

دور استخدام القواعد المعدلة خلال تدريبات الألعاب المصغرة في تحسين الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم الهواة من وجهة نظر المدربين.

The Role of using various game Rules modifications during small sided games training to improve physical performance of amateur soccer players from the point of view coaches.

عزيز صويلح^{1*} ، خير الدين بن رابح² ، أحمد الأمين واضح³

¹ جامعة تيسمسيلت (الجزائر)، souilah.aziz@cuniv-tissemsilt.dz

² جامعة تيسمسيلت (الجزائر)، benrabah.kheiredine@cuniv-tissemsilt.dz

³ جامعة تيسمسيلت (الجزائر)، ouadeh.ahmed.elamine@cuniv-tissemsilt.dz

تاريخ الاستقبال: 2022/06/12؛ تاريخ القبول: 2022/09/09؛ تاريخ النشر: 2023/02/23

ملخص: هدفت هذه الدراسة إلى معرفة دور استخدام مختلف قواعد اللعب خلال تدريبات الألعاب المصغرة في تحسين الأداء البدني للاعبين كرة القدم الهواة من وجهة نظر مدربي كرة القدم الهواة، تمثل مجتمع البحث في مدربي كرة القدم لولاية جيجل المنتمين لرابطة قسنطينة الجهوية والبالغ عددهم 24 مدرب، ولهذا الغرض استخدمنا المنهج الوصفي التحليلي، حيث تكونت عينة البحث من 16 مدرب تم اختيارهم بالطريقة القصدية، أنجزت هذه الدراسة في الفترة الممتدة بين 01 إلى 27 ديسمبر 2020، وبعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائياً تم التوصل بأن المدربين في الأقسام الهاوية لهم دراية كافية بمختلف القواعد التي تستخدم في تدريبات الألعاب المصغرة، كما أن اعتماد هذه القواعد تساهم في تحسين الأداء البدني للاعبين.

الكلمات المفتاحية: الألعاب المصغرة؛ تعديلات القواعد؛ الأداء البدني؛ كرة القدم للهواة.

Abstract: The aim of this study is to understand the importance of using various game rules modifications during small-sided game trainings to improve the physical performance of football players from the point of view coaches, the community was represented in 24 football coaches in jijel belonging to the Constantine regional association, and for this purpose we used the descriptive analytical approach, the sample consisted of 16 coaches who were chosen intentionally, this study was completed from 01 to 27 December 2020, and after collecting the results and treating them statistically, it was concluded that coaches in amateur level have sufficient knowledge of the rules using in small sided games, and that adopting these rules contributes to improving physical performance For players.

Keywords: Keyword ; Small sided games ; Rules modifications ; Physical performance ; Amateur soccer.

I- تمهيد:

الشيء الملاحظ في كرة القدم هو التطور الكبير الذي عرفته هذه اللعبة في العالم، وهو ما تؤكد الأرقام المسجلة، ويرجع هذا إلى التطور العلمي الكبير في طرائق وأساليب التدريب المستندة إلى الحقائق العلمية التي تقدمها مختلف العلوم وجميع المجالات بهدف تحسين تنفيذ العملية التدريبية في إعداد اللاعبين (نويري، 2018، صفحة 61). فيعتمد أداء كرة القدم بشكل كبير على مزيج من المهارات الفنية والبدنية والتكتيكية، وبالتالي في تدريبات كرة القدم تستخدم الألعاب المصغرة على نطاق واسع كوسيلة لتعزيز المهارات الفنية والوعي التكتيكي واللياقة البدنية في وقت واحد (Ngo, et al., 2012).

منذ عدة سنوات حتى الآن وفرت الألعاب المصغرة بديلا للتدريبات التقليدية بدون كرة، وعند تصميم تدريبات الألعاب المصغرة من الشائع يتم تعديل منطقة الملعب وعدد اللاعبين وقواعد اللعبة كعدد اللمسات المسموح بها لتحقيق أهداف فنية وتكتيكية وبدنية معينة، والطريقة أثبتت فعاليتها مثل التدريب المتقطع كما توصلت إليه العديد من البحوث والدراسات. وفي الواقع ميزة هذه الألعاب هي أنه يمكن معالجة الجوانب الفنية والتكتيكية والبدنية في نفس الوقت، وبالتالي جعل التدريب أكثر تحديدا مع الاستمرار في تضمين الكرة، وهو عامل يزيد من دافعية اللاعبين ويحسن وقت التدريب (Castellano J. , et al., 2013).

ومن هذا المنطلق ارتأينا إجراء موضوع بحثنا حول دور استخدام مختلف القواعد المعدلة خلال تدريبات الألعاب المصغرة في تحسين الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم الهواة، محاولين بذلك التعرف على مدى إلمام المدربين بهذه القواعد التي تستخدم خلال تمارين الألعاب المصغرة ومدى فعاليتها وأهميتها في تحسين الجانب البدني للاعبين من وجهة نظر المدربين.

1. إشكالية الدراسة :

تتمحور إشكالية البحث في تحديد دور استخدام تعديلات قواعد اللعب خلال تدريبات الألعاب المصغرة في تحسين الأداء البدني للاعبين الهواة من وجهة نظر مدربي كرة القدم، وقد أظهرت مجموعة شاملة من الأبحاث أن شدة التمرين التي يتم تحقيقها في مجموعات الألعاب المصغرة يمكن للاعب بها من خلال تغيير القواعد (Sampaio, et al., 2007). تغيير عدد اللاعبين (Jones & Kelly & Drust, 2009; Williams & Drust, 2007; Hill-Haas, et al., 2009). تغيير أبعاد الملعب (Drust, 2007; Hill-Haas, et al., 2009). مشاركة أو عدم مشاركة حراس المرمى في اللعب (Owen, 2007). مشاركة أو عدم مشاركة حراس المرمى في اللعب (Kelly & Drust, 2009; Mallo & Navarro, 2008; Kökklü, et al., 2015). إضافة إلى استخدام أو عدم استخدام تشجيع المدرب (Rampinini, et al., 2007). كما ثبت أن استخدام الألعاب المصغرة لتطوير اللياقة البدنية فعال بين لاعبي كرة القدم، إضافة إلى ذلك فإن الطبيعة المرنة للألعاب المصغرة تعني أنه يمكن تغيير شدة التمرين عن طريق تعديل عدد من المتغيرات مثل عدد اللاعبين، وحجم الملعب بالنسبة إلى عدد اللاعبين، واستخدام تشجيع المدرب (Casamichana, et al., 2013).

في نفس السياق يؤكد حلواني وآخرون أن الألعاب المصغرة هي طريقة تدريب فعالة تستخدم في التحمل الهوائي الخاص بكرة القدم، وتوفر استراتيجية استخدام الكرة ومواقف لعب نشطة كالأفعال المتفجرة الخاصة بالرياضة وتسمح بالتدريب المصاحب للمهارات الفنية والتكتيكية بحيث يتم خلالها الحفاظ على تحفيز اللاعبين، كما ذكر في دراسته أنه في كرة القدم للناشئين أو الشباب يجب تكيف الشكل التنافسي مع خصائص المشاركين، ويتم تعديل القواعد غالبا لتناسب النمو البدني للأطفال والشباب، وبالتالي هذه التعديلات تجعل من السهل عليهم المشاركة عن طريق زيادة خبرتهم في اللعبة، وأضاف أيضا أنه عادة ما يستخدم المدربين أو المحضرين البدنيين هذه القواعد لتغيير شدة اللعب لتحقيق هدف معين، مع العلم أن اللاعبين بهذه القيود أو القواعد يمكن أن يؤثر على الاستجابات الفسيولوجية

وبالتالي التأثير المفيد المحتمل لتحسين الأداء (Halouani, et al., 2017)، وهناك العديد من الدراسات التي تطرقت إلى هذه الطريقة التدريبية الحديثة، بالإضافة إلى كيفية إدراج مختلف قواعد اللعب خلالها وتأثيراتها والتي نذكر منها:

دراسة Olthof وآخرون (2018) تحت عنوان: "تعمل مساحة الملعب النسبية المشتقة من المباراة على تغيير الأداء البدني والتكتيكي للفريق لنخبة لاعبي كرة القدم في ألعاب كرة القدم المصغرة"، هدفت الدراسة إلى التحقيق في مجموعات الألعاب المصغرة ذات الملعب الصغير ومنطقة الملعب النسبية المشتقة من المباراة في لاعبي كرة القدم من نخبة الشباب، شارك في الدراسة أربع فئات عمرية (U13,U15,U17,U19) لعبت 4 ضد 4 مع حراس المرمى على ملعب صغير (30x40م) وملعب كبير (47x68م)، وقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج التجريبي، كما تم الاعتماد على مجموعة من الاختبارات الميدانية لجمع المعلومات، وكانت نتائج الدراسة أنه على أرضية الملعب الكبيرة زاد الأداء البدني بشكل كبير وكانت المسافات أكبر بشكل ملحوظ، كما زاد التباين التكتيكي في مقياس المسافة داخل الفريق بشكل كبير، كما أن منطقة الملعب النسبية المشتقة من المباراة هي معالجة تدريب مهمة وتؤدي إلى تغييرات في الأداء البدني والتكتيكي (Olthof, et al., 2018).

دراسة Hill Haas وآخرون (2010) تحت عنوان: "تأثير تغييرات عدد اللاعبين وتغيير القواعد على خصائص الحركة الزمنية والاستجابات الفسيولوجية للألعاب المصغرة في نخبة اللاعبين الشباب"، هدفت هذه الدراسة لفحص الاستجابات الفسيولوجية الحادة وخصائص الحركة الزمنية المرتبطة بأربعة تنسيقات للألعاب المصغرة (3 ضد 4، 3 ضد 3+عائم، 5 ضد 6، 5 ضد 5+عائم) وأربعة تغييرات في القواعد في نخبة لاعبي كرة القدم الشباب، واعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي ومجموعة من الاختبارات الميدانية لجمع البيانات، وأسفرت نتائج الدراسة أن التغييرات الطفيفة في قواعد لعب مباريات الألعاب المصغرة يمكن أن تؤثر على الاستجابات الفسيولوجية والحركة الزمنية في لاعبي كرة القدم الشباب، وقد تحسن القواعد المتعلقة بفرص الفريق في التسجيل من تحفيز اللاعب وبالتالي تزيد من شدة التدريب خلال مجموعات التدريب الخاصة (Hill-Haas, et al., 2010).

دراسة Halouani وآخرون (2014) تحت عنوان: "الاستجابات الفسيولوجية وفقا لتغيير القواعد خلال مباريات الألعاب المصغرة 3 ضد 3 في لاعبي كرة القدم الشباب: كرة التوقف مقابل قواعد الأهداف الصغيرة"، حيث هدفت الدراسة إلى فحص آثار قواعد كرة التوقف مقابل قواعد الأهداف الصغيرة على الاستجابات الفسيولوجية خلال الألعاب 3 ضد 3 في لاعبي كرة القدم الشباب، وتم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج التجريبي ومجموعة من الاختبارات الفسيولوجية لجمع البيانات، وشارك في الدراسة 12 لاعبا شابا لكرة القدم الهواة، وأظهرت نتائج الدراسة أن قاعدة توقف الكرة خلال اللعب تسببت في زيادة معدل ضربات القلب بشكل ملحوظ مقارنة بقاعدة الأهداف الصغيرة، ومع ذلك لم يكن هناك فرق كبير بينهم في نتائج RPE، وبالتالي يمكن أن تؤثر قاعدة إيقاف الكرة على شدة الجهد في الألعاب المصغرة (Halouani J. , et al., 2014).

دراسة Castellano وآخرون (2013) تحت عنوان: "تأثير شكل اللعبة وعدد اللاعبين على استجابات معدل ضربات القلب والمتطلبات البدنية في ألعاب كرة القدم المصغرة"، حيث هدفت الدراسة إلى فحص مدى تغيير شكل اللعبة (الاستحواذ مقابل الأهداف التنظيمية، وحراس المرمى مقابل الأهداف الصغيرة) وعدد اللاعبين (3 ضد 3، 5 ضد 5، 7 ضد 7) على المتطلبات الفسيولوجية والبدنية للألعاب المصغرة في اللاعبين شبه المحترفين، وتم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج التجريبي ومجموعة من الاختبارات البدنية والفسيولوجية لجمع البيانات من خلال نظام GPS وأجهزة معدل ضربات القلب، وشارك في الدراسة 14 لاعب كرة القدم شبه

المحترفين، وقد توصلت نتائج الدراسة أن التغييرات في شكل اللعبة وعدد اللاعبين تؤثر على المطالب البدنية والفسولوجية للاعبين (Castellano J. , et al., 2013).

دراسة Halouani وآخرون (2017) التي تناولت موضوع: "ألعاب كرة القدم المصغرة: تعديل القواعد للحث على استجابات فسيولوجية أعلى"، كان الهدف من الدراسة هو تحديد الاستجابات الفسيولوجية لثلاثة أشكال من أعداد اللاعبين خلال قاعدتين مختلفتين من قواعد اللعب (قواعد إيقاف الكرة مقابل قواعد الأهداف الصغيرة)، حيث تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج التجريبي ومجموعة من الاختبارات الفسيولوجية كوسيلة لجمع البيانات، شارك في الدراسة 18 من لاعبي كرة القدم الشباب الهواة، وأسفرت نتائج الدراسة على أن هناك ارتفاع في قيم معدل ضربات القلب باستخدام قاعدة توقف الكرة مقارنة بقاعدة الأهداف الصغيرة لأشكال الألعاب المصغرة الثلاثة (2 ضد 3، 2 ضد 4، 3 ضد 4)، كما أن لقاعدة توقف الكرة أكثر كثافة مقارنة بقاعدة الأهداف الصغيرة في الألعاب المصغرة 2 ضد 2 مقارنة بالاثنتين الآخرين (3 ضد 3، 4 ضد 4) في تركيز اللاكتات في الدم و RPE، لذلك يبدو أن استخدام 2 ضد 2 و 3 ضد 3 مع قاعدة توقف الكرة يمثل بديلا للمدربين لزيادة القلب (Halouani J. , et al., 2017).

مستوى كرة القدم للهواة مختلف عن المحترفين، حيث نجد محدودية في جميع جوانب الأداء الرياضي، وبصفة عامة فإن مستوى اللاعبين على مستوى الفرق الجزائرية الهوائية محدود جدا، وقد يرجع ذلك إلى عدم الاهتمام بهذه الفئة وإهمالها ونقص الإمكانيات الحديثة الخاصة بالتدريب الرياضي الحديث، كما يمكن القول بأن مستوى المدربين على مستوى الأقسام الهوائية ضعيف ولا يرتقي إلى ما هو مطلوب وما يتصف به المدرب الكفء. وفي هذا الصدد وصف الناخب الوطني السابق لكرة القدم "جورج ليكنس" الفرق الجزائرية بأنها تتدرب بطرق قديمة تعود إلى 30 سنة للوراء (Abad, 2019, p. 02).

يعد المدرب مسؤول بشكل كبير عن مستوى اللاعبين، فالمدرب هو العمود الفقري لعملية التدريب وتقع على عاتقه مسؤولية تسيير عملية التدريب، ويجب أن يكون قائدا تربويا متفهما تماما لواجباته من الناحية التربوية والتعليمية (حنفي، 1974، صفحة 49). وعلى ذلك فلا بد أن يكون المدرب نموذجا ومثالا يحتذى به محبا 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). من خلال ما سبق ارتأينا إلى وضع هذه الدراسة التي تمس المدربين لمعرفة مدى إلمامهم بالطرق التدريبية الحديثة فيما يتعلق الأمر بالتدريب المدمج المعتمد على الألعاب المصغرة، وخاصة ما يتعلق الأمر بمختلف القيود أو قواعد اللعب المعدلة التي تستخدم في تدريبات الألعاب المصغرة، وهو ما قادنا لطرح التساؤل التالي: هل استخدام مختلف تعديلات قواعد اللعب (كالمساحة، عدد اللاعبين، تشجيع المدرب...) في تدريبات الألعاب المصغرة يمكن أن تحسن من مستوى الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم؟

ومن خلال هذا التساؤل العام أدرجنا التساؤلات الفرعية التالية:

- هل تطبيق مختلف تعديلات القواعد خلال تدريبات الألعاب المصغرة ترفع من شدة الحمل خلال التمارين التدريبية؟
- هل استخدام مختلف تعديلات القواعد خلال تدريبات الألعاب المصغرة تعمل على رفع المستوى البدني للاعبين كرة القدم؟

2. فرضيات الدراسة :

وللإجابة على التساؤلات السابقة نترح الفرضيات التالية:

الفرضية العامة: استخدام مختلف تعديلات قواعد اللعب (كالمساحة، عدد اللاعبين، تشجيع المدرب...) في تدريبات الألعاب المصغرة يمكن أن تحسن من مستوى الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم.

الفرضيات الفرعية:

- تطبيق مختلف تعديلات القواعد خلال تمارينات الألعاب المصغرة ترفع من شدة اللعب خلال التمارين التدريبية.
 - استخدام مختلف تعديلات القواعد خلال تدريبات الألعاب المصغرة تعمل على رفع المستوى البدني للاعبين كرة القدم.
3. أهمية الدراسة : يمكن حصر أهمية البحث في:

- إضافة مرجع علمي للباحثين في ميدان التدريب الرياضي بشكل عام ومدربي كرة القدم بصفة خاصة.
- تسليط الضوء على أهمية استخدام بدائل جديدة لبرامج التدريب الرياضي في كرة القدم والمتمثلة في الألعاب المصغرة.
- التأكيد على أهمية استخدام مختلف تعديلات القواعد خلال تدريبات الألعاب المصغرة في تحقيق الهدف المراد الوصول إليه.

4. أهداف الدراسة:

- معرفة ما إذا كان تطبيق مختلف تعديلات قواعد اللعب خلال تدريبات الألعاب المصغرة من قبل المدربين أو المحضرين البدنيين تعمل على رفع شدة اللعب خلال التدريبات.
- معرفة ما إذا كان تطبيق هذه التعديلات خلال تدريبات الألعاب المصغرة تعمل على رفع المستوى البدني للاعبين.

5. مصطلحات الدراسة:

- الألعاب المصغرة:

اصطلاحاً: الألعاب المصغرة هي 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).

وقد عرفها دهبازي وجبالي نقلاً عن حنفي محمود مختار بأنها تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين، والتي تجرى على مساحة ضيقة وبعدهم معين من اللاعبين، وقد يكون هذا العدد متساوياً أو متفاوتاً حسب الأهداف المسطرة (دهبازي و جبالي، 2020).

إجرائياً: يمكن تعريفها إجرائياً بأنها عبارة عن تمارين تدريبية بالكرة تلعب في مساحات صغيرة وبعدهم محدود من اللاعبين ، بحيث يقوم خلالها المدربين أو المحضرين البدنيين بإضافة بعض القواعد المحددة لتحقيق أغراض تدريبية محددة.

- تعديلات القواعد:

اصطلاحاً: 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 J. , et al 2013).

إجرائيا: يمكن تعريفها إجرائيا بأنها عبارة عن مجموعة من القواعد الخاصة باللعب أثناء تدريبات الألعاب المصغرة التي يتم تحديدها مسبقا من قبل المدربين أو المحضرين البدنيين، كتغيير عدد اللاعبين ومساحة اللعب أو استخدام تشجيع المدرب... الخ التي تساهم في تحقيق أهداف معينة.

- الأداء البدني:

اصطلاحا: 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).

إجرائيا: يمكن تعريفه إجرائيا بأنه الحالة البدنية التي يتصف بها اللاعبون أثناء المباريات التنافسية فيما يخص مستوى الصفات البدنية التي تتطلبها كرة القدم.

- كرة القدم للهواة:

اصطلاحا: كرة القدم هي رياضة تلعب في ملعب خاص بكرة القدم وضمن الإطار، لديها قواعد محددة وتتطلب وتحتاج إلى مهارات تقنية وتكتيكية ممتازة، عندما تصل الكرة إلى المرمى يحصل الفريق على النتيجة، مما يسمح بتحديد الفائز والفريق المهزوم، ويتم لعب الكرة باستخدام جميع أجزاء الجسم ما عدا اليد باستثناء حارس المرمى (SAHIN, et al., 2020).

إجرائيا: كرة القدم في مستوى الهواة تختلف عن كرة القدم في المستويات الأخرى خاصة عن المستوى العالي للمحترفين، حيث يكمن الاختلاف في المتطلبات البدنية والتقنية والتكتيكية التي تكون أعلى في كرة القدم للمحترفين منه من كرة القدم للهواة التي تتميز بمستوى محدود مقارنة بكرة القدم في المستوى العالي.

II - الطريقة والأدوات :

1. 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 (الجهوي الأول والثاني)، وخلال القيام بذلك تم الحصول على مجتمع البحث بدقة، ثم بعد تصميم استمارة الاستبيان في صورتها الأولى قمنا بدراسة مصغرة على (04) مدربين بحيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية وتم سحبهم بعد ذلك من عينة البحث، للوقوف على مدى مناسبتها لخصائص عينة البحث.

2. المنهج المتبع:

تم اختيار المنهج الوصفي كونه ملائما لمتغيرات البحث الكيفية، وملائمته لطبيعة الموضوع الموجه نحو المدربين، فهو المنهج الذي يقوم على جمع البيانات وتصنيفها وتبويبها ومحاولة تفسيرها وتحليلها من أجل قياس ومعرفة أثر وتأثير العوامل على أحداث الظاهرة محل الدراسة

بهدف استخلاص النتائج ومعرفة كيفية الضبط والتحكم في هذه العوامل وأيضا التنبؤ بسلوك الظاهرة محل الدراسة في المستقبل (مختاري، 2021، صفحة 06)، حيث أننا بصدد وصف دور استخدام مختلف تعديلات قواعد اللعب خلال تدريبات الألعاب المصغرة في تطوير العناصر البدنية وكيف يرى المدربون فعاليتها.

3. مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث في مدربي فرق ولاية جيجل لكرة القدم المنتمية لرابطة قسنطينة الجهوية (الجهوي الأول والثاني) والبالغة 06 فرق، والمتمثلة في 04 مدربين لكل فريق وبمجموع 24 مدربا. أما عينة البحث فتمثلت في 16 مدربا تم اختيارهم بالطريقة القصدية نظرا لصغر حجم المجتمع، وقد تم سابقا سحب (04) مدربين من عينة البحث تم اجراء عليهم الدراسة الاستطلاعية، وبسبب عدم استرجاع (04) استمارات من قبل بعض المدربين شمل حجم العينة 16 مدرب، والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (01): يبين مجتمع وعينة البحث.

الفريق	القسم	عدد أفراد المجتمع	عدد أفراد العينة
شباب الطاهير	الجهوي الأول	04	03
مولودية الطاهير	الجهوي الثاني	04	02
اتحاد بوشركة	الجهوي الثاني	04	03
شباب القنار	الجهوي الثاني	04	02
اتحاد الميلية	الجهوي الثاني	04	03
مولودية قاوس	الجهوي الثاني	04	03
المجموع		24	16

4. أدوات البحث:

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

- المحور الأول: دور استخدام تعديلات قواعد اللعب خلال تمارين الألعاب المصغرة في الرفع من شدة التدريب، حيث احتوى هذا المحور 09 أسئلة، وكانت كلها أسئلة مغلقة.
- المحور الثاني: دور استخدام تعديلات قواعد اللعب خلال تمارين الألعاب المصغرة في تحسين الأداء البدني، واحتوى هذا المحور 09 أسئلة، وكانت جميعها أسئلة مغلقة.

5. المعاملات العلمية للمقياس:

الصدق: وهو صدق المحكمين، والذي يتم من خلال عرضه على مجموعة من المختصين في المجال، وقد تمت موافقة المحكمين المتمثلين في أساتذة جامعيين من أهل الاختصاص الذين بلغهم عددهم (06) أساتذة على الاستمارة بدون ملاحظات، وقد أبدوا جميعهم على مناسبة محاور المقياس وكذا على سلامة لغته، أي أنه لم يتم تعديل أو تغيير أية عبارة من الاستمارة، مما يؤهل الباحث إلى اعتماده.

ثبات المقياس: للتحقق من ثبات الأداة تم تطبيقها على عدد من أفراد المجتمع من خارج عينة البحث، حيث طبقت الأداة على عينة عشوائية مكونة من (04) مدربين، وقد اعتمد الباحث على طريقة الاختبار وإعادة الاختبار بعد أسبوعين، وقد بلغ معامل الثبات 0.93 مما يؤكد ثبات النتائج وصلاحيته للأداة للاستعمال.

6. الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة:

تمثلت الوسائل الإحصائية المعتمدة في الدراسة في النسب المئوية وكذا اختبار كاي² لأجل أكبر دقة. النسب المئوية: وتعتبر الأكثر استعمالاً من أجل تحديد المعطيات العددية، وذلك لاستخراج النسب المئوية لمعطيات كل سؤال، بحيث يكون القانون كما يلي:

$$\frac{\text{عدد الإجابات} \times 100}{\text{المجموع الكلي لأفراد العينة}} = \text{النسبة المئوية} \%$$

اختبار كاف ترييع ك² :

يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان، وقانون كاف ترييع ك² هو كما يلي:

$$K^2 = \frac{(ت ح - ت ن)^2}{ت ن}$$

حيث:

- ك² = القيمة المحسوبة من خلال الإختبار.
- ت ح = عدد التكرارات الحقيقية (المشاهدة).
- ت ن = عدد التكرارات النظرية (المتوقعة).
- درجة الخطأ المعياري مستوى الدلالة: 0,05.
- درجة الحرية ن = ه - 1، حيث ه تمثل عدد الفئات.

III- النتائج ومناقشتها:

1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى: دور استخدام مختلف قواعد اللعب خلال تدريبات الألعاب المصغرة في الرفع من شدة التدريب.

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

العبارات	الإجابة	التكرار	النسب المتوقعة (%)	كاف مربع الحسوية	كاف مربع الجدولة	الدلالة
1- هل تعمل على برمجة تدريبات أ.م كوسيلة لتحسين مختلف الصفات البدنية لدى اللاعبين؟	نعم	16	100	8	3.84	دال
	لا	0	0			
2- هل تؤمن بفكرة أن استخدام مختلف قواعد اللعب خلال تدريبات الألعاب المصغرة تعمل على تحقيق الشدة المناسبة لتحسين الأداء؟	نعم	14	87.5	9	3.84	دال
	لا	2	12.5			
3- هل زيادة مساحة الملعب خلال مختلف أشكال الألعاب المصغرة مثلا (3ضد3 أو 4ضد4) في التدريبات تعمل على زيادة في شدة اللعب؟	نعم	12	75	4	3.84	دال
	لا	4	25			
4- عند محاولة رفع شدة اللعب خلال تدريبات الألعاب المصغرة، ما هي القاعدة التي تراها مناسبة خلال اللعب فيما يخص عدد اللاعبين؟	زيادة عدد اللاعبين	4	25	4	3.84	دال
	تخفيض عدد اللاعبين	12	75			
5- هل تقييد اللاعبين بعدد محدود من لمسات الكرة بدل اللعب الحر خلال تمارين أ.م تعمل على زيادة أو رفع في شدة التمرين؟	نعم	15	93.7	12.25	3.84	دال
	لا	1	6.3			
6- هل اعتماد التشجيع اللفظي من طرفكم خلال تدريبات أ.م من شأنه أن يرفع من شدة التمرين؟	نعم	15	93.7	12.25	3.84	دال
	لا	1	6.3			
7- عند محاولة رفع شدة اللعب، ما هو نظام التدريب الذي تعتمده خلال برمجة تدريبات أ.م؟	بشكل متقطع	9	56.3	0.25	3.84	غير دال
	بشكل مستمر	7	43.7			
8- عند محاولة رفع شدة اللعب لهدف بدني معين، ما هي القاعدة التي تطبقونها خلال تدريبات أ.م في ما يخص حراس المرمى؟	استخدام حراس المرمى	4	25	4	3.84	دال
	عدم وجود	12	75			

					حراس المرمى	
9- هل تؤثر مدة اللعب خلال تمارين أ.م على شدة التمرين؟	3.84	8	100	16	نعم	
			0	0	لا	

مستوى الدلالة = 0,05 / درجة الحرية = ن-1

من خلال إجابات المدربين حول المحور الأول، نجد أنه خلال السؤال الأول فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح الإجابات "نعم"، حيث بلغت قيمة كاي2 المحسوبة 8 وهي أكبر من قيمة كاي2 الجدولة والمقدرة ب 3,84 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 01، وهو ما يفسر على أن كل المدربين البالغة نسبتهم 100% يعملون على برمجة تدريبات الألعاب المصغرة كوسيلة لتحسين مختلف الصفات البدنية لدى اللاعبين. أما في السؤال الثاني نجد فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح الإجابة "نعم"، حيث بلغت قيمة كاي2 المحسوبة 9 وهي أكبر من قيمة كاي2 الجدولة والمقدرة ب 3,84 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 02، وهو ما يفسر على أن أغلبية المدربين البالغة نسبتهم 87,50% يؤمنون بفكرة أن استخدام مختلف قواعد اللعب خلال تدريبات الألعاب المصغرة تعمل على تحقيق الشدة المناسبة لتحسين الأداء. أما في السؤال الثالث نجد فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح الإجابة "نعم"، حيث بلغت قيمة كاي2 المحسوبة 4 وهي أكبر من قيمة كاي2 الجدولة والمقدرة ب 3,84 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 02، وهو ما يفسر على أن أغلبية المدربين البالغة نسبتهم 75% يرون أن زيادة مساحة الملعب خلال مختلف أشكال الألعاب المصغرة مثلاً (3 ضد 3 أو 4 ضد 4) في التدريبات تعمل على زيادة في شدة اللعب. أما في السؤال الرابع نجد فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح الإجابة "تخفيض عدد اللاعبين"، حيث بلغت قيمة كاي2 المحسوبة 4 وهي أكبر من قيمة كاي2 الجدولة والمقدرة ب 3,84 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 02، وهو ما يفسر على أن أغلبية المدربين البالغة نسبتهم 75% يرون أنه عند محاولة رفع شدة اللعب خلال تدريبات الألعاب المصغرة، فإنه يجب استخدام عدد أقل من اللاعبين. أما في السؤال الخامس والسادس فنجد فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح الإجابة "نعم"، حيث بلغت قيمة كاي2 المحسوبة 12.25 وهي أكبر من قيمة كاي2 الجدولة والمقدرة ب 3,84 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 01 (في كلا السؤالين)، وهو ما يفسر على أن تقييد اللاعبين بعدد محدود من لمسات الكرة بدل اللعب الحر واعتماد التشجيع من قبل المدربين خلال تمارين الألعاب المصغرة يعملان على زيادة أو رفع في شدة التمرين. وفي السؤال السابع يتبين لنا عدم وجود دلالة إحصائية حيث بلغت قيمة كاي2 المحسوبة 0.25 وهي أصغر من كاي2 الجدولة البالغة 3,84 وهذا عند درجة حرية 01 ومستوى دلالة 0,05، إلا أنه يمكن القول بأن النسبة الكبيرة من المدربين والبالغة 56.30% يرون أنه عند محاولة رفع شدة اللعب، فإن النظام المتقطع هو الذي يعتمدونه خلال تدريبات الألعاب المصغرة. وفي السؤال الثامن نجد ما نسبتهم 75% كانت إجاباتهم "عدم وجود حراس المرمى"، وبالرجوع إلى قيمة كاي2 المحتسبة نجد أنها بلغت 4 وهي أكبر من كاي2 الجدولة والبالغة 3,84 وهذا عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0,05، وبالتالي وجود دلالة إحصائية، وهو ما يفسر بأن المدربين عند محاولتهم رفع شدة اللعب لهدف بدني معين، فإنهم لا يدرجون حراس المرمى في اللعبة. وفيما يخص السؤال التاسع نجد ما نسبته 100% من المدربين كانت إجاباتهم بنعم، وبالرجوع إلى قيمة كاي2 المحتسبة نجد أنها بلغت 8 وهي أكبر من كاي2 الجدولة والبالغة 3,84، وهذا عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0,05، وبالتالي وجود دلالة إحصائية، وهو ما يفسر بأن المدربين يرون بأن مدة اللعب خلال تمارين الألعاب المصغرة تؤثر على شدة التمرين.

2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية: دور استخدام قواعد اللعب خلال تدريبات الألعاب المصغرة في تحسين الأداء البدني للاعبين.

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

الدلالة	كاف مربع المجدولة	كاف مربع المحسوبة	النسب المئوية (%)	التكرار	الإجابات	العبارات
دال	3.84	12.25	93.7	15	عدد أقل من اللاعبين	1- عند محاولة تحسين القدرات اللاهوائية للاعبين (التسارع، الجري السريع.. الخ) باستخدام تدريبات الألعاب المصغرة، ما هي القاعدة التي تعتمدونها فيما يخص عدد اللاعبين؟
			6.3	1	عدد كبير من اللاعبين	
دال	5.99	8.67	00	00	3ضد3	2- أي شكل من أشكال الألعاب المصغرة تعتمدونه عند محاولة تحسين القدرات اللاهوائية للاعبين؟
			75	12	2ضد2	
			25	4	1ضد1	
غير دال	3.84	2.25	68.8	11	مساحة كبيرة	3- عند محاولة تحسين القدرات اللاهوائية للاعبين (مثلا خفة الحركة، RSA) باستخدام تدريبات أ.م، ما هي القاعدة التي تطبقونها فيما يخص مساحة اللعب؟
			31.2	5	مساحة صغيرة	
دال	3.84	8	100	16	نعم	4- هل استخدام مثل هذه القواعد خلال تدريبات أ.م من شأنها أن تحسن القدرات اللاهوائية للاعبين؟
			0	0	لا	
دال	3.84	6.25	81.8	13	عدد كبير من اللاعبين	5- عندما يكون الهدف يتركز على تحسين القدرات الهوائية للاعبين باستخدام أ.م، ما هي القاعدة التي تعتمدونها فيما يخص عدد اللاعبين؟
			18.2	3	عدد أقل من اللاعبين	
دال	5.99	8.67	00	0	5ضد5	6- أي شكل من أشكال الألعاب المصغرة تستخدمونه عند محاولة تحسين الجانب الهوائي للاعبين؟
			25	4	6ضد6	
			75	12	8ضد8	
غير دال	3.84	0.25	56.2	9	نعم	7- في نفس السياق في ما يخص تحسين القدرات الهوائية للاعبين، هل اعتماد قاعدة مساحة أقل بدل المساحة الكبيرة خلال تدريبات أ.م من شأنه أن يعمل على تحقيق
			43.8	7	لا	

ذلك؟						
8- هل تقييد اللاعبين بعدد محدود من اللمسات مثلا لمسة واحدة بدل اللعب الحر يعمل على تحسين مختلف القدرات اللاهوائية للاعبين؟	نعم	13	81.8	6.25	3.84	دال
	لا	3	18.2			
9- في ما يخص استخدام قاعدة وجود أو عدم وجود حراس المرمى خلال تدريبات أ.م التي تركز على تحسين القدرات الهوائية، ما هي القاعدة التي تعتمدونها خلال ذلك؟	وجود حراس المرمى	10	62.5	1	3.84	غير دال
	عدم وجود حراس المرمى	6	37.5			

مستوى الدلالة = 0,05 / درجة الحرية = ن-1

من خلال إجابات المدربين حول المحور الثاني، يتبين لنا أنه خلال السؤال الأول نجد فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح الإجابات "عدد أقل من اللاعبين"، حيث بلغت قيمة كا2 المحسوبة 12.25 وهي أكبر من قيمة كا2 الجدولة والمقدرة ب 3,84 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 01، وهو ما يفسر على أن أغلبية المدربين البالغة نسبتهم 93.7% يرون أنه عند محاولة تحسين القدرات اللاهوائية للاعبين (مثلا: التسارع، الجري السريع... الخ) باستخدام تدريبات الألعاب المصغرة، فإنه يجب استخدام عدد أقل من اللاعبين في اللعبة. أما في السؤال الثاني نجد فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح الإجابة "2 ضد 2"، حيث بلغت قيمة كا2 المحسوبة 8.67 وهي أكبر من قيمة كا2 الجدولة والمقدرة ب 5,99 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 02، وهو ما يفسر على أن أغلبية المدربين البالغة نسبتهم 75% يلمون بأنه لتطوير القدرات اللاهوائية وجب توظيف عدد أقل من اللاعبين. أما السؤال الثالث فيتبين لنا عدم وجود دلالة إحصائية حيث بلغت قيمة كا2 المحسوبة 2.25 وهي أصغر من كا2 الجدولة البالغة 3,84 وهذا عند درجة حرية 01 ومستوى دلالة 0,05، إلا أنه يمكن القول بأن النسبة الكبيرة من المدربين البالغة 68.8% يرون بأنه عند محاولة تحسين القدرات اللاهوائية للاعبين (مثلا خفة الحركة، RSA) باستخدام تدريبات الألعاب المصغرة، يجب اعتماد مساحات كبيرة خلال ذلك. وفي السؤال الرابع نجد فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح الإجابات "نعم"، حيث بلغت قيمة كا2 المحسوبة 8 وهي أكبر من قيمة كا2 الجدولة والمقدرة ب 3,84 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 01، وهو ما يفسر على أن كل المدربين البالغة نسبتهم 100% يرون أن استخدام مثل هذه القواعد خلال تدريبات الألعاب المصغرة من شأنها أن تحسن من القدرات اللاهوائية للاعبين. أما في السؤال الخامس ومن خلال الإجابات يتبين لنا أن ما نسبتهم 81,8% كانت إجاباتهم "عدد كبير من اللاعبين" وعددهم 13 مدربين، في حين نجد مدربين 03 كانت إجاباتهم "عدد أقل من اللاعبين"، وبالرجوع إلى قيمة كا2 المحتسبة نجد أنها بلغت 6,25 وهي أكبر من كا2 الجدولة والبالغة 3,84 وهذا عند درجة حرية 01 ومستوى دلالة 0,05، وبالتالي وجود دلالة إحصائية لصالح الإجابة "عدد كبير من اللاعبين"، ويمكن تفسير هذه الإجابات بأن المدربين لهم دراية بأنه عندما يكون الهدف يركز على تحسين القدرات الهوائية للاعبين باستخدام الألعاب المصغرة، فإنه يجب اعتماد عدد كبير من اللاعبين خلال ذلك. أما في السؤال السادس نجد فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح الإجابة "8 ضد 8"، حيث بلغت قيمة كا2 المحسوبة 8.67 وهي أكبر من قيمة كا2 الجدولة والمقدرة ب 5,99 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 02، وهو ما يفسر على أن أغلبية المدربين البالغة نسبتهم 75% يلمون بأنه لتطوير القدرات الهوائية للاعبين باستخدام الألعاب المصغرة

وجب توظيف عدد أكبر من اللاعبين. وفي السؤال السابع يتبين لنا عدم وجود دلالة إحصائية حيث بلغت قيمة كا2 المحسوبة 0.25 وهي أصغر من كا2 الجدولية البالغة 3,84 وهذا عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0,05، إلا أنه يمكن القول بأن النسبة الكبيرة من المدربين والبالغة 56.2% يرون بأنه فيما يخص تحسين القدرات الهوائية للاعبين، فإن اعتماد قاعدة مساحة أقل بدل المساحة الكبيرة خلال تدريبات الألعاب المصغرة تعمل على تحقيق ذلك. أما في السؤال الثامن ومن خلال الإجابات يتبين لنا أن ما نسبتهم 81,8% كانت إجاباتهم "نعم" وعددهم 13 مدرب، في حين نجد مدربين 03 كانت إجاباتهم "لا"، وبالرجوع إلى قيمة كا2 المحتسبة نجد أنها بلغت 6,25 وهي أكبر من كا2 الجدولة والبالغة 3,84 وهذا عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0,05، وبالتالي وجود دلالة إحصائية لصالح الإجابة "نعم"، ويمكن تفسير هذه الإجابات بأن المدربين لهم دراية بأن تقييد اللاعبين بعدد محدود من اللمسات مثلا لمسة واحدة بدل اللعب الحر يعمل على تحسين مختلف القدرات اللاهوائية للاعبين. وفيما يخص السؤال التاسع يتبين لنا عدم وجود دلالة إحصائية حيث بلغت قيمة كا2 المحسوبة 1 وهي أصغر من كا2 الجدولية البالغة 3,84 وهذا عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0,05، إلا أنه يمكن القول بأن النسبة الكبيرة من المدربين والبالغة 62.5% يرون بأنه في ما يخص تطوير القدرات الهوائية للاعبين باستخدام تدريبات الألعاب المصغرة، يجب إدراج حراس المرمى في اللعبة خلال ذلك.

3. مناقشة النتائج:

نستنتج من خلال نتائج المحور الأول بأن مدربي الأقسام الهاوية لهم معرفة باستخدامات ودور مختلف تعديلات قواعد اللعب خلال تدريبات الألعاب المصغرة، وأن تطبيق مختلف القواعد خلال تدريبات الألعاب المصغرة من قبل المدربين تعمل على رفع شدة الحمل التدريبي، الأمر الذي يوفر للمدربين حلول عديدة من خلال تطبيق مختلف القيود التي تسمح بتحسين فعالية التدريبات باستخدام الألعاب المصغرة وبالتالي تحسين الأداء، وهذا حسب الإجابات السابقة لكل الأسئلة، وهو ما يدل على صحة الفرضية الأولى التي تنص بأن تطبيق مختلف تعديلات القواعد خلال تمارين الألعاب المصغرة ترفع من شدة التدريب خلال التمارين التدريبية من وجهة نظر المدربين، وهو ما تأكده نتائج الدراسات السابقة والتي منها دراسة (Hill-Haas, et al., 2010) التي تؤكد على أن التغييرات الطفيفة في قواعد اللعب أثناء تدريبات الألعاب المصغرة تزيد من شدة الحمل التدريبي، وكذا دراسة (Katis & Kellis, 2009) التي أكدت بأن تدريبات الألعاب المصغرة توفر حافزا أعلى للتكيف البدني، وهو ما يدل على أنها تزيد من شدة الحمل التدريبي، وكذا دراسة (Hill-Haas, et al., 2011) التي أكدت على أن اعتماد عدد أقل من اللاعبين خلال تدريبات الألعاب المصغرة يمكن أن يتجاوز شدة المباراة الرسمية، كما أن اعتماد التشجيع من قبل المدرب يزيد من شدة الحمل التدريبي مقارنة بعدم اعتماد التشجيع أثناء تدريبات الألعاب المصغرة، وأيضا ما توصلت إليه دراسة (Halouani J. , et al., 2014) التي أكدت على أن اعتماد قاعدة كرة التوقف والأهداف الصغيرة خلال تدريبات الألعاب المصغرة يمكن أن تؤثر على شدة الجهد خلال اللعب.

كما نستنتج من خلال نتائج المحور الثاني بأن مدربي الأقسام الهاوية لهم دراية كافية باستخدامات ودور مختلف قواعد اللعب خلال تدريبات الألعاب المصغرة في تطوير الجانب البدني، كما تبين من خلال النتائج المتحصل عليها من إجابات المدربين أن استخدام مختلف تغييرات قواعد اللعب خلال تدريبات الألعاب المصغرة تعمل على تحسين الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم، الأمر الذي يؤكد مدى فعالية تدريبات الألعاب المصغرة في كرة القدم الحديثة 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 صحة الفرضية الثانية التي تنص بأن استخدام مختلف تعديلات القواعد خلال تدريبات الألعاب المصغرة تعمل على رفع المستوى البدني للاعبين كرة القدم من وجهة نظر المدربين، وقد توافق مع هذا الطرح دراسات كل من (Olthof, et al., 2018) التي أكدت على أن

اعتماد مساحة الملعب الكبيرة خلال تدريبات الألعاب المصغرة زاد من الأداء البدني بشكل كبير وكانت المسافات أكبر بشكل ملحوظ، ودراسة (Castellano J. , et al., 2013) التي أكدت على أن التغييرات في شكل اللعبة وعدد اللاعبين تؤثر على المطالب البدنية والفسيولوجية للاعبين، وأيضاً ما جاء في دراسة (Sarmiento, et al., 2018) التي أكدت على أن تطبيق القواعد المعدلة المختلفة التي تستخدم خلال تدريبات الألعاب المصغرة توفر حلول للمدربين لتحسين الأداء البدني للاعبين، وبالتالي التلاعب بهذه المتغيرات يؤدي إلى تحسين عملية التدريب.

4. الاستنتاجات والاقتراحات:

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

- تطبيق مختلف القيود أو تغييرات قواعد اللعب خلال تدريبات الألعاب المصغرة ترفع من شدة اللعب وتزيد في جهود اللاعبين.
 - تطبيق مختلف قواعد اللعب من طرف المدربين أو المحضرين البدنيين خلال تدريبات الألعاب المصغرة ترفع من مستوى الأداء البدني وتوفر حلول إضافية للمدربين في تحسين مختلف الصفات البدنية التي تتطلبها كرة القدم الحديثة.
- ولقد ارتأينا على أساس نتائج هذه الدراسة تقديم بعض الاقتراحات، والتي تتلخص فيما يلي:
- ضرورة إلمام المدربين بمختلف قواعد اللعب التي تستخدم في تدريبات الألعاب المصغرة من أجل رفع شدة الجهد.
 - ضرورة احتواء البرامج التدريبية على تمارين الألعاب المصغرة بمختلف أشكالها وقواعدها التي تعتبر طريقة فعالة وحديثة في ميدان التدريب الرياضي.
 - ضرورة إحاطة المدربين بكيفية استخدام وتنظيم مختلف تعديلات قواعد اللعب والغرض التدريبي من كل قاعدة تستخدم خلال تدريبات الألعاب المصغرة.
 - وفي الأخير نقترح على المدربين بضرورة تطبيق هذه القواعد خلال تدريبات الألعاب المصغرة لأنها توفر العديد من الأغراض التدريبية منها البدنية وهو ما توصلت إليه العديد من الدراسات الحديثة.

IV- الخلاصة:

من جمع نتائج الاستبيان، وتحليل ومناقشة النتائج توصل الباحثان إلى قبول الفرضية الأولى والثانية، ومنه نستنتج أن الفرضية العامة التي تنص على أن استخدام مختلف تعديلات قواعد اللعب (مثل: عدد لمسات الكرة، عدد اللاعبين، تشجيع المدرب... الخ) في تدريبات الألعاب المصغرة يمكن أن تحسن من مستوى الأداء البدني للاعبين من وجهة نظر المدربين قد تحققت. وكانت النتائج الرئيسية لهذه الدراسة أن استخدام هذه القواعد خلال التدريبات الخاصة بالألعاب المصغرة تعمل على رفع شدة الجهد المبذول من قبل اللاعبين، كما أنها تعمل على رفع المستوى البدني للاعبين، وتعتبر طرق حديثة وفعالة في تحقيق عدة أغراض تدريبية، وبالتالي توفر العديد من الحلول للمدربين في كيفية التخطيط لمختلف البرامج التدريبية التي تركز على تحسين الأداء البدني للاعبين، وهو ما تطابق مع العديد من الدراسات الحديثة التي توصلت إلى الأهمية الكبيرة التي توفرها هذه القيود في تحقيق أعلى مستويات الأداء البدني

من خلال اللعب بمختلف القواعد خلال تدريبات الألعاب المصغرة. كما أوصت الدراسة بضرورة القيام بدورات تكوينية دورية لأجل تطوير وتثبيت مكتسبات المدربين في الأقسام الهاوية، كما توصي هذه الدراسة أيضا الباحثين بضرورة إجراء دراسات معمقة في المستقبل من أجل معرفة التأثيرات الحقيقية للألعاب المصغرة في كرة القدم، بالإضافة إلى كيفية تطبيق وإدخال مختلف القواعد والتعديلات خلال تدريبات الألعاب المصغرة.

- الإحالات والمراجع :

1. المراجع العربية:

- بوبكر نويري، (2018)، توظيف الألعاب المصغرة ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال أقل من 17 سنة، الإبداع الرياضي، 09 (01)، الصفحات 60-76.
- محمد حسن علاوي، (1994)، علم التدريب الرياضي (الإصدار 13)، القاهرة، مصر، دار المعارف.
- محمد صغير دهبازي، و رضوان جبالي، (2020). تأثير استخدام الألعاب المصغرة في برامج الإعداد البدني على الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين والقوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم، الإبداع الرياضي، 11 (2)، الصفحات 380-398.
- محمود مختار حنفي، (1974). تأليف الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي للنشر والطباعة.
- ياسين مختاري، (2021)، واقع استعمال القياسات الجسمية في عملية انتقاء لاعبي كرة السلة للفئة العمرية أقل من 13 سنة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، 20 (1)، الصفحات 1-12.

2. 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.
- 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.
- Casamichana, D., Castellano, J., Dellal, A., et al. (2013). Influence of Different Training Regimes on Physical and Physiological Demands During Small-Sided Soccer Games: Continuous vs. Intermittent Format. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27 (3), pp. 690-697.
- 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.
- Halouani, J., Chtourou, H., Chamari, K., et al. (2017). Soccer small-sided games in young players: rule modification to induce higher physiological responses. *Biology of Sport*, 34 (2), pp. 163-168.
- Halouani, J., Chtourou, H., Dellal, A., Chaouachi, A., Chamari, K., et al. (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), pp. 1485-1490.
- Hill-Haas, S. V., Coutts, A. J., Dawson, B. T., Rowsell, G. J., et al. (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., et al. (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., et al. (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.

- 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.
- Katis, A., & Kellis, E. (2009). Effects of Small-Sided Games on Physical Conditioning and Performance in Young Soccer Players. *Journal of Sports Science & Medicine*, 8 (3), pp. 347-380.
- Kelly, D. M., & Drust, B. (2009). The effect of pitch dimensions on heart rate responses and technical demands of small-sided soccer games in elite players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12 (4), pp. 475-479.
- Köklü, Y., Sert, Ö., Alemdaroğlu, U., Arslan, Y., et al. (2015). Comparison of the Physiological Responses and Time-Motion Characteristics of Young Soccer Players in Small-Sided Games: The Effect of Goalkeeper. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29 (4), pp. 964-971.
- 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.
- Ngo, J. K., Tsui, M.-C., Wong, D. P. (2012). The Effects of Man-Marking on Work Intensity in Small-Sided Soccer Games. *Journal of Sports Science & Medicine*, 11 (1), pp. 109-114.
- Olthof, S. B., Frencken, W., Lemmink, K. A. (2018). 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.
- 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.
- Sampaio, J., Garcia, G., Marcos, V. (2007). Heart rate and perceptual responses to 2x2 and 3x3 small sided youth soccer games. *J.sports.sci Med*, 10, pp. 121-2.
- 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.
- Watson, A. (2014). Physical fitness and athletic performance: A guide for students, athletes and coaches. New York: Routledge.
- Williams, K., & Owen, A. (2007). The impact of players numbers on the physiological responses to small sided games. *J.Sports Sci Med*, 6, pp. 10-100.