

تطبيق الألعاب المصغرة وقواعدها في الأقسام الهاوية لكرة القدم الجزائرية: الممارسات الحالية لبعض مدربي الفئات الشبانية لولاية جيجل

أسامة كسوري¹ / طالب دكتوراه/ جامعة بسكرة/ Oussama.kessouri@univ-biskra.dz

حميد دشري² / أستاذ دكتور/ جامعة بسكرة/ h.dachri@univ-biskra.dz

Abstract:

The aim of this study was to know the types of small sided games (SSG) and its various rules applied by coaches of youth categories in amateur Algerian soccer in order to develop the physical and TEC-TAC aspects. 12 coaches from amateur divisions (second amateur, first and second regional) who were chosen randomly for this study. A questionnaire was designed that included four sections to collect data. The researcher concluded that coaches apply most SSG except for 8-a-side and 9-a-side, which half of the are applying it and the others no. Also they often apply the rules of SSG in the development of the physical and TEC-TAC aspects, knowing that they sometimes include goalkeepers, the free player, physical workshops in both sided and dividing the playing area into several zones.

Keywords: Small sided games ; Rules and tasks; Physical aspect; TEC-TAC aspect; Amateur soccer

ملخص:

كان الهدف من هذه الدراسة هو معرفة أنواع الألعاب المصغرة ومختلف القواعد التي يطبقها مدربي الفئات الشبانية في كرة القدم الجزائرية الهاوية من أجل تنمية الجانب البدني والتقنوتكتيكي، وقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الموضوع، وقد شملت عينة الدراسة 12 مربيا من ولاية جيجل من ثلاثة أقسام هاوية (الثاني هواة، الجهوي الأول، الجهوي الثاني) والذين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، هذا وقد تم تصميم استبيان اشتمل على أربعة محاور كأداة لجمع البيانات، وقد توصل الباحث إلى أن المدربين يقومون بتطبيق أغلب أنواع الألعاب المصغرة ماعدا 8 ضد 8 و 9 ضد 9 التي أجاب نصف المدربين بتطبيقها والنصف الآخر بلا، وقد أجاب المدربون أيضا أنهم غالبا مايطبقون قواعد الألعاب المصغرة في تنمية الجانب البدني والتقنوتكتيكي، مع العلم أنهم أحيانا ما يقومون بإدراج حراس المرمى في اللعب، إضافة اللاعب الحر، إضافة ورشات بدنية على جانبي مساحة اللعب و تقسيم مساحة اللعب إلى عدة مناطق.

الكلمات الدالة: الألعاب المصغرة ؛ القواعد والمهمات؛ الجانب البدني؛ الجانب التقنوتكتيكي؛ كرة القدم الهاوية.

مقدمة واشكالية البحث:

إن 90 دقيقة من مباراة كرة القدم تتطلب تدريباً جيداً يهدف إلى الوصول باللاعبين إلى مستوى مثالي يساعدهم على تقديم أفضل ما لديهم خلال المباراة، ولا بد لهذا التدريب أن تتشابه فيه الأعمال والحركات تلك التي سيقوم بها اللاعب خلال المباراة فقد أصبح التدريب الحديث في كرة القدم ينطلق من المباراة، أي يتم تحليل المباراة بدنياً (كمياً ونوعياً) ثم يتم بناء التدريب على أساس هذا التحليل.

تعتبر الألعاب المصغرة من بين الطرق التدريبية المشابهة للأداء خلال المباريات، فهي ألعاب معدلة يتم لعبها في ملاعب أو جوانب صغيرة مع قواعد معدلة من قبل المدربين، وتشمل على لاعبين أقل من لاعبي المباراة الرسمية (Hill-hass et al., 2011) حيث أثبت العديد من الدراسات أن الاستجابات الفسيولوجية للألعاب المصغرة متشابهة مع الاستجابات التي تحدث خلال المباراة. (Allen et al., 1998)

إن هذه الاستجابات يمكن التحكم فيها وتديلها وتوجيهها في جميع الألعاب حسب أهداف التدريب، وهذا يكون من خلال عدة قواعد، وتشمل هذه القواعد: حجم الملعب (Tessitore et al., 2006)، وجود أو عدم وجود حراس المرمى، (Malllo & Navarro, 2008) وجود الأهداف (مرمى) وحجمها، (Little & Williams, 2007) توافق الكرات حول الملعب، (Rampinini et al., 2007)، مدة اللعب، (Jones & Drust, 2007) عدد اللاعبين، (Hill-hass et al., 2010) والتوازن بين الخصوم. (Dellal et al., 2008)

كما يتطلب تصميم الألعاب المصغرة الإلمام بكل قواعدها ومهامها التقنية والتكتيكية، فيكون تصميم هذه الألعاب في بداية الموسم أقل تعقيداً منه خلال مراحل متقدمة من الموسم. (Clemente, 2016) حيث توجد قواعد وتعديلات تسمح بتنمية جوانب تكتيكية مختلفة وتمثل هذه القواعد في تحديد عدد اللمسات، إضافة أهداف على الجوانب، تقسيم مساحة اللعب إلى عدة مناطق، الرقابة اللصيقة للاعبين، الاستحواد على الكرة، احتساب وضعيات التسلل، إضافة لاعبين على الجوانب. (Labsy et al., 2013)

إن هذه الألعاب تتميز بكثرة التطبيق من قبل المدربين سواء عند المحترفين أو الهواة، في الأصناف الشبانبة أو عند الأكبر، ولذلك أراد الباحث دراسة تطبيق الألعاب المصغرة في الأقسام الهوائية الجزائرية، ومن أجل ذلك تم طرح التساؤل التالي:

- هل يقوم مدربو كرة القدم للأصناف الشبانية في الأقسام الهوائية لكرة القدم الجزائرية بتطبيق الألعاب المصغرة وقواعدها خلال العملية التدريبية؟

1. مفاهيم الدراسة:

1.1. الألعاب المصغرة:

هي عبارة عن ألعاب مرحلة تستخدم في التدريب الرياضي ، وتتضمن عددا أقل من اللاعبين لكل فريق، ويتم لعبها في مساحات صغيرة ومع تعديل القواعد حسب الغرض اعتماداً على الأهداف المراد تحقيقها، ولكن مع احترام مبادئ اللعبة الرئيسية. (Hill-hass et al., 2011)

2.1. قواعد الألعاب المصغرة:

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 والتقنية التي تسمح للمدربين بالتخطيط بشكل صحيح لجلسات التدريب. (Jara et al., 2018)

3.1. الأداء البدني:

يعرف بأنه "قدرة الشخص على استخدام جسده لأداء مواقف معينة". (Appelhof, 1961, P.05) ويمكن القول أن "الأداء البدني هو وظيفة لجميع الخصائص الجسدية والعقلية للفرد". (Watson, 2014, P. 01)

4.4.1. الأداء التقنوتكتيكي:

يمكن القول أنه مستوى اللاعبين ومدى إتقانهم للمهارات التي تتضمنها اللعبة، والقدرة على استخدام هذه المهارات من خلال تحركات معينة طبقاً لظروف المباراة بهدف الحد من مميزات الفريق المنافس والاستفادة من نقاط ضعفه لتحقيق الفوز للفريق. (مفتي، 1997؛ البساطي، 1998)

2. الدراسات السابقة والمشابهة:

1.2. دراسة شليغم وحجاج (2021أ): استخدام قواعد الألعاب المصغرة في تطوير الجوانب الفيزيولوجية والبدنية لدى لاعبي كرة القدم الهواة من وجهة نظر المدربين

هدفت هذه الدراسة الى معرفة مدى المام مدربي كرة القدم باستخدامات قواعد الألعاب المصغرة في تطوير الجوانب الفيزيولوجية والبدنية لدى لاعبي كرة القدم الهواة، حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي، كما تمثلت عينة الدراسة في (18) مدربا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من القسم الجهوي الأول والثاني الهواوي لرابطة قسنطينة، واعتمد الباحثان على الاستبيان كأداة للبحث، وبعد تحليل النتائج ومعالجتها إحصائيا توصل الباحثان إلى أن المدربين في الأقسام الهوائية ليست لهم دراية كافية باستخدامات قواعد الألعاب المصغرة في تطوير الجوانب الفيزيولوجية والبدنية على حد سواء لدى لاعبي كرة القدم.

2.2. دراسة صويلح وبن رايح (2021): واقع إلمام المدربين بمختلف استراتيجيات تطبيقات الألعاب المصغرة في تحسين الجانب البدني للاعبي كرة القدم.

هدفت 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، وقد اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الدراسة وعلى الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات، وقد تم الإعتماد على النسب المئوية وكا² كوسائل للمعالجة الإحصائية، وبعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائيا توصل الباحثان بأن المدربين في الأقسام الهوائية لهم دراية كافية بمختلف قواعد اللعب التي تستخدم في تدريبات الألعاب المصغرة لتطوير الصفات الهوائية واللاهوائية للاعبي كرة القدم.

3.2. دراسة شليغم وحجاج (2021ب): دور الألعاب المصغرة في تطوير العناصر البدنية والتقنوتكتيكية لدى لاعبي كرة القدم الهواة من وجهة نظر المدربين

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى المام مدربي كرة القدم باستخدامات الألعاب المصغرة في تطوير الجوانب البدنية والتقنوتكتيكية لدى لاعبي كرة القدم الهواة، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وشملت العينة 12 مدربا من ولاية جيجل تم اختيارها بالطريقة العشوائية المنتظمة، ولجمع البيانات تم الاعتماد على أداة الاستبيان، وتوصل الباحثان إلى أن المدربين في الأقسام الهوائية لهم دراية كافية باستخدامات الألعاب المصغرة في تطوير العناصر البدنية والتقنوتكتيكية.

3. الإجراءات المنهجية:

1.3. منهج الدراسة:

تم الإعتماد على المنهج الوصفي لملائمته موضوع الدراسة، حيث أننا بصدد وصف تطبيق المدربين للألعاب المصغرة ومدى تطبيقهم لقواعدها في تنمية الجانب البدني والتقنوتكتيكي.

2.3. مجتمع وعينة الدراسة:

تمثل مجتمع الدراسة في مدربي الفئات الشبانية في كرة القدم لولاية جيجل للأقسام الهاوية والمتمثلة في القسم الثاني هواة، الجهوي الأول والثاني، البالغ عددهم 24 مدرب موزعين على 8 أندية. أما العينة فقد تم اختيارها بالطريقة العشوائية الطبقية، حيث تم أخذ 50% من المدربين من كل قسم والذين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، وشملت 12 مدرب.

الجدول رقم (01): يبين عدد أفراد عينة الدراسة.

عدد أفراد العينة	عدد أفراد المجتمع	أفراد المجتمع	القسم
03	06	Jsd شبيبة جيجل	الثاني هواة
		Cvmjz حي موسى	
03	06	Fct شباب الطاهير	جهوي أول
		Crbeem شباب الميلية	
06	12	Usbt إتحاد بوشركة الطاهير	جهوي ثاني
		Usvt وفاق تاسوست	
		Crbek شباب القنار	
		Mbk مولودية قاوس	

3.3. أدوات الدراسة:

تم الإعتماد على الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات، وقد تم بناءه من خلال الاطلاع على بعض الدراسات المشابهة (صويلح وبن رابح، 2021؛ شليغم و حجاج، 2021)، وقد تم تقسيمه إلى أربعة محاور كما يلي:

- المحور الأول: وهو محور البيانات الشخصية للمدربين ومعلومات عن الفرق التي يدربون فيها.

- المحور الثاني: وهو متعلق بالفرضية الأولى، ويهدف إلى معرفة أنواع الألعاب المصغرة التي يستخدمها مدربو الفئات الشبانية خلال تدريباتهم (الألعاب من 1 ضد 1 إلى 10 ضد 10)، والأسئلة التي ينطوي عليها هذا المحور هي أسئلة مغلقة تكون فيها الإجابة بنعم أو لا.
- المحور الثالث: يتعلق هذا المحور بالفرضية الثانية، وقد اشتمل على سبعة أسئلة تهدف إلى وصف مدى استخدام المدربين لقواعد الألعاب المصغرة في تنمية الجانب البدني، والإجابة على هذه الأسئلة تكون بـ أبدأ، نادرا، أحيانا، غالبا، دائما.
- المحور الرابع: يتعلق هذا المحور بالفرضية الثالثة، وهو يشبه المحور الثالث والإجابة تكون مماثلة له، والإختلاف يكمن في الأسئلة أي قواعد الألعاب المصغرة المستخدمة في تنمية الجانب التقنوتكتيكي.

* الأسس العلمية للاستبيان:

قبل الشروع في توزيع الاستبيان على أفراد العينة، قام الباحث بالتحقق من أسسه العلمية من خلال:

- الصدق: اعتمد الباحث على صدق المحكمين أين قام عرض الاستبيان على مجموعة خبراء وأساتذة في التخصص بغية تصحيحه، وقد تم تصحيحه والأخذ بعين الاعتبار تصحيحات الأساتذة.

4.3. الأساليب الإحصائية:

تم الاعتماد على المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية، كما تم استخدام برنامج إكسيل (Excel) وبرنامج المعالج العربي في الإحصاء الاجتماعي (APSS) من أجل إجراء العمليات.

4. تحليل النتائج ومناقشتها:

1.4. معلومات المدربين والفرق:

من خلال جمع البيانات بواسطة الاستبيان وتحليلها تبين أن 5 مدربين يقومون بتدريب فرق أقل من 19 سنة، وأن 4 مدربين من أفراد العينة يقومون بتدريب فرق أقل من 15 سنة، و3 مدربين يقومون بتدريب فرق أقل من 17 سنة، أما فيما يخص خبرة المدربين في مجال تدريب الفئات الشبانية فقد أسفرت الإجابات على أن 50% من المدربين لديهم

خبرة تساوي أو تقل عن 5 سنوات مع الفئات الشبانية، و 50% الآخرين لديهم خبرة تساوي أو تزيد عن 6 سنوات. أما بالنسبة لمتوسط عدد الحصص التدريبية في الأسبوع له ذه الفرق كان 0.79 ± 3.5 ، وقد أجاب جميع المدربين بأنهم يستخدمون الألعاب المصغرة في تدريباتهم خلال الموسم الرياضي (100%)، والجدول رقم (02) يبين أنواع الألعاب المصغرة التي يستخدمونها.

2.4. أنواع الألعاب المصغرة التي يستخدمها المدربون:

الجدول رقم (02): يبين أنواع الألعاب المصغرة التي يستخدمها مدربي الفئات الشبانية.

لا		نعم		الألعاب المصغرة
%	التكرار	%	التكرار	
33.34	4	66.66	8	1 ضد 1
33.34	4	66.66	8	2 ضد 2
25	3	75	9	3 ضد 3
8.34	1	91.66	11	4 ضد 4
8.34	1	91.66	11	5 ضد 5
00	0	100	12	6 ضد 6
33.34	4	66.66	8	7 ضد 7
58.33	7	41.67	5	8 ضد 8
50	6	50	6	9 ضد 9
33.34	4	66.66	8	10 ضد 10

من خلال الجدول يتضح أن جميع المدربين يعتمدون على الألعاب المصغرة 6 ضد 6 بنسبة 100%، وأن أغلبية المدربين أي ما يقابل 11 من أصل 12 مدرب يعتمد على الألعاب 5 ضد 5 و 4 ضد 4 وه ذا ا بنسبة مقدرة ب 91.66% ، تليها الألعاب 3 ضد 3، حيث يعتمد عليها 9 مدربين وه ذا ما يقدر بنسبة 75% ، ولئذلك يستخدم 8 مدربين من أصل 12 الألعاب المصغرة 2 ضد 2، 1 ضد 1، و 10 ضد 10 بنسبة استخدام مقدرة 66.66%، أما بالنسبة للألعاب 8 ضد 8 و 9 ضد 9 فإن استخدامها من قبل المدربين كان 50% بالنسبة

ل 9 ضد 9 أي مايقابل مدربين، و 41.67% بالنسبة للألعاب 8 ضد 8 وه ذا مايقابل 5 مدربين، وهذا ما يبين لنا أن مديرو ولاية جيجل للفئات الشبانية في كرة القدم الجزائرية الهواية يعتمدون على أغلب أنواع الألعاب المصغرة في العملية التدريبية.

3.4. استخدام قواعد الألعاب المصغرة من أجل رفع الشدة خلال العمل البدني:
الجدول رقم (03): يبين المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية والنسب المئوية لمدى تطبيق المدربين لقواعد الألعاب المصغرة عند محاولة رفع شدة العمل.

الاتجاه العينة	النسبة المئوية	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الأسئلة
غالبا	81.6	0.64	4.08	هل تقوم بزيادة مساحة اللعب خلال تدريبات الألعاب المصغرة من أجل رفع شدة العمل؟
غالبا	83.4	0.69	4.17	هل تقوم بتقليل عدد اللاعبين خلال تدريبات الألعاب المصغرة من أجل رفع شدة العمل؟
دائما	85	0.72	4.25	هل تقوم بتشجيع اللاعبين خلال تدريبات الألعاب المصغرة من أجل رفع شدة العمل؟
أحيانا	66.6	0.47	3.33	هل تتخلى عن حراس المرمى في تدريبات الألعاب المصغرة من أجل رفع العمل؟
غالبا	78.4	0.76	3.92	هل تقوم بتحديد عدد اللمسات خلال تدريبات الألعاب المصغرة من أجل رفع شدة العمل؟
أحيانا	66.6	0.62	3.33	هل تقوم باضافة لاعب حر خلال تدريبات الألعاب المصغرة؟
أحيانا	63.4	0.55	3.17	هل تقوم بإضافة ورشات تدريبية بدنية (سرعة وبليومتري) خارج مساحة اللعب يقوم اللاعبون بالعمل عليها؟

من خلال الجدول رقم (03) يتضح أن المدربين غالبا مايقومون بزيادة مساحة اللعب بنسبة مقدرة ب 81.6% على وه ذا عند محاولة رفع شدة العمل. وأنهم غالبا يقومون بتقليل في عدد اللاعبين من أجل ذلك وه ذا بنسبة 83.4% كما أجاب المدربون أنهم دائما مايشجعون لاعبيهم عند محاولة رفع شدة العمل وه ذا مقدر بنسبة 85%. في حين أجاب المدربون بأنهم يتخلون على حراس المرمى أحيانا من أجل رفع شدة العمل بنسبة مقدرة ب 66.6%. أما بالنسبة لعدد اللمسات فغالبا ما يتم تحديدها من أجل رفع شدة اللعب حسب

إجابة المدربين وقدر ذلك بنسبة 78.4%. وأنهم أحيانا يقومون بإضافة لاعب حر خلال اللعب وذلك بنسبة 66.6%. أما فيما يخص إضافة ورشات تدريبية للسرعة والبيوموتري مثلا فكانت النتيجة أنهم يطبقونها أحيانا بنسبة قدرت بـ 63.4%.

ومن خلال تحليل نتائج الجدول (03) يتضح لنا أننا أن المدربين غالبا ما يستخدمون قواعد الألعاب المصغرة في رفع الشدة عند العمل البدني، هذا وتتفق نتائج دراستنا مع دراسة صويلح وبن رايح (2021) حيث توصلنا إلى أن المدربين ملمون بمختلف قواعد الألعاب المصغرة في تنمية الجانب البدني (القدرات الهوائية واللاهوائية)

هذا وقد تم اثبات أن التغيير في مساحة اللعب وعدد اللاعبين من شأنه أن يعمل على رفع أو خفض الشدة، (Aguiar et al., 2012 ; Owen et al., 2011) فزيادة عدد اللاعبين ومساحة صغيرة يعمل على خفض الشدة، أما العدد القليل من اللاعبين مع مساحة لعب كبيرة يساهم في رفع شدة العمل. هـ ذا ويعتبر إدراج حارس المرمى في اللعب من شأنه أن يساعد على خفض شدة العمل والعكس صحيح. (Casamichana et al., 2012) كما تم الحصول على أن عدد اللمسات المحدد من شأنه أن يرفع شدة العمل ويساعد على عمل بدني أكثر بدون كرة. (Dellal et al., 2011A) هذا وقد أثبت (Clemente et al., 2014A) أيضا أن تشجيع المدرب من شأنه أن يعمل على رفع شدة اللعب.

4.4. استخدام قواعد الألعاب المصغرة من أجل تنمية الجانب التكتيكي:

الجدول رقم (04): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمدى تطبيق المدربين لقواعد الألعاب المصغرة عند محاولة تنمية الجانب التقنوتكتيكي.

الاتجاه العينة	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الأسئلة
غالبا	81.6	0.76	4.08	هل تعتمدون على قاعدة الاستحواد على الكرة خلال تدريبات الألعاب المصغرة من أجل تنمية الجانب التكتيكي؟
غالبا	76.6	0.69	3.83	هل تأخذون المراكز (position du joueur) بعين الاعتبار عند تقسيم اللاعبين خلال تدريبات الألعاب المصغرة؟
غالبا	70	0.87	3.5	هل تقومون بالاعتماد على قاعدة المراقبة للصيقة (مراقبة اللاعبين لبعضهم البعض) خلال تدريبات الألعاب المصغرة؟
غالبا	70	0.65	3.5	هل تقومون بإضافة لاعبين على الجوانب (des appuis)

				يشاركون في اللعب خلال تدريبات الألعاب المصغرة ؟
غالبا	68.4	0.86	3.42	هل تقومون بإضافة لاعب أو أكثر لإحدى الفريقين على الآخر في مختلف الألعاب المصغرة (3 ضد 3 تصبح 5 ضد 3 مثلا)؟
أحيانا	65	0.72	3.25	هل تقومون بتقسيم مساحة اللعب إلى عدة مناطق خلال تدريبات الألعاب المصغرة ؟
غالبا	71.6	0.64	3.58	هل تقومون بإضافة مناطق صغيرة للتسجيل (مرمى) في جوانب اللعب المختلفة خلال تدريبات الألعاب المصغرة ؟

من خلال الجدول رقم (04) يتضح أن المدربين غالبا ما يعتمدون على قاعدة الاتحواذ على الكرة عند محاولة تنمية الجانب الخططي و ذلك بنسبة 81.6%، وأخذ مراكز اللعب بالاعتبار عند تقسيم اللاعبين بنسبة 76.6%، وغالبا أيضا ما يعتمدون على قاعدة المراقبة للصيقة للاعبين وهذا بنسبة 70%، كما أنهم غالبا ما يقومون بإضافة لاعبين على جوانب مساحة الألعاب يشاركون في اللعب بنسبة 70%، أما في ما يخص إضافة لاعب أو أكثر لإحدى الفريقين على الآخر فقد أجاب المدربون أنهم غالبا ما يستخدمون ه ذه القاعدة وهذا بنسبة 68.4%، أما فيما يخص تقسيم مساحة اللعب إلى عدة مناطق فكانت إجابة المدربة أنهم يقومون بذلك أحيانا وهذا بنسبة 65%، كما أن المدربين غالبا ما يقومون بإضافة مناطق للتسجيل (مرمى صغير) في جوانب اللعب المختلفة وه ذا بنسبة 71.6%.

من خلال تحليل نتائج الجدول (03) يتضح لنا أنا أن المدربين غالبا ما يستخدمون قواعد الألعاب المصغرة في تحسين الجانب التقنوتكتيكي، فقد أثبت (Almeida et al. (2012 أن التغيير في قواعد اللعب المختلفة يمكن أن يوجه اللاعبين نحو الأهداف التقنوتكتيكية المسطرة من قبل المدرب. حيث وجد (Dellal et al. (2011B أن قاعدة الاستحواذ زادة عدد الثنائيات وأثرت بشكل أقل على الإجراءات التقنية (التمرير الناجح وعدم خسارة الكرة) عكس تحديد عدد المسات بلمسة واحدة أو لمستين ال ذي تسبب في انخفاض في نسبة التمريرات الناجحة. كما أن إضافة لاعبين على الجوانب يساعد على الحفاظ على الاستحواذ على الكرة. (Dellal et al., 2011C)

أيضا يثبت (Pulling et al. (2016 أن إضافة أهداف صغيرة للتسجيل خلال اللعب 4 ضد4 يساهم في حدوث عدد كبير من التمريرات الناجحة للأمام والخلف والاختراق في حالة وضع مرميين. كما تحدث التمريرات الجانبية الناجحة والمزيد من الانعطافات والتسديدات

والأهداف الأكثر تكرارا في حالة المباراة ذات 4 أهداف. هذا وقد وجد Praça et al. (2016) أنه خلال إضافة لاعب للألعاب 3 ضد 3 لتصبح 4 ضد 3 قام اللاعبون بمزيد من الإجراءات الهجومية والدفاعية، التغطية الدفاعية والتوازن. كما توصل (Clemente et al. 2014B) إلى أن إضافة لاعبين يلعبان مع الفريق المستحود على الكرة للعبة 2 ضد 2 يساهم في زيادة عدد الهجمات.

5. الاستنتاجات والاقتراحات:

1.1.5. الاستنتاجات:

تم البحث في ه ذه الدراسة عن الألعاب المصغرة المطبقة من قبل مدربي الأوصناف الشبانية في كرة القدم الجزائرية الهاوية، ومدى استخدامهم لقواعدها في رفع شدة العمل البدني وتحسين الأداء التكنولوجي، فمن خلال عرض وتحليل النتائج ومناقشتها، تم التوصل إلى مجموعة استنتاجات يمكن ابرازها في النقاط التالية:

- مدربو كرة القدم في الأقسام الهاوية للأوصناف الشبانية يطبقون الألعاب المصغرة خلال تدريباتهم.
- مدربو كرة القدم يطبقون أغلب الأنواع ماعدا 8 ضد 8 و 9 ضد 9 حيث أجاب نصف المدربين بتطبيقها والنصف الآخر بعدم تطبيقها.
- غالبا مايقوم المدربون بتطبيق قواعد الألعاب المصغرة المختلفة من أجل رفع الشدة خلال العمل البدني ومن أجل تنمية الجانب التكنولوجي، مع وجود بعض القواعد التي يتم تطبيقها أحيانا والمتمثلة في التخلي عن حراس المرمى في اللعب، إضافة للاعب الحر، إضافة ورشات بدنية على جانبي مساحة اللعب و تقسيم مساحة اللعب إلى مناطق.

2.5.2. الاقتراحات:

- ضرورة الإلمام بكل ما يخص تدريبات الألعاب المصغرة وقواعدها.
- الاعتماد على تدريبات الألعاب المصغرة وقواعدها خلال المواسم التدريبية لمختلف الأوصناف والأقسام والتخطيط الجيد لها.

- إجراء دراسات أخرى وصفية وتجريبية تبحث في استخدام الألعاب المصغرة عند لاعبي كرة القدم الهواة والمحترفين الجزائريين.

المصادر والمراجع:

المراجع العربية:

- البساطي، حمد امرالله. (1998). أسس وقواعد التدريب الرياضي. منشأة المعارف.
- شليغم، عبد الحق، حجاج، سعد. (2021). استخدام قواعد الألعاب المصغرة في تطوير الجوانب الفيزيولوجية والبدنية لدى لاعبي كرة القدم الهواة من وجهة نظر المدربين. *المجلة الجزائرية للأبحاث والدراسات*، 4(3)، 553-567.
- شليغم، عبد الحق، حجاج، سعد. (2021). دور الألعاب المصغرة في تطوير العناصر البدنية والتقنوتكتيكية لدى لاعبي كرة القدم الهواة من وجهة نظر المدربين. *مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية*، 18(2)، 162-175.
- صويلح، عزيز، بن رابع، خير الدين. (2021). واقع إملام املدربين بمختلف استراتيجيات تطبيقات الألعاب المصغرة في تحسين الجانب البدني للاعب كرة القدم. *مجلة المنظونة الرياضية*، 8(3)، 593-611.
- مفتي، إبراهيم. (1997). *الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم*. دار الفكر العربي.

المراجع الأجنبية:

- Casamichana, D., Castellano, J., Blanco-Villaseñor, A., Usabiaga, O. (2012). Estudio de la Percepción Subjetiva del Esfuerzo en Tareas de Entrenamiento en Fútbol a través de la Teoría de la Generalizabilidad. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 35–40.
- 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, 103–113. <https://doi.org/10.2478/v10078-012-0049-x>

- Owen, A.L., Wong, D.P., McKenna, M., Dellal, A. (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) 2104–2110. 10.1519/JSC.0b013e3181f0a8a3
- Clemente, F.M., Wong, d. P., Martins, F.M., Mendes, R.S. (2014B). Acute effects of the number of players and scoring method on physiological, physical, and technical performance in small-sided soccer games. *Research in Sports Medecine*, 22(4), 380–397. 10.1080/15438627.2014.951761.
- Pulling, C., Twitchen, A., Pettefer, C. (2016). Goal format in smallsided soccer games: technical actions and offensive scenarios of prepubescent players. *Sports*, 4(4), 53. 10.3390/sports4040053.
- Dellal, A., Lago-Penas, C., Wong, d.P., Chamari, K. (2011C). 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), 322–333. 10.1123/ijsp.6.3.322
- Dellal, A., Chamari, K., Owen, A.L., Wong, D.P., Lago-Penas, C., Hill-Haas, S. (2011B). Influence of technical instructions on the physiological and physical demands of smallsided soccer games. *European Journal of Sport Science*, 11(5), 341– 346. 10.1080/17461391.2010.521584
- Dellal, A., Hill-Haas, S., Lago-Penas, C., Chamari, K. (2011A). Small-sided games in soccer: Amateur vs. professional players' physiological responses, physical and technical activities. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(9), 2371–2381. 10.1519/JSC.0b013e3181fb4296

- 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 Medecine*, 41(3), 199-220. 10.2165/11539740-000000000-00000
- 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), 2149-2156. 10.1519/JSC.0b013e3181af5265
- Watson, A.W.S. (2014). *Physical Fitness and Athletic Performance: A Guide for Students, Athletes and coaches* (2nd ed.). Routledge.
- Appelhof, M.A. (1961). *Changes in Physical Performance and Body Measurements Accompanying Weight Reduction and Exercise Programs Among University Women*. Michigan State University of Agriculture and Applied Science. Department of Physical Education.
- Jara, D., Ortega, E., Gómez, M. Á., & de Baranda, P. S. (2018). Effect of Pitch Size on Technical-Tactical Actions of the Goalkeeper in Small-Sided Games. *Journal of human kinetics*, 62, 157–166. <https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0167>
- Clemente, F.M., Lourenço, M., Fernando, M., Mendes, R.S. (2014A). Developing Aerobic and Anaerobic Fitness Using Small-Sided Soccer Games, *Strength and Conditioning Journal*, 3(3), 76-87. 10.1519/SSC.00000000000000063
- Allen, J.D., Butterly, R., Welsch, M.A., Wood, R. (1998). The Physical and Physiological Value of 5-A-Side Soccer Training to 11-A-Side Match Play. *Journal of Human Movement Studies*, 1-18.
- Tessitore, A., Meeusen, R., Piacentini, M., Demarie, S., Capranica, L. (2006). Physiological and technical aspects of "6-a-side" soccer drills. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 46(1), 36-43.

- 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), 71-166.
- 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), 367–371. 10.1519/R-19445.1
- 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), 150-156.
- Rampinini, A., Impellizzeri, F. M., Castagna, C., Abt, G., Chamari, K., Sassi, A. (2007). Factors influencing physiological responses to small-sided soccer games. *Journal of Sports Sciences*, 25(6), 659-666.
- 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), 1449-1457. 10.1519/JSC.0b013e31817398c6
- Clemente, F.M. (2016). *Small-Sided and Conditioned Games in Soccer Training The Science and Practical Applications*. Springer.
- Laby, Z., Tourny, C., Gallice, G., Ahmaidi, S., Blatter, S. (2013). *Small-sided games and integrated physical preparation*. Fédération internationale de football association.
- Almeida, C.H., Ferreira, A.P., Volossovitch, A. (2012). Manipulating Task Constraints in Small-Sided Soccer Games: Performance Analysis and Practical Implications. *The Open Sports Sciences Journal*, 5, 174-180.

- Praça, G.M., Costa, C.L.A., Costa, F.F., de Andrade, A.G.P., Greco, P.J. (2016). Tactical behavior in soccer small-sided games: Influence of tactical knowledge and numerical superiority. *Journal of Physical Education*, 27(1), 1-12. 10.4025/jphyseduc.v27i1.2736