

استخدام قواعد الألعاب المصغرة في تطوير الجوانب الفيزيولوجية والبدنية لدى لاعبي كرة القدم الهواة من وجهة نظر المدربين

The uses of small sided games rules in developing the physiological and physical aspects of amateur soccer players

عبد الحق شليغم^{1*}، سعد حجاج²

¹جامعة عنابة، مخبر الدراسات الاجتماعية والانسانية وتحليل النشاطات البدنية والرياضية،(الجزائر)

chelighem.abdo@gmail.com

²جامعة عنابة، (الجزائر)، hadjsport81@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2021/05/06 تاريخ القبول: 2021/07/02 تاريخ النشر: 2021/07/15

ملخص:

هدفت هذه الدراسة الى معرفة مدى المام مدربي كرة القدم باستخدامات قواعد الألعاب المصغرة في تطوير الجوانب الفيزيولوجية والبدنية لدى لاعبي كرة القدم الهواة، ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج الوصفي وهذا كونهم لائما لمتغيرات هذه الدراسة الكيفية، وقد تمثل مجتمع الدراسة في بحثنا هذا في مدربي القسم الجهوي الأول والثاني الهاوية لرابطة قسنطينة، كما تمثلت عينة الدراسة في 18 مدربا تم اختيارهم بالطريق العشوائية، حيث وزعت عليهم استمارة استبيان والتي تم اعتمادها كأداة للبحث، وقد توصل بناء على جمع آرائهم بأن المدربين في الأقسام الهاوية ليست لهم دراية كافية باستخدامات قواعد الألعاب المصغرة في تطوير الجوانب الفيزيولوجية والبدنية على حد سواء لدى لاعبي كرة القدم، وبناء على هذه النتيجة يقترح الباحثان بمراجعة مضمون وسيرورة الدورات التكوينية التي تنظمها الهيئات المختصة، وبضرورة القيام بدورات تكوينية دورية لأجل تطوير خبرات المدربين في الأقسام الهاوية، وكذا وضع هيئات مراقبة للسهر على مدى نجاعة هؤلاء المدربين في تطبيق برامجهم، معرفة الخلل ووضع آليات لتصحيح الأخطاء والتقوم.

الكلمات المفتاحية: المدرب، قواعد الألعاب المصغرة، الجانب الفيزيولوجي، الجانب البدني، كرة القدم.

Abstract:

This study aimed to find out the extent to which soccer coaches are familiar with the uses of small sided games rules in developing the physiological and physical aspects of amateur soccer players, and to achieve this the researcher used the descriptive approach and this is because it is appropriate to the variables of this study. the study sample consisted of 18 trainers, who were randomly selected, and a questionnaire was distributed to them, which was adopted as a research tool, It was concluded based on their opinions that coaches in amateur levels do not have sufficient knowledge of the uses of small sided games rules in developing both the physiological and physical aspects of soccer players, and based on this result, the researchers suggest reviewing the content and process of the training courses organized by the competent bodies, and the necessity to undertake By conducting periodic training sessions in order to develop the experiences of trainers in the amateur levels, as well as setting up monitoring bodies to watch over the effectiveness of these trainers in implementing their programs, identifying defects and developing the hole mechanisms.

Keywords: coach, small sided games rules, physiological aspect, physical aspect, soccer.

1. مقدمة:

إن المتطلبات الحديثة في كرة القدم خلقت الحاجة الكبيرة إلى إعداد اللاعبين إعدادا بدنيا مهاريا تقنو تكتيكيا ونفسيا عاليا، لاسيما وأن تغيرات الإنجاز الكروي الحديثة ترتبط بتسريع الفعاليات الدفاعية والهجومية مع مستوى عالي من القوة والسرعة والمداومة، واعتماد أسلوب الكرة الشاملة، فأصبح اللاعب يشغل أكثر من مركز في الفريق أي أننا نرى المدافع يساهم بشكل كبير في الهجوم والمهاجم يتراجع للدفاع عن مرماه، هذا ما يستدعي اللجوء لأحسن الطرق التدريبية الهادفة للوصول بالرياضي والفريق لأعلى المستويات.

كرة القدم هي رياضة جماعية، لها متطلبات عديدة منها التقنية التكتيكية والبدنية والعقلية، فكل مركز لعب له خصائصه، وإن تهيأت لاعبي كرة القدم يجب أن يمر بالتحضير البدني الذي قال عنه "علاوي" أنه: تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية لدى الفرد الرياضي (حسن علاوي، 1990، صفحة 79)، فالتحضير البدني يهدف باستخدام الطرق المختلفة والمبادئ التدريبية لتنمية مختلف الصفات البدنية العامة والخاصة في كرة القدم سواء المداومة، القوة، السرعة، المقاومة الرشاقة، المرونة وكذا الصفات المرتبطة بالقوة المميزة بالسرعة أو مداومة السرعة وغيرها فالتحضير البدني هو أيضا مجموعة العمليات التدريبية المنظمة والهرمية التي تهدف الى تطوير واستخدام مختلف الصفات البدنية للرياضي، حيث يجب أن تظهر بصفة متناوبة في مختلف مستويات التدريب الرياضي، كما يوضع في خدمة الجوانب الأخرى التقنوتكتيكية الخاصة بالنشاط الممارس (M. Pradet, 2012, p. 22).

2. الاشكالية:

شهدت كرة القدم ثورة من خلال ادراج الكرة في العمليات التدريبية خلال جميع مراحل الموسم الرياضي فيما يعرف بالتدريب المدمج القائم على ادماج الكرة في جميع التدريبات، حيث أنه لأجل البقاء أقرب الى المنافسة ومن أجل استشارات مشاهجة للمباريات وضعت هذه الطريقة القائمة على استخدام الكرة في التدريبات (Aguiar et al, 2008, pp. 15-19). وهي مقارنة حديثة حيث كانت هناك عديد التصريحات في هذا المجال حيث قال كارلوس ألبيرثوبيريرا (دولي سابق في كرة القدم البرازيلية) الذي قال بأهمية تطوير الجانب التقني للاعب من خلال المساحات الصغيرة، كما أوجب دمج التحضير النفسي مع التحضير البدني والتقني من أجل خلق رياضي قادر على التعامل تحت مختلف المتغيرات والضغط، ما يؤكد ضرورة دمج الكرة خلال العملية التدريبية (Mombaerts Erick, 1996, p. 09)، ومنه فان التحضير البدني المدمج يجب أن يدرج العامل البدني كعنصر رئيسي لكن يجب أيضا ادخال الجوانب التقنية والتكتيكية في مرة واحدة (Dellal, 2008, p. 03).

ونظرا للأهمية السالفة الذكر حول التدريب المدمج تبرز لنا حاجة المدرب لاستخدام الألعاب المصغرة لتطوير العديد من جوانب التفوق الرياضي، حيث تعتبر الألعاب المصغرة ذات أهمية بالغة عبر عديد الدراسات المنجزة، كما زاد الاهتمام بها من خلال البحوث العلمية وهذا لأهدافها المتعددة كالمحافظة أو تطوير القدرات البدنية، التقنية والتكتيكية في مرة واحدة سواء (Dellal et al, 2010, pp. 12-20). هذه الألعاب المصغرة تخضع لعدة قواعد تنظمها والتي تتحكم في شدة التمرينات، ومنها نجد مساحة اللعب حيث أن الزيادة في مساحة

اللعبة يزيد من الاستجابات الفيزيولوجية الحاصلة مثل عدد ضربات القلب، لاكتات الدم وكذا (RPE) الاحساس بالجهد (Hodgson et al, 2014, pp. 25-32)، ومنه فان المساحات الكبيرة المستخدمة خلال الالعاب المصغرة لها دور فعال في تنمية المتطلبات البدنية (خاصة الهوائية) وكذا المتطلبات التكتيكية، الا أنه يكون انخفاض في عدد الحركات التقنية، ما يستوجب على المدربين اختيار المساحة حسب الهدف (Sarmiento et al, 2018, pp. 693-749). من بين المتغيرات التي تتحكم في شدة وهدف الالعاب المصغرة عدد اللاعبين، حيث أن استخدام عدد لاعبين أقل من 4 ضد 4 يستهدف الحصول على استجابات فيزيولوجية، بدنية، وتقنية عالية، بالمقارنة مع استخدامات الالعاب المصغرة التي هي أكبر من 5 ضد 5 التي هدفها أساسا تكتيكي بشكل كبير، وهذا حسب بعض الدراسات من بينها دراسة (Owen et al, 2011, pp. 2104-10) وأيضا (Hill-Haas et al, 2008, pp. 487-90)، الاستجابات الحاصلة خلال عدد اللاعبين تختلف حسب استخدام الوقت، واستخدام جوكر مثلا (Praça et al, 2020, pp. 54-63). من بين الاعدادات الخاصة بالالعاب المصغرة أيضا استخدام المرمى، حيث أن استخدامه يقلل من حدوث الاستجابات الفيزيولوجية وهذا ما تؤكد دراسة (Halouani et al, 2014, pp. 1485-90) التي استخدمت مقارنة بين الشكل 3 ضد 3 باستخدام مرمى صغير وباستخدام إيقاف الكرة خلف الخط حيث وجدت أن الاستجابات الفيزيولوجية المتعلقة بلكتات الدم وضربات القلب كانت أكبر خلال طريقة إيقاف الكرة خلف الخط، كما أن المسافات المقطوعة خلال مختلف شدة الجري تكون أكبر بدون استخدام المرمى وهذا حسب (Köklü et al, 2015, pp. 964-71). من بين المتغيرات التي تتحكم في شدة تمارينات الالعاب المصغرة هي قوانين اجرائها، فمثلا نجد أن تحديد عد التمريرات يسمح بسيرورة الكرة بشكل سريع كهدف تكتيكي وزيادة المسافة المقطوعة في مختلف شدة الجري (Casamichana et al, 2014, pp. 113-123)، وحيث كذلك ما اذا رغب المدرب في الحصول على استجابات فيزيولوجية وبدنية عالية منسوح له استخدام الضغط الثنائي على حامل الكرة أو الضغط رجل لرجل خلال مختلف أنواع الالعاب المصغرة (Chihan H, 2015, pp. 179-87). نظام التدريب المستخدم عامل مهم في وضع الالعاب المصغرة والمقصود بها هو العمل بها بشكل مستمر أو شكل متقطع، حيث أنه وحسب دراسة (Koklu Y, 2012, pp. 89-96) لا توجد فروق دالة بين الشكلين السابقين للحصول على التكيفات الفيزيولوجية لأجل تطوير الجوانب الهوائية، الا أن التمارينات المستمرة تكون أقرب لطابع المنافسة وبالتالي يجذب استخدامها أحسن. من بين العوامل المهمة خلال سيرورة الالعاب المصغرة هي تشجيع المدرب الذي يعد عنصرا فعالا في زيادة الحماس والارادة لدى اللاعبين وبالتالي زيادة المخرجات البدنية لهم واخراج أفضل ما لديهم، حيث أنه وحسب دراسة (Rampinini et al, 2007, pp. 659-66) تؤكد بزيادة في الاستجابات الفيزيولوجية الحاصلة من خلال استخدام تشجيع المدرب.

من خلال ما سبق يتبين لنا الارتباط الوثيق بين استخدامات قواعد الالعاب المصغرة المختلفة لتحصيل الاستجابات والتكيفات البدنية والفيزيولوجية المرغوبة، الا أن تطبيق هذا النوع من التدريب يبقى هاجسا على مستوى كرة القدم في الأقسام الهاوية من طرف المدربين، وهو ما تأكده دراسة (Dellal et al, 2010,

(pp. 2712-2720) بوجود فوارق معتبرة بين المحترفين والهواة في مختلف عناصر التفوق الرياضي، وهو ما قادنا لطرح التساؤل الرئيسي التالي:

__ هل للمدربين دراية كافية باستخدامات قواعد الألعاب المصغرة لتطوير الجوانب الفيزيولوجية والبدنية لدى لاعبي كرة القدم الهواة؟

كما انشق عن التساؤل الرئيسي تساؤلين فرعيين وهما:

__ ما مدى دراية المدربين باستخدام قواعد الألعاب المصغرة لتطوير الجوانب الفيزيولوجية والبدنية لدى لاعبي كرة القدم الهواة؟

__ ما مدى دراية المدربين باستخدام قواعد الألعاب المصغرة لتطوير الجوانب البدنية لدى لاعبي كرة القدم الهواة؟

3. الفرضيات:

1.3. الفرضية الرئيسية:

للمدربين دراية كافية باستخدامات قواعد الألعاب المصغرة لتطوير الجوانب الفيزيولوجية والبدنية لدى لاعبي كرة القدم الهواة.

2.3. الفرضيات الفرعية:

__ للمدربين دراية كافية باستخدام قواعد الألعاب المصغرة لتطوير الجوانب الفيزيولوجية والبدنية لدى لاعبي كرة القدم الهواة.

__ للمدربين دراية كافية باستخدام قواعد الألعاب المصغرة لتطوير الجوانب البدنية لدى لاعبي كرة القدم الهواة.

4. أهداف الدراسة:

- معرفة مدى دراية المدربين باستخدامات قواعد الألعاب المصغرة لتطوير الجوانب الفيزيولوجية والبدنية لدى لاعبي كرة القدم الهواة.

- معرفة مدى دراية المدربين باستخدامات قواعد الألعاب المصغرة لتطوير الجوانب البدنية لدى لاعبي كرة القدم الهواة.

5. أهمية الدراسة:

تكمن أهمية دراستنا الحالية في معرفة مستوى مدربي كرة القدم في الأقسام الهاوية، وذلك كن خلال معرفة مدى المامهم بطرق التدريب الحديثة خاصة التي تعتمد الألعاب المصغرة منها، ومعرفة مدى المامهم باستخدامات قواعد الألعاب المصغرة وتنظيمها لأجل تطوير القدرات البدنية والفيزيولوجية على حد سواء، وبالتالي تشخيص النقص الحاصل ومحاولة وضع استراتيجيات عبر دراسات أخرى لتنوير المعرفة العلمية باستخدام قواعد الألعاب المصغرة.

6. مفاهيم الدراسة:

1.1.6. الألعاب المصغرة:

هي ألعاب تتم بأقل عدد من اللاعبين تصنع وضعيات مختلفة حسب المباراة، تنفذ في مختلف أماكن الملعب حسب ما يوجد في المباراة كذلك، كما أن تنفيذها يختلف حسب الهدف أو الصفة المراد تطويرها (FIFA, 2013, p. 90)، ومن الناحية التطبيقية فالألعاب المصغرة (SSGs) هي طريقة تدريبية متعددة المهام تسمح

للمدرب بتطوير الجوانب البدنية التقنية التكتيكية والاجتماعية بين اللاعبين حسب الشروط الموضوعية لتحقيقها (Tchokonte, 2011, p. 51).

2.6. المتطلبات البدنية:

هي المستوى البدني الواجب توفره في لاعب كرة القدم، من خلال تطوير مختلف الصفات البدنية سواء ما تعلق بالسرعة القوة المداومة وغيرها.

3.6. المتطلبات الفيزيولوجية:

هي ما يتعلق بالتكيفات التي تحدث للفرد الرياضي مثل مستويات عدد ضربات القلب اللكتات في الدم ومستوى الاحساس بالجهد مثلاً.

4.6. كرة القدم:

كرة القدم هي رياضة متعددة العوامل، يعنى أن المستوى العالي للرياضي يتعلق بالإمكانيات التقنية التكتيكية والبدنية والعقلية، فكل مركز لعب له خصائصه التي تختلف حسب المتطلبات والتوجهات التكنو تكتيكية (تنشيط هجومي و دفاعي)، والذي يقوم به طاقم التدريب التقني كل حسب مهامه (Alexandre Dellal, 2013, p. 03).

5.6. المدرب:

هو العمود الفقري لعملية التدريب، فعلى عاتقه تقع مسؤولية عملية التدريب. فالمدرب يجب أن يكون قائدا تربويا متفهما تماما لواجباته من الناحية التربوية والتعليمية (حنفي محمود مختار، 1974، صفحة 49).

7. الدراسات السابقة والمشاهدة:

1.7. الدراسة الأولى: دراسة (Aguiar et al, 2012, pp. 103-13)

عنوان الدراسة: دراسة مراجعة لتأثير الألعاب المصغرة في كرة القدم.

اعتمد الباحثون في هذه الدراسة على المنهج التحليلي الذي يجمع عديد الدراسات المنجزة في كرة القدم بخصوص الألعاب المصغرة، حيث حصل على المادة النظرية لهذه الدراسات من أهم المجالات العلمية العالمية الناشرة في مجال الرياضة، حيث تطرق لعديد الدراسات التي تناولت الاستجابات الفيزيولوجية خلال استخدام (SSGs) وكذا الاستفادة التقنية والتكتيكية، وهذا من خلال استخدام مختلف قواعد الألعاب المصغرة.

2.7. الدراسة الثانية: دراسة (Sarmiento et al, 2018, pp. 693-749)

عنوان الدراسة: الألعاب المصغرة في كرة القدم - مراجعة منهجية.

هدفت هذه الدراسة الى القيام بمراجعة منهجية وتنظيمية للبحوث العلمية المنجزة على الألعاب المصغرة، لمعرفة أهم المشاكل البحثية ومدى تطور إنجازها ميدانيا. حيث اعتمد جمع المادة النظرية على المواقع العالمية باستخدام برنامج PRISMA، حيث شملت 394 دراسة (مرجع) تم استخدامه في هذه الدراسة، حيث استهدفت معرفة العلاقة المعقدة التي تربط المتغيرات الفيزيولوجية التقنية والتكتيكية، وكيفية التحكم فيها لأجل تطوير العملية التدريبية.

3.7. الدراسة الثالثة: دراسة (Hill-Haas, 2011, pp. 199-220)

عنوان الدراسة: فيزيولوجية تدريب الألعاب المصغرة في كرة القدم، مراجعة منهجية. هدفت هذه الدراسة الى معرفة مختلف استخدامات قواعد الألعاب المصغرة لتحقيق متطلبات التفوق الرياضي وهذا عبر مختلف الدراسات المنجزة في هذا الموضوع، من خلال معرفة تخطيط استخدام الألعاب المصغرة للتكيفات الحاصلة على المستوى البعيد سواء فيزيولوجيا، تقنيا وتكتيكيا.

4.7. الدراسة الرابعة: دراسة (Katis and Kellis, 2009, pp. 374-80)

عنوان الدراسة: تأثير الألعاب المصغرة (SSGs) على المستوى البدني والمستويات العالية لدى لاعبي كرة القدم الشباب.

استخدمت هذه الدراسة المنهج التجريبي، حيث تكونت العينة من (34) لاعبا من الشباب، كما قام باستخدام مجموعة من الاختبارات البدنية والتقنية، لأجل المقارنة بين الاستجابات الحاصلة خلال شكلين هما 3 ضد 3 و6 ضد 6، وكانت نتائج الدراسة بأن الشكل 3 ضد 3 يتحقق فيه استجابات بدنية وتقنية أكبر من الشكل 6 ضد 6، وبالتالي فمنصوح استخدام 3 ضد 3 أحسن عند الشباب.

8. الإطار المنهجي للدراسة:

1.8. منهج الدراسة:

المنهج هو الطريقة التي يعتمدها الباحث للوصول إلى هدفه المنشود (خالد يوسف العمار، 2015، صفحة 95). وحيث يعتبر المنهج الذي يتبعه الباحث في دراسته هو الذي يوجه الباحث في مختلف مراحل بحثه والمنهج المستخدم الذي تم اختياره انطلاقا من طبيعة المشكلة التي نريد دراستها هو المنهج الوصفي، الملائم لطبيعة البحث ومتغيراته الكيفية، وذلك لكون المنهج الوصفي: هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول الى أغراض محدودة لوضعيات اجتماعية أو مشكلة اجتماعية معينة (بوداود عبدالمين، عطا الله أحمد، 2009، صفحة 123).

2.8. مجتمع وعينة الدراسة:

مجتمع الدراسة: هو مجموعة عناصر لها خاصية تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجرى عليها البحث أو التقصي (موريس أنجرس، 2004، صفحة 298)، وقد تمثل مجتمع الدراسة في بحثنا هذا في بعض مدربي الأقسام الهاوية في ولاية جيجل.

عينة الدراسة: هي مجموعة أفراد تختار بطرق مختلفة من مجتمع كبير لدراسة ظاهرة فيه (بوداود عبد اليمين وعطاء الله أحمد، 2009، صفحة 68)، وقد تمثلت عينة بحثنا في 18 مدربا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، كما اختار الباحثون 6 مدربين كعينة استطلاعية لإجراء المعاملات العلمية للأداة المستخدمة مع عزلهم عن نتائج الدراسة.

3.8. مجالات الدراسة:

- _المجال المكاني: تم اجراء هذه الدراسة عبر التواصل عن بعد نظرا للوضعية الصحية الراهنة جراء وباء كوفيد-19.
- _المجال الزمني: تمت هذه الدراسة بشقيها النظري والتطبيقي من 2020/11/01 الى 2020/12/15.
- _المجال البشري: شملت الدراسة 18 مدربا من الأقسام الهاوية لولاية جيجل.

4.8. أداة الدراسة:

تمثلت أداة البحث في الاستبيان، التي عرفت بأنها: أداة للحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات، ويطلق عليه الاستفتاء أو الاستقصاء (حسن أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي مرسى، 1999، صفحة 201).

الشروط العلمية للأداة:

_الصدق:

ويقصد به صدق المحكمين، والذي يقوم على عرضه على مجموعة مختصين في المجال، حيث اذا أقر المحكمون بصحة هذا الاختبار الموضوع يمكن اعتماده على أساس حكم الخبراء قابل للتوجيه نحو العينة المراد استخدامها في الدراسة (خير الدين ع أ عويس، 1997، صفحة 38)، وقد تمت موافقة المحكمين الذي بلغم عددهم (04) مختصين على الاستمارة بدون ملاحظات، أي أنه لم يتم تعديل أو تغيير أية عبارة من الاستمارة.

5.8. المعالجة الاحصائية:

لكي يتسنى لنا التعليق وتحليل الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي وهذا عن طريق تفرغ البيانات ثم حساب النسب المئوية، ولتكون النتائج أكثر دقة قمنا باستخدام اختبار كا².

9. النتائج:

1.9. عرض وتحليل النتائج المتعلقة بمحور المعلومات الشخصية:

الجدول رقم (01): يبين المعلومات الشخصية الخاصة بعينة الدراسة

المعلومات	الاجابة	التكرار	النسبة المئوية %
شهادة التدريب	شهادة DFE	16	88,9
	مستشار	0	0
	محضر بدني	2	11,1
المجموع		18	100
المستوى العلمي	بكالوريا	0	0
	ليسانس	12	66,66
	ماستر	4	22,22
	دكتوراه	2	11,11
المجموع		18	100
سنوات الخبرة	أقل من 5 سنوات	14	77,8
	من 5 الى 10 سنوات	4	22,2
	أكثر من 10 سنوات	0	0
المجموع		18	100

من خلال الجدول السابق نجد بأن مدربي كرة القدم في الأقسام الهاوية لولاية جيجل لهم شهادات تدريبية مختلفة حيث نجد بأن أغلبيتهم لهم شهادة (DFE) وهي شهادات تمنحها الاتحادية الجزائرية لكرة القدم بالمسمى الجديد ما نسبتهم 88,9% وعدددهم 16 مدرب، في حين نجد مدربين لهما شهادة محضر بدني بنسبة 11,1% وعدددهم 2 مدربين، كما نجد أن هؤلاء المدربين في أغلبيتهم لهم مستوى علمي واحد وهو الليسانس بنسبة 66,66% و 4 مدربين يملكون شهادة ماستر بنسبة 22,22% و 2 مدربين لديهم شهادة دكتوراه، كما نجد أيضا اختلاف لسنوات الخبرة حيث نجد أغلبيتهم وهم 14 مدربا بنسبة 77,8% خبرتهم أقل من 5 سنوات و 4 مدربين خبرتهم بين 5 و 10 سنوات بنسبة 22,2%.

2.9. عرض نتائج الفرضية الأولى:

المحور الأول: مدى كفاية دراية المدربين باستخدامات قواعد الألعاب المصغرة لتطوير الجوانب الفيزيولوجية لدى لاعبي كرة القدم الهواة.

الجدول رقم (02): يبين اجابات أفراد العينة على المحور الأول.

العبارة	الاجابة	التكرار	النسبة %	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية	الدالة
1_هل تعتقد بأن "أ م" لها تأثير فيزيولوجي؟	نعم	18	100	9	3,84	دالة
	لا	0	0			
2_هل استخدام المرمى خلال "أ م" يزيد من عدد ضربات القلب؟	نعم	6	33,3	2	3,84	غير دالة
	لا	12	66,7			
3_الاحساس بالجهد الداخلي (RPE) يكون أكبر خلال 2 ضد 2 من 7 ضد 7.	نعم	4	22,2	5,54	3,84	دالة
	لا	14	77,8			
4_ هل استخدام مساحة صغيرة وعدد أصغر من اللاعبين يزيد إنتاج لكتات الدم؟	نعم	3	16,7	8	3,84	دالة
	لا	15	82,3			
5_استخدام الألعاب المصغرة بنظام مستمر أحسن منه المتقطع.	نعم	14	78,8	15,99	5,99	دالة
	لا	2	11,1			
	ليس بالضرورة	2	11,1			
6_لتطوير نظام الطاقة الهوائي يجذب استخدام النسبة (عمل:راحة):	1:1	2	11,1	10,44	3,84	دالة
	1:2 (راحة/عمل)	16	88,9			
7_لتطوير مصادر الطاقة اللاهوائية يجذب استخدام أ م ذات إنتاج لكتات الدم بصفة < 8ملم/ل.	نعم	8	44,4	4,66	5,99	غير دالة
	لا	10	55,6			
	ليس بالضرورة	0	0			
8_ هل تشجيع المدرب يعد عاملا	نعم	12	66,7	2	3,84	غير دالة

			33,3	6	لا	مساعدًا على زيادة الاستجابات الفيزيولوجية؟
دالة	3,84	5,54	22,2	4	نعم	9_ هل الحد من عدد لمس الكرة خلال أ م من شأنه الرفع من نبض القلب؟
			77,8	14	لا	
دالة	3,84	10,88	88,9	16	نعم	10_ هل الألعاب المصغرة تسمح بتطوير الاستهلاك الأقصى للأكسجين؟
			11,1	2	لا	

أ م: الألعاب المصغرة، درجة الحرية: ن-1، نسبة الخطأ: 0,05.

3.9. عرض نتائج الفرضية الثانية:

المحور الثاني: مدى كفاية دراية المدربين باستخدامات قواعد الألعاب المصغرة لتطوير الجوانب البدنية لدى لاعبي كرة القدم الهواة.

الجدول رقم (03): يمثل اجابات افراد العينة في المحور الثاني.

العبارة	الاجابة	التكرار	النسبة %	كا 2 محسوبة	كا 2 الجدولية	الدلالة
1_ هل تستخدم 'أ م' في تطوير الجانب البدني؟	نعم	16	88,9	10,88	3,84	دالة
	لا	2	11,1			
2_ هل لتطوير السرعة عموما يستخدم مساحة صغيرة وعدد كبير من اللاعبين؟	نعم	13	72,22	3,54	3,84	غير دالة
	لا	5	27,78			
3_ لتطوير القوة عموما يستخدم مساحة صغيرة وعدد صغير من اللاعبين.	نعم	4	22,2	5,54	3,84	دالة
	لا	14	77,8			
4_ لتطوير القدرة الهوائية (CA) في 8 ضد 8 ومساحة صغيرة. بداية الموسم يستخدم:	نعم	4	22,2	5,54	3,84	دالة
	لا	14	77,8			
5_ هل تسمح الألعاب المصغرة بتطوير عدد التسارعات والتباطؤات؟	نعم	2	11,11	9,32	5,99	دالة
	لا	4	22,22			
	ليس بالضرورة	12	66,67			
6_ هل استخدام جوكو خلال أ م يقلل من شدة التمرين؟	نعم	4	22,22	9,32	5,99	دالة
	لا	2	11,11			
	ليس بالضرورة	12	66,67			
7_ أي شكل من الأشكال التالية يستخدم للاسترجاع خلال بداية الأسبوع التدريبي؟	9 ضد 9	4	22,22	9,32	5,99	دالة
	4 ضد 4	12	66,67			
	2 ضد 2	2	11,11			
8_ هل تعتقد بأن الشكل 3 ضد 3	نعم	4	22,22	5,54	5,99	دالة

			77,78	14	لا	يحسن من زمن (Sprint) بشكل أكبر من 6 ضد 6؟
غير دالة	5,99	3,99	55,56	10	نعم	9_ هل تستخدم أ م من الشكل 2 ضد 2 أو 1 ضد 1 قبل يوم من المباراة؟
			22,22	4	لا	
			22,22	4	أحيانا	
دالة	3,84	5,54	77,78	14	نعم	10_ هل تظن أن استخدام الألعاب المصغرة يطور (VMA)؟

أ م: الألعاب المصغرة، درجة الحرية: ن-1، نسبة الخطأ: 0,05.

10. المناقشة:

1.10. مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

من خلال اجابات المدربين حول المحور الأول، نجد أن الاجابات كانت مختلفة عموماً، فخلال السؤال الأول يتضح لنا أن هنالك فروق ذات دلالة احصائية ولصالح القيمة الأكبر، حيث بلغت قيمة كا2 المحسوبة (09) وهي أكبر من قيمة كا2 الجدولية والمقدرة ب (3,84) عند نسبة خطأ (0,05) ودرجة حرية (01)، وهو ما يفسر على أن كل المدربين البالغة نسبتهم (100%) يرون بفعالية الألعاب المصغرة في تطوير الجانب الفيزيولوجي وهو ما يتوافق مع عديد الدراسات السابقة التي تؤكد ذلك.

كما يتضح لنا من خلال نتائج السؤال الثالث بأن هنالك فرق ذات دلالة احصائية ولصالح الاجابات ب "لا"، حيث بلغت قيمة كا2 المحسوبة (5,54) وهي أكبر من قيمة كا2 الجدولية والبالغة (3,84) عند نسبة خطأ (0,05) ودرجة حرية (01)، وهذا يدل على أن المدربين يعتقدون بأن الاحساس بالجهد (RPE) في الشكل 7 ضد 7 يكون أكبر من الشكل 2 ضد 2 وهو ما تعبر عنه نسبة (77,8%) كانت اجاباتهم ب "لا"، في حين كانت النسبة المتبقية والبالغة (22,2%) تعبر عن الاجابات ب "نعم"، هذه الاجابات تتنافى ونتائج الدراسات السابقة حيث تؤكد دراسة كل من (Owen et al, 2011, pp. 2104-10) ودراسة (Hill-Haas et al, 2008, pp. 487-490) واللذان تؤكدان بأن استخدام ألعاب مصغرة بعدد أقل من 5 ضد 5 له استجابات فيزيولوجية أكبر والتي من بينها الاحساس بالجهد الداخلي من نظيرتها التي هي أكبر من 5 ضد 5، وهذا ما يدل على عدم معرفة المدربين باستخدام قاعدة عدد اللاعبين والتي لها استجابات مختلفة وهذا حسب الهدف الفيزيولوجي الموضوع.

يتضح لنا من خلال نتائج السؤال السادس بأن هنالك فرق ذات دلالة احصائية ولصالح الاجابات ب "2:1"، حيث بلغت قيمة كا2 المحسوبة (10,44) وهي أكبر من قيمة كا2 الجدولية والبالغة (3,84) عند نسبة خطأ (0,05) ودرجة حرية (01)، هذا يعني أن المدربين يعتقدون بأن العلاقة (عمل: راحة) يجب أن تكون "2:1" أي زمن الراحة ضعف زمن العمل وهو ما تعبر عنه نسبة (88,9%)، اما النسبة المتبقية (11,1%) فهي تعبر عن الاجابات بنسبة العلاقة "1:1"، هذه الاجابات تتعارض ونتائج الدراسات التي أجريت في هذا السياق حيث تؤكد دراسة كل من (F M Clemente, 2016, p. 128) ودراسة (Aguiar et al, 2012, pp. 103-13) بأنه لأجل تطوير نظام الطاقة الهوائي يجذب استخدام العلاقة (عمل: راحة) من الشكل

(1:1)، وهذا يدل على عدم معرفة المدربين باستخدام العلاقة (عمل: راحة) لأجل تحصيل التكيفات الفيزيولوجية المرغوبة.

يتبين لنا أيضاً أنه من خلال نتائج السؤال التاسع أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح الاجابات ب "لا"، حيث بلغت قيمة كا2 المحسوبة (5,54) وهي أكبر من قيمة كا2 الجدولية والبالغة (3,84) عند نسبة خطأ (0,05) ودرجة حرية (01)، وهذا يعني أن المدربين يعتقدون أن الحد من عدد لمس الكرة خلال الألعاب المصغرة ليس من شأنه الرفع من نبضات القلب وهو ما تعبر عنه نسبة (8,77%)، أما النسبة المتبقية (22,2%) فهي تعبر عن الاجابات ب "نعم" أن النبض القلبي يرتفع خلال الحد من عدد لمسات الكرة، إلا أن الأغلبية كانت اجابتهم ب "لا" وهذا يتنافى ونتائج الدراسات المنجزة في هذا السياق، وهو ما تؤكد دراسة كل من (Sarmiento et al, 2018, pp. 693-749) وأيضاً دراسة (Hill-Haas, 2011) (pp. 199-220) ودراسة (Casamichana et al, 2014, pp. 113-123) بأن الحد من عدد لمسات الكرة بلمسة واحدة يرفع من عدد ضربات القلب أكثر منه خلال اللعب الحر.

من خلال ما سبق يتبين لنا أن أغلب اجابات العينة المدروسة (المدربين) لا تتفق مع الدراسات السابقة في استخدامات قواعد الألعاب المصغرة لتطوير الجوانب الفيزيولوجية، وهذا رغم معرفة المدربين عموماً بفعالية الألعاب المصغرة في تطوير الجوانب الفيزيولوجية (السؤال الأول)، إلا أنه ليست لهم دراية باستخدامات قواعد الألعاب المصغرة لتطوير الجوانب الفيزيولوجية، وبالتالي يمكن الاستخلاص بأن الفرضية لم تتحقق.

2.10. مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

من خلال اجابات المدربين حول المحور الثاني، نجد أن الاجابات كانت مختلفة عموماً، فخلال السؤال الأول يتضح لنا أن هنالك فروق ذات دلالة احصائية ولصالح القيمة الأكبر، حيث بلغت قيمة كا2 المحسوبة (10,88) وهي أكبر من قيمة كا2 الجدولية والمقدرة ب (3,84) عند نسبة خطأ (0,05) ودرجة حرية (01)، وهو ما يفسر على أن أغلبية المدربين البالغة نسبتهم (9,88%) كانت اجابتهم ب "نعم" يؤكدون فعالية الألعاب المصغرة في تطوير الجانب البدني، في حين كانت ما نسبتهم (11,1%) كانت اجابتهم ب "لا"، وهذا رغم أن الألعاب المصغرة تطور من الجانب البدني لا محالة وهذا حسب جل الدراسات التي تطرقت لفعالية الألعاب المصغرة في تطوير مختلف العناصر البدنية والتي تؤكد دراسة (دهبازي وجبالي، 2020، الصفحات 380-398) وكذا (خليف ومزاري، 2019، الصفحات 463-479).

كما يتضح لنا من خلال نتائج السؤال الثالث بأن هنالك فرق ذات دلالة احصائية ولصالح الاجابات ب "لا"، حيث بلغت قيمة كا2 المحسوبة (5,54) وهي أكبر من قيمة كا2 الجدولية والبالغة (3,84) عند نسبة خطأ (0,05) ودرجة حرية (01)، وهذا يدل على أن المدربين يعتقدون بأن استخدام مساحة صغيرة وعدد صغير من اللاعبين لا يطور من القوة بصفة عامة، وهو ما تعبر عنه نسبة (8,77%) كانت اجابتهم ب "لا"، في حين كانت النسبة المتبقية والبالغة (22,2%) تعبر عن الاجابات ب "نعم"، هذه الاجابات تتنافى ونتائج الدراسات السابقة حيث تؤكد دراسة كل من (Katis and Kellis, 2009, pp. 374-80) ودراسة (F M Clemente, 2016, p. 128) أن تطوير القوة يتم عبر استخدام مساحة صغيرة وعدد صغير من

اللاعبين، مثل استخدام 4 ضد 4 في مساحة 20م×30م والتي تسمح بتطوير الارتكازات وبالتالي قوة الأطراف السفلية.

يتضح لنا أيضاً أنه من خلال نتائج السؤال السادس بأن هنالك فرق ذات دلالة احصائية ولصالح الاجابات ب "ليس بالضرورة"، حيث بلغت قيمة كا2 المحسوبة (9,32) وهي أكبر من قيمة كا2 الجدولية والبالغة (5,99) عند نسبة خطأ (0,05) ودرجة حرية (01)، وهذا يدل على أن المدربين يعتقدون بأن استخدام الجوكر خلال الالعب المصغرة "ليس بالضرورة" يقلل من شدة شكل التمرين المستخدم وهو ما تعبر عنه نسبة (66,67%)، في كانت نسبة الاجابات ب "نعم" (22,22%)، ونسبة الاجابات ب "لا" (11,11%)، هذه الاجابات تعتبر منافية لنتائج الدراسات السابقة والتي تؤكد بأن استخدام الجوكر أو (02) جوكر أحيانا من شأنه التقليل من شدة التمرين وهذا حسب دراسة (Praça et al، 2020، الصفحات 54-63) والتي تؤكد ما سبق اضافة أن استخدام الجوكر له أهمية أخرى تكمن في العمل التكتيكي.

يتبين لنا أنه من خلال نتائج السؤال الثامن بأن هنالك فرق ذات دلالة احصائية ولصالح الاجابات ب "لا"، حيث بلغت قيمة كا2 المحسوبة (5,54) وهي أكبر من قيمة كا2 الجدولية والبالغة (3,84) عند نسبة خطأ (0,05) ودرجة حرية (01)، وهذا يدل على أن المدربين يعتقدون بأن طريقة 3 ضد 3 تطور الزمن خلال (Sprint) أحسن منه خلال طريقة 6 ضد 6، وتعبر عنه نسبة (77,78%) والتي كانت اجابتهم ب "لا"، في حين كانت نسبة (22,22%) تعبر عن الاجابات ب "نعم"، أما الدراسات السابقة وخاصة دراسة (Katis and Kellis, 2009, pp. 374-80) التي تطرقت لنفس طرح السؤال، تنص نتائجها بأن الزمن المستغرق في مسافة محددة من (Sprint) في الشكل 3 ضد 3 أقل منه في الشكل 6 ضد 6 وهذا بعد الاختبارات المنجزة، وهو ما يتعارض و اجابات المدربين.

من خلال ما سبق يتبين لنا أن أغلب اجابات العينة المدروسة (المدربين) لا تتفق مع الدراسات السابقة في استخدامات قواعد الألعاب المصغرة لتطوير الجوانب البدنية، وهو ما ينفي صحة الفرضية الثانية، إذ أن لم تتحقق.

11. استنتاجات واقتراحات الدراسة:

يتبين لنا من خلال مناقشة النتائج، الوصول الى استنتاجات عامة هي كما يلي:

— مدربي كرة في الأقسام الهاوية ليست لهم دراية باستخدامات قواعد الألعاب المصغرة في تطوير الجانب الفيزيولوجي.

— مدربي كرة في الأقسام الهاوية ليست لهم دراية أيضا باستخدامات قواعد الألعاب المصغرة في تطوير الجانب البدني.

— يمكن القول بأن الفرضية الرئيسية التي تنص على أن للمدربين دراية كافية باستخدامات قواعد الألعاب المصغرة لتطوير الجوانب الفيزيولوجية والبدنية لدى لاعبي كرة القدم الهواة، غير محققة.

وبالتالي يمكن وضع اقتراحات حسب ما توصل اليه من نتائج كما يلي:

—مراجعة مضمون وسيرورة الدورات التكوينية التي تنظمها الهيئات المختصة.

— وضع دورات تكوينية دورية للوقوف على امكانيات المدربين في الأقسام الهاوية، وتطوير معارفهم.

وضع هيئات مراقبة للسهر على مدى نجاعة هؤلاء المدربين في تطبيق برامجهم، معرفة الخلل ووضع آليات لتصحيح الأخطاء.

إمكانية القيام بدورات "رسكلة" لتثبيت الخبرات، ومعرفة التطور الحاصل.

قائمة المراجع:

المراجع العربية:

1_ بوداود عبد اليمين وعطاء الله أحمد. (2009). المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

2_ حسن أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي مرسى. (1999). مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية. الإسكندرية: منشأة المعارف بالإسكندرية.

3_ حسن علاوي. (1990). علم التدريب الرياضي. القاهرة: دار المعارف.

4_ حنفي محمود مختار. (1974). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. دار الفكر العربي للطباعة والنشر.

5_ خير الدين ع أ عويس. (1997). دليل البحث العلمي. القاهرة: دار الفكر العربي للطباعة والنشر.

6_ خالد يوسف العمار. (2015). أبحاث البحث العلمي و إعداد الرسائل الجامعية في العلوم النفسية و التربوية و الاجتماعية (الإصدار ط1). الأردن: دار الإعصار العلمي للنشر والإشهار.

7_ خليف عبد القادر ومزاري فاتح. (2019). أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام القوة والألعاب المصغرة في تطوير القوة الانفجارية والقدرة على الاسترجاع بين تكرارات السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة. الابداع الرياضي, 10(2), 463-479.

8_ دهبازي محمد صغير وجبالي رضوان. (2020). تأثير استخدام الألعاب المصغرة في برامج الاعداد البدني على الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين والقوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم. الابداع الرياضي, 11(2 مكرر), 380-398.

9_ موريس أنجيس. (2004). منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية (ط2). (بوزيد صحراوي وآخرون، المترجمون) الجزائر: دار القصبه للنشر.

المراجع الأجنبية:

10_ M. Aguiar, C. Abrantes, V. Maçãs, N. Leite, J. Sampaio , S. Ibáñez. (2008). Effects of Intermittent or Continuous Training on Speed, Jump and Repeated-Sprint Ability in Semi-Professional Soccer Players. The Open Sports Sciences Journal ,1(1),15-19.

11_ M Aguiar, G Botelho, C Lago, V Maças and J Sampaio. (2012). A Review on the Effects of Soccer Small-SidedGames. Journal of HumanKinetics ,33(1),103-13.

12_ Alexandre Dellal. (2013). Une saison de préparation physique en football. Bruxelles: de boek.

13_ D Casamichana, L S-Arrones, J Castellano, and J S Román-Quintana. (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):113-123, 41(1), 113-123.

- 14_Chihan H. (2015). The effect of defensive strategies on the physiological responses and time-motion characteristics in small-sided games. *Kinesiology* ,47(2), 179-187.
- 15_A Dellal, C Varliette, A Owen, E N Chirico, V Pialoux. (2010). Small-sided games versus interval training in amateur soccer players: effects on the aerobic capacity and the ability to perform intermittent exercises with changes of direction. *J of Sport and Cond R* ,26(10),2712-2720.
- 16_ A Dellal, S Hill-Haas, C Lago-Penas, K Chamari. (2011). Small-sided games in soccer: amateur vs. professional players' physiological responses, physical, and technical activities. *Journal of Strength and Conditioning Research* ,25(9),2371-81.
- 17_Dellal A. (2008). *De l'Entrainement à la Performance en football*. deboek.
- 18_F M Clemente. (2016). *Small sided games and conditioned games in soccer training*. Melgaço: Springer.
- 19_FIFA. (Sans annee). *Jeux reduit et preparation physique integree*. Zurich: FSC.
- 20_ J Halouani, H Chtourou, A Dellal, A Chaouachi , and K Chamar. (2014). Physiological responses according to rules changes during 3 vs. 3 small-sided games in youth soccer players: stop-ball vs. small-goals rules. *Journal of sports sciences* , 32(15),1485-90.
- 21_ S Hill-Haas , A Coutts, G Rowsell, B Dawson. (2008). Variability of acute physiological responses and performance profiles of youth soccer players in small-sidedgames. *Journal of science and medecine in sport* ,11(5),487-490.
- 22_S Hill-Haas. (2011). *Physiology of Small-Sided Games Training in Football*, A systematic review. *Sports Medicine* ,41(3),199-220.
- 23_ C Hodgson, R Akenhead, K Thomas. (2014). Time-motion analysis of acceleration demands of 4v4 small-sided soccer games played on different pitch sizes. *HumanMovement Science* 33(1):25-32 ,33(1),25-32.
- 24_A Katis and E Kellis. (2009). Effects of Small-Sided Games on Physical Conditioning and Performance in Young Soccer Players. *Journal of Sports Science &Medicine* , 8(3),374-80.
- 25_ Y Köklü, Ö Sert, U Alemdaroğlu, Y Arsla. (2015). Comparison of the Physiological Responses and Time-Motion Characteristics of Young Soccer Players in Small-Sided Games: The Effect of Goalkeeper. *Journal of strenght and conditioning research*, 29(4), 964-971.
- 26_Koklu Y. (2012). A comparison of physiological responses to various intermittent and continuous small-sidedgames in young soccer players. *Journal of Human Kinetics* 31(1):89-96, 31(1), 89-96.
- 27_M Pradet. (2012). *la preparation physique*. paris: INSEP-PUBLICATIONS.
- _Mombaerts Erick. (1996). *Entrainement et Performance Collective en Football*. vigot.

- 28_A L Owen, D P Wong, M McKenna, A Dellal. (2011). Heart rate responses and technical comparison between small- vs. large-sided games in elite professional soccer. *Journal of strength and conditioning research*, 25(8), 2104-10.
- 29_ G Praça, G F Barbosa, C Murta, S G T Brecht, D Barreira, M H Chagas, P J Greco. (2020). Influence of floaters and positional status on players' tactical, physical, and physiological responses in soccer small-sided games. *Human Movement*, 21(3), 54-63.
- 30_E Rampinini, F M Impellizzeri, C Castagna, G Abt, K Chamari, A Sassi, S M Marcora. (2007). Factors influencing physiological responses to small-sided games. *Journal of Sports Sciences*, 25(6), 659-66.
- 31_H Sarmiento, F M Clemente, L D Harper, I T da Costa, A L Owen, A J. Figueiredo. (2018). Small sided games in soccer – a systematic review. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 18(5), 693-749.
- 32_Tchokonte S A. (2011). *Évolution du football et conséquences sur l'entraînement et la préparation physique : application à l'étude des incidences des jeux-réduits sur les adaptations des joueurs*. thèse de doctorat, 51. Strasbourg, France.