

تأثير تمرينات الألعاب الجانبية الصغيرة في المهارات المركبة للاعبي كرة القدم بأعمار (١٣-١٤) سنة (البحث مستل)

أ.د. ناظم جبار جلال البرزنجي

جامعة السليمانية

Nadhim.jalal@univsul.edu.iq

م.م. كوفي على صوفي

جامعة السليمانية

تأريخ موافقة النشر: ٢٠٢٣/٩/١٣

تأريخ استلام البحث: ٢٠٢٣/٨/٢٢

الملخص:

يهدف البحث الى إعداد تمرينات الألعاب الجانبية الصغيرة بأعمار (١٣-١٤) سنة والتعرف على تأثير تمرينات الألعاب الجانبية الصغيرة في عدد المهارات المركبة بأعمار (١٣-١٤) سنة للمجموعة التجريبية والضابطة والتعرف على الفروق في المهارات المركبة بأعمار (١٣-١٤) سنة في الاختبارات البعدية بين مجموعتي التجريبية والضابطة، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة، واختار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي مدرسة التخصصية بكرة القدم لنادي بروسك الرياضي بأعمار (١٣-١٤) سنة من موسم (٢٠٢١-٢٠٢٢) والبالغ عددهم (٦٥) لاعباً، وأما العينة البحث بلغ (٣٨) لاعباً، لذا بلغ حجم عينة البحث (٢٤) لاعباً تم تقسيم العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بطريقة عشوائية وبأسلوب القرعة كل مجموعة بواقع (١٢) لاعباً، تتدرب المجموعة الضابطة المنهج التقليدي المعد من قبل مدرب الفريق فيما تتدرب المجموعة التجريبية المنهج التدريبي الذي أعده الباحثان، وتم تطبيق المنهج بالتمرينات في بداية القسم الرئيسي من الوحدة وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع ولمدة (٨) أسابيع وإجمالي عدد وحدات التدريبية (٢٤) وحدة، ولغرض معالجة النتائج استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية SPSS. واما الاستنتاجات التي توصل اليها الباحثان إليها: أظهرت تمارين الألعاب الجانبية الصغيرة المطبقة من قبل المجموعة التجريبية تأثيراً إيجابياً في تحسين نتائج الاختبارات البعدية وفي جميع المهارات المركبة قيد الدراسة، أظهرت في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية في جميع المهارات المركبة قيد الدراسة. واما التوصيات يوصى الباحثان

بتطبيق برنامج الألعاب الجانبية الصغيرة على لاعبي الفئات العمرية بإقليم كردستان العراق من أجل تحسين متطلبات الأداء البدني والمهاري لكرة القدم للفئة العمرية (١٣-١٤) سنة.

Abstract

The research aims to prepare small side games exercises at ages (13-14) years and to identify the effect of small side games exercises on the number of compound skills at ages (13-14) years for the experimental and control groups and to identify the differences in compound skills at ages (13-14) years in Post-tests between the experimental and control groups. The researcher used the experimental approach due to its suitability to the nature of the problem, and the research community chose the intentional method, and they are the players of the Specialized School of Football for the Brusk Sports Club, ages (13-14) years from the (2021-2022) season, and their number is (65) players, and the research sample was (38) Players, so the size of the research sample was (24) players. The sample was divided into two control and experimental groups in a random manner and by lottery method. Each group consisted of (12) players. The control group trained the traditional curriculum prepared by the team coach, while the experimental group trained the training curriculum prepared by the researcher. The curriculum was applied with exercises at the beginning of the main section of the unit, at the rate of three training units per week for a period of (8) weeks, and the total number of training units (24) units, and for the purpose of processing the results, the researcher used the SPSS statistical bag. As for the conclusions reached by the researcher: Small side games exercises applied by the experimental group showed a positive effect in improving the results of the post tests and in all the compound skills under study. As for the recommendations, the researcher recommends applying the small side games program to players of the age groups in the Kurdistan region of Iraq in order to improve the physical and skill performance requirements of football for the age group (13-14) years.

1 التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي لاقت اهتماماً عالمياً متزايداً، لكونها من أكثر الألعاب شعبية في العالم، وإن التطور الذي حصل في المستويات العالمية لفرق كرة القدم والذي لمسناه بشكل مثير من خلال البطولات العالمية الأخيرة جاءت نتيجة الانسجام والتكامل البدني والمهاري والخططي، ولم يظهر هذا الانسجام والتكامل بشكل عفوي وعشوائي، بل جاء نتيجة اعتماد المدربين على علم التدريب الرياضي المستند على العلوم الأخرى والتي تحقق أفضل المستويات والنتائج.

ويذكر جونز Jones (٢٠٠٤م) وسيلفر Silver (٢٠٠٦م) أن هناك الكثير من المدربين يعتمدون على الألعاب الجانبية الصغيرة للعديد من الأسباب منها قلة عدد اللاعبين داخل الملعب وهذا يؤدي لزيادة معدل لمس الأشبال للكرة وعندما يزداد معدل لمس الأشبال للكرة سيؤدي ذلك لارتفاع المستوى المهاري له، وعندما يؤدي الأشبال المهارة بشكل جيد وبتوافق ستزيد المتعة لهم جميعاً، هذا فضلاً عن التحركات الكثيرة التي يقوم بها الأشبال وبالتالي تزداد المعدلات

jzsb.univsul.edu.iq

البدنية لهم ويظهر ذلك على مستوى الأداء خلال المباراة. (Silver, 2006, 14) (Jones, 2004, 5) ويضيف محمد شوقي كاشك وأمر الله البساطي (2000م) أن طبيعة اللعب خلال مباريات كرة القدم بمواقفها المتغيرة والمتنوعة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركبة وكثيرة للمهارات المختلفة (المهارات المركبة) وهي تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة (مدمجة) تؤدي بشل متتالي ويؤثر كل منها في الآخر تأثير متباد، ولذلك يستوجب على المدرب إعداد وتجهيز لاعبيه لمواجهة تلك المواقف من خلال الارتقاء بمستوى الأداء المهاري طبقاً لشروط وظروف المباراة، حيث يعد امتلاك اللاعب للمهارات المنفردة وإتقانه لها ليست بأهمية توافر القدرة لديه على أدائها بصورة مركبة ودقيقة تتناسب مع طبيعة الموقف خلال المباراة، وامتلاك اللاعب لأشكال اختيار متنوعة من المهارات المدمجة بما يتشابه مع متطلبات المباراة يتيح له اختيار أفضلها طبقاً لموقف اللعب ومن ثم زيادة قدرته على المناورة وتنفيذ الخطط، وللتدليل على أهمية المهارات المركبة فمن واقع نتائج التحليل والملاحظة فهذه المهارات تمثل أكثر من 70% من الأداء المهاري للاعب الكرة خلال المباريات وجميعها إذا تم أدائها بنجاح تنتهي إما بالتمرير أو التصويب، وأن نسبة الجمل المهارية المركبة خلال المباراة والتي تنتهي بالتمرير 62%، ويمثل الاستلام ثم التمرير منها 29%، والجمل المهارية المركبة التي تنتهي بالتصويب 11% بينما التمرير المباشر من الحركة 26%، ولذا يجب أن يرتبط أداء اللاعب خلال التدريب دائماً بالحركة وسرعة الأداء. (البساطي وكاشك، 2000، 77-78) وبما أن الفئة العمرية (13-14 سنة) من المراحل العمرية المهمة وذلك لأنه تكون لدى الفرد القابلية لتعلم المهارات الرياضية، وهي أيضاً المرحلة التي فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي، فهذه المرحلة تتطلب تطوير التوافق وتعلم الحركات السهلة والصعبة من خلال التمرينات المطبقة، فإن هذا السن هو أفضل سن يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية متنوعة الوجوه. ومن هنا تكمن أهمية هذا البحث من خلال استخدام تمرينات جديدة، وهي تمرينات الألعاب الجانبية الصغيرة مدى تأثيرها في المهارات المركبة للاعبين كرة القدم لفئة الأشبال وذلك للكشف عن أفضل وسيلة تدريبية لتطوير عدد من المهارات المركبة للاعبين كرة القدم.

٢-١ مشكلة البحث

إن الوصول للمستويات العليا لم يكن وليد الصدفة أو العشوائية وإنما يكون نتيجة استخدام أحدث الأساليب العلمية والتخطيط للتدريب الرياضي فقد أدى تصارع الدول المتقدمة لتحقيق الإنجازات الرياضية العالمية إلى اهتمامها بالبحث العلمي في مجال التدريب الرياضي منذ بدء انتقاء الأشبال إلى أن يصبح لاعبا متميزاً لتحقيق نتائج طيبة في هذه اللعبة. ومن الملاحظ بأن المدرب يعي تماماً بناء التدريبات التقليدية والأحمال بدون اهتمام تدريبات الكرة لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بلعبة كرة القدم، كما يقوم المدرب بتدريب المهارات والخطط التكتيكية بطريقة مستقلة عن الجانب البدني، ومن خلال خبرة الباحثان المتواضعة كونهما لاعبين ومدربين للفئات العمرية المختلفة، فضلاً عن اطلاعه على تدريبات كرة القدم الحديثة، لاحظ أن هناك قصور وقلة في استخدام تدريبات الألعاب الجانبية الصغيرة وكذلك تطبيق النماذج التدريبية للألعاب الجانبية الصغيرة والمنفذة في المناطق المحددة وطريقة استخدام تدريبات الأداء البدني والمهاري وعدم التنوع والتغيير في أساليب أداء هذه التدريبات خاصة للاعبين كرة

القدم والتقييد شبه التام بمكان التدريب بحكم محاكاتها للأوضاع الحقيقية للعب التي تعتمد على تحسين هذه القدرات معاً في نفس الوقت، وفي تقنين أحمالها وأهدافها وتوقيتها بالنسبة للموسم وفترة الإعداد وهذا ما يتفق مع دراسة كل من (٢٠١٨ ; 2017, Martone et al, 2017; Brandes & Elvers ; Ozcan et al, 2017 ; Praxedes et al, 2018 , (al Lacome et al, 2018 ; Teshome, كما يتفق مع استخدام عدد اللمسات كدراسة (٢٠١٨ : Gimenez et al , 2011 ; Dellal A et al, 2014 البيجواني، ٢٠١٠). وإن الألعاب الجانبية الصغيرة لها أهمية كبيرة في الاعداد البدني والمهاري والخططي في كرة القدم، إذ يجب على اللاعب القيام بحركات كثيرة ومختلفة وسريعة أثناء المباراة وأن معظم هذه الحركات ذات طابع سريع ومفاجئ مما يتطلب سرعة استجابة في متطلبات اللعب وكذلك الكفاح من أجل الاستحواذ على الكرة من المنافس بسرعة فائقة مع سرعة تغيير الاتجاه وكثرة تبديل مراكز اللعب بين اللاعبين سواء كان ذلك في الدفاع أو الهجوم، وفي هذا الإطار قام الباحثان بإعداد نماذج من تمارين للألعاب الجانبية الصغيرة وتطبيقها على اللاعبين الأشبال وأدائها بشكل متكامل ضمن برنامج تدريبي مبني وفق أسس علمية صحيحة في الوحدات التدريبية اليومية، لما لتلك النماذج التدريبية من أهمية كبيرة وفي حدود علم الباحثان قد يرفع من مستوى المتطلبات البدنية والمهارية والخططية وتحسين متطلبات الأداء بشكل كبير.

٣-١ أهداف البحث

- ١- إعداد تمارين الألعاب الجانبية الصغيرة للاعبين كرة القدم بأعمار (١٣-١٤) سنة.
- ٢- التعرف على قيم المهارات المركبة للاعبين كرة القدم (١٣-١٤) سنة للمجموعة الضابطة.
- ٣- التعرف على تأثير تمارين الألعاب الجانبية الصغيرة في تطوير المهارات المركبة للاعبين كرة القدم بأعمار (١٣-١٤) سنة للمجموعة التجريبية.
- ٤- التعرف على الفروق الاختبارات البعدية بين مجموعتي التجريبية والضابطة في المهارات المركبة للاعبين كرة القدم بأعمار (١٣-١٤) سنة.

٤-١ فروض البحث

- ١- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في المهارات المركبة للاعبين كرة القدم بأعمار (١٣-١٤) سنة.
- ٢- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في المهارات المركبة للاعبين كرة القدم بأعمار (١٣-١٤) سنة ولصالح الاختبارات البعدية.
- ٣- وجود فروق معنوية الاختبارات البعدية بين مجموعتي التجريبية والضابطة في المهارات المركبة للاعبين كرة القدم بأعمار (١٣-١٤) سنة ولصالح المجموعة التجريبية.

۳- منهجیة البحث واجراءاته الميدانية

۱-۳ منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة، بتصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) ذات القياس القبلي والبعدي وهو ما يراه ينسجم ويتطابق مع مواصفات بحثه وتحقيق أهداف دراسته، وهو أحد المناهج الذي يمكن بوساطته الوصول إلى نتائج دقيقة.

۲-۳ مجتمع البحث وعينته

قام الباحثان بتحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية، وهم لاعبو مدرسة التخصصية لكرة القدم لنادي بروسك الرياضي في مركز محافظة أربيل بأعمار (۱۳-۱۴) سنة من الموسم الرياضي (۲۰۲۱-۲۰۲۲)، والبالغ عددهم (۶۵) لاعباً، وأما العينة البحث بلغ (۳۸) لاعباً، وتم استبعاد (۲) حراس المرمى و(۱۲) لاعبين لأغراض التجربة الاستطلاعية، ويرجع سبب اختيار العينة بصورة العمدية من لاعبي المدرسة التخصصية لكرة القدم لنادي بروسك الرياضي الى تعاون إدارة المدرسة والمدرّبين وانتظام اللاعبين واستعداد ورغبة اللاعبين في المشاركة مع الباحثان وكذلك قرب المدرسة من مكان الباحثان، ومن ثم تقسيم العينة إلى مجموعتين الضابطة والتجريبية بطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة حيث بلغ عدد كل مجموعة (۱۲) لاعباً، لذا بلغ حجم عينة البحث (۲۴) لاعباً، مما يشكل نسبة مئوية مقدارها (۵۸,۴۶۱٪) من المجتمع الأصلي للبحث، وبعدها قام الباحثان بإجراء التجانس والتكافؤ بين المجموعتين.

۱-۲-۳ التجانس والتكافؤ لعينة البحث

۲-۲-۳ التجانس

قام الباحثان بإجراء التجانس بين أفراد المجموعتين المختارة قبل تطبيق البرنامج وعلى وفق المتغيرات (الكتلة والطول و العمر) التي قد تؤثر على نتائج البحث كما هو مبين في الجدول (۱).

جدول (۱)

يبين تجانس العينة في متغيرات البحث

المتغيرات	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الاختلاف
الطول	سم	161.7	3.352	161.0	2.07 %	
الكتلة	كغم	47.91	5.740	48.50	12.0 %	
العمر	سنة	13.66	0.482	14.00	3.5 %	

يبين من الجدول (۲) أن عينة البحث متجانسة (الطول، الكتلة، العمر) إذ كانت قيم معامل الاختلاف على التوالي (2.07 %، ۱۲,۰ %، ۳,۵ %) وهي جميعها قيم محصورة اقل من ۳۰٪ إذ انه دل ذلك على إن الدرجات موزعة توزيعاً اعتدالياً.

٣-٢-٣ التكافؤ

قام الباحثان بإجراء التكافؤ بين أفراد المجموعتين المختارة قبل تطبيق البرنامج وعلى وفق (المهارات المركبة) الجدول (٢)

يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات

المعالم الإحصائية المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة الاحتمالية	دلالة الفروق
	س	ع±	س	ع±			
الاختبار الأول	درجة	1.3333	1.1547	1.7500	1.1381	0.383	غير معنوي
	ثانية	5.3183	0.5772	4.9708	0.4050	0.102	غير معنوي
الاختبار الثاني	درجة	1.4167	0.9962	1.8333	1.0298	0.325	غير معنوي
	ثانية	4.4308	0.4934	4.2808	0.4274	0.435	غير معنوي
الاختبار الثالث	درجة	2.0833	1.5642	2.4167	1.3789	0.585	غير معنوي
	ثانية	3.4492	0.3049	3.2425	0.3961	0.166	غير معنوي
الاختبار الرابع	درجة	2.4167	0.7929	2.6667	1.4354	0.603	غير معنوي
	ثانية	4.5925	0.5069	4.3742	0.6494	0.369	غير معنوي
الاختبار الخامس	درجة	1.6667	1.7752	2.8333	1.4668	0.093	غير معنوي
	ثانية	5.2067	0.8939	4.9508	0.4782	0.391	غير معنوي

يتبين من الجدول (٢) أن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في واختبار المهارات المركبة (الأول، الثاني، الثالث، الرابع، الخامس) إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (0.890، -1.707، 1.007، -0.796، 0.554، -1.432، 0.528، -0.918، 1.755، -0.874) وكما كانت قيم الاحتمالية اكبر من (٠,٠٥) وفي كافة المتغيرات وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في المتغيرات البحث.

۳-۳ وسائل جمع المعلومات والاهزة والادوات المستخدمة في البحث

۱-۳-۳ وسائل جمع المعلومات

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية . - الدراسات والبحوث المشابهة والسابقة . - المقابلات الشخصية . - اراء الخبراء والمختصين . - شبكة المعلومات الدولية (الانترنت). - استمارات التسجيل والاختبارات. - فريق المساعد.

۲-۳-۳ الازهزة والادوات المستخدمة في البحث

- ملعب كرة القدم. - (٤) اهداف كرة قدم صغيرة ومنحركة مع وضع الشباك. - شواخص بارتفاعات متنوعة عدد (٢٠)، - كرات قدم قانونية عدد (٢٠)، - صافرة فوكس عدد (٢)، - حاسبة يدوية نوع (casio)، - ساعات ايقاف الكتروني عدد (٤) (صيني)، - اقراص ليزرية (CD). - جهاز حاسوب (lap top) نوع (acer)، - جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر. - ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام. - شريط قياس. - شريط لاصق لتقسيم المربعات . - الموانع. - بورك لتخطيط مناطق الاختبارات وتحديدھا. - اقماع عدد (٤٠)، - الساعة الالكترونية ذكية هواوي (mi band 4) عدد (٦)، - أقلام رصاص عدد (٢٤)، - قمصان التدريب. - مسطرة مدرجة. - أعلام.

۴-۳ تحديد اختبارات المهارات المركبة للاعبی كرة القدم

۱-۴-۳ تحديد وترشيح اختبارات المهارات المركبة للاعبی كرة القدم :

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية في لعبة كرة القدم، تم ترشيح الاختبارات المستخدمة في دراسة (محمود حمدون يونس، ٢٠١٦) من خلال إعداد استمارة استبانة (ملحق ٤) وتم توزيع الاستمارة على الخبراء والمختصين وتم اختيار جميع اختبارات الاداء المهاري المركب والتي حصلت على نسبة الاتفاق.

۵-۳ الاختبارات المستخدمة في البحث

۱-۵-۳ القياسات الجسمیة

شملت القياسات الجسمیة قياسين وهما: (قياس طول الجسم، وقياس كتلة الجسم). قياس طول الجسم: تم استخدام ميزان الكتروني يحتوي على مقياس للطول لأقرب (سنتيمتر) لقياس طول الجسم لكل لاعب.

قياس كتلة الجسم: لقياس كتلة الجسم يقف اللاعب على الميزان وهو مرتد السروال فقط، ويتم قياس كتلة جسمه لأقرب مائة غرام .

۲-۵-۳ اختبارات المهارات المركبة

۳-۵-۳ توصيف الاختبارات المهارات المركبة المستعملة في البحث

الاختبار الأول: الإستلام ثم الجري ثم التمرير: (أبو عبدة، ٢٠١٢، ٣٢٣)

الاختبار الثاني: الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير: (أبو عبدة، ٢٠١٢، ٣٢٥)

الاختبار الثالث: الإستلام ثم التصويب: (أبو عبدة، ٢٠١٢، ٣٢٨)

الاختبار الرابع: الإستلام ثم الجري ثم التصويب: (أبو عبدة، ٢٠١٢، ٣٣١)

الاختبار الخامس: الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب : (أبو عبدة، ٢٠١٢، ٣٣٢)

٦-٣ التجارب الاستطلاعية:

٦-٣-١ التجربة الاستطلاعية الأولى (للمهارات المركبة)

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من مجتمع البحث عددهم (١٢) لاعبين و بطريقة عشوائية، اليوم الأحد (٢٠٢٢/٦/٥) الساعة (٥) مساءً في ملعب نادي برو سك الرياضي لغرض: - معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحثان. - التأكد من مدى ملائمة وسهولة الاختبارات المستخدمة في البحث. - الوقوف على كفاءة الفريق العمل المساعد في إجراء القياسات والاختبارات وتسجيل النتائج. - معرفة الوقت الذي تستغرقه الاختبارات. - التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث. - التأكد من صلاحية الاختبارات لإفراد العينة.

٦-٣-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية (للألعاب الجانبية الصغيرة)

قام الباحثان بمساعدة مدرب الفريق وفريق عمل المساعد بإجراء وحدة تدريبية للتجربة الاستطلاعية اليوم الثلاثاء (٢٠٢٢/٦/٧) الساعة (٥) مساءً في ملعب نادي برو سك الرياضي وكان الهدف منها: - التأكد من تنفيذ الوحدة التدريبية في الوقت المحدد. - التأكد من الأزمنة التي وضعها الباحثان عند تنفيذ التمارين في الوحدة التدريبية. - التأكد من فترات الراحة البينية. - التأكد من ملائمة التمارين الموضوعة لمستوى عينة البحث. - معرفة المعوقات والصعوبات التي تحدث وتلافي حدوث الأخطاء. - تحديد الشدة القصوى لكل تمرين من التمارين على أساس (الزمن). - التأكد من زمن كل تمرين من التمارين المستعملة التي سيضعها الباحثان عند تنفيذ الوحدة التدريبية. - التأكد من تناسب التمرينات لإفراد العينة ومستوى قدراتهم البدنية والمهارية. - التأكد من زمن فترات الراحة بين التمرينات وبين المجموعات وبين تكرار وآخر والتي تم تحديدها على أساس النبض.

٧-٣ الاختبارات القبليّة

قام الباحثان بمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء الاختبار القبلي للاختبارات المهارية المركبة لعينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة يوم الخميس بتاريخ (٢٠٢٢/٦/١٦)

٨-٣ تطبيق المنهج التدريبي

قام الباحثان بإعداد تمرينات الألعاب الجانبية الصغيرة وكذلك تموجات الشد التدريبي للأسابيع والوحدات التدريبية من خلال الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة في مجال التدريب الرياضي وكرة القدم مع مراعاة الباحثان مبدأ التنوع في التدريبات المستخدمة، إذ كانت جميع التدريبات بالكرات بما يضمن عدم شعور اللاعبين بالملل من جراء إعادة التدريبات نفسها، إذ أن التمارين المصممة تم من خلال الاعتماد على المصادر العلمية التي يوضح كيفية أداء التمارين باستخدام أسلوب الألعاب الجانبية الصغيرة. (miller,2003, 176) حيث تم تطبيق التمرينات الملحق (١) والذي تم عرضه على مجموعة من الخبراء الملحق (٤)، إذ يتضمن هذا التمرينات (الألعاب الجانبية الصغيرة) تشمل الجوانب المهارية والبدنية مبنية على الأسس العلمية.

النقاط التي تم مراعاتها أثناء تنفيذ المنهاج التدريبي

- تم تطبيق تمارينات الألعاب الجانبية الصغيرة في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وزمنه (٤٢-٦٠) دقيقة، وتم إعطاء (٣) تمارينات في كل وحدة التدريبية،
- تراوح زمن التمرين الواحد بين (٨-٣٢) دقيقة، وكانت تكرارات التمارينات (٢-٩) تكرارات وبين كل تمرين هناك راحة تراوحت ما بين (٣٠-١٢٠) ثانية، والراحة بين تمرين الأول والثاني (٣) دقيقة،
- وتهيئة للتمرين التالي حسب الشدة المستخدمة من قبل الباحثان والتي كانت ما بين (٧٥-٩٥%) من أجل إعطاء فرصة المناسبة لعملية التكيف لدى اللاعبين، تم التدريب بالتدرج الذي من خلاله ترسخ أسس التصرف بالكرة وبدونها في اطار الهدف العام للبرنامج من خلال (١ ضد ١) (٢ ضد ٢) (٣ ضد ٣) (٤ ضد ٤) حتى (٦ ضد ٦). حددت التمارينات ألعاب الجانبية الصغيرة المستخدم لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً في الايام (الأحد – الثلاثاء- الخميس) وإجمالي عدد الوحدات التدريبية بلغت (٢٤) وحدة تدريبية الملحق (٧)، وإجمالي الزمن الكلي بلغت (١٢٠٠) دقائق.
- تم تطبيق التمارينات المستخدمة من فترة (٢٠٢٢/٦/١٩) ولغاية (٢٠٢٢/٨/١٨). تم إعطاء التمارينات الألعاب الجانبية الصغيرة بعد الاحماء مباشرة وفي القسم الأول من الجزء الرئيسي من الوحدات التدريبية. مع مراعاة خصوصية استخدام تمارين الألعاب الجانبية الصغيرة بأسلوب اللعب وعلى ضوءه ومن خلال التجارب الاستطلاعية وضع الشدة والتكرارات والراحة البينية بين التكرارات والمجاميع بشكل يستطيع اللاعب من أداء التكرارات التالية بالشكل المثالي.
- أشرف الباحثان بصورة مباشرة على تطبيق تمارينات ألعاب الجانبية الصغيرة في الوحدة التدريبية الخاصة لمجموعة التجريبية. استخدم الباحثان الطريقة التدريب بأسلوب اللعب ما شابه بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة ويتم تطبيق المنهج في فترة الاعداد الخاص، والتمارين بطريقة اللعب المباريات المصغرة هي "ان تمارين اللعب هي تمارين مصممة لنوع الفعالية والمؤثرة في تطوير الجانب الفكري والمهاري والبدني للاعب كرة القدم وهي تساعد اللاعبين على التفاعل مع المواقف في حالات التدريب المشابه الى حالات اللعب، والتقريب بين فكر اللاعب إلى فكر المدرب وباستخدام تقنين أعلى للشدة الفعالة في الأداء". (الصبر، ٢٠١٠، ١٣٥)، كان تموج التدريب (٣-١). إن أسهل طريقة لتحديد شدة التمرين وأكثرها عملية ويمكن استخدامها بسهولة هي طريقة معدل ضربات القلب وتم تسجيل معدل النبض لكل لاعب من خلال استخدام الساعة الإلكترونية ذكية (mi band 4) لتحديد الشدة ومعدل النبض. الشدة المستعملة تراوحت ما بين (٧٥-٩٥%) من أقصى مقدرة للاعب، إذ تم تحديد الشدة القصوى للتدريبات المستعملة في التجربة الاستطلاعية لكل لاعب، حيث حددت الشدة من خلال زمن التمرين ودرجة الصعوبة والمساحة المستخدمة، عدد اللاعبين والفترة التي يعود فيها اللاعب إلى حالته الطبيعية. تم تحديد الحجم التدريبي على أساس عدد مرات تكرار التمرين في المجموعة الواحدة أو على أساس زمن أداء التمرين، وراعى الباحثان في ذلك الشدة المستخدمة للوحدة التدريبية. تم استخدام فانييلات بالوان (أسود، أبيض، أحمر، أصفر) لمجاميع اللاعبين أثناء تطبيق التمارينات.

- تم استخدام أهداف بعرض (1متر) في حالة عدم وجود حارس المرمى أثناء أداء التمرينات... وتم استخدام أهداف بأبعاد (2 3 x م) في حالة استعانة بالحارس المرمى. تكونت المنهاج التدريبي من (8) دورات صفري مقسمة على (دورتان) متوسطتان، واحتوت كل دورة متوسطة على (4) دورات صفري وبتشكيل تموج الحمل (3:1) في كل دورة متوسطة.

- أحتوى كل دورة صفري على (3) وحدات تدريبية يومية، أي (24) وحدة تدريبية أثناء تنفيذ المنهاج التدريبي للمجموعة التجريبية. علما ان النسبة في دورات الصغيرة للمتوسطات كما يلي:
الدورة المتوسطة الأولى:

الدورة الصغيرة الأولى 77%، الدورة الصغيرة الثانية 82%، الدورة الصغيرة الثالثة 87%، الدورة الصغيرة الرابعة 82%.

الدورة المتوسطة الثانية: الدورة الصغيرة الخامسة 87%، الدورة الصغيرة السادسة 92%، الدورة الصغيرة السابعة 97%، الدورة الصغيرة الثامنة 92%.

٣-٩ الاختبارات البعيدة

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج التدريبي للمجموعة التجريبية قام الباحثان بإجراء الاختبارات البعيدة بعد مرور شهرين، وبعد ثلاثة أيام، يوم الثلاثاء المصادف (٢٣ / ٨ / ٢٠٢٢) وقد راعى الباحثان توافر التنظيم نفسه وشروط تنفيذ الاختبارات وتحت الظروف والإمكانات نفسها المستعملة في الاختبارات القبلية لغرض الحصول على نتائج ذات مصداقية عالية.

٣-١٠ الوسائل الاحصائية

لغرض معالجة النتائج استخدام الباحثان الحقيبة الاحصائية spss ومن خلال الوسائل الاحصائية الاتية:
الوسط الحسابي، الأهمية النسبية، النسبة المئوية، الانحراف المعياري، قيمة (ت) للعينات المتناظرة، قيمة (ت) للعينات غير المتناظرة، معامل الاختلاف.

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات الأداءات المهارية المركبة

٤-١-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعة الضابطة في

الأداءات المهارية المركبة ومناقشتها قيد الدراسة

الجدول (٣)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة وقيمة الاحتمالية والدلالة في الاختبارين القبلي

والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض الأداءات المهارية المركبة

الاختبارات	وحده القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		ف	ف هـ	قيمة ت	قيمة الاحتمالية	دلالة
		ع±	س	ع±	س					
الاختبار ١	درجة	1.154	1.333	1.477	2.000	-0.666	1.825	-1.26	0.232	غير معنوية
	ثانية	0.577	5.318	0.569	4.917	0.400	0.949	1.463	0.171	غير معنوية
الاختبار ٢	درجة	0.996	1.416	1.505	1.583	-0.166	1.585	-0.36	0.723	غير معنوية
	ثانية	0.493	4.430	0.584	4.016	0.414	0.862	1.663	0.125	غير معنوية
الاختبار ٣	درجة	1.564	2.083	1.267	2.166	-0.083	1.880	-0.153	0.881	غير معنوية
	ثانية	0.304	3.449	0.513	3.320	0.129	0.583	0.766	0.460	غير معنوية
الاختبار ٤	درجة	0.792	2.416	1.781	1.916	0.500	2.110	0.821	0.429	غير معنوية
	ثانية	0.506	4.592	0.625	4.218	0.374	0.486	2.663	0.022	معنوية
الاختبار ٥	درجة	1.775	0.022	1.505	1.916	-0.250	2.734	-0.317	0.757	غير معنوية
	ثانية	0.893	5.206	0.948	4.680	0.525	1.249	1.458	0.173	غير معنوية

أظهرت النتائج في الجدول (٣) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة وقيمة الاحتمالية

ومستوى الدلالة في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات المركبة وعلى النحو الآتي:

الاختبار الاول (الاستلام ثم الجري ثم التمرير):

الجدول (٣) يبين ان قيمة الوسط الحسابي لاختبارات الاداءات المهارات المركبة للمجموعة الضابطة في الاختبار

القبلي بالنسبة للدرجة (1.333) بانحراف معياري قدره (1.154)، أما في الاختبار البعدي فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي بالنسبة للدرجة (2.000) بانحراف معياري قدره (1.477)، أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (-1.26)، وقيمة الاحتمالية (0.232) لاختبار المهارات المركبة وهي قيمة اكبر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على ان الفروق كانت غير معنوية . اما بالنسبة للزمن فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (5.318) بانحراف معياري قدره (0.577)، أما في

الاختبار البعدي فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي بالنسبة للدرجة (4.917) بانحراف معياري قدره (0.569)، أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (1.463)، وقيمة الاحتمالية (0.171) لاختبار المهارات المركبة وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على ان الفروق كانت غير معنوية .

الاختبار الثاني (الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير):

الجدول (٣) يوضح ان قيمة الوسط الحسابي لاختبار اختبارات الاداءات المهارات المركبة للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي بالنسبة للدرجة (1.416) بانحراف معياري قدره (0.996)، أما في الاختبار البعدي فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي بالنسبة للدرجة (1.583) بانحراف معياري قدره (1.505)، أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (-0.36)، وقيمة الاحتمالية (0.723) لاختبار المهارات المركبة وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على ان الفروق كانت غير معنوية . اما بالنسبة للزمن فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (4.430) بانحراف معياري قدره (0.493)، أما في الاختبار البعدي فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي بالنسبة للدرجة (4.016) بانحراف معياري قدره (0.584)، أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (1.663)، وقيمة الاحتمالية (0.125) لاختبار المهارات المركبة وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على ان الفروق كانت غير المعنوية .

الاختبار الثالث (الاستلام ثم التصويب)

الجدول (٣) يوضح ان قيمة الوسط الحسابي لاختبار اختبارات الاداءات المهارات المركبة للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي بالنسبة للدرجة (2.083) بانحراف معياري قدره (1.564)، أما في الاختبار البعدي فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي بالنسبة للدرجة (2.166) بانحراف معياري قدره (1.267)، أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (-0.153)، وقيمة الاحتمالية (0.881) لاختبار المهارات المركبة وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على ان الفروق كانت غير معنوية . اما بالنسبة للزمن فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (3.449) بانحراف معياري قدره (0.304)، أما في الاختبار البعدي فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي بالنسبة للدرجة (3.320) بانحراف معياري قدره (0.513)، أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (0.766)، وقيمة الاحتمالية (0.460) لاختبار المهارات المركبة وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على ان الفروق كانت غير معنوية .

الاختبار الرابع (الاستلام ثم الجري ثم التصويب)

الجدول (٣) يوضح ان قيمة الوسط الحسابي لاختبار اختبارات الاداءات المهارات المركبة للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي بالنسبة للدرجة (2.416) بانحراف معياري قدره (0.792)، أما في الاختبار البعدي فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي بالنسبة للدرجة (1.916) بانحراف معياري قدره (1.781)، أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (0.821)، وقيمة الاحتمالية (0.429) لاختبار المهارات المركبة وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على ان الفروق كانت غير المعنوية . اما بالنسبة للزمن فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (4.592) بانحراف معياري قدره (0.506)، أما في الاختبار البعدي فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي بالنسبة للدرجة (4.218) بانحراف معياري قدره (0.625)، أما قيمة

(ت) المحسوبة فقد بلغت (2.663)، وقيمة الاحتمالية (0.022) لاختبار المهارات المركبة وهي قيمة أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على ان الفروق كانت معنوية .

الاختبار الخامس (الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب)

الجدول (٣) يوضح ان قيمة الوسط الحسابي لاختبار اختبارات المهارات المركبة للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي بالنسبة للدرجة (0.022) بانحراف معياري قدره (1.775)، أما في الاختبار البعدي فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي بالنسبة للدرجة (1.916) بانحراف معياري قدره (1.505)، أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (-0.317)، وقيمة الاحتمالية (0.757) لاختبار المهارات المركبة وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على ان الفروق كانت غير معنوية . اما بالنسبة للزمن فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (5.206) بانحراف معياري قدره (0.893)، أما في الاختبار البعدي فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي بالنسبة للدرجة (4.680) بانحراف معياري قدره (0.948)، أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (1.458)، وقيمة الاحتمالية (0.173) لاختبار المهارات المركبة وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على ان الفروق كانت غير المعنوية .

مناقشة النتائج:

من خلال النظر الى جدول (٣) والتي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدي للمهارات المركبة للمجموعة الضابطة ظهرت بأنها معنوية في الاختبار الرابع لقياس الزمن فقط، وكانت باقي النتائج في الاختبارات غير معنوية في الاختبارات الاول والثاني والثالث والرابع والخامس لقياسات الدقة ويقاس بالدرجة والزمن.

ويرجع الباحثان عدم معنوية أكثر الاختبارات الى نوعية التمارين التي يطبقها مدرب الفريق والتي لم تكن مضمونها ونوعيتها من التمارين التي تركز على تأدية المهارات اثناء التمارين بالصورة المركبة لكي تكون ذو فائدة عند استخدامها او تطبيقها في المباريات ولم تكن كافية في النوع والكم لكي تستهدف جميع ما يستخدمه اللاعبون عند المباريات من استلام وتسليم للكرة ومن ثم تصويبها على المرمى أو اعطاء تمارين تضم الكم الهائل من المهارات المركبة هذا ما أدى الى ان لا يطور منهج المدرب ما تم قياسه من المهارات المركبة، ولكن بالنسبة للاختبار الرابع اظهرت معنوية في قياس الزمن، وجاءت معنوية هذه النتائج الى استمرار اللاعبين بالتدريب المستمر في هذه الفترة وهذا ما أدى الى التطور فقط قياس الزمن وهذا يتفق مع اشار إليه (حسن ابو عبده، ٢٠١٥) حيث يشير الى ان عملية الاعداد المهاري في كرة القدم تهدف الى تعليم المهارات الاساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق اعلى المستويات، ويشير أيضاً هذا العمل يؤدي باللاعب الى الدقة والاتقان والتكامل في أداء المهارات للعبة بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباراة. (أبو عبده، ٢٠١٢، ٥-١٢٧).

٢-٢-٤ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية في الأداءات المهارية المركبة ومناقشتها قيد الدراسة:

الجدول (٤)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري قيمة (ت) المحسوبة للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في

الأداءات المهارات المركبة

الاختبارات	وحده القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدي		ف	ف هـ	قيمة ت	قيمة الاحتمالية	دلالة
		ع±	س	ع±	س					
الاختبار ١	درجة	1.138	٨٣3.0	٢٨٨0.	٣٣٣-1.	٣٠1.2	٣٠1.2	٧٥٢-3.	٣0.00	معنوية
	ثانية	0.405	٣٧٤4.	٢٧٥0.	٩٦0.5	٤٧٢0.	٤٧٢0.	٣٧٥.٤	١0.00	معنوية
الاختبار ٢	درجة	1.029	1.833	0.389	-	1.000	1.128	١-3.07	0.011	معنوية
	ثانية	0.427	٥٢٣3.	٤٥٥0.	٧٥٧0.	٣١0.5	٣١0.5	٩٣٨4.	٠0.00	معنوية
الاختبار ٣	درجة	1.378	2.416	0.522	-	1.083	1.443	٠-2.60	0.025	معنوية
	ثانية	0.396	3.242	2.569	0.506	0.673	0.543	4.294	0.001	معنوية
الاختبار ٤	درجة	1.314	2.500	0.514	-	1.083	1.505	-	0.030	معنوية
	ثانية	0.649	4.374	٢٩٩0.	٧٤٧0.	١٣0.7	١٣0.7	٦٢٩3.	٤0.00	معنوية
الاختبار ٥	درجة	1.311	2.583	0.452	-	1.166	1.337	-	0.012	معنوية
	ثانية	0.478	4.950	3.893	0.478	1.057	0.589	6.219	0.000	معنوية

أظهرت النتائج في الجدول (٤) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة وقيمة الاحتمالية والدلالة في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للأداءات المهارات المركبة وعلى النحو الآتي:

الاختبار الاول (الاستلام ثم الجري ثم التمرير):

يتبين في الجدول (٤) بالنسبة للدرجة لاختبار الاول (الاستلام ثم الجري ثم التمرير) بان قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي (1.750) بانحراف معياري قدره (1.138)، أما في الاختبار البعدي فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي بالنسبة للدرجة (٣,٠٨٣) بانحراف معياري قدره (٠,٢٨٨)، أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (٣,٧٥٢)، وقيمة الاحتمالية (٠,٠٠٣) لاختبار الاختبار الاول وهي قيمة اصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على ان الفروق كانت معنوية لصالح الاختبار البعدي. اما بالنسبة للزمن في الاختبار القبلي فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (4.970) بانحراف معياري قدره (0.405)، أما في الاختبار البعدي فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (٤,٣٧٤)

بانحراف معیاری قدره (0,275)، أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (4,375)، وقيمة الاحتمالية (0,001) وهي قيمة اصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على ان الفروق كانت معنوية لصالح الاختبار البعدي. ويعزو الباحثان سبب تطور المجموعة التدريبية في الاختبار الاول (الاستلام ثم الجري ثم التمرير) الامر الذي يعطي انعكاس ايجابي على تأثير البرنامج التدريبي للأداءات المهارية المركبة لتحسين الاداء الفني قيد البحث وان استخدام تمارين الالعاب الجانبية الصغيرة المتنوعة (1ضد1)، (2ضد2) وتدرج في المساحة صعوداً (4ضد4) باستخدام المساحات الصغيرة لأنها تعد أفضل طريقة للإنسان بإشكاله من خلال اللعب واللعب بفعالية والتي كانت على قدر من الموازنة بين تطور القدرات البدنية والحركية وربطها بالمهارات الأساسية والمركبة إذ أن تمارين التي طبقت في الوحدات التدريبية وكذلك فان اللعب في حيز صغير يجعل اللاعب يتقن اللعب فنياً وهذه المسافة الصغيرة تجبر اللاعب على الدقة في الأداء، "إن التوقيت الصحيح والترابط بين خطوط اللعب والتحريك السريع والانتقال باتجاه الكرة وفتح الثغرات في دفاع الفريق المنافس تساهم بسرعة اتخاذ القرار وتنفيذه واختيار المكان الأنسب للمناولة (حسن وصاحب، 2009، 29).

الاختبار الثاني (الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير):

يتبين في الجدول (4) بالنسبة للدرجة لاختبار الثاني (الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير) بان قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التدريبية في الاختبار القبلي (1.833) بانحراف معياري قدره (1.029)، وأما في الاختبار البعدي فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (2.833) بانحراف معياري قدره (0.389)، أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (3,071-)، وقيمة الاحتمالية (0.011) وهي قيمة اصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على ان الفروق كانت معنوية لصالح الاختبار البعدي. اما بالنسبة للزمن في الاختبار القبلي فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (4.280) بانحراف معياري قدره (0.427)، أما في الاختبار البعدي فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي بالنسبة للدرجة (3,023) بانحراف معياري قدره (0,455)، أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (4,938)، وقيمة الاحتمالية (0,000) وهي قيمة أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على ان الفروق كانت معنوية لصالح الاختبار البعدي.

أما بالنسبة لاختبار الثاني (الاستلام المراوغة ثم التمرير) الباحثان يعلل التحسن الواضح في الاداء المهاري في تزايد الدقة وتنافس الزمن الى اسلوب التمرينات الألعاب الجانبية الصغيرة ومن خلاله تؤدي الاداءات المهارية بأسلوب متتالي مندمج على ضرورة ربط الاداءات المهارية المنفردة لتكوين مراحل مندمجة. (حمدون، 2008، 149). وكذلك يعزو الباحثان السبب إلى تمارين الألعاب الجانبية الصغيرة واللعب بمساحات صغيرة يؤدي الى تطور مهارة المراوغة، أن التكتيك الحديث بكرة القدم الذي يؤكد زيادة عدد المدافعين فأن الأمر يتطلب أن يتمتع اللاعب بإمكانية عالية من الجري بالكرة من أجل التخلص من المدافعين والاختراق نحو مرمى المنافس، إذ إن الجري بالكرة تخدم خطط اللعب والتمرير بالكرة هي من المهارات الفردية التي يجب أن يتقنها اللاعب وهي تكمل الجانب التكتيكي ويجب على المدربين العمل على تطويرها لدى الفئات السنية. (كامل، 2012، ص 66) (السوداني، 2013، ص 25).

الاختبار الثالث (الاستلام ثم التصويب):

يتبين في الجدول (٤) بالنسبة للدرجة الاختبار الثالث (الاستلام ثم التصويب) ان قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي (2.416) بانحراف معياري قدره (1.378)، أما في الاختبار البعدي فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (3.500) بانحراف معياري قدره (0.522)، أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (-٢,٦٠٠)، وقيمة الاحتمالية (٠,٠٢٥) وهي قيمة اصغر من م-ستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على ان الفروق كانت معنوية لصالح الاختبار البعدي. اما بالنسبة للزمن في الاختبار القبلي فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (3.242) بانحراف معياري قدره (0.396)، أما في الاختبار البعدي فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (2.569) بانحراف معياري قدره (0.506)، أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (4.294)، وقيمة الاحتمالية (٠,٠٠١) وهي قيمة اصغر من م-ستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على ان الفروق كانت معنوية لصالح الاختبار البعدي.

يعزو الباحثان ان هذه الفروق المعنوية لصالح الاختبار البعدي إلى فاعلية الألعاب الجانبية الصغيرة وتأديتها بشكل منظم إضافة إلى الالتزام التام بمفردات النماذج التدريبية والتوزيع الجيد لمكونات الحمل الذي انعكس إيجابياً على تحسن هذه المهارة، وكذلك أداء المهارة تحت ظروف متنوعة وبتكرارات صحيحة وبأكثر من طريقة والتوازن بين الأداء الفردي للاعبين للمهارة والنماذج التدريبية المعدة بالألعاب الجانبية الصغيرة والربط الحاصل ما بينها وبين المهارات المؤدة تحت شروط اللعبة والمواقف التنافسية المشابهة لظروف اللعبة وتحت ضغط لاعبي الفريق المنافس وإعطاء الوقت الكافي لأداء المهارة بشكل منفرد ثم الربط بين مهارة إيقاف حركة الكرة والمهارات الأخرى.

الاختبار الرابع (الاستلام ثم الجري ثم التصويب):

يتبين في الجدول (٤) بالنسبة للدرجة ان قيمة الوسط الحسابي لاختبار الرابع (الاستلام ثم التصويب) للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي (2.500) بانحراف معياري قدره (1.314)، أما في الاختبار البعدي فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (3.583) بانحراف معياري قدره (0.514)، أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (-٢,٤٩٣)، وقيمة الاحتمالية (٠,٠٣٠) وهي قيمة اصغر من م-ستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على ان الفروق كانت معنوية لصالح الاختبار البعدي. اما بالنسبة للزمن فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (4.374) بانحراف معياري قدره (0.649)، أما في الاختبار البعدي فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي بالنسبة للدرجة (٣,٦٢٦) بانحراف معياري قدره (٠,٢٩٩)، أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (٣,٦٢٩)، وقيمة الاحتمالية (0.004) لاختبار المهارات المركبة وهي قيمة اصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على ان الفروق كانت معنوية لصالح الاختبار البعدي.

يعزو الباحثان سبب هذه الفروق المعنوية في الاختبار الرابع (الاستلام ثم الجري ثم التمرير) في الدقة والزمن إلى تأثير الألعاب الجانبية الصغيرة والتنظيم الجيد لمفردات الحمل والتوظيف الجيد للأدوات والوسائل التدريبية والتحسين الحاصل في الجانب البدني الذي ساهم بشكل كبير في تحسن مهارة التهديف، ومن أسباب هذا التحسن هو أداء مهارة التهديف على المرمى تحت ظروف متغيرة اتخذت أسلوب لعب الألعاب الجانبية الصغيرة لها كحل أمثل لإضفاء جو اللعب الحقيقي. أن كل وحدة تدريبية لابد أن تحتوي على تمرينات تعمل على تحسين الأداء المهاري والتكيف على

الأداء المهاري في ظروف تشبه المباراة وتحت ضغط المنافسة، حيث يمكن تحسين الأداء المهاري وتثبيتته عن طريق المباريات المصغرة والألعاب الجانبية الصغيرة التي تنمي مهارة أو عدة مهارات عن طريق التمرينات وباستخدام الأجهزة والأدوات، مع مراعاة التنوع فيها والتدرج وإضفاء روح المنافسة الشريفة بين اللاعبين والمجموعات. إذ يتطور الأداء المهاري بدرجة أسرع إذا ما توافرت قاعدة عريضة من الأداء الحركي المتنوع والمتعدد والمختلف في شدة الأداء. (حماد، ٢٠١٣، ٢٠٠).

الاختبار الخامس (الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب):

يتبين في الجدول (٤) بالنسبة للدرجة بان قيمة الوسط الحسابي لاختبار الخامس (الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب) للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي بلغت (2.583) بانحراف معياري قدره (1.311)، أما في الاختبار البعدي فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (3.750) بانحراف معياري قدره (0.452)، أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (-٣,٠٢٣)، وقيمة الاحتمالية (٠,٠١٢) لاختبار المهارات المركبة وهي قيمة اصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على ان الفروق كانت معنوية لصالح الاختبار البعدي. اما بالنسبة للزمن فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (4.950) بانحراف معياري قدره (0.478)، أما في الاختبار البعدي فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي بالنسبة للدرجة (3.893) بانحراف معياري قدره (0.478)، أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (6.219)، وقيمة الاحتمالية (٠,٠٠٠) لاختبار المهارات المركبة وهي قيمة اصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على ان الفروق كانت معنوية لصالح الاختبار البعدي. ويرجع الباحثان التحسن الظاهر في الاداء المهارية المركبة في الاختبار الخامس (الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب) الى تأثير تمرينات في الالعاب الجانبية الصغيرة الذي ادى الى تحسن سرعة ودقة الاداءات المهارية المركبة لدى عينة البحث وان اداء التدريبات في شكل مواقف تنافس تزيد من فاعليتها وهذا ما يتفق مع ما اشار اليه (حنفي محمود مختار، ١٩٩٦) على ضرورة الارتقاء بالاداءات المهارية المركبة منها عن طريق التدريب الجيد. (مختار، ١٩٩٤، ٣٥) أظهرت النتائج تحسن ملحوظ في الاختبارين ويرجع الباحثان ذلك الى أن التمرين في المساحات المختلفة الصغيرة تؤدي الى تطوير المهارة وتجعل اللاعب أن يتخذ القرار في خلال ثواني معدودة والمنهج التدريبي كان يضم مجموعة من التمارين التي تجبر اللاعب بأن ينفذ المهارات بصورة دقيقة جدا ومن ثم يتخذ قرار التهديف في زمن قصير جدا لتأثير الوسائل المختلفة على بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للإشبال وتؤهلهم الى التحسن في نتيجة الدقة والزمن في الأداء المهارية المركبة، وهذا ما طبقه الباحثان في التمرينات المختلفة. (مختار، ١٩٩٨، ٢٤).

٣-١-٤ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية وقيمة (ت) المحسوبة لمجموعتين الضابطة والتجريبية في الأداءات المهارية المركبة ومناقشتها قيد الدراسة

الجدول (٥)

يبين المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبارات البعدية للأداءات المهارات المركبة قيد الدراسة للمجموعتين

الضابطة والتجريبية

الاختبارات	وحده القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ف	ف هـ	قيمة ت	قيمة الاحتمالية	دلالة
		ع±	س	ع±	س					
الاختبار ١	درجة	1.477	2.000	0.288	3.083	-1.083	0.434	-2.493	0.021	معنوية
	ثانية	0.569	4.917	0.275	4.374	0.543	0.182	2.973	0.007	معنوية
الاختبار ٢	درجة	1.505	1.583	0.389	2.833	-1.250	0.448	-2.785	0.011	معنوية
	ثانية	0.584	4.016	0.450	3.523	0.493	0.213	2.315	0.030	معنوية
الاختبار ٣	درجة	1.267	2.166	0.522	3.500	-1.333	0.395	-3.370	0.003	معنوية
	ثانية	0.513	3.320	0.506	2.569	0.750	0.208	3.609	0.002	معنوية
الاختبار ٤	درجة	1.781	1.916	0.514	3.583	-1.666	0.535	-3.113	0.005	معنوية
	ثانية	0.625	4.218	0.299	3.626	0.591	0.200	2.955	0.007	معنوية
الاختبار ٥	درجة	1.505	1.916	0.452	3.750	-1.833	0.453	-4.041	0.001	معنوية
	ثانية	0.948	4.680	0.524	3.893	0.787	0.31272	2.518	0.020	معنوية

يتبين من الجدول اعلاه ان قيم (ت) المحسوبة في (الاختبار الأول والاختبار الثاني والاختبار الثالث والاختبار الرابع والاختبار الخامس) بالنسبة للدرجة بلغت على التوالي (-2.785، -2.493، -3.370، -٣،١١٣، -٤،٠٤١) وجميع هذه القيم دالة امام درجة حرية (٢٢) ونسبة احتمالية الخطأ $\geq (٠,٠٥)$ وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية في الأداءات المهارات المركبة في (الاختبار الأول والاختبار الثاني والاختبار الثالث والاختبار الرابع والاختبار الخامس).

يتبين من الجدول اعلاه ان قيم (ت) المحسوبة في (الاختبار الأول والاختبار الثاني والاختبار الثالث والاختبار الرابع والاختبار الخامس) بالنسبة للزمن بلغت على التوالي (2.518، 2.955، 3.609، 2.315، 2.973) وجميع هذه القيم دالة امام درجة حرية (٢٢) ونسبة احتمالية الخطأ $\geq (٠,٠٥)$ وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية في الأداءات المهارات المركبة في (الاختبار الأول والاختبار الثاني والاختبار الثالث والاختبار الرابع والاختبار الخامس).

الاختبار الاول (الاستلام ثم الجري ثم التمرير):

يتبين في الجدول (٥) بالنسبة للدرجة ان قيمة الوسط الحسابي لاختبار الأول الاستلام ثم الجري ثم التمرير للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي (2.000) بانحراف معياري قدره (1.477)، أما في للمجموعة التجريبية لاختبار البعدي فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (٣,٠٨٣) بانحراف معياري قدره (٠,٢٨٨)، أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (-٢,٤٩٣)، وقيمة الاحتمالية (٠,٠٢١) لاختبار المهارات المركبة وهي قيمة اصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على ان الفروق كانت معنوية لصالح المجموعة التجريبية. اما بالنسبة للزمن في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (4.917) بانحراف معياري قدره (0.569)، أما في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي بالنسبة للدرجة (٤,٣٧٤) بانحراف معياري قدره (٠,٢٧٥)، أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (2.973)، وقيمة الاحتمالية (٠,٠٠٧) وهي قيمة اصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على ان الفروق كانت معنوية لصالح المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحثان سبب تطور المجموعة التجريبية في الاختبار الاول (الاستلام ثم الجري ثم التمرير) الامر الذي يعطي انعكاس ايجابي على تأثير البرنامج التدريبي للأداءات المهارية المركبة لتحسين الاداء الفني قيد البحث وان استخدام تمارين الالعب الجانبية الصغيرة المتنوعة ويرى (A.DELLAL, 2012) بان التدريب المبني على أساس الالعب الجانبية الصغيرة يؤثر إيجابياً في تطوير الثنائيات الاستلام والتحكم بالكرة والجري والتمرير، هذا ما أكدته (Jones et al, 2007) ان الألعاب الجانبية الصغيرة مهمة جدا في التدريب الرياضي لأنها تقرب اللاعبين في مختلف الوضعيات التي يمكن أن تحصل خلال المباريات من اجل اكتساب المهارة.

الاختبار الثاني (الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير):

يتبين في الجدول (٥) بالنسبة للدرجة ان قيمة الوسط الحسابي لاختبار الثاني الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي (1.583) بانحراف معياري قدره (1.505)، أما في للمجموعة التجريبية لاختبار البعدي فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (2.833) بانحراف معياري قدره (0.389)، أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (-٢,٧٨٥)، وقيمة الاحتمالية (٠,٠١١) لاختبار المهارات المركبة وهي قيمة اصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على ان الفروق كانت معنوية لصالح المجموعة التجريبية. اما بالنسبة للزمن في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (4.016) بانحراف معياري قدره (0.584)، أما في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي بالنسبة للدرجة (3.523) بانحراف معياري قدره (0.450)، أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (2.315)، وقيمة الاحتمالية (٠,٠٣٠) وهي قيمة اصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على ان الفروق كانت معنوية لصالح المجموعة التجريبية.

وكذلك يعزو الباحثان السبب إلى تمارين الألعاب الجانبية الصغيرة واللعب بمساحات صغيرة يؤدي الى تطور مهارة المراوغة، ويتفق مع كلاً من (محمد كشك، أمر الله البساطي، ٢٠٠٠) و(محمد خليل، ٢٠٠٩) و(عادل الفاضي، ٢٠١٢) إلى أن هذه المهارات المركبة تمثل أكثر من ٧٠% من الأداء المهاري للاعب كرة القدم خلال المباريات وجميعها إذا تم أدائها

بنجاح تنتهي أما بالتمرير أو التصويب، وأن نسبة الجمل المهارية المركبة خلال المباراة والتي تنتهي بالتمرير تمثل ٦٢%، ويمثل الاستلام ثم التمرير منها ٢٩%، والجمل المهارية المركبة التي تنتهي بالتصويب تمثل ١١% بينما التمرير المباشر من الحركة يمثل ٢٦%، ولذا يجب أن يرتبط أداء اللاعب خلال التدريب دائماً بالحركة وسرعة الأداء.

الاختبار الثالث (الاستلام ثم التصويب):

يتبين في الجدول (٥) بالنسبة للدرجة ان قيمة الوسط الحسابي لاختبار الثالث الاستلام ثم التصويب للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي (2.166) بانحراف معياري قدره (1.267)، أما في للمجموعة التجريبية لاختبار البعدي فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (3.500) بانحراف معياري قدره (0.522)، أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (-٣,٣٧٠)، وقيمة الاحتمالية (٠,٠٠٣) لاختبار الثالث الاستلام ثم التصويب وهي قيمة اصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على ان الفروق كانت معنوية لصالح المجموعة التجريبية. اما بالنسبة للزمن في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (3.320) بانحراف معياري قدره (0.513)، أما في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي بالنسبة للدرجة (2.569) بانحراف معياري قدره (0.506)، أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (3.609)، وقيمة الاحتمالية (٠,٠٠٢) وهي قيمة اصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على ان الفروق كانت معنوية لصالح المجموعة التجريبية.

ويرجع الباحثان هذا التقدم في الاداء المهاري من حيث الزمن والدقة الى قدرة البرنامج التدريبي المعد اعدادا جيدا وتستخدم فيه التقنيات الحديثة من وسائل تدريبية واهتمام بالجانب البدني يؤثر ايجابيا على مستويات اللاعبين من حيث السرعة والدقة هذا يتفق مع ما توصل إليه (Gomez and Gray,2014)، (Dawson and Cottas,2016)، حيث أن البرنامج التدريبي كان له تأثير إيجابي في تنمية المتغيرات البدنية والمهارية المختارة بالإضافة لحدوث تحسن في المستوى ظهر من خلال الفارق الحادث بين المجموعتين.

الاختبار الرابع (الاستلام ثم الجري ثم التصويب):

يتبين في الجدول (٥) بالنسبة للدرجة ان قيمة الوسط الحسابي لاختبار الرابع الاستلام ثم الجري ثم التصويب للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي (1.916) بانحراف معياري قدره (1.781)، أما للمجموعة التجريبية لاختبار البعدي فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (3.583) بانحراف معياري قدره (0.514)، أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (-٣,١١٣)، وقيمة الاحتمالية (٠,٠٠٥) لاختبار الرابع الاستلام ثم الجري ثم التصويب وهي قيمة اصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على ان الفروق كانت معنوية لصالح المجموعة التجريبية. اما بالنسبة للزمن في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (4.218) بانحراف معياري قدره (0.625)، أما في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي بالنسبة للدرجة (3.626) بانحراف معياري قدره (0.299)، أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (2.955)، وقيمة الاحتمالية (٠,٠٠٧) وهي قيمة اصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على ان الفروق كانت معنوية لصالح المجموعة التجريبية.

يعزو الباحثان سبب هذه الفروق المعنوية في الاختبار الرابع (الاستلام ثم الجري ثم التصويب) في الدقة والزمن إلى تأثير الألعاب الجانبية الصغيرة وأن المهارات المركبة تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة تؤدي بصورة متتالية ويؤثر كل منهما في الآخر، لذلك يستوجب على المدرب إعداد لاعبيه لمواجهة تلك المواقف من خلال الارتقاء بمستوى الأداء المهاري والتمارين التي وضعها الباحثان مشابهة لما يجري في المباراة وكذلك استخدام التدرج العلمي الصحيح في العملية التدريبية مما أدت إلى تطور المجموعة التجريبية بشكل أفضل من ناحية درجات الاختبارات والزمن وتفوقهم على لاعبي المجموعة الضابطة التي تطورت بشكل قليل مقارنة بالمجموعة التجريبية. وبهذا يتفق الباحثان مع ما ذكره كل من (محمد كشك وأمر الله البساطي) "أن طبيعة اللعب خلال مباريات كرة القدم بمواقفها المتغيرة والمتنوعة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركبة وكثيرة للمهارات المختلفة بها" (كشك والبساطي، ٢٠٠٠، ٧٧).

الاختبار الخامس (الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب):

يتبين في الجدول (٥) بالنسبة للدرجة ان قيمة الوسط الحسابي لاختبار الخامس الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي (1.916) بانحراف معياري قدره (1.505)، أما للمجموعة التجريبية لاختبار البعدي فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (3.750) بانحراف معياري قدره (0.452)، أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (٤,٠٤١-)، وقيمة الاحتمالية (٠,٠٠١) لاختبار الخامس الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب وهي قيمة اصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على ان الفروق كانت معنوية لصالح المجموعة التجريبية. اما بالنسبة للزمن في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (4.680) بانحراف معياري قدره (0.948)، أما في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي بالنسبة للدرجة (3.893) بانحراف معياري قدره (0.524)، أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (2.518)، وقيمة الاحتمالية (٠,٠٢٠) وهي قيمة اصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على ان الفروق كانت معنوية لصالح المجموعة التجريبية.

ويرجع الباحثان التحسن الظاهر في الاداء مهارية المركبة في الاختبار الخامس (الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب) الى تأثير تمارين في الألعاب الجانبية الصغيرة الذي ادى الى تحسن سرعة ودقة الاداءات مهارية المركبة لدى عينة البحث وكرة القدم تعتمد بمجملها في المباراة على كيفية ربط تلك المهارات المركبة مع بعضها فان قطع أي مهارة أساسية وعدم إتقانها سوف يخل باللاعب والأداء لذلك الفريق، وأن التدريب يساعد اللاعب على إتقان تلك المهارة وأداء واجباتهم بشكل صحيح، وأنه عندما تكون المفردات التدريبية مشابهة لما يحدث في المباراة فان اللاعب يتعود القيام بهذه الحركات ولا يفاجأ بها في أثناء المباراة مما تسبب له راحة نفسية واطمئنان بالقدرة على تنفيذ الواجب على الرغم من اختلاف ظروف المباراة، وبهذا يتفق الباحثان مع (قاسم لزام صبر) "ويؤكد الخبراء في مجال كرة القدم أنه عند محاولة تحسين المهارات بكرة القدم للاعبين يجب التركيز على اللعب داخل مناطق محددة لرفع اللياقة البدنية إذ تتميز التدريبات في هذه المناطق المحددة بكثرة الحركة الانتقالية المقرونة بمطاولة القوة عند استمرار التمرين لفترة طويلة وبتكرارات أكثر تشذيباً من الأخطاء" (صبر، ٢٠٠٩، ١٣٦-١٣٧).

المصادر:

- أبو عبده، حسن السيد؛ الإعدادات المهارية في كرة القدم (النظرية و التطبيق): (الإسكندرية، ماهي للنشر والتوزيع، ٢٠١٢)
- البساطي وكشك، أمر الله أحمد و محمد شوقي؛ أسس الإعدادات المهارية والخططي في كرة القدم (ناشئين- كبار): دار الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٠
- البيجواني، أدهام صالح محمود؛ اثر استخدام اسلوبيين من اللعب المشروط في المساحات المحددة من الملعب في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب: (مجلة الراغبين للعلوم الرياضية كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق، مج ١٦، عدد ٥٥، ٢٠١٠)
- حسن وصاحب، عادل تركي وسلام جبار؛ كرة القدم تعليم وتدريب، ط١: (القادسية، ٢٠٠٩)
- حماد، مفتي ابراهيم؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط٢: (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١).
- حمدون، هشام محمد أحمد؛ تأثير التدريب باستخدام أكثر من كرة على بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئين كرة القدم: (رساله دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٨)
- خليل، محمد؛ برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية وأثره على الأداء المهارى المركب لناشئين كرة القدم: (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٩)
- السوداني، علي عبد الكاظم جبار؛ التدريب بأسلوب كورفر (المحطات) في تنمية مستوى الأداء المهارى والبدني الخاص للاعبين الشباب بأعمار (١٧-١٩ سنة) بكرة القدم: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، ٢٠١٣)
- صبر، قاسم لزام؛ جدولة التدريب والأداء الخططي بكرة القدم، ط١: (بغداد، المكتبة الرياضية، ٢٠١٠)
- صبر، قاسم لزام؛ نظرية الاستعداد وتدريب المناطق المحددة بكرة القدم، ط١: (الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، بغداد، ٢٠٠٩)
- الفاضي، عادل؛ تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة الهجومية لناشئين كرة القدم تحت ١٦ سنة: (مجلة نظريات وتطبيقات، العدد ٧٤، كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير، جامعة الإسكندرية، ٢٠١٢)
- كشك والبساطي، محمد وأمر الله؛ أسس الإعدادات المهارية والخططي في كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠)
- مختار، حنفي محمود؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٦).
- مختار، حنفي محمود؛ المدير الفني بكرة القدم: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨)
- Brandes, M., & Elvers, S. (2018). Elite Youth Soccer Players' Physiological Responses, Time-motion Characteristics, and Game Performance in 4 vs. 4 Small-sided Games: The Influence of Coach Feedback. The Journal of Strength & Conditioning Research, 31(10).
- Casamichana, D., Suarez-Arrones, L., Castellano, J., & San Román-Quintana, J. (2014). Effect of number of touches and exercise duration on the kinematic profile and heart rate response during small-sided games in soccer. Journal of human kinetics, 41(1).

- Dawson, D, & Cottas, A. (2016) . Impact of variance of training works on varying physiological abilities in soccer small sided games. J Appl Physiol 22)
- Dellal, A., Drust, B.,& Lago, P,. (2012). Variation of activity Demands in small sided games, international journal of sports Med 33 (5).
- Dellal, A., Lago-Penas, C., Wong, D. P., & Chamari, K. (2011). Effect of the number of ball contacts within bouts of 4 vs. 4 small-sided soccer games. International Journal of Sports Physiology and Performance, 63).
- Giménez, J. V., Liu, H., Lipińska, P., Szwarc, A., Rompa, P., & Gómez, M. A. (2018). Physical responses of professional soccer players during 4 vs. 4 small-sided games with mini- goals according to rule changes. Biology of Sport, 342).
- Gomez, K. & Gray, B. (2014) . Effects of small sided games on some of physical and technical abilities for soccer players .Med Sci Sports Exerc 24)
- House, W. (2007), *Game Situation for Soccer-Themed Exercises and Small Sided Games - Ireland Soccer Federation*, coaches course, Ireland.
- Jones, R. (2007): Soccer Strategies (Defensive and Attacking Tactics), Ac Black, Ed., London, UK.
- Lacome, M., Simpson, B. M., Cholley, Y., Lambert, P., & Buchheit, M. (2017). Small-Sided Games in Elite Soccer: Does One Size Fits All?. International journal of sports physiology and performance, 1-24.
- Martone, D., Giacobbe, M., Capobianco, A., Imperlini, E., Mancini, A., Capasso, M., & Orrù, S. (2017). Exercise intensity and technical demands of small-sided soccer games for under-12 and under-14 players: effect of area per player. The Journal of Strength & Conditioning Research, 31(6).
- Miller,carbohydrates:the fuel of choice for serious athletes. peak performance,(2003)
- Morison, P. (2007), *Learning Through Small Sided Games*, NSSDC Coaching Clinic, New Alabama, USA.
- Özcan, I., Eniseler, N., & Şahan, C. (201v). Effects of small-sided games and conventional aerobic interval training on various physiological characteristics and defensive and offensive skills used in soccer. Kinesiology: International journal of fundamental and applied kinesiology, 501).
- Práxedes, A., Moreno, A., Gil-Arias, A., Claver, F., & Del Villar, F. (2018). The effect of small-sided games with different levels of opposition on the tactical behaviour of young footballers with different levels of sport expertise. PloS one, 13(1).
- Teshome, G. (2018), The Effect Of Small-Sided Games In The Development Of Technical Demands Of U-17 Male Youth Football Players In The Case Of Bahir Dar City Project. Indian Federation of Computer Science in sports www.ijhpecss.org and www.ifcss.in under the auspices of International Association of Computer Science, 15, 73.

ملحق (۱)



نموذج من تمارينات الألعاب الجانبية الصغيرة

رمز التمرين: التمرين 1 :

الهدف من التمرين: حيازة الكرة وقطعها

مساحة اللعب : (10×10) متر

الادوات المستخدمة: ملعب كرة القدم، وأهداف،

وفانيولات ألوان، وكرات القدم، وأقماع مختلف الأحجام

والأشكال.

شرح التمرين : في الملعب 1 ضد 1، مع 4 لاعبين من

الخارج وتوفير الكرات عندما تخرج الكرة، وذلك من أجل ضمان العمل لمدة (1) دقيقة، ويجب على اللاعب الحفاظ على

حيازة الكرة وهي الهدف من التدريب، أو أخذ الكرة من المنافس الذي يستحوذ على الكرة.



رمز التمرين : التمرين 2:

الهدف من التمرين : تطوير 2 ضد 2

مساحة اللعب : (10×10) متر

الادوات المستخدمة: ملعب كرة القدم، وأهداف،

وفانيولات ألوان، وكرات القدم، وأقماع مختلف الأحجام

والأشكال.

شرح التمرين: اللعب 2 ضد 2، ومرة أخرى مع 2 لاعبين

من الخارج وتوفير الكرات ويحاول اللاعبان الاحتفاظ بالكرة

من خلال المناولات والدرجة.



رمز التمرين : التمرين 3:

الهدف من التمرين: تطوير 4 ضد 4

مساحة اللعب : (30×30) متر.

الادوات المستخدمة: ملعب كرة القدم، وأهداف،

وفانيولات ألوان، وكرات القدم، وأقماع مختلف الأحجام

والأشكال.

شرح التمرين: اللعب 4 ضد 4، مع 4 لاعبين من الخارج

وتوفير الكرات عندما تخرج الكرة، وذلك من أجل ضمان

العمل لمدة (4) دقائق، وفي هذه اللعبة لاعب مقابل لاعب آخر، يتطلب هذا التدريب التركيز الكامل نظراً لكثافته العالية.

المنهج التدريبي

الأسابيع	الوحدة التدريبية	رقم التمرين	رمز التمرين	هدف التمرين	الشدة	زمن أداء التمرين	التكرارات	الراحة		الحجم الكلي بالثواني	الحجم الكلي بالدقائق	
الأسبوع الأول	الأولى	١	١	حيازة الكرة وقطعها (١×١)	٧٥%	٦٠	٤	بين التكرارات	١٢٠	٧٨٠	١٣	
		٢	٥	تطوير (٤×٤)+٤		١٢٠	٣	١٨٠	١٠٢٠	١٧		
		٣	٨	تطوير الإستلام والمناولة 1+(٥×5)+1		٢٤٠	٢	٤٨٠	٩٦٠	١٦		
	الزمن الكلي للوحدة التدريبية (٤٦) دقيقة											
	الثانية	٤	١٣	تطوير الدرجة والمناولة (٦×٦)	٨٥%	٩٠	٤	١٨٠	١٨٠	٧٨٠	١٣	
		٥	٢	تطوير (٢×٢)+٢		٩٠	٣	١٨٠	١٨٠	٨١٠	١٣,٥	
		٦	٤	تطوير (٣×٣)		١٢٠	٤	٢٤٠	١٢٠٠	٢٠		
	الزمن الكلي للوحدة التدريبية (٥١,٥) دقيقة											
	الثالثة	٧	٣	(٤×٤)+٤	٨٠%	١٨٠	٣	٣٦٠	١٨٠	١٤٤٠	٢٤	
		٨	٩	تطوير (٣×٣) داخل منطقة الجزاء		٩٠	٤	١٨٠	١٨٠	١٠٨٠	١٨	
		٩	٥	تطوير (٤×٤)+٤		١٢٠	٣	٢٤٠	١٨٠	٨٤٠	١٤	
	الزمن الكلي للوحدة التدريبية (٥٦) دقيقة											