

ISSN: 2392-5442, ESSN: 2602-540X		مجلة المنظومة الرياضية
المجلد: 08 العدد: 03 السنة: 2021		مجلة علمية دولية تصدر بجامعة الجلفة - الجزائر
الصفحات: 593 - 611		تاريخ الإرسال: 2021/06/23 تاريخ القبول: 2021/08/11

واقع إمام المدربين بمختلف استراتيجيات تطبيقات الألعاب المصغرة في تحسين الجانب البدني للاعبين كرة القدم.

The reality of coaches' familiarity with the various strategies of small sided games applications in improving the physical aspect of football players.

صويلح عزيز^{1*}، بن رايح خير الدين²

¹جامعة أحمد بن يحيى الونشريسي-تيسمسيلت-(الجزائر)، souilah.aziz@cuniv-tissemsilt.dz

²جامعة أحمد بن يحيى الونشريسي-تيسمسيلت-(الجزائر)، benrabah.kheiredine@cuniv-tissemsilt.dz

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة واقع ومدى إلمام المدربين بمختلف استراتيجيات تطبيقات الألعاب المصغرة التي تستخدم في ميدان كرة القدم من أجل تحسين الجانب البدني للاعبين الهواة، بالإضافة إلى التعرف على مدى إلمام المدربين على مستوى الأقسام الهوائية بإحدى الطرق الحديثة التي تستخدم في تدريب كرة القدم، ومدى معرفتهم لمختلف قواعد اللعب التي تستخدم في هذه التدريبات بغرض تطوير الأداء البدني للاعبين، وبعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائياً تم التوصل بأن المدربين في الأقسام الهوائية لهم دراية كافية بمختلف قواعد اللعب التي تستخدم في تدريبات الألعاب المصغرة لتطوير الصفات الهوائية واللاهوائية للاعبين كرة القدم. كلمات مفتاحية: المدرب، الألعاب المصغرة، تعديلات القواعد، الأداء البدني.

Abstract:

This study aimed to find out the reality and knowledge of the trainers with various strategies of small sided games applications that are used in the football field to improve the physical aspect of amateur players. in addition, to identifying the extent to which coaches at the level of amateur sections are familiar with one of the modern methods used in soccer training, and their knowledge of the various rules of play that are used in these exercises for the purpose of developing the physical performance of the players. After collecting the results and statistically processing them it was concluded that the trainers in the amateur sections have sufficient knowledge of the various rules that are used during small sided games training to develop aerobic and anaerobic qualities for football players.

Keywords: Coach; Small sided games; Rules modifications; Physical performance.

*المؤلف المرسل

تطورت كرة القدم باعتبارها رياضة تنافسية على المستوى الاحترافي بشكل كبير في السنوات العشرين الماضية، ويعود ذلك في الغالب إلى زيادة وتيرة العمليات الهجومية وزيادة سرعة اللعبة كما يتضح من زيادة بنسبة 15% إلى 30% في سرعة الكرة ومعدل التميرير على التوالي (Sarmiento, et al., 2018)، وقد تم التوصل إلى أن مسافة الجري عالية الشدة وعدد السباقات السريعة خاصة السباقات السريعة الانفجارية القصيرة، جنباً إلى جنب مع عدد التميريرات زادت في الدوري الإنجليزي الممتاز من موسم 2006/2007 إلى موسم 2012/2013 (Barnes, et al., 2014)، وربما تكون كرة القدم هي الرياضة الأكثر شعبية في العالم، وعلى الرغم من طبيعتها العالمية وتاريخها الرسمي الذي يمتد إلى أكثر من مائة عام، إلا أنه لا يزال هناك العديد من الشكوك المتعلقة بمتطلباتها متعددة الأبعاد (البدنية، الفسيولوجية، النفسية...)، وبالتالي عدم اليقين عند التخطيط للتدريب والتكيف الأمثل (Aguiar, et al., 2012).

في كرة القدم الحديثة يبحث المدربون باستمرار عن التدريبات والألعاب المعدلة، والتي قد تعمل بشكل متزامن على تحسين القدرات البدنية والفنية والتكتيكية للاعبين (Dellal, et al., 2011)، وفي هذا السياق تطورت أساليب التدريب من تمارين التكيف بدون الكرة التي تطور القدرات البدنية، إلى الأساليب والتمارين الجديدة التي يمكنها في نفس الوقت تحسين القدرات البدنية جنباً إلى جنب مع المهارات الفنية والتكتيكية الخاصة بمتطلبات مباريات كرة القدم الحديثة (Sarmiento, et al., 2018).

الألعاب المصغرة والتي يشار إليها أيضاً بألعاب التكيف القائمة على المهارات (GABBETT, 2006) والتدريب القائم على الألعاب (Gabbett, et al., 2009) أو الألعاب الصغيرة والمكيفة (Keith, et al., 2013) هي ألعاب معدلة يتم لعبها في ملاعب أو مساحات صغيرة مع قواعد معدلة من قبل المدربين، وتتضمن عدداً من اللاعبين أقل من ألعاب كرة القدم الرسمية (Hill-Haas, et al., 2011)، وتدمج مجموعات الألعاب المصغرة بشكل فعال المتطلبات المحددة للعب مباريات كرة القدم وتمثل حلاً مفيداً لزيادة كفاءة التدريب (Sarmiento, et al., 2018)، وهي واحدة من التدريبات الأكثر شيوعاً التي يستخدمها المدربون في تدريبات كرة القدم، وعلى الرغم من أن مجموعات الألعاب المصغرة كانت تستخدم في الماضي بشكل أساسي لتحسين التفاعل بين اللاعبين ولتطوير القدرات الفنية والتكتيكية، إلا أنها تستخدم الآن من قبل العديد من فرق الهواة والمحترفين كأداة فعالة للتدريب الهوائي (Halouani, et al., 2014)، وهي الآن طريقة تدريب شائعة جداً لدى كل من لاعبي كرة القدم البالغين والشباب، وتم تسليط الضوء على فائدة الألعاب المصغرة منذ 30 عاماً من قبل مدرب كرة القدم الشهير "كارلوس كوبروز" الذي اقترح إجراء تحقيق مستقبلي في الألعاب المصغرة في عمله الأكاديمي أثناء التدريس في كلية حركية الإنسان في لشبونة، وعلى وجه التحديد ذكر أن التحقيقات المستقبلية يجب أن تركز على التحديد والقياس الكمي للمتطلبات البدنية والفنية والتكتيكية لمجموعات التدخل، عندما يتم استخدام عدد مختلف من اللاعبين وأحجام الملعب المختلفة والأهداف والقواعد (Queiroz, 1985).

تستخدم الألعاب المصغرة على نطاق واسع من قبل مدربي كرة القدم على جميع مستويات اللعبة لتطوير القدرات التقنية والتكتيكية والتكيف البدني للاعبين (Rampinini, et al., 2007; Hill-Haas, et al., 2008)، وتشير الأبحاث الحديثة إلى أنه يمكن تعديل الاستجابات الفسيولوجية والإدراكية (على سبيل المثال معدل ضربات القلب ولاكتات الدم والإجهاد الملحوظ)، والاستجابات الفنية أثناء الألعاب المصغرة في كرة القدم عن طريق تعديل قيود اللعبة مثل عدد اللاعبين وحجم الملعب، قواعد اللعبة أو تشجيع المدرب (AGUIAR, et al., 2013)، ومن الناحية العملية يقوم المدربون في كثير من الأحيان بتعديل قواعد اللعب في الألعاب المصغرة لتحقيق شدة تمرين أعلى أو لتطوير مهارات تقنية وتكتيكية محددة، لذلك تمثل تغييرات القواعد متغيراً وصفيماً مهماً يمكن أن يؤثر على شدة التدريب في الألعاب المصغرة (Dellal, et al., 2008)، وقد تم

واقع إمام المدربين بمختلف استراتيجيات تطبيقات الألعاب المصغرة في تحسين الجانب البدني للاعب كرة القدم.

الإبلاغ في الدراسات العلمية على أن وجود حراس المرمى وأبعاد الملعب وتوافر الكرات حول الملعب أو المساحة المخصصة للعب كلها متغيرات تؤثر على نشاط اللاعبين خلال تدريبات الألعاب المصغرة (Dellal, et al., 2008; Mallo & Navarro, 2008; Hill-Haas S. V., et al., 2010).

تؤثر عدد من المتغيرات الوصفية في الألعاب المصغرة على الشدة والمتطلبات البدنية والحمل الفزي للاعبين خلال مختلف مجموعات الألعاب المصغرة، وتشمل هذه القواعد: حجم الملعب أو المساحة الصغيرة المخصصة للعب (Tessitore, et al., 2006)، وجود أو عدم وجود حراس المرمى (Mallo & Navarro, 2008)، وجود الأهداف وحجمها (Little & Williams, 2007)، عدد اللاعبين (Hill-Haas S. V., et al., 2010)، مدة اللعب (Jones & Drust, 2007)، توافر الكرات حول الملعب (Rampinini, et al., 2007) والتوازن بين الخصوم (Dellal, et al., 2008; Hill-Haas S. V., et al., 2010). وقد تم التحقق بدقة في الدراسات السابقة في النشاط البدني للاعبين خلال مختلف مجموعات الألعاب المصغرة، خاصة فيما يتعلق بتحليل أنشطة الجري عالية الشدة (HIR) وأنشطة الجري السريع (Sprint) (Hill-Haas S. V., et al., 2010)، وأيضاً القدرة على التحمل (Hill-Haas, et al., 2009; Mallo & Navarro, 2008) وامتصاص الأكسجين الأقصى للاعب (Chamari, et al., 2005).

مستوى كرة القدم للهواة مختلف عن المحترفين حيث نجد محدودية في جميع جوانب الأداء الرياضي، وبصفة عامة فإن مستوى اللاعبين على مستوى الفرق الجزائرية الهواة محدود جداً، وقد يعود ذلك إلى عدم العمل بالطرق الحديثة التي ترتقي إلى المستوى المطلوب الذي أصبحت تتطلبه رياضة كرة القدم، كما يمكن القول بأن مستوى المدربين على مستوى الأقسام الهواة لا يرتقي إلى ما يتصف به المدرب الكفاء، حيث وصف الناخب الوطني السابق لكرة القدم "جورج ليكنس" الفرق الجزائرية بأنها تتدرب بطرق قديمة تعود إلى 30 سنة للوراء (Abad, 2019, p. 02) ومستوى اللاعبين يتوقف على مدى قدرة المدربين على وضع البرامج التدريبية المبنية على الأسس العلمية والتي تحتوي على طرق تدريبية حديثة تمكن من الوصول باللاعبين إلى أعلى مستويات الأداء، وعلى ذلك فلا بد أن يكون المدرب نموذجاً ومثالاً يحتذى به، محباً لعمله ويمتلك درجة عالية من المعارف والمعلومات والقدرات والمهارات العامة والخاصة، حتى نضمن بذلك قدرته على حسن تشكيل الشخصية الرياضية ومحاولة الوصول بها إلى أعلى مراتب البطولة (علاوي، 1994، صفحة 43). ومن خلال ما سبق ارتأينا إلى وضع هذه الدراسة التي تمس المدربين معرفة مدى إلمامهم بالطرق التدريبية الحديثة فيما يتعلق الأمر بالتدريب المدمج المعتمد على الألعاب المصغرة، وبالتحديد فيما يتعلق بمختلف استراتيجيات وقواعد تطبيقات الألعاب المصغرة التي تستخدم في تدريبات الألعاب المصغرة من أجل تطوير الجانب البدني للاعبين، وهو ما قادنا لطرح التساؤل التالي:

1.1 التساؤل العام: هل المدربون على دراية بمختلف قواعد تطبيقات الألعاب المصغرة في تطوير الجانب البدني للاعب كرة القدم الهواة؟

1.1.1 التساؤلات الفرعية:

ومن خلال هذا التساؤل العام أدرجنا التساؤلات الفرعية التالية:

- هل المدربون على دراية تامة بمختلف قواعد تطبيقات الألعاب المصغرة التي تستخدم في تطوير الصفات الهوائية للاعب كرة القدم؟
- هل المدربون على دراية تامة بمختلف قواعد تطبيقات الألعاب المصغرة التي تستخدم في تطوير الصفات اللاهوائية للاعب كرة القدم؟

2.1 فرضيات الدراسة:

وللإجابة على التساؤلات السابقة نترح الفرضيات التالية:

1.2.1 الفرضية العامة: المدربون غير ملمون بمختلف قواعد تطبيقات الألعاب المصغرة في تطوير الجانب البدني للاعب كرة القدم الهواة.

2.2.1 الفرضيات الفرعية:

- المدربون ليس على دراية تامة بمختلف قواعد تطبيقات الألعاب المصغرة التي تستخدم في تطوير الصفات الهوائية للاعب كرة القدم.
 - المدربون ليس على دراية تامة بمختلف قواعد تطبيقات الألعاب المصغرة التي تستخدم في تطوير الصفات اللاهوائية للاعب كرة القدم.
2. أهداف الدراسة:

- معرفة ما إذا كان المدربون على دراية تامة بمختلف استراتيجيات وقواعد تطبيقات الألعاب المصغرة التي تستخدم ويتم تطبيقها في تحسين الصفات الهوائية للاعب كرة القدم .
- معرفة ما إذا كان المدربون على دراية تامة بمختلف استراتيجيات وقواعد تطبيقات الألعاب المصغرة التي تستخدم ويتم تطبيقها في تحسين الصفات اللاهوائية للاعب كرة القدم.

3. أهمية الدراسة:

- إضافة مرجع علمي للباحثين في ميدان التدريب الرياضي بشكل عام ومدربي كرة القدم بصفة خاصة.
- تسليط الضوء على أهمية استخدام بدائل جديدة وحديثة لبرامج التدريب الرياضي في كرة القدم والمتمثلة في الألعاب المصغرة.
- التأكيد على أهمية الإحاطة بمختلف الاستراتيجيات والقواعد التي تستخدم في تدريبات الألعاب المصغرة من أجل تطوير الجانب البدني للاعبين في كرة القدم.

4. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1.4 المدرب: يعرفه "مفتي إبراهيم حماد": بأنه الشخصية التي تقع على عاتقها القيام بتخطيط وقيادة وتنظيم الخطوات التنفيذية لعمليات التدريب وتوجيه اللاعبين خلال المنافسات (مفتي، 2001، صفحة 31).

كما عرفه "محمد حسن علاوي": هو شخصية تربوية يتولى قيادة عملية التربية والتعليم ويؤثر تأثيراً مباشراً في التطوير الشامل المتزن لشخصية الفرد الرياضي (علاوي، 1994، صفحة 43).

2.4 الألعاب المصغرة: عرفها Sannicandro و Covano بأنها: عبارة عن تمارين تقنية يتم تقديمها في شكل ألعاب معدلة بشكل مناسب من قبل المدربين أو المحضرين البدنيين على أساس التدريب الخاص بالرياضة، وهي عبارة عن تمارين تدريبية على كرة القدم منتشرة على نطاق واسع لتحسين الحالة البدنية والقدرات الفنية سواء لدى البالغين أو في لاعبي كرة القدم الشباب (Sannicandro & Covano, 2017).

واقع إمام المدربين بمختلف استراتيجيات تطبيقات الألعاب المصغرة في تحسين الجانب البدني للاعب كرة القدم.

3.4 تعديلات القواعد: تعديلات القواعد تتمثل في قيود مهام وقواعد تخضع للتغيير من قبل المدربين والباحثين، وهي تنبئ بأعباء عمل كبيرة وتعتبر من المتغيرات التي تحدد نوع التدريب والاستجابات البدنية والفسولوجية التي تسمح للمدربين بالتخطيط بشكل صحيح لجلسات التدريب (Jara, et al., 2018).

كما عرفها Castellano وآخرون بأنها: عبارة عن قيود من الشائع القيام بها من خلال تعديل مساحة الملعب وعدد اللاعبين وقواعد اللعبة لتحقيق أهداف فنية وتكتيكية وبدنية معينة (Castellano, Casamichana, & Dellal, 2013).

4.4 الأداء البدني: يعرف "Watson" الأداء البدني بأنه: هو وظيفة لجميع الخصائص الجسدية والعقلية للفرد (Watson, 2014, p. 01).

كما عرف Carling و Dupont الأداء البدني في كرة القدم بأنه مرتبط بالمهارة، حيث يتم أداء العديد من مهارات اللعبة في حالة إجهاد (Carling & Dupont, 2011).

5. الدراسات السابقة والمشابهة:

1.5 الدراسة الأولى: دراسة Sarmiento وآخرون 2018 تحت عنوان: "الألعاب المصغرة في كرة القدم: مراجعة منهجية"، حيث هدفت الدراسة إلى مراجعة منهجية وتنظيم الدراسات والأبحاث التي أجريت حول مجموعات الألعاب المصغرة، كما هدفت الدراسة إلى توفير معلومات قيمة حول العلاقة المعقدة بين التفاعلات الفنية والتكتيكية والفسولوجية في مجموعات الألعاب المصغرة المختلفة، وكيف يمكن أن يؤدي التلاعب بهذه الأنواع من المتغيرات من قبل المدربين إلى تحسين عملية التدريب في كرة القدم، وقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، كما تم الاعتماد على مجموعة من البيانات أو المتصفحات لجمع المعلومات حول الموضوع والمتمثلة في: Web of science و Pubmed و SportDiscus، وكانت المتغيرات الأكثر شيوعاً للتحليل في هذه الدراسة: مساحة الملعب، عدد اللاعبين (مع أو بدون حراس المرمى)، استخدام اللاعب الحر (داخل أو خارج الملعب)، الهدف (الهدف مقابل منطقة التهديد، عدد الأهداف، حجم الهدف أو المرمى)، تعديل القواعد (لمسات الكرة، قانون التسلسل، تشجيع المدرب، نظام التدريب)، وقد توصلت نتائج هذه الدراسة إلى أن العدد المتزايد من الدراسات المنشورة في السنوات الأخيرة يسمح بمعرفة مختلف استراتيجيات تطبيق الألعاب المصغرة، وأن التلاعب بهذه المتغيرات خلال تدريبات الألعاب المصغرة تحسن عملية التدريب، وأن معرفة هذه القواعد تسمح للمدربين بفهم أفضل لبرمجة تدريبات الألعاب المصغرة (Sarmiento, et al., 2018).

2.5 الدراسة الثانية: دراسة كليمنت وآخرون 2014 تحت عنوان: "مرحلة مبنية على الألعاب المصغرة في كرة القدم: اعتبارات نظرية"، حيث هدفت هذه الدراسة إلى مراجعة الآثار العامة للألعاب المصغرة على الاستجابات الفسولوجية والبدنية للاعبين، ومحاولة تقديم بعض الاعتبارات المنهجية للمدربين لتطبيقها في تدريبات كرة القدم، وتقديم مجموعة من الاقتراحات والتوصيات المنهجية لتنفيذ الألعاب المصغرة خلال موسم كرة القدم، وقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، كما تم الاعتماد على مجموعة من البيانات لجمع المعلومات حول هذا الموضوع المدروس والمتمثلة في: Pubmed و Google Scholar، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن تغيير عدد اللاعبين وأبعاد الملعب وقواعد اللعب يمكن أن يؤدي إلى استجابات فسيولوجية مختلفة، كما تم التوصل إلى أنه بالنسبة للدورة المبنية على الألعاب المصغرة، فإن أحد البدائل الجيدة هو تثبيت دورة مصغرة قياسية فقط عن طريق تغيير نوع الألعاب المصغرة التي يتم لعبها (Clemente, Martins, & Mendes, 2014).

3.5 الدراسة الثالثة: دراسة Moreno وآخرون 2019 تحت عنوان: "مراجعة منهجية للألعاب المصغرة في كرة القدم: التكيفات الحادة والمزمنة"، حيث هدفت الدراسة إلى تحليل الدراسات والأبحاث بشكل نقدي لتحديد كيفية تأثير الألعاب المصغرة على أداء لاعبي كرة القدم على المدى القصير والطويل، وقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، وتم البحث في قواعد البيانات الإلكترونية (Pub med, Google scholar...) عن الدراسات التي يرجع تاريخها إلى الفترة الممتدة بين جانفي 2000 إلى جويلية 2018 لجمع المعلومات حول الموضوع، وتم تحليل ما مجموعه 53 دراسة كاملة، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن خطط كرة القدم المستندة على الألعاب المصغرة (من 2 إلى 4 جلسات في الأسبوع) تظهر تحسينات في الأداء الرياضي لدى اللاعبين من خلال تحسين العدو السريع و RSA وتغيير الاتجاه (COD) جنبا إلى جنب مع التكيف العضلي والفيسيولوجي (Moreno, Román, & Pinillos, 2019).

6. الطرق المنهجية المتبعة:

1.6 المنهج المتبع:

تم اختيار المنهج الوصفي كونه ملائما لمتغيرات البحث الوصفية، وملائمته لطبيعة الموضوع الموجه نحو المدربين، حيث أننا بصدد وصف واقع إلمام المدربين بمختلف استراتيجيات تطبيقات الألعاب المصغرة في تحسين الجانب البدني للاعبين كرة القدم. وكيف يرى المدربون فعاليتها.

2.6 الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية هي المرحلة الأولى الميدانية التي يقوم بها الباحث بغية الوقوف على بعض النقاط المتعلقة بموضوع البحث، ففي البداية كانت هناك زيارة ميدانية لرابطة قسنطينة الجهوية للحصول على عدد الفرق والمدربين المشرفين عليها على مستوى ولاية جيجل، وبفعل ذلك تم الحصول على مجتمع البحث بدقة، ثم بعد ذلك قمنا بدراسة مصغرة على (04) مدربين بحيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية وتم سحهم بعد ذلك من عينة البحث، بحيث بعد تصميم استمارة الاستبيان تم توزيعها عليهم للوقوف على مدى مناسبتها لخصائص عينة البحث.

3.6 متغيرات الدراسة:

1.3.6 المتغير المستقل: يسمى أحيانا بالمتغير التجريبي وهو المتغير الذي يتحكم فيه الباحث عن طريق تثبيت جميع المتغيرات ما عدا متغير واحد (بوداود و عطاء الله، 2009، صفحة 139). ويتمثل المتغير المستقل في دراستنا في: واقع إلمام المدربين بمختلف استراتيجيات تطبيقات الألعاب المصغرة.

2.3.6 المتغير التابع: وهو المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل، أو هو المتغير الذي يراد معرفة تأثير المتغير المستقل عليه (بوداود و عطاء الله، 2009، صفحة 141). ويتمثل المتغير المستقل في دراستنا في: الأداء البدني للاعبين كرة القدم.

4.6 مجتمع وعينة الدراسة:

تمثل مجتمع البحث في مدربي فرق ولاية جيجل لكرة القدم المنتمئة لرابطة قسنطينة الجهوية (الجهوي الأول والثاني) وبالغاة 06 فرق، والمتمثلة في 04 مدربين لكل فريق وبمجموع 24 مدربي.

واقع إمام المدربين بمختلف استراتيجيات تطبيقات الألعاب المصغرة في تحسين الجانب البدني للاعب كرة القدم.

أما عينة البحث فتمثلت في 12 مدرباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية المنتظمة، والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (01): يمثل المجتمع وعينة البحث.

عدد أفراد العينة	عدد أفراد المجتمع	القسم	الفريق
02	04	الجهوي الأول	شباب الطاهير
02	04	الجهوي الثاني	مولودية الطاهير
02	04	الجهوي الثاني	اتحاد بوشركة
02	04	الجهوي الثاني	شباب القنار
02	04	الجهوي الثاني	اتحاد الميلية
02	04	الجهوي الثاني	مولودية قاوس
12	24	المجموع	

5.6 مجالات الدراسة:

1.5.6 المجال المكاني: أجريت هذه الدراسة على مستوى فرق ولاية جيجل المنتمة لرابطة قسنطينة الجهوية، والتي تم اختيار منها بعض المدربين كعينة للدراسة بحيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية منتظمة وهي كالتالي: فريق شباب الطاهير، فريق مولودية الطاهير، اتحاد بوشركة، شباب القنار، اتحاد الميلية، مولودية قاوس.

2.5.6 المجال الزمني: امتدت الدراسة من فاتح شهر مارس إلى غاية نهاية شهر أفريل.

3.5.6 المجال البشري: يتمثل المجال البشري في بحثنا هذا على عدد من مدربي كرة القدم المشرفين على أندية ولاية جيجل التابعة لرابطة قسنطينة الجهوية والبالغ عددهم 12 مدرب.

6.6 خطوات إعداد وبناء أداة البحث:

تمثلت أداة البحث في استمارة الاستبيان، حيث تمت صياغة الأسئلة وإجاباتها اعتماداً على الدراسات السابقة والمشابهة في هذا الموضوع، وارتكازاً على الخلفية النظرية التي هي أساس بناء المحاور والأسئلة وإجاباتها، ومن خلال الاطلاع على المراجع المتعلقة بمتغير الألعاب المصغرة وكيفية استخدامها ميدانياً لتطوير العناصر البدنية، شملت أداة البحث إضافة لمحور البيانات الشخصية محورين رئيسيين وهما:

- المحور الأول: واقع إمام المدربين بمختلف استراتيجيات تطبيقات الألعاب المصغرة في تحسين الصفات الهوائية للاعب كرة القدم، واحتوى هذا المحور على 10 أسئلة، وكانت جميعها أسئلة مغلقة.

- المحور الثاني: واقع إمام المدربين بمختلف استراتيجيات تطبيقات الألعاب المصغرة في تحسين الصفات اللاهوائية للاعب كرة القدم، واحتوى أيضاً هذا المحور على 10 أسئلة، وكانت جميعها أسئلة مغلقة.

* الشروط العلمية للأداة:

- الصدق: وهو صدق المحكمين، والذي يتم من خلال عرضه على مجموعة من المختصين في المجال، وقد تمت موافقة المحكمين الذي بلغ عددهم (06) مختصين على الاستمارة مع تقديم بعض الملاحظات في صياغة بعض الأسئلة، أي أنه تم تعديل بعض عبارات الأسئلة من الاستمارة.

صويلح عزيز/ بن رايح خير الدين

- الموضوعية: من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والتي تعني التحرر من التحيز ووصف الظاهرة كما هي موجودة لا كما نريدها أن تكون، وبالتالي فالأداة لا يتدخل في الإجابة عليها الباحث.
7.6 الأساليب والوسائل الإحصائية المعتمدة:

تمثلت الوسائل الإحصائية المعتمدة في الدراسة في النسب المئوية وكذلك اختبار كاي² لأجل أكبر دقة.

7. تحليل نتائج الدراسة ومناقشتها:

1.7 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى: المدربون غير ملمين بمختلف قواعد تطبيقات الألعاب المصغرة التي تستخدم في تطوير الصفات الهوائية للاعب كرة القدم.

الجدول رقم (02): يمثل إجابات المدربين حول أسئلة المحور الأول.

العبارات	الاجابات	التكرار	النسب المئوية (%)	كاف مربع المحسوبة	كاف مربع المجدولة	الدلالة
1- عند محاولة تحسين صفة التحمل الهوائي باستخدام تدريبات الألعاب المصغرة، ما هي القاعدة التي تعتمدها فيما يخص عدد اللاعبين؟	عدد أقل من اللاعبين	2	16.7	5.34	3.84	دال
	عدد كبير من اللاعبين	10	83.3			
2- في نفس السياق إذا كان الهدف تحسين القدرات الهوائية للاعبين (مثلا VMA) باستخدام تدريبات أم، ما هي القاعدة التي تطبقونها خلال ذلك فيما يخص مساحة اللعب لكل لاعب؟	مساحة صغيرة	8	66.7	1.34	3.84	غير دال
	مساحة كبيرة	4	33.3			
3- أي شكل من أشكال الألعاب المصغرة تستخدمونه في تحسين الصفات الهوائية للاعبين؟	1 ضد 1 إلى 3 ضد 3	2	16.7	2	5.99	غير دال
	4 ضد 4 إلى 6 ضد 6	4	33.3			
	7 ضد 7 إلى 10 ضد 10	6	50			
4- عند محاولة تطوير القدرات الهوائية للاعبين باستخدام الألعاب المصغرة، ما هي القاعدة التي تعتمدها فيما يخص عدد لمسات الكرة؟	عدد محدود للمسات	2	16.7	5.34	3.84	دال
	اللعب الحر	10	83.3			

و اقع إمام المدربين بمختلف استراتيجيات تطبيقات الألعاب المصغرة في تحسين الجانب البدني للاعب كرة القدم.

دال	3.84	5.34	83.3	10	عدد أقل من اللاعبين	5- إذا كان الهدف تطوير صفة القدرة الهوائية القسوى (PMA) باستخدام أ.م، ما هي القاعدة التي تطبقونها خلال ذلك فيما يخص عدد اللاعبين
			16.7	2	عدد كبير من اللاعبين	
غير دال	3.84	1.34	66.7	4	مساحة صغيرة	6- في نفس السياق فيما يخص تطوير صفة القدرة الهوائية القسوى (PMA) للاعبين باستخدام الألعاب المصغرة، ما هي القاعدة التي تعتمدونها فيما يخص المساحة المخصصة لكل لاعب؟
			33.3	8	مساحة كبيرة	
دال	3.84	5.34	83.3	10	نعم	7- في رأيك إذا كان الهدف تحسين القدرات الهوائية للاعبين، هل اعتماد قاعدة مساحة أقل بدل المساحة الكبيرة (مثلا 2م6 لكل لاعب بدل 2م39 لكل لاعب) خلال تدريبات أ.م من شأنها أن تعمل على تحقيق ذلك؟
			16.7	2	لا	
غير دال	3.84	0.34	54.5	7	استخدام حراس المرمى	8- في ما يخص استخدام قاعدة وجود أو عدم وجود حراس المرمى خلال تدريبات الألعاب المصغرة التي تركز على تحسين الصفات الهوائية للاعبين، ما هي القاعدة التي تعتمدونها خلال ذلك؟
			45.5	5	عدم استخدام حراس المرمى	
غير دال	3.84	1.34	33.3	4	متقطع	9- عند محاولة تطوير صفة التحمل الهوائي للاعبين باستخدام الألعاب المصغرة، ما هو نظام التدريب الذي تعتمدونه خلال ذلك؟
			66.7	8	مستمر	

غير دال	3.84	3	75	9	نعم	10-في رأيك هل عدم اعتماد قاعدة التشجيع اللفظي من طرفك إذا كان الهدف تحسين القدرة الهوائية لاعبين باستخدام أم لها دور في تحقيق ذلك؟
			25	.3	لا	

مستوى الدلالة = 0,05 / درجة الحرية = 1 - ن.م. = الألعاب المصغرة

من خلال إجابات المدربين حول المحور الأول، نجد أنه خلال السؤال الأول فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح الإجابات "عدد كبير من اللاعبين"، حيث بلغت قيمة كا2 المحسوبة 5.34 وهي أكبر من قيمة كا2 المجدولة والمقدرة ب 3,84 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 01، وهو ما يفسر على أن أغلبية المدربين البالغة نسبتهم 83.3% يؤكدون على أنهم يستخدمون عدد كبير من اللاعبين عند محاولة تحسين صفة التحمل الهوائي باستخدام تدريبات الألعاب المصغرة، وقد أكد ذلك Clemente وآخرون أن استخدام عدد كبير من اللاعبين خلال تدريبات الألعاب المصغرة يهدف تطوير قدرات التحمل الهوائي للاعبين (Clemente, Martins, & Mendes, 2014)، ويمكن تفسير هذه الإجابات بأن المدربين لهم دراية بأنه عند تطوير الصفات الهوائية للاعبين باستخدام الألعاب المصغرة يتم اعتماد عدد كبير من اللاعبين خلال ذلك. أما في السؤال الثاني يتبين لنا عدم وجود دلالة إحصائية حيث بلغت قيمة كا2 المحسوبة 1.34 وهي أصغر من كا2 المجدولة البالغة 3,84 وهذا عند درجة حرية 01 ومستوى دلالة 0,05، إلا أنه يمكن القول بأن النسبة الكبيرة من المدربين والبالغة 66.7% يرون أنه إذا كان الهدف تحسين القدرات الهوائية للاعبين (مثلا VMA) باستخدام تدريبات الألعاب المصغرة، فإنه يجب تطبيق قاعدة استخدام مساحة صغيرة المخصصة لكل لاعب، وهو ما أكدته الدراسات إلى أن الملاعب ذات الحجم الأصغر تؤدي إلى مسافات أصغر بين اللاعبين، وبالتالي يكون هناك ضغط أكبر من الخصوم وزيادة الحاجة إلى المشاركة مع الزملاء في الفريق وتجنيدهم لإكمال الإجراءات وتوفير المزيد من الفرص للاعبين لاتخاذ إجراءات دفاعية (Clemente & Sarmiento, 2020)، ويمكن تفسير هذه الإجابات بأن المدربين لهم دراية بأنه عند تطوير الصفات الهوائية للاعبين باستخدام الألعاب المصغرة تكون المساحة المخصصة لكل لاعب صغيرة لتحقيق ذلك. وفي السؤال الثالث يتبين لنا عدم وجود دلالة إحصائية حيث بلغت قيمة كا2 المحسوبة 2 وهي أصغر من كا2 المجدولة البالغة 5.99 وهذا عند درجة حرية 02 ومستوى الدلالة 0,05، إلا أنه يمكن القول بأن النسبة الكبيرة من المدربين والبالغة 50% يرون أنه عند محاولة تطوير الصفات الهوائية للاعبين باستخدام الألعاب المصغرة، فإنه يجب استخدام أشكال الألعاب المصغرة 7 ضد 7 إلى 10 ضد 10 لتحقيق ذلك، وهو ما أكده Clemente وآخرون أنه بالنسبة للألعاب المصغرة التي تحتوي على عدد أكبر من اللاعبين مثل 5 ضد 5 أو 6 ضد 6 أو 7 ضد 7، تتراوح فيها القيم بين 80 و 90٪ من HRmax، لذلك يتم استخدام هذه الأشكال بشكل أكبر لبرامج تدريب عتبة اللاكتات (Clemente, Martins, & Mendes, 2014)، ويمكن تفسير هذه الإجابات بأن المدربين لهم دراية بأنه عند تطوير الصفات الهوائية للاعبين باستخدام الألعاب المصغرة يتم استخدام أشكال الألعاب المصغرة ذات العدد الكبير من اللاعبين. أما في السؤال الرابع نجد فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح الإجابة "اللعبة الحر"، حيث بلغت قيمة كا2 المحسوبة 5.34 وهي أكبر من قيمة كا2 المجدولة والمقدرة ب 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01، وهو ما يفسر على أن أغلبية المدربين البالغة نسبتهم 83.3% يرون أنه عند محاولة تطوير القدرات الهوائية للاعبين باستخدام الألعاب المصغرة، فإنه يجب استخدام قاعدة اللعبة الحر لتحقيق ذلك، أي عدم تقييد اللاعبين بعدد محدود للمساحات الكرة (لمسة واحدة مثلا) فإنها ترفع من شدة اللعب، وقد أكد ذلك Dellal وآخرون في دراسة أجروها على 20 لاعب محترف

حول تأثير عدد لمسات الكرة المسموح بها لكل حيازة (لمسة واحدة، لمستان أو اللعب الحر) على المتطلبات البدنية والأداء الفني والاستجابات الفسيولوجية خلال الألعاب المصغرة 4 ضد 4، أن قاعدة اللعب الحر (FP) قدمت عددا أكبر من الصراعات وتسببت في انخفاض الأداء السريع والأنشطة عالية الشدة، وأثرت بشكل أقل على الإجراءات الفنية (التمريرات الناجحة وعدد خسائر الكرة) مقارنة بقاعدة لمسة واحدة أو لمستين للكرة (Dellal, et al., 2011)، ويمكن تفسير هذه الإجابات بأن المدربين لهم دراية بأنه عند تطوير الصفات الهوائية للاعبين باستخدام الألعاب المصغرة يتم اعتماد قاعدة اللعب الحر بدل تقييد اللاعبين بعدد محدود من اللمسات للكرة. أما في السؤال الخامس نجد فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح الإجابة "عدد أقل من اللاعبين"، حيث بلغت قيمة ك2 المحسوبة 5.34 وهي أكبر من قيمة ك2 الجدولة والمقدرة ب 3.84 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 01، وهو ما يفسر على أن أغلبية المدربين البالغة نسبتهم 83.3% يرون أنه إذا كان الهدف تطوير صفة القدرة الهوائية القصوى (PMA) باستخدام الألعاب المصغرة، فإنه يجب استخدام عدد أقل من اللاعبين لتحقيق ذلك. وفي السؤال السادس يتبين لنا عدم وجود دلالة إحصائية حيث بلغت قيمة ك2 المحسوبة 1.34 وهي أصغر من ك2 الجدولة البالغة 3,84 وهذا عند درجة حرية 01 ومستوى دلالة 0,05، إلا أنه يمكن القول بأن النسبة الكبيرة من المدربين والبالغة 66.7% يرون أنه عند تطوير صفة القدرة الهوائية القصوى (PMA) باستخدام الألعاب المصغرة، فإنه يجب اعتماد مساحة كبيرة المخصصة لكل لاعب لتحقيق ذلك. وفي السؤال السابع نجد ما نسبتهم 83.3% كانت إجاباتهم "نعم"، وبالرجوع إلى قيمة ك2 المحسوبة نجد أنها بلغت 5.34 وهي أكبر من ك2 الجدولة والبالغة 3,84 وهذا عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0,05، وبالتالي وجود دلالة إحصائية. وهو ما يفسر بأن المدربين يرون أنه إذا كان الهدف تحسين القدرات الهوائية للاعبين، فإن اعتماد قاعدة مساحة أقل بدل المساحة الكبيرة (مثلا 6م2 لكل لاعب بدل 3م2 لكل لاعب) خلال تدريبات الألعاب المصغرة من شأنها أن تعمل على تحقيق ذلك، وقد أكد ذلك Sarmiento وآخرون أن الدراسات التي حللت مساحات الملعب المختلفة في الألعاب المصغرة 3 ضد 3 و4 ضد 4 و5 ضد 5 و6 ضد 6 و7 ضد 7 أجمعوا في استنتاجاتهم على أن المساحات الأكبر (فوق 100م2 لكل لاعب) تزيد من الناحية الإحصائية من استجابات معدل ضربات القلب وتركيز اللاكتات في الدم وRPE لدى كل من اللاعبين الشباب والأكابر (Sarmiento, et al., 2018)، ويمكن تفسير هذه الإجابات بأن المدربين لهم دراية بأنه عند محاولة تطوير الصفات الهوائية للاعبين باستخدام الألعاب المصغرة تكون المساحة المخصصة لكل لاعب أقل من 100م2. وفي السؤال الثامن يتبين لنا عدم وجود دلالة إحصائية حيث بلغت قيمة ك2 المحسوبة 0.34 وهي أصغر من ك2 الجدولة البالغة 3,84 وهذا عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0,05، إلا أنه يمكن القول بأن النسبة الكبيرة من المدربين والبالغة 54.5% يرون أنه عند تحسين القدرات الهوائية للاعبين باستخدام الألعاب المصغرة، فإنه يجب إدراج حراس المرمى خلال ذلك، وقد أكد ذلك Navarro Mallo أن إدراج حراس المرمى خلال تدريبات الألعاب المصغرة يخفض من شدة التدريب، وقد أرجعوا ذلك إلى أنه بسبب وجود حراس المرمى تميل الفرق إلى تنظيمها الدفاعي مما يخفض من شدة اللعب (Mallo & Navarro, 2008)، ويمكن تفسير هذه الإجابات بأن المدربين لهم دراية بأنه عند تطوير الصفات الهوائية للاعبين باستخدام الألعاب المصغرة يتم استخدام حراس المرمى خلال ذلك. أما في السؤال التاسع يتبين لنا عدم وجود دلالة إحصائية حيث بلغت قيمة ك2 المحسوبة 1.34 وهي أصغر من ك2 الجدولة البالغة 3,84 وهذا عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0,05، إلا أنه يمكن القول بأن النسبة الكبيرة من المدربين والبالغة 66.7% يرون أنه عند محاولة تطوير صفة التحمل الهوائية للاعبين باستخدام الألعاب المصغرة، فإن نظام التدريب المناسب لذلك هو المستمر، وقد أكد ذلك Carling و Bloomfield أن المدة الطويلة نسبيا للعب في الألعاب المصغرة بالأسلوب المستمر يمكن أن تقود اللاعبين إلى تقليل إيقاع اللعب من أجل تحمل اللعبة (Carling & Bloomfield, 2010)، ويمكن

تفسير هذه الإجابات بأن المدربين لهم دراية بأنه عند تطوير الصفات الهوائية للاعبين باستخدام الألعاب المصغرة يتم اعتماد أسلوب التدريب المستمر لتحقيق ذلك. أما فيما يخص السؤال العاشر ومن خلال الإجابات يتبين لنا أن ما نسبتهم 75% كانت إجاباتهم "نعم" وعددهم 9 مدربين، في حين نجد 03 مدربين كانت إجاباتهم "لا"، وبالرجوع إلى قيمة 2ك المحسوبة نجد أنها بلغت 3 وهي أصغر من 2ك الجدولة والبالغة 3,84 وهذا عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0,05، وبالتالي عدم وجود دلالة إحصائية، إلا أنه يمكن القول بأن النسبة الكبيرة من المدربين والبالغة 75% يرون أن عدم اعتماد قاعدة التشجيع اللفظي خلال تدريبات الألعاب المصغرة إذا كان الهدف تحسين القدرة الهوائية لاعبين لها دور في تحقيق ذلك، وهذا ما أكده Sarmiento وآخرون أنه يجب استخدام التشجيع اللفظي خلال تمارين الألعاب المصغرة المصممة لاستنباط جهود عالية الشدة (Sarmiento, et al., 2018)، ويمكن تفسير هذه الإجابات بأن المدربين لهم دراية بأنه عند تطوير الصفات الهوائية للاعبين باستخدام الألعاب المصغرة لا يمكن اعتماد التشجيع اللفظي خلال ذلك.

2.7 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية: المدربون غير ملمين بمختلف قواعد تطبيقات الألعاب المصغرة في تطوير الصفات اللاهوائية للاعبين كرة القدم.

الجدول رقم (03): يمثل إجابات المدربين حول أسئلة المحور الثاني.

العبارات	الاجابات	التكرارات	النسب المنوية (%)	كاف مربع المجدولة	كاف مربع المحسوبة	الدلالة
1-هل تعتمد على الألعاب المصغرة كوسيلة لتحسين مختلف القدرات اللاهوائية لدى اللاعبين؟	نعم	12	100	3.84	6	دال
	لا	00	00			
2-هل تؤمن بفكرة أن الاعتماد على تدريبات أم تحسن من القدرات اللاهوائية للاعبين؟	نعم	12	100	3.84	6	دال
	لا	00	00			
3-عند محاولة تحسين صفة السرعة القصى (SPRINT) باستخدام تدريبات الألعاب المصغرة، ماهي القاعدة التي تعتمد عليها فيما يخص عدد اللاعبين المشاركين في اللعبة؟	عدد أقل من اللاعبين	12	100	3.84	6	دال
	عدد كبير من اللاعبين	00	00			
4-في نفس السياق فيما يخص تحسين مختلف الصفات اللاهوائية للاعبين (sprint، RSA، RCOD...الخ) باستخدام تدريبات أم، ماهي القاعدة التي تعتمدونها فيما يخص مساحة اللعب المخصصة لكل لاعب؟	مساحة صغيرة	4	33.3	3.84	1.34	غير دال
	مساحة كبيرة	8	66.7			

واقع إمام المدربين بمختلف استراتيجيات تطبيقات الألعاب المصغرة في تحسين الجانب البدني للاعبين كرة القدم.

دال	5.99	14.5	91.7	11	1 ضد 1 إلى 3 ضد 3	5-ما هو شكل الألعاب المصغرة الذي تعتمدونه في تطوير الصفات البدنية اللاهوائية للاعبين ؟
			8.3	1	4 ضد 4 إلى 6 ضد 6	
			00	0	7 ضد 7 إلى 10 ضد 10	
دال	3.84	8.34	91.7	11	نعم	6-هل اعتماد التشجيع اللفظي من طرفكم خلال تدريبات أ.م. إذا كان الهدف هو تطوير الصفات البدنية اللاهوائية للاعبين له دور في تحقيق ذلك؟
			8.3	1	لا	
غير دال	5.99	4.5	58.4	7	1 ضد 1	7-إذا كان الهدف تطوير صفة القوة باستخدام الألعاب المصغرة، ما هو شكل الألعاب المصغرة الذي تعتمدون للعمل على ذلك؟
			33.3	4	2 ضد 2	
			8.3	1	4 ضد 4	
دال	3.84	5.34	83.3	10	مساحة صغيرة	8-في نفس السياق عند محاولة تطوير صفة القوة باستخدام تدريبات أ.م. ، ما هي القاعدة التي تعتمدونها في ما يخص مساحة اللعب المخصصة لكل لاعب ؟
			16.7	2	مساحة كبيرة	
دال	3.84	5.34	16.7	2	نعم	9-فيما يخص قاعدة حراس المرمى إذا كان الهدف تطوير الصفات البدنية اللاهوائية للاعبين، هل تستخدمون حراس المرمى خلال التمرينات؟
			83.3	10	لا	
دال	3.84	5.34	83.3	10	المتقطع	10-عند محاولة تطوير الصفات البدنية اللاهوائية للاعبين باستخدام تدريبات أ.م. ، ما هو نظام التدريب الذي تعتمدونه خلال ذلك
			16.7	2	المستمر	

مستوى الدلالة = 0,05 / درجة الحرية = ن-1 / أ.م. = الألعاب المصغرة.

من خلال إجابات المدربين حول المحور الثاني، نجد أنه من خلال السؤال الأول والثاني نجد فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح الإجابة "نعم"، حيث بلغت قيمة كا2 المحسوبة 6 وهي أكبر من قيمة كا2 الجدولة والمقدرة ب 3,84 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 01 (في كلا السؤالين)، وهو ما يفسر على أن كل المدربين البالغة نسبتهم 100%

يعتمدون على الألعاب المصغرة كوسيلة لتحسين مختلف القدرات الالهوائية للاعبين في كرة القدم، ويؤمنون بفكرة أن الاعتماد على تدريبات الألعاب المصغرة في كرة القدم تحسن من القدرات الالهوائية للاعبين. أما في السؤال الثالث نجد فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح الإجابة "عدد أقل من اللاعبين"، حيث بلغت قيمة كا2 المحسوبة 6 وهي أكبر من قيمة كا2 المجدولة والمقدرة ب 3,84 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 02، وهو ما يفسر على أن كل المدربين البالغة نسبتهم 100% يرون أنه عند محاولة تحسين صفة السرعة القصوى (SPRINT) باستخدام تدريبات الألعاب المصغرة، يستخدمون عدد قليل من اللاعبين لتحقيق ذلك، وهو ما أكدته غالبية الدراسات على أن الألعاب المصغرة مع عدد أقل من اللاعبين تزيد إحصائيا من استجابات معدل ضربات القلب وتركيز اللاكتات في الدم ومعدل الجهد المحفوظ RPE والمسافة الإجمالية المقطوعة (Clemente, Martins, & Mendes, 2014)، ويمكن تفسير هذه الإجابات بأن المدربين لهم دراية بأنه عند محاولة تطوير الصفات الالهوائية للاعبين باستخدام الألعاب المصغرة يتم اعتماد عدد أقل من اللاعبين خلال ذلك. وفي السؤال الرابع يتبين لنا عدم وجود دلالة إحصائية حيث بلغت قيمة كا2 المحسوبة 1.34 وهي أصغر من كا2 المجدولة البالغة 3,84 وهذا عند درجة حرية 01 ومستوى دلالة 0,05، إلا أنه يمكن القول بأن النسبة الكبيرة من المدربين والبالغة 66.7% يرون أنه عند محاولة تحسين مختلف الصفات البدنية الالهوائية للاعبين (RCOD, RSA, Sprint... الخ) باستخدام الألعاب المصغرة، فإنه يجب اعتماد مساحة كبيرة المخصصة لكل لاعب لتحقيق ذلك، وقد أكد ذلك Olthof وآخرون في دراسته حيث قارن بين الأداء البدني والتكتيكي في الألعاب المصغرة 4 ضد 4 مع وجود حراس المرمى على ملعب صغير (120م2) وملعب كبير (320م2)، وقد كانت نتائج الدراسة أنه على أرضية الملعب الكبيرة زاد الأداء البدني بشكل كبير (المسافة المقطوعة، المسافة عالية الشدة وعدد التسارعات)، كما زاد التباين التكتيكي في مقاييس المسافة داخل الفريق بشكل كبير مقارنة بالمساحة الأصغر (Olthof, et al., 2017)، ويمكن تفسير هذه الإجابات بأن المدربين لهم دراية بأنه عند محاولة تطوير الصفات الالهوائية للاعبين باستخدام الألعاب المصغرة تكون المساحة المخصصة لكل لاعب كبيرة لتحقيق ذلك. وفي السؤال الخامس نجد ما نسبتهم 91.7% كانت إجاباتهم "1 ضد 1 إلى 3 ضد 3"، وبالرجوع إلى قيما كا2 المحسوبة نجد أنها بلغت 14.5 وهي أكبر من كا2 المجدولة والبالغة 5.99 وهذا عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0,05، وبالتالي وجود دلالة إحصائية، وهو ما يفسر بأن المدربين عند محاولتهم تحسين القدرات الالهوائية للاعبين في كرة القدم، فإنهم يستخدمون أشكال الألعاب المصغرة 1 ضد 1 إلى 3 ضد 3، وهذا ما أكده Rampinini وآخرون أن الألعاب المصغرة التي تحتوي على عدد أقل من اللاعبين تزيد من شدة الممارسة، وتحقق قيماً أكبر من 90٪ من HRmax في الألعاب (2 ضد 2، 3 ضد 3، 4 ضد 4)، وأنه يمكن استخدام هذه الأشكال لتطوير برامج التدريب الالهوائية أو برامج (Rampinini, et al., 2007) VO2max، ويمكن تفسير هذه الإجابات بأن المدربين لهم دراية بأنه عند محاولة تطوير الصفات البدنية الالهوائية للاعبين باستخدام الألعاب المصغرة يتم استخدام أشكال الألعاب المصغرة ذات العدد الأقل لتحقيق ذلك. أما في السؤال السادس نجد فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح الإجابة "نعم"، حيث بلغت قيمة كا2 المحسوبة 8.34 وهي أكبر من قيمة كا2 المجدولة والمقدرة ب 3,84 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 01، وهو ما يفسر على أن أغلبية المدربين البالغة نسبتهم 91.7% يرون أن اعتماد التشجيع اللفظي أثناء تدريبات الألعاب المصغرة خلال برامج التدريب الالهوائية للاعبين له دور في تحقيق ذلك، وهذا ما أكده Clemente وآخرون على أنه في حالة تشجيع المدرب من الممكن أن يؤدي هذا الدافع الخارجي إلى زيادة استجابات معدل ضربات القلب للاعبين، وأضاف على أنه يمكن تبرير هذه النتائج من خلال زيادة التزام اللاعبين أثناء التدريب (Clemente, Martins, & Mendes, 2014)، ويمكن تفسير هذه الإجابات بأن المدربين لهم دراية بأنه عند محاولة تطوير الصفات الالهوائية للاعبين باستخدام الألعاب المصغرة يتم اعتماد التشجيع اللفظي للمدرب خلال ذلك. وفي السؤال السابع يتبين لنا عدم وجود دلالة إحصائية حيث بلغت قيمة كا2 المحسوبة 4.5 وهي أصغر من كا2 المجدولة

و وقع إمام المدربين بمختلف استراتيجيات تطبيقات الألعاب المصغرة في تحسين الجانب البدني للاعب كرة

القدم.

البالغة 5.99 وهذا عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0,05، إلا أنه يمكن القول بأن النسبة الكبيرة من المدربين والبالغة 58.4% يرون أنه عند محاولة تطوير صفة القوة باستخدام الألعاب المصغرة، فإن شكل الألعاب المصغرة الذي يتم اعتماده هو 1 ضد 1 لتحقيق ذلك. وفي السؤال الثامن توجد فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح الإجابات "مساحة صغيرة"، حيث بلغت قيمة كا2 المحسوبة 5.34 وهي أكبر من قيمة كا2 المجدولة والمقدرة ب 3,84 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 01، وهو ما يفسر على أن أغلبية المدربين البالغة نسبتهم 83.3% يؤكدون على أنه عند محاولة تطوير صفة القوة باستخدام الألعاب المصغرة، تكون المساحة المخصصة لكل لاعب صغيرة خلال ذلك. وفي السؤال التاسع نجد ما نسبتهم 83.3% كانت إجاباتهم "لا"، وبالرجوع إلى قيمة كا2 المحسوبة نجد أنها بلغت 5.34 وهي أكبر من قيمة كا2 المجدولة والبالغة 3,84 وهذا عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0,05، وبالتالي وجود دلالة إحصائية، وهو ما يفسر بأن المدربين لا يدرجون حراس المرمى إذا كان الهدف تطوير الصفات البدنية اللاهوائية للاعبين، وهذا ما أكدته كل من Mallo و Navarro أن المسافة الإجمالية المقطوعة ومتوسط معدل ضربات القلب كانت أعلى في التدريبات بدون حراس المرمى، وقد أدى إدراج حراس المرمى إلى تقليل وتيرة (شدة) اللعب، حيث كان أداء اللاعبين أقل في الجري عالي الشدة وزيادة الأنشطة منخفضة الشدة (Mallo & Navarro, 2008)، ويمكن تفسير هذه الإجابات بأن المدربين لهم دراية بأنه عند محاولة تطوير الصفات البدنية اللاهوائية للاعبين باستخدام الألعاب المصغرة لا يتم إدراج حراس المرمى خلال ذلك. وفيما يخص السؤال العاشر نجد ما نسبته 83.3% من المدربين كانت إجاباتهم "المتقطع"، وبالرجوع إلى قيمة كا2 المحسوبة نجد أنها بلغت 5.34 وهي أكبر من قيمة كا2 المجدولة والبالغة 3,84، وهذا عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0,05، وبالتالي وجود دلالة إحصائية، وهو ما يفسر بأن المدربين يرون بأنهم عند محاولة تطوير الصفات البدنية اللاهوائية للاعبين باستخدام الألعاب المصغرة، فإنه يجب استخدام نظام التدريب المتقطع لتحقيق ذلك، وهذا ما أكدته Hill-Haas وآخرون في دراسته، حيث كانت نتائج الدراسة أن اللاعبين قطعوا مسافات أكبر بشدة عالية وعدد أكبر من السرعات خلال النظام المتقطع للألعاب، بينما كانت RPE ونسبة النبض الأقصى أعلى بشكل ملحوظ في الألعاب المصغرة المستمرة مقارنة بالمتقطعة (Hill-Haas, et al., 2009). وقد فسر كل من Bloomfield و Carling السبب المحتمل لهذه النتائج فيما يخص الاستجابات البدنية التي كانت أعلى في النظام المتقطع مقارنة بالمستمر، لأن المدة الطويلة نسبياً للعب في الألعاب المصغرة بالأسلوب المستمر يمكن أن تقود اللاعبين إلى تقليل إيقاع اللعب من أجل تحمل اللعبة (Carling & Bloomfield, 2010)، ويمكن تفسير هذه الإجابات بأن المدربين لهم دراية بأنه عند محاولة تطوير الصفات اللاهوائية للاعبين باستخدام الألعاب المصغرة يتم اعتماد نظام التدريب المتقطع خلال ذلك.

3.7 مناقشة النتائج:

نستنتج من خلال نتائج المحور الأول بأن مدربي الأقسام الهوائية لهم معرفة ودراية باستخدامات ومختلف قواعد تطبيقات الألعاب المصغرة في تطوير الصفات الهوائية للاعب كرة القدم، وهذا حسب الإجابات السابقة لكل الأسئلة، وهو ما يدل على عدم صحة الفرضية الأولى التي تنص بأن المدربين غير ملمين وليس لديهم دراية بمختلف قواعد تطبيقات الألعاب المصغرة التي تستخدم في تطوير الصفات الهوائية للاعب كرة القدم.

كما نستنتج من خلال نتائج المحور الثاني بأن مدربي الأقسام الهوائية لهم دراية ومعرفة كافية باستخدامات ومختلف قواعد تطبيقات الألعاب المصغرة في تطوير الصفات اللاهوائية للاعب كرة القدم، كما تبين من خلال النتائج المتحصل عليها من إجابات المدربين أن استخدام مختلف القواعد والمتغيرات التي تستخدم في تدريبات الألعاب المصغرة تعمل على تحسين الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم، الأمر الذي يؤكد مدى فعالية هذه الطريقة الحديثة في كرة القدم

في تحقيق عدة أهداف تدريبية، خاصة عندما تكون هناك رؤية شاملة من قبل المدربين أو المحضرين البدنيين في كيفية تنظيم وتسيير هذه التدريبات والغرض منها، وهو ما تبينه إجابات أسئلة هذا المحور وبالتالي عدم صحة الفرضية الثانية التي تنص بأن المدربون غير ملمين بمختلف قواعد تطبيقات الألعاب المصغرة التي تستخدم في تطوير الصفات اللاهوائية للاعب كرة القدم.

8. الاستنتاجات والاقتراحات:

1.8 الاستنتاجات:

لقد خلصت هذه الدراسة إلى مجموعة من الاستنتاجات أهمها ما يلي:

- المدربين ملمين بمختلف استراتيجيات وقواعد تطبيقات الألعاب المصغرة التي تستخدم في تطوير الصفات الهوائية للاعب كرة القدم.
- المدربين ملمين بمختلف استراتيجيات وقواعد تطبيقات الألعاب المصغرة التي تستخدم في تطوير الصفات اللاهوائية للاعب كرة القدم.
- الألعاب المصغرة توفر حلول إضافية للمدربين في تحسين مختلف الصفات البدنية الهوائية واللاهوائية للاعبين التي تتطلبها كرة القدم الحديثة.

2.8 الاقتراحات:

ولقد ارتأينا على أساس نتائج هذه الدراسة تقديم بعض الاقتراحات، والتي تلتخص فيما يلي:

- ضرورة إلمام المدربين بمختلف القواعد التي تستخدم في تدريبات الألعاب المصغرة من أجل تحسين الصفات الهوائية واللاهوائية للاعب كرة القدم، باعتبارها طريقة حديثة وفعالة لتحقيق ذلك .
- ضرورة احتواء البرنامج التدريبي على تمارين الألعاب المصغرة بمختلف أشكالها وقواعدها التي تعتبر طريقة فعالة وحديثة في ميدان التدريب الرياضي.
- ضرورة إحاطة المدربين بكيفية استخدام وتنظيم مختلف قواعد اللعب التي تستخدم خلال تدريبات الألعاب المصغرة والغرض التدريبي منها والفترة المناسبة لاستخدامها.

9. خاتمة:

تكمن أهمية بحثنا في أن الألعاب المصغرة تعتبر طريقة تدريب حديثة تستخدم على نطاق واسع في ميدان كرة القدم الحديثة، وأن هذه الطريقة تحتوي على العديد من المتغيرات والاستراتيجيات التي تستخدم في تطبيقها في ميدان كرة القدم والتي ينبغي على مدربي كرة القدم معرفتها، لذا كان لا بد من إبراز واقع إلمام المدربين بمختلف استراتيجيات وقواعد تطبيقات الألعاب المصغرة التي تستخدم في تطوير الجانب البدني للاعبين، وبعد جمع النتائج ومعالجتها توصلنا إلى أن المدربين على دراية تامة بمختلف استراتيجيات وقواعد تطبيقات الألعاب المصغرة التي تستخدم في تطوير الصفات الهوائية واللاهوائية للاعب كرة القدم على مستوى الأقسام الهاوية، ولهذا أوصينا بضرورة القيام بدورات تكوينية دورية لأجل تطوير معارف وخبرات المدربين وتعزيزها بشكل أحسن في الأقسام الهاوية.

و وقع إمام المدربين بمختلف استراتيجيات تطبيقات الألعاب المصغرة في تحسين الجانب البدني للاعب كرة القدم.

10. قائمة المراجع:

1.10 المراجع العربية:

- إبراهيم حماد مفتي، (2001)، *التدريب الرياضي الحديث: تخطيط وتطبيق وقيادة* (ط2)، القاهرة، دار الفكر العربي.
- عبد اليمين بوداود، و أحمد عطاء الله، (2009)، المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية.
- محمد حسن علاوي، (1994)، *علم التدريب الرياضي*، القاهرة، دار المعارف.
- 2.10 المراجع الأجنبية:

- Abad, A. (2019). *Contribution de l'entraînement intégré a l'amélioration des facteurs de la performance du footballeur amateur algérien*. These doctorat, Anaba, Algeria.
- AGUIAR, M. V., BOTELHO, G. M., GONCALVES, B. S., SAMPAIO, J. E. (2013). Physiological Responses and Activity Profiles of Football Small-Sided Games. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27 (5), pp. 1287-1294.
- Aguiar, M., Botelho, G., Lago, C., Maças, V., Sampaio, J.(2012). A Review on the Effects of Soccer Small-Sided Games. *Journal of Human Kinetics*, 33, pp. 103-113.
- Barnes, C., Archer, D., Hogg, B., Bush, M., Bradley, P.(2014). The Evolution of Physical and Technical Performance Parameters in the English Premier League. *Int J Sports Med*, 35 (13), pp. 1095-1100.
- Carling, C., & Bloomfield, J. (2010). The effect of an early dismissal on player work-rate in a professional soccer match. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13 (1), pp. 126-128.
- Carling, C., & Dupont, G. (2011). Are declines in physical performance associated with a reduction in skill-related performance during professional soccer match-play? *Journal of sports sciences*, 29 (1), pp. 63-71.
- Castellano, J., Casamichana, D., & Dellal, A. (2013). Influence of Game Format and Number of Players on Heart Rate Responses and Physical Demands in Small-Sided Soccer Games. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27 (5), pp. 1295-1303.
- Chamari, K., Hachana, Y., Kaouech, F., Jeddi, R., Chamari, I. M., Wisløff, U., et al. (2005). Endurance training and testing with the ball in young elite soccer players. *Br J Sports Med*, 39, pp. 24-28.
- CLemente, F. M., & Sarmento, H. (2020). THE EFFECTS OF SMALL-SIDED SOCCER GAMES ON TECHNICAL ACTIONS AND SKILLS: A SYSTEMATIC REVIEW. *HUMAN MOVEMENT*, 21 (3), pp. 100-119.
- Clemente, F. M., Martins, F. M., & Mendes, R. S. (2014). Periodization Based on Small-Sided Soccer Games: Theoretical Considerations. *National Strength and Conditioning Association*, 36 (5), pp. 34-42.

- Dellal, A., Chamari, K., Pintus, A., Girard, O., Cotte, T., Keller, D., et al. (2008). Heart Rate Responses During Small-Sided Games and Short Intermittent Running Training in Elite Soccer Players: A Comparative Study. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22 (5), pp. 1449-1457.
- Dellal, A., Chamari, K., Wong, D. P., Ahmaidi, S., Keller, D., Bisciotti, G. N., et al. (2011). Comparison of physical and technical performance in European soccer match-play: FA Premier League and La Liga. *European Journal of Sport Science*, 11 (1), pp. 51-59.
- 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*, 6 (3), pp. 322-333.
- GABBETT, T. J. (2006). SKILL-BASED CONDITIONING GAMES AS AN ALTERNATIVE TO TRADITIONAL CONDITIONING FOR RUGBY LEAGUE PLAYERS. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20 (2), pp. 309-315.
- Gabbett, T., Jenkins, D., Abernethy, B. (2009). Game-Based Training for Improving Skill and Physical Fitness in Team Sport Athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4 (2), pp. 273-283.
- Halouani, J., Chtourou, H., Gabbett, T., Chaouachi, A., Chamari, K. (2014). Small-Sided Games in Team Sports Training: A Brief Review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28 (12), pp. 3594-3618.
- Hill-Haas, S. V., Coutts, A. J., Dawson, B. T., Rowsell, G. J. (2010). Time-Motion Characteristics and Physiological Responses of Small-Sided Games in Elite Youth Players: The Influence of Player Number and Rule Changes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24 (8), pp. 2149-2156.
- Hill-Haas, S. V., Dawson, B., Impellizzeri, F. M., Coutts, A. J. (2011). Physiology of Small-Sided Games Training in Football: A Systematic Review. *Sports Med*, 41 (3), pp. 199-220.
- Hill-Haas, S. V., Rowsell, G. J., Dawson, B. T., Coutts, A. J. (2009). Acute Physiological Responses and Time-Motion Characteristics of Two Small-Sided Training Regimes in Youth Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23 (1), pp. 111-115.
- Hill-Haas, S., Coutts, A., Rowsell, G., Dawson, B., et al. (2008). Variability of acute physiological responses and performance profiles of youth soccer players in small-sided games. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 11 (5), pp. 487-490.
- Jara, D., Ortega, E., Gómez, M.-Á., de Baranda, P. S., et al. (2018). Effect of Pitch Size on Technical-Tactical Actions of the Goalkeeper in Small-Sided Games. *Journal of Human Kinetics*, 62, pp. 157-166.
- Jones, S., & Drust, B. (2007). Physiological and technical demands of 4 v 4 and 8 v 8 games in elite youth soccer players. *Kinesiology*, 39 (2), pp. 150-156.

- Keith, D., Duarte, A., Vanda, C., Luís, V., et al. (2013). How Small-Sided and Conditioned Games Enhance Acquisition of Movement and Decision-Making Skills. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 41 (3), pp. 154-161.
- Little, T., & Williams, A. G. (2007). MEASURES OF EXERCISE INTENSITY DURING SOCCER TRAINING DRILLS WITH PROFESSIONAL SOCCER PLAYERS. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21 (2), pp. 367-371.
- Mallo, J., & Navarro, E. (2008). Physical load imposed on soccer players during small-sided training games. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 48 (2), pp. 71-166.
- Moreno, P. B., Román, P. Á., & Pinillos, F. G. (2019). A systematic review on small-sided games in football players: Acute and chronic adaptations. *Journal of Sports Sciences*, 37 (8), pp. 921-949.
- Olthof, S. B., Frencken, W. G., Lemmink, K. A., et al. (2017). Match-derived relative pitch area changes the physical and team tactical performance of elite soccer players in small-sided soccer games. *JOURNAL OF SPORTS SCIENCES*, 36 (14), pp. 1557-1563.
- Queiroz, C. (1985). *Estrutura e organizacao do exercicio de treino em futebol (provas de optidao pedagogica)*. Lisbon: University of lisbon.
- Rampinini, A., Impellizzeri, F. M., Castagna, C., Abt, G., Chamari, K., Sassi, A., et al. (2007). Factors influencing physiological responses to small-sided soccer games. *Journal of Sports Sciences*, 25 (6), pp. 659-666.
- Sannicandro, I., & Covano, G. (2017). Small-Sided Games in Young Soccer Players: Physical and. *MOJ Sports Medicine*, 1 (1), p. 00001.
- Sarmiento, H., Clemente, F. M., Harper, L. D., da Costa, I. T., Owen, A., Figueiredo, A. J., et al. (2018). Small sided games in soccer – a systematic review. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 18 (5), pp. 693-749.
- Tessitore, A., Meeusen, R., Piacentini, M., Demarie, S., Capranica, L., et al. (2006). Physiological and technical aspects of "6-a-side" soccer drills. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 46 (1), pp. 36-43.
- Watson, A. (2014). *Physical fitness and athletic performance: A guide for students, athletes and coaches*. New York: Routledge.