. <https://doi.org/10.2147/oajsm.s244512>
- Wood, R. (2018), "*Free Yo-Yo Test Scoring Sheet (YYIR1)*" **The Complete Guide to the Yo-Yo Test**, <https://www.theyoyotest.com/scoring-sheet-yyir1.htm> [Accessed 3/26/2025]

ملحق (1)

نموذج للوحدات التدريبية

الوحدة التدريبية الثالثة

| الزمن الكلي للتمرين | الراحة بين التمارين | الراحة بين التكرارات | التكرارات | زمن أداء التمرين | الشدة | التمرين | ت |
|---------------------|---------------------|----------------------|-----------|------------------|-------|--|---|
| د 21 | د 1 | د 1 | 6 | د 2.30 | % 80 | تمرين SSG تطوير الاستلام ثم الجري ثم التمرير في المساحات | 5 |
| د 16.5 | ---- | د 1 | 5 | د 2.30 | % 85 | تمرين SSG تطوير الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير | 8 |
| د 37.5 | المجموع | | | | | | |

الوحدة التدريبية السابعة

| الزمن الكلي للتمرين | الراحة بين التمارين | الراحة بين التكرارات | التكرارات | زمن أداء التمرين | الشدة | التمرين | ت |
|---------------------|---------------------|----------------------|-----------|------------------|-------|--|---|
| د 21 | د 1 | د 1 | 6 | د 2.30 | % 80 | تمرين SSG تطوير الاستلام ثم الجري ثم التمرير في المساحات | 5 |
| د 16.5 | ---- | د 1 | 5 | د 2.30 | % 85 | تمرين SSG تطوير الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير | 8 |
| د 37.5 | المجموع | | | | | | |

نموذج للتمرينات

| ت | الادوات اللازمة | الغرض من التمرين | شرح التمرين | شكل التمرين |
|---|---|--|---|-------------|
| 5 | ملعب كرة القدم، فانيلات، كرات القدم، أقماع مختلف الاجام والاشكال والاهداف | تطوير الاستلام وتمرير والجري. مساحة اللعب (40×30)م | شرح التمرين: 4 ضد 4 وأربعة اهداف يبدأ التمرين بتحريك اللاعبين ومحاولة تبادل التمريرات فيما بينهم و محاولة تسجيل الأهداف، يحق للاعب الجري بالكرة ثم عمل تمريرة جدارية مع الزميل ومحاولة الوصول للمرمى وتسجيل في اي من الاهداف الموجودة في الجانب الاخر | |

| ت | الادوات اللازمة | الغرض من التمرين | شرح التمرين | شكل التمرين |
|---|---|--|---|-------------|
| 8 | ملعب كرة القدم، فانيلات، كرات القدم، أقماع مختلف الاجام والاشكال والاهداف | تطوير الاستلام وتمرير والمرادغة والتهديف. مساحة اللعب (30×20)م | شرح التمرين: 4 ضد 4 مع حارس هدف واحد كامل الحجم مع حارس مرمى فريقان من ثلاثة لاعبين وثلاثة أهداف صغير(نصف متر) وتبدأ المباراة والفريق الاول الأحمر باعتباره الفريق المهاجم والفريق الثاني الأصفر باعتباره الفريق المدافع، ويبدأ اللعب من خلال حارس المرمى المناولة بيديه الى اللاعبين المدافعين والفريق المدافع يحاول ان يناول الكرة بينهم من أجل تسجيل هدف في أحد الاهداف الصغيرة والفريق المهاجم يحاول الحصول على الكرة وتهديف البعيد على المرمى ليسجل الهدف أو اللعب 10 تمريرات متتالية وبعدها للحصول على هدف. | |

The effect of small-sided games (S.S.G) according Lactic Acid System times to develop some physiological, physical conditions and compound skills in male youth football players

Ass.prof.Dr. Hawkar Salar Ahmad

Ass.prof.Dr. Yassin Abdulmanaf

Lec. Zia Adl Abas

Iraq. University of Sulaimani

hawkar.ahmed@univsul.edu.iq

yaseen.qadir@univsul.edu.iq

zia.abas@univsul.edu.iq

Abstract

The use of Small-Sided Games (S.S.G) in football has become a modern method to improve the level of football players in many aspects, so studying and applying it to determine its benefit on the physical, functional and skill aspects is necessary. The study aims to: Identify the effect of SSG exercises according Lactic System times to develop some physiological, physical conditions and compound skills in male youth football players. The study used the experimental method due to its suitability to the nature of the study. The study subjects consisted of (28) football players representing the youth of Ashti Sports Club. The subjects were divided into two groups, an experimental group and a control group, with (14) players for each group. The training program was applied to the experimental group for a period of 8 weeks, with two training sessions given in the main section of the training session. The results of the study showed that the players in the experimental group improved their physical and functional abilities and compound skills due to their use of S.S.G exercises. Among the most important recommendations: Emphasizing the importance and necessity of using S.S.G exercises frequently, scientifically, and accurately in training football players, based on Lactic System times, and paying attention to developing them as they are one of the most important modern exercises in our time that football players need. In addition, Small-Sided Games (S.S.G) soccer exercises according to the anaerobic-lactic system times contributed to improving the physical capabilities (fitness level) and raising the functional level (maximum oxygen consumption "Vo2max") of the experimental group members for the post-tests.

Keywords:

compound skills, SSG, Vo2max, Lactic Acid System, HR