



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة العربي التبسي - تبسة، الجزائر

Larbi Tebessi University - Tebessa, Algeria

Université Larbi Tebessi - Tebessa, Algérie

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ل.م.د أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع: تدريب رياضي

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

العنوان:

أهمية الألعاب المصغرة في تطوير أداء لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية : للمدرين الناشطين في ولاية تبسة

إشراف: الأستاذ عزالي خليفه

إعداد الطلبة: 1- مكاحلية إسماعيل

2- تونسي محمد أكرم

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
حاجي فيصل	أستاذ محاضر - ب-	رئيسا
عزالي خليفه	أستاذ مساعد - أ-	مشرفا و مقرا
فذيقة يحيى	أستاذ مساعد - أ-	ممتحنا

السنة الجامعية: 2020/2019

إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى من منحاني كل العطف و الحنان .

إلى الذين أوصى بهما الله و رسوله صل الله عليه و سلم : "و بالوالدين إحسانا...."
إلى التي لو أعيش حياتي كلها في خدمتها لما إستطعت أن أرد لها و لو جزء من معروفها

إلى التي ما كنت لأفقه حرف لولاها

إلى أسمى و أعلى بشر في حياتي.....أمي الغالية أطال الله في عمرها

إلى الذي تعب لراحتيو صحا لنجاحيوعلمني روح الكفاح

أبي العزيز أطال الله في عمره

إلى إخوتي و أخواتي و أصدقائيإلى كل من تقاسموا معي حلو و مر
المشوار الدراسي

و إلى كل من لم تسعهم سعة الورق و لهم في القلب كل السعة إليكم ألف تحية و تقدير .

شكر و تقدير

قال الله تعالى: " قل هو الذي أنشأكم و جعل لكم
السمع و الأبصار و الأفئدة قليلا ما تشكرون "
الحمد لله الذي أعانني على إتمام عملي ووفقتي إليه
ويسر لي أسباب النجاح.
أتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير إلى كل من وقف إلى جانبي خلال
عملي هذا وساعدني من قريب أو من بعيد .
أتقدم بالشكر إلى إدارة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
بجامعة العربي التبسي – تبسة - .
ونخص بالذكر الأستاذ المؤطر الأستاذ " عزالي خليفة "
فألف شكر لكل من ساندني ووقف إلى جانبي في إتمام عملي.

الفهرس العام

الفهرس العام

الصفحة	المحتوى
أ	إهداء
ب	شكر و تقدير
ج	الفهرس العام
د	قائمة الجداول
هـ	قائمة الأشكال
و	قائمة الملاحق
1	المقدمة
-	الفصل التمهيدي
-	الفصل الأول: إطار عام للدراسة
5	1- الإشكالية
5	2- الفرضيات
5	3- أهداف البحث
6	4- أهمية البحث
6	5- أسباب اختيار الموضوع
7	6- تحديد المصطلحات
-	الجانب النظري
-	الفصل الثاني: الخلفية النظرية و الدراسات السابقة
10	1- الخلفية النظرية
10	1-1- التدريب و المدرب
10	تمهيد
11	1-1-1- مفهوم التدريب
11	1-1-2- التدريب الرياضي الحديث
11	1-1-3- خصائص التدريب الرياضي
14	1-1-4- أساليب التدريب الرياضي
15	1-1-5- عمليات التدريب الرياضي الحديث
17	1-1-6- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي

17	1-1-7- أهداف التدريب الرياضي
18	1-1-8- قواعد التدريب الرياضي
21	خلاصة
22	1-2-الألعاب المصغرة
22	تمهيد
23	1-2-1- أشكال التدريب
23	1-2-2- التدريب المدمج و الألعاب المصغرة
23	1-2-3- دمج النشاط الحركي
24	1-2-4-التدريب في مساحات الألعاب المصغرة
24	1-2-5-التدريب البدني بالكرة
25	1-2-6- مفهوم الألعاب المصغرة
28	خلاصة
29	2- الدراسات السابقة والمثابفة: (عربية ، أجنبية)
-	الجانب التطبيقي
-	الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة
37	تمهيد
38	1- منهج الدراسة
38	2- ضبط متغيرات الدراسة
38	3- أدوات البحث
42	4- مجالات البحث
43	5- عينة البحث
43	6- المعالجة الإحصائية
44	خلاصة
-	الفصل الرابع: عرض و تحليل النتائج
46	تمهيد
47	1- عرض و تحليل نتائج إستبيان المدربين
73	2- تحليل و مناقشة الفرضيات في ضوء نتائج الإستبيان و الدراسات السابقة

75	3- الإستنتاجات
76	الإقتراحات و التوصيات
77	الخاتمة
-	الملاحق
-	الاستبيان
-	قائمة المراجع

فهرس الجداول

الصفحة	الجدول
47	الجدول رقم 01: يمثل وجود صعوبة في التخطيط لحصة تحتوي على الألعاب المصغرة.
48	الجدول رقم 02: يمثل وجود صعوبة في إختيار اللعبة المناسبة لهدف الحصة عند المدربين .
49	الجدول رقم 03: يمثل إمكانية وجود صعوبة في التحكم بحمولة التدريب الخاصة بالألعاب المصغرة.
50	الجدول رقم 04: يمثل رأي المدرب في وجود أكثر من مدرب للتحكم بالألعاب المصغرة.
51	الجدول رقم 05: يمثل إن كان هناك توفر للوسائل التدريبية التي تساعد المدرب في تطبيق الألعاب المصغرة .
52	الجدول رقم 06: يمثل رأي المدربين في ما إذا كانت المساحة المخصصة للتدريب تسمح لهم بتطبيق الألعاب المصغرة.
53	الجدول رقم 07: يمثل رأي المدربين في ما إذا كان مستوى أداء اللاعبين يساهم في تطبيق الألعاب المصغرة.
54	الجدول رقم 08: يمثل رأي المدربين في ما إذا كان برمجة الألعاب المصغرة يتطلب مجهود مضاعف عن باقي الحصص التدريبية .
55	الجدول رقم 09: يمثل رأي المدربين في ما إذا كان هناك وفرة للمراجع العلمية التي توضح طريقة إستخدام الألعاب المصغرة .
56	الجدول رقم 10: يمثل رأي المدربين في ما إذا كانت هناك قابلية للتدريب بالألعاب المصغرة عند اللاعبين.
57	الجدول رقم 11: يمثل الألعاب المصغرة الأكثر إستخداما في دورات التدريب لدى المدربين.
58	الجدول رقم 12: يمثل عدد مرات إستخدام المدرب للألعاب المصغرة ضمن البرنامج الأسبوعي.

59	الجدول رقم13: يمثل فترات التي تستخدم فيها الألعاب المصغرة ضمن الموسم التدريبي .
60	الجدول رقم14: يمثل الألعاب المصغرة المستخدمة في فترة الإعداد العام.
61	الجدول رقم15: يمثل الألعاب المصغرة المستخدمة في فترة الإعداد الخاص.
62	الجدول رقم16: يمثل الألعاب المصغرة المستخدمة في فترة المنافسة
63	الجدول رقم17: يمثل الأصناف العمرية التي تتناسب مع تطبيق الألعاب المصغرة
64	الجدول رقم18: يمثل المرحلة التي تستخدم فيها الألعاب المصغرة ضمن الحصة التدريبية.
65	الجدول رقم19: يمثل إمكانية مساهمة الألعاب المصغرة في تنمية الصفات البدنية الخاصة في كرة القدم.
66	الجدول رقم20: يمثل إمكانية تحسين الألعاب المصغرة للأداء المهاري للاعب كرة القدم.
67	الجدول رقم21: يمثل إمكانية تحسين الألعاب المصغرة للأداء الخططي للاعب كرة القدم .
68	الجدول رقم22: يمثل دور الألعاب لمصغرة في الرفع من الحالة النفسية لدى لاعبي كرة القدم.
69	الجدول رقم23: يمثل إمكانية تنمية السرعة الهوائية القصوى بإستعمال الألعاب المصغرة.
70	الجدول رقم24: يمثل قدرة الألعاب المصغرة على تنمية الإستهلاك الأقصى للأكسجين.
71	الجدول رقم25: يمثل العلاقة بين الألعاب المصغرة و طبيعة النظام الطاقوي.
72	الجدول رقم26: يمثل العلاقة بين الألعاب المصغرة و الصفة البدنية.

قائمة الأشكال

الصفحة	الشكل
23	الشكل رقم01: إنتقال التحضير البدني المدمج

قائمة الملاحق

إستبيان خاص بالمدرسين

مقدمة

مقدمة

إن التدريب الرياضي الحديث عرف قفزة كبيرة في مجال تطوير كل الجوانب (البدني ، المهاري ، الخططي) ، فقد توقف تقدم وتطور أداء اللاعبين في كرة القدم على عمليات الإعداد المختلفة التي يتم التخطيط لها على الأسس العلمية المستمدة من مختلف العلوم الطبيعية والإنسانية والتي تساهم في تطوير اللياقة البدنية والوظيفية ، والتي بدورها تعمل على تنمية وتحسين المهارات الحركية والقدرات الخططية .

فالتدريب الرياضي عملية تربوية هادفة مبنية على أسس علمية تهدف الى الوصول باللاعب إلى التكامل في الأداء الرياضي ويتحقق ذلك من خلال تنمية وتطوير مختلف قدرات اللاعب البدنية و المهارية والخططية وال نفسية. فعملية إعداد اللاعب يجب أن تخطط وتنظم في إطار متكامل وموحد لكافة الجوانب البدنية والمهارية والخططية وال نفسية والذهنية. (univ-djelfa)

تعد كرة القدم من أكثر الألعاب إنتشارا في بقاع العالم المختلفة ، فقد دأب المهتمون ذوي الخبرة والإختصاص على إيجاد افضل الطرق والأساليب العلمية التي تساعد المدربين في عملهم ، ومن خلال البحوث والدراسات التي قامو بها ساعدوا على تطوير مختلف جوانب اللعبة من الجانب البدني أو الجانب النفسي أو الجانب المهاري التقني ، وكل هذا التطور في لعبة كرة القدم نلاحظه ونشاهده بأعيننا في الملاعب العالمية والتنافس الشديد بين الفرق المختلفة ، حتى أصبح لكل فريق طريقة فنية خاصة يلعب بها ، بالإضافة إلى التغطية الإعلامية الكبيرة التي تحضى بها اللعبة.

كرة القدم الحديثة تتطلب تطوير كل القدرات المعنية على أساس متطلبات مراكز اللاعبين في الفريق بدءا بالعمل الأساسي للعبة ، وكذلك تغيير خصائص الجهد الملتزم في كرة القدم في مختلف البطولات الكبرى أدت إلى مراجعات عميقة على كيفية إستعمال الوسائل والأساليب ، ونوعية التدريب البدني المتوقع فيه. (kheiredine, decembre 2014)

ورياضة كرة القدم تسير التطور التكنولوجي وتستخدم علومه لأجل إيجاد طرق و أساليب فعالة في مجال التكوين تتناسب مع الزمان والمكان من أجل البلوغ بلاعب كرة القدم إلى أعلى درجات الأداء سواء البدني او المهاري او الخططي.

إن هذا التطور في كرة القدم الحديثة، أدى بالمدرسين والباحثين المختصين الى محاولة إيجاد أفضل الطرق وأساليب التدريب التي تساهم في تطوير أداء اللاعبين وقد إختلفت طرق التدريب وفقا لإختلاف الهدف الذي يضعه المدرب ، فقد اصبح التدريب الحديث يعتمد أساسا على الألعاب المصغرة ، وتعتبر كرة القدم المصغرة من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فعالية في تطوير أداء اللاعبين ، فقد أصبح التدريب المدمج سر نجاح العديد من المدربين في مجال الألعاب الجماعية نظرا لفائدته في تطوير أداء اللاعبين ، وقد استخدم اسلوب الألعاب المصغرة كأسلوب تدريب مدمج يوفر الوقت والجهد في العملية التدريبية من جهة ويزيد من نشاط وحيوية اللاعبين نحو التدريب لما يتميز به من عنصر المفاجئة والمنافسة.

لهذا فإن طريقة التدريب بالألعاب المصغرة في كرة القدم انتهجت كطريقة فعالة تساهم في نجاح عملية التدريب الحديث ، لأنها تجمع بين الجانب البدني والمهاري و الخططي، فضلا على أنها تحافظ على قانون اللعب بوجود خصمين، بالإضافة إلى أنها تتيح للاعبين وخاصة الناشئين منهم فرصة اللعب والتعلم الآلي للمهارات الأساسية واثرها على تطوير أدائهم . هذا ما حفزنا و دفعنا الى إختيار هذا الموضوع، وقد قمن بتقسيم بحثنا على النحو التالي:

تناولنا في الفصل التمهيدي مشكلة البحث، فرضيات البحث، أهداف البحث وأهميته، والمرتبطة، تحديد المفاهيم والصلطحات، اما الخلفية النظري فتطرقنا فيها إلى التدريب و المدرب و الألعاب المصغرة، حيث تطرقنا إلى خصائص وأساليب ومميزات التدريب الرياضي وأهم عمليات التدريب الرياضي الحديث والإعداد المتكامل للتدريب الرياضي، والأسباب والدوافع التي ادت إلى إستخدام الألعاب المصغرة والقواعد اللازمة لنجاح هذا النوع الجديد من طرق التدريب.

أما الجانب التطبيقي قسمناه إلى فصلين ، تناولنا في الفصل الأول الجانب التمهيدي و الفصل الثاني عرض و تحليل النتائج ، و في الأخير مناقشة الفرضيات على ضوء النتائج و الدراسات السابقة و الخاتمة.

الجانب التمهيدي

الفصل الأول:
إطار عام للدراسة

1- الإشكالية:

التدريب الحديث في كرة القدم هو عملية تربوية مبنية على أسس علمية تعمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية للاعب من قوة، وسرعة، وتحمل، ورشاقة، ومرونة، والارتفاع بمقدرته الفنية وإكسابه الخبرات الخطئية المتعددة، وكذلك تنمية صفاته النفس إرادية وتهذيب صفاته الخلقية التي يجب أن يتحلى بها كرجل رياضي وذلك في إطار خطة تدريب مدروسة ومخططة، تهدف إلى وصول جميع لاعبي الفريق إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي بغرض تحقيق الهدف من التدريب وهو الفوز في المباريات. (مختار، 1998)

فقد اختلفت طرق التدريب وفقا لاختلاف الهدف الذي يضعه المدرب، فقد أصبح التدريب الحديث يعتمد أساسا على استعمال الألعاب المصغرة، "وتعتبر كرة القدم المصغرة من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فعالية، أغلبية المدربين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة وفي مساحات ضيقة". (Batty, 1981 p28)

ولكن إختيار واستخدام الألعاب المصغرة في التدريب ليس بالأمر السهل، كونه يجب أولا إحترام مبادئ التدريب الحديث، كما أن إختيار الاعتماد على الألعاب المصغرة يجعل كل من اللاعب والفريق بأكمله يبذل جهد طاغوي، إضافة الى بعض النقاط الأساسية الواجب مراعاتها في هذا السياق من إختيار مساحة الملعب، ومدة اللعبة وزمن الاستشفاء، وعدد اللاعبين. (alainmonkamtchokante, 2011)

ومن خلال تجربتنا المتواضعة في مجال التدريب الرياضي لمسنا ضرورة دراسة هذا الموضوع من خلال معرفة الأهمية التي تكتسيها هاته الألعاب في تطوير أداء لاعبي كرة القدم، وماهي الجوانب التي تؤثر عليها بالنسبة للاعب، بالإضافة الى مدى استخدام المدربين لهذا النوع من التدريب وعلى ضوء ما تم ذكره تولد لدينا التساؤل التالي:

التساؤل العام:

هل للألعاب المصغرة أهمية في تطوير أداء لاعبي كرة القدم؟

ومن خلال هذا التساؤل يمكن طرح جملة من الأسئلة الجزئية:

التساؤلات الفرعية:

- ماهي أهم الصعوبات التي تواجه المدرب في تطبيق الألعاب المصغرة ؟

- ما مدى استخدام الألعاب المصغرة ضمن البرنامج الأسبوعي؟

- ما هي أهم أوجه الإعداد التي تؤثر عليها الألعاب المصغرة؟

2- الفرضية العامة:

للألعاب المصغرة أهمية كبيرة في تطوير أداء لاعبي كرة القدم .

2-1- الفرضيات الجزئية:

- تواجه المدرب مجموعة من الصعوبات في تطبيق الألعاب المصغرة.
- للألعاب المصغرة مدى إستخدام معتبر في البرنامج الأسبوعي.
- تؤثر الألعاب المصغرة على العديد من أوجه الإعداد .

3- أهداف البحث:

تتمثل أهداف البحث في النقاط التالية:

- إلقاء الضوء على الألعاب المصغرة في مجال التدريب الرياضي.
- دراسة وتحليل العلاقة بين التدريب باستخدام الألعاب المصغرة وأثره على أداء اللاعبين.
- معرفة الأسباب والعراقيل التي تؤدي إلى عدم إستخدام الألعاب المصغرة في البرامج التدريبية.
- تحسين أداء اللاعبين أثناء العملية التدريبية من خلال استخدام الألعاب المصغرة.

4- أهمية البحث:

تتمثل فيما يلي:

- إبراز مدى تأثير استخدام الألعاب المصغرة على أداء اللاعبين.
- إبراز مدى تأثير استخدام الألعاب المصغرة على تطوير الصفات البدنية للاعبين.
- إبراز مدى تأثير استخدام الألعاب المصغرة على تطوير الصفات مهارية اللاعبين.
- معرفة تأثير علاقة التدريب بالألعاب المصغرة على أداء اللاعبين.
- إيضاح مدى إنتشار إستخدام الألعاب المصغرة في واقعنا الحالي.

5- أسباب اختيار الموضوع:

- دراسة الألعاب المصغرة ودورها الفعال في مجال التدريب الرياضي.
- طرق تحسين الجوانب البدنية و المهارية و التكتيكية و النفسية للاعبين من خلال استخدام الألعاب المصغرة.
- تحسين أداء اللاعبين أثناء العملية التدريبية.

6- تحديد المصطلحات:

الألعاب المصغرة :

يظهر من خلال تحليل مباراة في كرة القدم أن استحواذ اللاعبين على الكرة لمدة 2% فقط من مدة اللعب (Dufour, 1993). في الجزء المتبقي، يتحرك اللاعبون من دون كرة، اعتمادا على استراتيجية تكتيكية للفريق. ويعتمد نجاح استراتيجية الفريق على قدرة اللاعبين على التعاون فيما بينهم للتمركز الجيد في جميع المناطق داخل الميدان ككتلة واحدة. ولذلك، فإن التدريبات الخاصة في كرة القدم تشمل عموما حالات لعب بعدد أقل من اللاعبين في مساحات صغيرة، تعرف هذه التمرينات بالألعاب المصغرة. (eleftheriosKellis، 2009 sep)

المدرّب:

المدرّب الرياضي هو الشخصية التي تقع على عاتقها القيام بتخطيط وقيادة وتنظيم الخطوات التنفيذية لعمليات التدريب وتوجيه اللاعبين خلال المنافسات. (حماد، ص69)

التدريب:

ويفهم مصطلح التدريب الرياضي: "انه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الانجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى مستوى لائق، من حيث مراعاة حياة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد". (حسين، 1997 ص 78)

رياضة كرة القدم:

كرة القدم هي رياضة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من إحدى عشر لاعبا بكرة مكورة مصنوعة من الجلد، تلعب كرة القدم في ملعب مستطيل الشكل مع مرميين في جانبيه. الهدف من اللعبة هو إحراز الأهداف بركل الكرة داخل المرمى.

حارس المرمى هو اللاعب الوحيد الذي يسمح له أن يلمس الكرة بيديه أو ذراعيه ، بشرط أن يكون داخل منطقة الجزاء. يستخدم اللاعبون غير الحارس أرجلهم غالبا في الهجوم أو تمرير الكرة و يمكنهم أيضا استخدام رأسهم لضرب الكرة. الفريق الذي يحرز أهدافا أكثر يكون هو الفائز. (wikipedia، 2020)

الجانب النظري

الفصل الثاني:

الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

1- الخلفية النظرية:**1-1- التدريب و المدرب :****تمهيد:**

تعتبر عملية التدريب من العمليات التي يجب أن تراعي فيها التنظيم والإدارة الحسنة من أجل السيرورة الجيدة للفريق وتحقيق الأهداف المرجوة، حيث تعتمد بشكل أساسي على المدرب الذي يتميز بالثقافة والكفاءة والدرجة العلمية كذلك، حيث يساعد في قيادة الفريق وتوجيهه بالشكل الذي يسمح له بتحقيق غايته.

حيث العملية التدريبية أصبحت تعتمد في مبادئها وطرقها وأساليبها على الأسس العلمية من علم التشريح وعلم وظائف الأعضاء وعلم الحركة وغيرها، وبالتالي يجب على المدرب أن تكون لديه القدرة والإمكانية في فهم هذه الأسس المرتبطة بعملية التدريب.

1-1-1-1 مفهوم التدريب:

- يستخدم مصطلح التدريب بشكل عام في كثير من أوجه النشاط الإنساني المختلفة ويعني المفهوم العام لمصطلح التدريب "عمليات التنمية الوظيفية للجسم بهدف تكيفه عن طريق التمرينات المنتظمة للمتطلبات العالية لأداء عمل ما". (الفتاح، 1997 ص13)

- التدريب الرياضي عملية تربية، الهدف منها إعداد الفرد الرياضي بدنيا ومهاريا وخطبيا للوصول إلى المستويات الرياضية العالية. (أحمد، 2009، ص9)

1-1-1-1-1 تعريف المدرب:

المدرب عامل أساسي وهام في عملية التدريب، وهو من جهة نظر المتخصصين ما هو إلا محرك وفي بعض مواقف الأداء الصعب يصبح المدرب بمثابة المعلم، كما يشير آخرون إلى أن المدرب الرياضي كأى قائد متفرغ لهذا التدريب ومهنته الأساسية بناء اللاعبين وإعدادهم، بدنيا ونفسيا ومهاريا، للوصول بهم إلى أعلى مستويات البطولة، وهو أولا وأخيرا يقع على عاتقه العبئ الأكبر من المنهج التدريبي أو النشاط التدريبي. (حسن، 1997 ص5)

1-1-1-2 التدريب الرياضي الحديث:

هو العمليات التعليمية والتربوية التي تتضمن التنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال القيادة والتخطيط بهدف تحقيق أعلى المستويات في الرياضة الممارسة والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة. (حماد، 1998، ص21-37)

1-1-1-3 خصائص التدريب الرياضي:

يتميز التدريب الرياضي ببعض الخصائص التي تشكل مجموعة من المبادئ الأساسية التي تعطي عملية التدريب صبغتها الخاصة، وتتلخص هذه الخصائص فيما يلي: (الفتاح، 1997 ص13)

1-1-1-3-1 تحقيق الحد الأقصى للنتائج الرياضية في النشاط الرياضي التخصصي طبقا للفروق الرياضية:

يهدف التدريب الرياضي إلى الوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية في نوع معين من الأنشطة الرياضية طبقا لاستعدادات الفرد وإمكاناته التي تختلف من فرد لآخر، ويتحقق ذلك عمليا من خلال تطبيق ثلاث مبادئ أساسية هي:

- مبدأ الفروق الفردية:

لوصول إلى الحد الأقصى للنتائج الرياضية حيث لا يمكن أن يصل جميع الأفراد إلى مستوى موحد للإنجاز الرياضي، وليس دائما أن استخدام برنامج تدريبي موحد يحقق نفس مستوى الإنجاز الرياضي لكل الرياضيين، فهناك فروق فردية تحدد الحد الأقصى الممكن تحقيقه لكل منهم.

- مبدأ زيادة التخصصية:

لا يمكن تحديد الحد الأقصى للإنجازات الرياضية في اتجاهات متعددة، ولذلك فإنه كلما ارتفع مستوى الإنجاز الرياضي زاد الاتجاه إلى التخصص الرياضي الدقيق.

- مبدأ زيادة الفردية:

ويقصد بذلك أن يعامل كل رياضي كحالة خاصة بالرغم من عضويته في الفريق، ويعني ذلك الاهتمام بالكشف عن خصائص الرياضي المميزة ونقاط الضعف، ومراعاة ذلك عند التعامل مع الرياضي، ووضع البرامج التدريبية وتوجيهه نحو التخصص الرياضي الأمثل لإمكاناته الفردية.

1-1-3-2 وحدة الإعداد العام والخاص:

حتى يتحقق أعلى إنجاز ممكن في نوع معين من النشاط الرياضي لا يجب إغفال أن الإعداد الخاص في هذا النوع من النشاط التخصصي لا ينفصل عن الإعداد العام، ولا يمكن تنمية أي صفة بدنية بمعزل عن الصفات الأخرى، ومن المعروف أن العلاقة بين الإعداد العام والخاص طوال الموسم الرياضي تأخذ شكلا متدرجا حيث تزداد في بداية الموسم نسبة الإعداد العام وتقل في نهاية الموسم وعلى العكس من ذلك يقل حجم الإعداد الخاص في بداية الموسم ثم يزداد تدريجيا حتى نهاية الموسم.

1-1-3-3 استمرارية عمليات التدريب:

يجب أن تكون عمليات التدريب مستمرة على مدار السنة، وكذلك لعدة سنوات متتالية حتى يتمكن تحقيق نتائج عالية، وبناء على ذلك تعد خطط الإعداد الموسمية وتنسيق جرعات التدريب دون انقطاع للحفاظ على استمرارية عمليات التدريب.

1-1-3-4 التدرج في عمليات التدريب:

ارتبط تحقيق النتائج الرياضية بزيادة حمل التدريب عاما بعد عام، غير أن هذه الزيادة يجب أن تتم بشكل تدريجي، وفي إطار التكيف الفسيولوجي مع الحذر من إصابة الرياضي بالتدريب الزائد والإجهاد.

1-1-3-5 الشكل التموجي لحمل التدريب الرياضي:

اتضح أن استخدام مبدأ التموج في تخطيط حمل التدريب يؤدي إلى نتائج أفضل، ويقصد بالتموج تبادل الارتفاع والانخفاض لحمل التدريب وعدم السير على وتيرة واحدة أو مستوى واحد، وبناء على ذلك فهناك التموجات الصغيرة وعناك التموجات الطويلة التي تستغرق فترة أطول وبناء على هذا يمكن تحديد أنواع تموجات حمل التدريب كما يلي:

- التموجات القصيرة:

يقصد بها ارتفاع وانخفاض حمل التدريب خلال الدورة الصغرى أو الدورة الأسبوعية حيث تستخدم خلال الأسبوع أيام ذات أحمال عالية وأيام أخرى ذات أحمال متوسطة، يتخلل ذلك أي أنها ذات أحمال منخفضة، ولا تكون الأحمال التدريبية على مستوى واحد طوال الأسبوع.

- التموجات المتوسطة:

وتعني استخدام دورات تدريبية صغرى (أسابيع) مختلفة في شدتها وحجمها عند تشكيل الدورة التدريبية المتوسطة التي تتكون من عدة أسابيع (3-6 أسابيع) فيمكن إتباع نفس المبدأ على مستوى الأسابيع فيكون هناك بعض الأسابيع تتميز بانخفاض حمل التدريب لإتاحة الفرصة للاستشفاء من التأثيرات السلبية لتراكم التعب الناتج عن استخدام أحمال تدريبية عالية.

- التموجات الطويلة:

وتستخدم على مدى عدة دورات متوسطة خلال فترة تدريبية أو مراحل تدريبية، ويحقق مبدأ التموجات في حمل التدريب إتاحة فرص جيدة لعمليات الاستشفاء والتخلص من التعب بصفة مستمرة، بالإضافة إلى تمشي التموجات ما بين الارتفاع والانخفاض في درجات الحمل مع الإيقاعات الحيوية والطبيعية للإنسان.

1-1-3-6- تشكيل الدورات التدريبية:

تشكل الأحمال التدريبية وبرامج التدريب عادة في شكل دورات تدريبية تختلف في فترات استمرارها حيث توجد الدورات الصغيرة على مدى الأسبوع أو بضعة أيام، والدورات الكبرى على مدى عدة شهور، وتعتبر كل دورة حلقة ترتبط بالدورات الأخرى وتعمل على تحقيق الأهداف العامة لخطة التدريب ويرجع السبب في استخدام مبدأ التشكيل الدورات التدريبية إلى ما يلي:

- إمكانية التكرار المنتظم للمكونات الأساسية والواجبات التدريبية يكون أسهل إذا ما تم خلال دورات تدريبية قصيرة أو متوسطة أو طويلة.

- إمكانية تحقيق الاستخدام الأفضل للتمرينات وطرق التدريب والوسائل المختلفة في التوقيات المناسبة .

- إمكانية تقنين حمل التدريب في شكل تموجات ما بين الارتفاع والانخفاض على مدى الدورات المختلفة.

- إمكانية دراسة أو معالجة أي مقطع أو جزء ضمن خطة أو برنامج التدريب ومقارنته بالمقاطع أو الأجزاء الأخرى.

4-1-1- أساليب التدريب الرياضي:

هناك عدة أساليب منها ما يلي: (أحمد، ص16)

1-4-1-1 أسلوب التدريب الدائري:

التدريب الدائري عبارة عن أسلوب أو نظام لطرق تنظيمية للتمرينات ذات التأثير العالي لتنمية وتطوير الصفات البدنية على أن تكون هذه التمرينات بسيطة وغير معقدة، كما يجب إتباع مبدأ الحمل عند استخدام هذا النوع من التمرينات مع مراعات النواحي الفسيولوجية لكل لاعب (الفروق الفردية) وذلك من خلال الاختبارات التتبعية بعد كل دورة حمل.

مميزات التدريب الدائري:

- تنمية جميع الصفات البدنية وفقا لاستخدامات طرق التدريب (المستمر - الفترى - التكرارى).
- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين فكل لاعب يؤدي تمرينات وفقا لقدراته البدنية من شدة وحجم.
- يتميز هذا الأسلوب ببحث بعمليات التشويق والإثارة وخلق الدافعية لدى اللاعبين.
- في هذا النظام من التدريب اللاعب يتحدى مستواه من أرقام وتكرارات وليس له دخل بقدرات الآخرين.
- يعطي اللاعبين ثقة بالنفس وقوة الإرادة في التعامل مع المواقف المختلفة.
- يمكن من التحكم في درجات الحمل والزيادة التدريجية وفقا لمستوى التقدم.

1-4-1-2 أسلوب التدريب البليومتري:

إن أول من استخدم هذا الأسلوب التدريب هم المدربون الروس، وكانوا يعتبرونه سرا تدريبيًا خاصا بهم وسببا حقيقيا في تحقيق الأرقام القياسية في مسابقات ألعاب القوى وخاصة في مسابقات الوثب والقفز بأنواعه.

وإذا نظرنا إلى مجموعة التمرينات النوعية الخاصة بهؤلاء المدربين في المسابقات المذكورة نجد أن جميعها يعتمد على عمليات الإطالة للعضلات سواء كانت عن طريق شد هذه العضلات بتمرينات استاتيكية (ثابتة) بمساعدة اللاعب نفسه، أو عن طريق مساعدة الزميل نفسه أو المدرب وذلك لتنمية القدرة العضلية (القوة×السرعة).

1-4-1-3 أسلوب تدريب الفارتلك:

هذا الأسلوب يستخدم فيه مجموعة من التمرينات التي يمكن تغيير السرعة فيها وكذلك تغيير الاتجاهات سواء كانت معلومة مسبقا أو مجهولة وذلك وفقا لمقدرة اللاعب مثل الجري في الغابات أو بين الصخور أو الموانع الطبيعية أو الصناعية مع تحديد مسافة الجري وطبيعة الأداء.

مميزات هذا الأسلوب:

- يحسن وظائف القلب.
- متنوع ولا يبعث على الملل.
- يتناسب مع احتياجات الفرد.
- يؤدي وفقا للقدرات البدنية لكل فرد.
- يتناسب مع المراحل السنوية المختلفة وكذلك للجنسين.
- يعتبر كناحية علاجية.

1-1-5- عمليات التدريب الرياضي الحديث:

هناك نوعان رئيسيان من عمليات التدريب الرياضي تتكامل وتترابط وتندمج معا لتحقيق أهدافه.

1-1-5-1- عمليات القيادة التطبيقية الميدانية: (علاوي، 1962، ص82)

- وهي كافة أنشطة قيادة المدرب للتدريب الرياضي ميدانيا بصورة عملية في الملعب أو ساحة التنافس بشكل عام.

- توجه هذه العمليات وترتبط باللاعبين مباشرة.

- تسمى هذه العمليات ب"عمليات التدريب الظاهرة" نظرا لسهولة مشاهدتها أو ملاحظتها وتتبع في الملعب أو ساحة التنافس من خلال الآخرين.

- تشمل على عمليات فرعية هي تربوية، تعليمية، تنموية.

العمليات التربوية:

- هي عمليات أساسية فردية لتحقيق الأهداف السامية للرياضة وتسيير الخلفية والسمات جنبا مع العمليات التعليمية والتنموية.

العمليات التعليمية:

- وتتعلق بتعليم المهارات الحركية والأداء البدني والخططي وقواعد ضبط السلوك والتعامل في المجتمع الرياضي، وإكساب المعارف المرتبطة بالرياضة.

العمليات التنموية:

- وتتعلق بتطوير مستوى الأداء في ظل الظروف المتغيرة للتنافس الرياضي، وترتكز لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة التخصصية.

1-1-5-2- العمليات الإدارية: (عثمان، ص58)

- هي كافة الأنشطة المرتبطة بالجوانب الإدارية الخاصة بالتدريب الرياضي وتشمل كافة عمليات التخطيط له.

- تستهلك العمليات الإدارية نسبة كبيرة من وقت المدرب أكثر من عمليات القيادة التطبيقية الميدانية.

- تتمركز العمليات الإدارية حول المدرب وتختص به ولا دور للاعبين فيها.

- تسمى هذه العمليات ب" عمليات التدريب المستمرة" نظرا لصعوبة مشاهدتها وملاحظتها وتتبعها من طرف الآخرين.

- تشمل العمليات الإدارية للتدريب الرياضي على عمليات فرعية هي التخطيط والتوجيه والإرشاد والاستكشاف والتحليل والبحث والتسجيل.

العمليات التخطيطية:

- وتضم كافة جوانب التخطيط الطويل والقصير وتسلسل وحدات التدريب.

عمليات التوجيه والإرشاد:

- وتشمل على التوجيه والإرشاد النفسي والاجتماعي خارج الملعب أو الصالة الرياضية وتتم في القاعات المخصصة لذلك، ومتابعة اللاعب في حالة الإصابة.

عمليات الاكتشاف والتحليل والتسجيل والبحث:

وهي عمليات تتعلق بما يلي:

- عمليات تحليل قدرات اللاعبين.

- تحليل نتائج تقويم اللاعبين.

- تحليل قدرات ومستويات اللاعبين في الفرق المنافسة.

- التقويم الذاتي للمدرب.

- تسجيل كافة عمليات التدريب الرياضي.

- عمليات الاطلاع في كل ما هو جديد في مجال الرياضة بشكل عام والرياضة التخصصية بصورة خاصة سواء أبحاثا أو مراجع أو مقالات علمية.

1-1-6- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي:

لكي يمكن إعداد اللاعب الرياضي إعدادا شاملا في عملية التدريب الرياضي لكي يحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدراته واستعداداته فمن الضروري أن يراعي في إعداده أربع جوانب ضرورية وهي: (علاوي، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، 2002 ص17)

1-1-6-1- الإعداد البدني:

يهدف إلى إكساب اللاعب مختلف الصفات أو القدرات البدنية العامة، والخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي.

1-1-6-2- الإعداد المهاري:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه، ومحاولة إتقانها، وتثبيتها، واستخدامها بفعالية.

1-1-6-3- الإعداد الخططي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي القدرات الخططية الفردية، والجماعية الضرورية للمنافسات الرياضية، ومحاولة إتقانها، واستخدامها بفعالية تحت نطاق مختلف الظروف، والعوامل في المنافسات الرياضية.

1-1-6-4- الإعداد التربوي والنفسي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات، والسمات، والخصائص والمهارات النفسية وتنميتها، وكذلك توجيهه، وإرشاده، ورعايتها بصورة تسهم في إظهار كل طاقاته وقدراته، واستعداداته، في المنافسات الرياضية، بالإضافة إلى مساعدة اللاعب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصية متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة.

1-1-7- أهداف التدريب الرياضي:

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي:

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال المتغيرات الايجابية للمتغيرات الفيزيولوجية، والنفسية والاجتماعية.
- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية بتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الانجاز في المجالات الثلاثة: الوظيفية، النفسية، والاجتماعية.

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب التعليمي (التدريبي والتدريسي) والجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى اكتساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة، التحمل)، والمهارية والخططية والمعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس. والثاني يتعلق في المقام الأول بايديولوجية المجتمع، ويهتم بتكامل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا

وإدارياً، ويهتم بتحسين التذوق، التقدير وتطوير الدوافع، وحاجات وميول الممارس، وإكسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة، الروح الرياضية، المثابرة، ضبط النفس والشجاعة،... الخ. (البساطي، 1998 ص12)

كما يهدف التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة والفورمة الرياضية تعني تكامل كل من الحالات البدنية، والوظيفية والمهارية، والخططية، والنفسية والذهنية، والخلقية والمعرفية، والتي تمكن اللاعب من الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية. (حماد، 1998، ص21-37)

بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف العادل وبذل الجهد، فهو يعد دائماً عاملاً من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي. (سكر، 2002، ص20)

1-1-8- قواعد التدريب الرياضي:

لما كانت عملية التدريب عملية تربوية علمية مستمرة تستغرق سنين عديدة حتى يصل اللاعب إلى الأداء الرياضي المثالي المطلوب، لذلك تنطبق عليها القواعد التي تنطبق على العمليات التربوية الأخرى وهي: (مختار، ص45-48)

1-1-8-1- العمل بوعي :

ويعني هذا انه على المدرب أن يدرك أولاً أن عملية التدريب عملية تربوية أصلاً، أي أنها تهدف - بجانب تعلم المهارات الحركية، وتنمية الصفات البدنية واكتساب المقدرة الخططية- إلى تنمية الناحية الخلقية والصفات الإرادية للاعب أيضاً. كذلك يجب أن يعلم جيداً أنه كقائد في عملية تربوية له خصائص معينة، وله دور هام في تخطيط التدريب بحيث يكون مبنياً على أساس علمي سليم.

ويأتي العمل بوعي أيضاً من جانب اللاعبين، وذلك بمشاركة إيجابية في العمل. ويعني هذا أن لا يكون أسلوب التدريب اللاعبين على المهارات أو الخطط هو إعطاء تمارين بدون أن يدرك اللاعب دقائق فن الأداء، بل يجب على المدرب أن يشرح للاعبين أهداف كل تدريب والنقاط الفنية في فن أداء المهارة، حتى يدرك اللاعبون الطريقة السليمة في الأداء المهاري، ويقوم هم بإصلاح أخطائهم ذاتياً وخصوصاً أثناء المباريات. هذا الأسلوب من التدريب يجعل اللاعبين يتحملون المسؤولية مع المدرب كما يؤدون التدريب بروح عالية ابتكارية.

1-1-8-2- التنظيم:

يجب على المدرب أن يعتني بالتنظيم في طرق ووسائل التدريب. أن تنمية مهارة أساسية أو التدريب على خطة معينة، أو تنمية صفة بدنية لا يأتي دفعة واحدة ولكن يستغرق ذلك من المدرب فترة طويلة من الزمن قد تصل إلى أسابيع أو شهور حتى يصل اللاعب إلى المستوى المحدد الذي يهدف إليه المدرب. وفي خلال ذلك يقوم المدرب بتكرار التدريب على هذه المهارة خلال وحدة التدريب اليومية، لذلك فإنه يتحتم على المدرب أن ينظم عملية التدريب على النحو التالي:

- تخطيط وتنظيم عملية التدريب من يوم إلى يوم، ومن أسبوع إلى أسبوع، ومن شهر إلى شهر وأخيرا من سنة إلى أخرى.
- تنظيم كل وحدة تدريبية، وذلك بوضع واجبات مناسبة مبنية على ما سبق أن تدرب عليه اللاعبون.
- أن يرتبط الهدف من التدريب في كل وحدة تدريب بهدف وحدة التدريب السابقة، وهدف وحدة التدريب اللاحقة.

1-1-3-8- الإيضاح:

لكي يستطيع اللاعب أن يتعلم مهارة معينة، يجب أن يكون هذا التعلم عن طريق حواسه لهذا فان الخطوة الأولى التي يقوم بها المدرب عند البدء في تعليم مهارة هي أن يقوم بتقديمها بطريقة تجعلها واضحة أمام اللاعبين ، ولا يتأتى ذلك إلا بإحدى الطرق الآتية:

الطريقة الأولى: وفيها يقوم المدرب بأداء المهارة أمام اللاعبين حتى يتعرفوا عليها عن طريق المشاهدة. وقد يقوم لاعب آخر بأداء المهارة أمام اللاعبين، أو يحضر المدرب صورا أو يعرض فيلما سينمائيا لشرح المهارة، وتسمى هذه الطريقة بالتقديم البصري، وبعدها يقوم اللاعبون بأداء المهارة.

أما الطريقة الثانية: فتسمى بالتقديم السمعي، وفيها يقوم المدرب بشرح حركة معينة للاعبين عن طريق اللفظ، وبعدها يقوم اللاعبون بمحاولة أداء المهارة.

أما الطريقة الثالثة: فتسمى بالتقديم السمعي البصري وهي المفضلة عند معظم المدربين وفيها يقوم المدرب بشرح المهارة تفصيليا أثناء مشاهدة اللاعبين للنموذج الذي يقوم به المدرب أو اللاعب الزميل.

والتقديم السمعي أو البصري يجعل لدى اللاعب تصورا سليما للحركة، هذا التصور الحركي يجعل الحركة تمر خلال الجهاز العصبي للاعب مما يجعله يؤدي الحركة بطريقة اسلم.

1-1-4-8- التدرج:

يضع المدرب في خطة التدريب الرياضي الحديث متطلبات عالية يجب أن يعمل دائما على الارتفاع بها، ولقد أصبح التدريب مرتفع الشدة طابعا عاما في تدريب كرة القدم، مثله في ذلك مثل التدريب في جميع أوجه الأنشطة الرياضية المختلفة على مستوى البطولة، فأصبحنا نرى الآن فرقا يتدرب لاجبها ثلاث مرات يوميا ولمدة ستة أيام في الأسبوع الواحد وهو مالم يكن موجودا في السنوات العشر الماضية.

لقد أصبح التدرج للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب ومبدأ هاما في الحمل، والتدرج في التدريب يكون أثناء دورة الحمل الصغيرة، أو دورة الحمل الكبيرة، والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقا لما يأتي:

- من السهل إلى الصعب.
- من البسيط إلى المركب.
- من القريب إلى البعيد.

- من المعلوم إلى المجهول.

1-1-8-5- الاستيعاب:

إن قاعدة الاستيعاب لها قيمتها الهامة في عملية التدريب، فاللاعب الذي يتمرن دون أن يستوعب أهداف التدريب العامة، ودون أن يستوعب فن الحركة في أداء المهارات الأساسية أو قواعد الخطط، لا يستطيع أن يؤدي أداء رياضيًا بنجاح خلال المباريات، ويختلف مقدار استيعاب اللاعبين بعضهم عن بعض وفقًا لجملة عوامل منها: خبراتهم الرياضية السابقة، وذكاؤهم، وسلامة حواسهم. يقاس مستوى استيعاب اللاعب لما هو مطلوب منه بنتائج نجاحه أو فشله في تحقيق هذه المتطلبات أثناء التدريب أو خلال المباريات، وخبرات النجاح عند اللاعب تعتبر دائمًا حافزًا لتقدمه لذلك فمن المهم أن يلاحظ المدرب عند وضع خطة تدريب، أن تكون المتطلبات تتماشى مع المستوى الذي عليه اللاعب حتى يمكنه تحقيق أهداف التدريب وأن يستوعب تلك المتطلبات.

1-1-8-6- الاستمرار:

يلعب الاستمرار دورًا هامًا في وصول اللاعب إلى المستوى العالي من الأداء الفني للمهارة من حيث: الدقة، والتكامل، وتثبيت وآلية هذا الأداء الفني العالي.

ولقد ثبت أنه لا يكفي أن يعرف اللاعب مهارة معينة أو خطة معينة ويستوعبها حتى يستطيع أن يؤديها بما هو مطلوب منه إتقان ومقدرة عالية تحت أي ظرف من ظروف المباراة. ولكن يجب أن يستمر في التمرين على هذه المهارة لمدة زمنية طويلة، وسنين مستمرة، بل في الحقيقة طوال عمره الرياضي. فلاعب الكرة يستمر في التدريب على المهارات مادام في الملاعب، ولا يمكنه الكف عن التدريب عن أية مهارة، وإن كان نوع التمرين على هذه المهارة يختلف مع اختلاف خبراته السابقة.

كذلك فإن تطوير الصفات البدنية للاعب لا يرتقي ولا يتقدم إلا مع الاستمرار في العمل على تطوير هذه الصفات، ويعتبر التكرار المستمر لأي تمرين، عاملاً هاماً في اكتساب اللاعب معرفة وخبرة جديتين، فمن تكرار التمرين تستجد دائماً جوانب جديدة في الأداء المهاري أو الخططي تضاف إلى المعرفة السابقة للاعب، ومن تطبيق مبدأ الاستمرار في التدريب يراعي المدرب ما يأتي:

- تبنى وحدة التدريب بحيث تسير عملية تعليم مهارة أساسية، أو خطة جديدة، في نفس الوقت الذي يعاد فيه أداء مهارة أساسية قديمة بغرض تثبيتها.
- لا يقوم المدرب بإعطاء مهارات جديدة أو تطوير صفة بدنية، إلا بعد أن يقتنع بأن المهارات القديمة أو الصفات البدنية قد وصلت إلى مرحلة التثبيت.

خلاصة:

من خلال ما تقدم ذكره نجد أن المدرب تقع على عاتقه قيادة الفريق ومسؤوليته فهو من يصنع تفوق الفريق ونجاحه، لذا يجب أن يتمتع بشخصية قوية وفذة تسمح بتأثيرها على الفريق بشكل يسمح في بناء تماسك الفريق ، وقبل كل شيء زرع الاحترام المتبادل بين المدرب واللاعبين وبين اللاعبين فيما بينهم، حيث يكون للمدرب نمط ونوع يجعله يؤثر على الفريق بشكل إيجابي وفعال، ويكون له دور كبير في بناء ثقة اللاعب بنفسه، وكذلك حل المشكلات المطروحة بشكل مرن أثناء التدريب والمنافسات.

على المدرب أن يكون الموجه للاعبين ليس فقط في مجال عملية التدريب، بل يتعدى ذلك إلى مجال حياتهم فهو يساعد بذلك في تخفيف الاضطرابات والتوترات التي تؤثر بشكل غير مباشر على عملية التدريب.

2-1-الألعاب المصغرة

تمهيد:

ما هي كرة القدم ؟ إنها رياضة، و لكن قبل كل شيء لعبة ، و لعبة جماعية بين فريقين ،كل منهما يسعى لتسجيل الأهداف لخصم في حين كل فريق يحاول منع الخصم من التسجيل ، الفائز هو الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف.(Jean-Michel Larqué, page 4)

ما الذي تحتاجه كرة القدم الحديثة ؟ لاعبين متعدد المناصب (عدة أدوار)، سريعين، قادرين على أن يحافظوا على نفس اللياقة البدنية ، حتى نهاية المباراة ، و التعافي بسرعة. (R.Taelman, page11.1991)

اليوم، لا يمكن لأي لاعب أن يشارك في المباريات بدون أن يتدرب حتى على المستوى المتوسط،لذلك يجب على اللاعب أن يحضر نفسه من خلال التدريب و هذا لإستعداده لمتطلبات المنافسة.

وينبغي تعزيز الصفات مهارية بعدد كبير من التكرارات، و بالتالي يتم مواصلة التدريب حتى التطوير لتلك الصفات. من حالات اللعب التي تخلق الكثير من المواقف التي يمكن للمدرب ينبه بها اللاعبين. يستطيع اللاعبون من خلال شخصيتهم، خلق العديد من الأفكار الجديدة التي يمكن للمدرب ادماجها في التدريب و اثناء اللعب. (Derwall، 1983)

يظهر من خلال تحليل مباراة في كرة القدم أن استحواذ اللاعبين على الكرة لمدة 2% فقط من مدة اللعب (Dufour, 1993). في الجزء المتبقي، يتحرك اللاعبون من دون كرة، اعتمادا على استراتيجية تكتيكية للفريق. ويعتمد نجاح استراتيجية الفريق على قدرة اللاعبين على التعاون فيما بينهم للتمركز الجيد في جميع المناطق داخل الميدان ككتلة واحدة. ولذلك، فإن التدريبات الخاصة في كرة القدم تشمل عموما حالات لعب بعدد أقل من اللاعبين في مساحات صغيرة،تعرف هذه التمرينات بالألعاب المصغرة. (Kellis، 2009 sep)

1-2-1- أشكال التدريب : يعتبر التدريب في كرة القدم، ممارسة مبرمجة للنشاط، خلال وحدة تدريبية بهدف معين قصد تطويره. لا يمكننا أن نتحدث حقا عن التدريب إذا لم يتم برمجة الأهداف المسطرة في حصة ما، حتى لو كانت الحصة جد بسيطة، الهدف هو تطوير اللاعب، جزء من الفريق أو ككل، في تخطيط محدد مسبقا من قبل المدرب. (wikipedia)

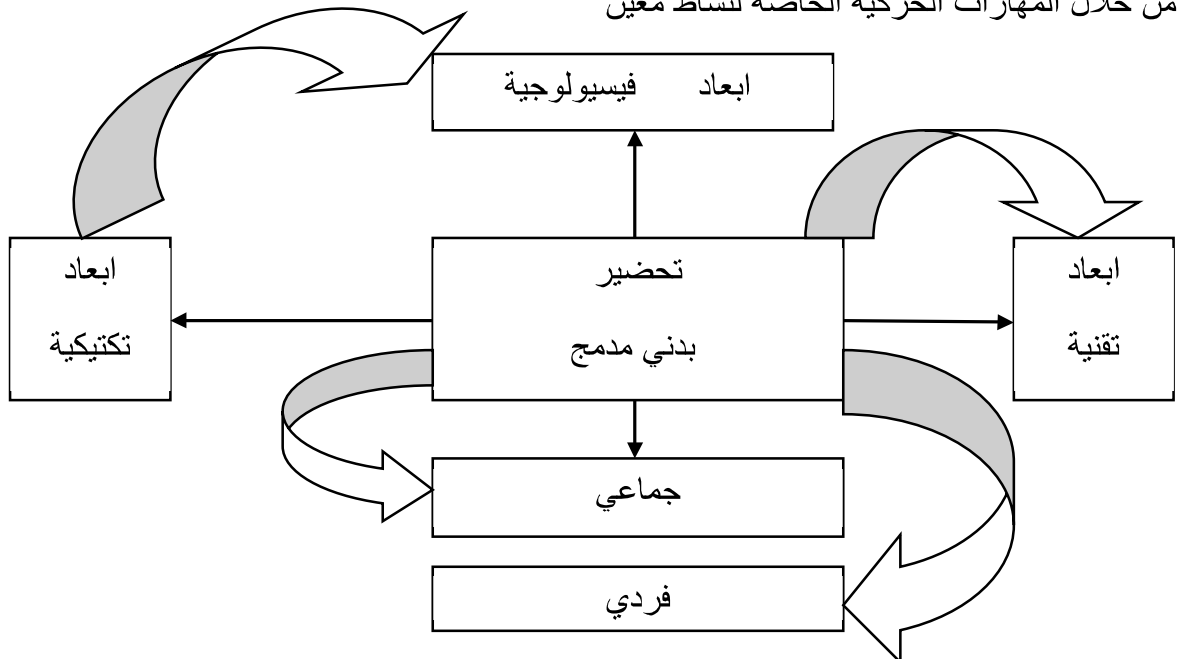
1-2-2- التدريب المدمج و الألعاب المصغرة:

هي تلك المهارات التي يمكن أن تطور القدرة على التحمل كباقي طرق التدريب الأخرى المعروفة في السابق. و مع ذلك، فإنه يمكن من خلال التدريب المدمج و الألعاب المصغرة الحفاظ على صفات التحمل خلال الموسم و مرحلة المنافسة، بحيث يشكلان خيارا ايجابيا في تأثيرهما على المكونات البدنية و مهارية في آن واحد. بعض الألعاب المصغرة تعادل التدريب الفترى من حيث تحقيق النتائج على مستوى القدرة الهوائية و معدلات نبضات القلب. (Dellal، page15)

التدريب الرياضي ذو أهمية كبيرة، خاصة عندما يتعلق الأمر بـ"طريقة الجري" و مع ذلك فإن القوة المحركة للاعب كرة القدم يجعل من استخدام المفاهيم الأخرى(الجري بالكرة،قراءة اللعب،وصنع القرار المرتبط بمواجهة الخصم الخ..) مما يقودنا إلى تخطيط بطاقة فنية بتمرينات موجهة للاختصاص (كرة القدم).

ان مواصفات كرة القدم الحديثة تتطلب على اللاعب أن يقطع مسافة من 1 إلى 50 مترا بسرعة فائقة، كما يجب أن يتميز بصفات هائلة من الذكاء و الحيوية على المساحات الصغيرة "المزدحمة".

1-2-3- دمج النشاط الحركي : هذا المفهوم من الإندماج هو في الواقع مرادفا لتحسين الصفات البدنية من خلال المهارات الحركية الخاصة لنشاط معين



الشكل رقم (01) انتقال التحضير البدني المدمج

(Novembre2000,page11،Frédéric.Lambertin)

1-2-4- التدريب في مساحات الألعاب المصغرة :

معظم المدربين اليوم ، يحضرون لاعبيهم من خلال تدريبهم داخل مربعات أو مساحات صغيرة، تشبه منطقة العمليات أو في نصف الملعب أو عندما يتعلق بعددا كبيرا من اللاعبين .

في الوقت الحاضر ، كل فريق يقوم بمراقبة لصيقة على أفضل لاعبين من الفريق الخصم ، و عدم ترك لهم أي مجال للعب أو التفكير، التدريب في المساحات الصغيرة متقاربة للعب الحديث: الخطوط تمثل الخصم و إذا الكرة تجاوزت الكرة احدى الخطوط فتعتبر ضائعة.

يجب على اللاعبين تطوير صفة الرشاقة بطريقة جيدة و هذا ليتصرف بطريقة سريعة داخل المساحات الضيقة في اقل زمن ممكن جدا كما يجب أيضا على اللاعب أن يتنبأ بالحل المناسب للعبة قبل تلقي الكرة. (Batty، page27)

إن خصوصية تدريب كرة القدم تحسن جميع مؤشرات الأداء المرتبطة باللعبة، و لهذا السبب يجب دمج المؤشرات مهارية و التكتيكية في المهام التي تستخدم عادة لتطوير المتغيرات الفيسيولوجية و البدنية . (Clemente، 2016، page11)

اللعبة وسيلة للتدريب لأنه يجمع جميع جوانب كرة القدم(التكتيكية المهارية و البدنية) فلاعب يشارك بكل جدية في هذه التدريبات الخاصة بالألعاب المصغرة أين يحسن مهامه داخل الميدان و كذلك القدرة على التكيف .

اللاعب يتأقلم باللعب ، و يجعله يتحفز كثيرا عكس التدريبات التقليدية الأخرى، و من ثم يحقق استحقاقات أفضل. (Tupin، 1990، page158)

1-2-5- التدريب البدني بالكرة :

تتميز كرة القدم بمجهودات متقطعة أي تكرار عدة مجهودات وجيزة، تتخللها فترة راحة سلبية تقريبا . (Tupin, préparation et entrainement du footballeur, 2002.page 09)

ونتيجة لذلك، في كرة القدم الحديثة اكتساب أفضل للحفاظ على الكرة يحقق زيادة في سرعة اللعب(سرعة رد الفعل و سرعة الحركة و سرعة التنفيذ)

تحسين الحفاظ على الكرة يتم بتحسين تقنية سرعة الحركة للاعبين بمعنى "مهارة معرفية"

الهدف الرئيسي للمدرب أن يكون فريقه مدركا في تصرفاته بين استعمال الكرة و استخدام المساحات، لذلك يجب عليه أن يحسن لكل لاعب الجانب المعرفي بطريقة العمل (الحركة و المهارة)

تصور حركة الزميل في الفريق و عند اللاعب المنافس .

سرعة في اللعب التي تشمل سرعة الإدراك، و سرعة رد الفعل ، سرعة الحركة ، سرعة التنفيذ. (Doucet، Mai2005.page113)

وقد اكتسب التدريب البدني بالكرة على المساحات الصغيرة شعبية بفضل البحوث و الدراسات العلمية و تكييفها عند الفرق المحترفة .

وتظهر لنا الدراسات أن اللعب بالكرة في المساحات الصغيرة أكثر ثراء و أكثر اكتمالا من التدريب البدني التقليدي بدون كرة (google)

1-2-6- مفهوم الألعاب المصغرة: تعريف: j.Robineau و M.Lacroix عرفوها كحالة خاصة بمباراة بعدد محدود من اللاعبين داخل كل مجموعة، مع مساحة اللعب ضيقة. (Robineau,2010)

F.Bodineau عرفها بأنها "من خلال اللعب ، يواجه اللاعبون مواقف مختلفة تشبه المباراة تلزمهم ضبط مهارتهم". (Page 19 Décembre 2015 ،GHOUAL)

1-6-2-1- استخدام و تأثير الألعاب المصغرة :

في السنوات الأخيرة، كان هناك كمية متزايدة من البحوث في أنواع التدريب الخاص لكرة القدم . ومن خلال هذه التنمية ، نلاحظ وجود تأثيرات كبيرة عند استخدام الألعاب المصغرة (Aguiar et cool 2012)

البحث من الاستفادة المثلى في تطوير التحضير البدني في كرة القدم كما يمكننا أن نرى نشره في العديد من المنشورات على الألعاب المصغرة، بحيث يمكن للاعبين ذو المستوى العال أن يحضروا المنافسة عن طريق الألعاب. مم يفسر اختيار استخدام الألعاب المصغرة من قبل المدربين تسمح بتطوير الصفات البدنية دون المساس بالعمل المهاري أو اتخاذ القرارات (Aguiar et coll 2012)

في أول وهلة نجد بأن عدد اللاعبين لكل فريق له آثار على النسب لمعدل ضربات القلب القسوى.

وعلاوة على ذلك، فإن عند وضعية (4 ضد 4) يبدو أن معدل ضربات القلب القسوى تتراوح بين 85 و 90 % . هذه القيم تتفق مع تلك الموجودة في المنشورات على دراسة معدلات ضربات القلب خلال مباراة رسمية رفيعة المستوى لكرة القدم.

في الرياضات الجماعية ، الألعاب المصغرة تحتل مكانا بارزا. في الواقع، تلك الألعاب لها ميزة الاستثارة العالية على نظام القلب و الأوعية الدموية أثناء العمل بالكرة و مواجهة الخصم. وع ذلك، حتى في هذه الحالات ، يجب اتخاذ بعض الاحتياطات لتلبية أحد الأهداف ، يعني تطوير الجانب البدني. من بين المتغيرات الممكنة ، مساحة اللعب، وعدد اللاعبين، و تجزئة اللعبة...كلها المعلمات التي تؤثر على كل من استثارة نظام القلب و الأوعية الدموية و نمط اللعبة ، و لذا فإننا سوف نحاول تقديم بعض التوضيحات على الألعاب المصغرة لتحسين هذا الشكل من العمل. (Cometti, Mars2010)

في الواقع، اعتمادا على أهداف المدرب أو المحضر البدني ، فن الطرق المستخدمة في الألعاب المصغرة ستكون مختلفة. (Julien ، 2016/2015 page10)

وقد أظهرت التحاليل الفيسيولوجية و البدنية و المهارية عند التغيير في عدد اللمسات الكرة أثناء تمارين الألعاب المصغرة فإن نسبة الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب و نسبة المسافة المقطوعة الاجمالية ترتفع عند لمسة واحدة للكرة بالمقارنة عند لمس الكرة بطريقة حرة أو عند لمستين للكرة في تصميمات مختلفة (2ضد2)، (3ضد3) و (4ضد4)، من ناحية أخرى ، فإن النسبة المئوية لعدد التمريرات الناجحة من لمسة واحدة للكرة تنخفض بالمقارنة مع المتغيرين الآخرين . (Dellal A ، 2013. page

(17/18)

1-2-6-2- القواعد اللازمة لنجاح الألعاب المصغرة

- أ-ضبط عدد اللاعبين لتحديد الأهداف (التأثير على الجوانب المهارية-الخطئية). لغرض الفعالية الفسيولوجية ، ومع ذلك يوصي أن نختار الوضعيات المناسبة و تكون 6 ضد 6 كحد أقصى .
- ب-وجود حراس المرمى على ما يبدو أحد عوامل المحفزة وراء زيادة نشاط القلب و الأوعية الدموية
- ج -ضبط قياس الملعب حسب عدد اللاعبين المعنيين بالممارسة
- د- اختيار سلاسل لمدة قصيرة, مما يتيح زيادة اجهاد القلب و الاوعية الدموية (وليس بالضرورة على العكس).
- هـ-كرر هذه الفترات القصيرة على مدة زمنية من 7 إلى 30 دقيقة .
- و-منح الراحة السلبية لأقصى أداء من الجهد أثناء متواليات اللعب. الألعاب المصغرة،بحكم طبيعتها تؤثر كثيرا جدا فيما يتعلق بالقلب و العضلات (الصراعات/تغييرات الإتجاه/تكرار الجري إلخ...).
- ز-منح فترات الراحة الكافية بين سلاسل اللعب على أساس مقارنة للمباراة و الحاجة لإعادة الاستشفاء من خلال (العضلات).
- ح-تطوير التدريب النشط (التشجيع...) مما يحمس اللاعبين إلى بذل جهد أقرب الحد الأقصى بهم، مما يمكن زيادة في شدة القلب و الأوعية (Rampinini et coll,2006)
- م-تحضير عدد كبير من الكرات الجاهزة كاحتياط (و/أو استخدام الملاعب المسورة) لتجنب الأوقات الضائعة لجميع مراحل اللعب المحددة بزم من معين . (Newsletter op cit ،Cometti ، N3- Mars 2010)

1-3-6-2- أسباب استخدام الألعاب المصغرة في التدريب :

تتميز الألعاب المصغرة بشعبية كبيرة ليس فقط عند اللاعبين الكبار لكرة القدم بل أيضا عند اللاعبين الشباب حيث استخدامها تبدأ في سن مبكر . بسبب ميدين صغيرة و عدد صغير من المشاركين عند مباريات على مساحات صغيرة ، كل لاعب يكون بإتصال مع الكرة ، و يبحث في كثير من الأحيان مواقف اللعبة المشتركة (Capranica et al.,2001) . هذه الحالات تتطلب مهارات جيدة مثل تمرير، المراوغة و ضرب الكرة بالقدم، كلك دراية تكتيكية، مثل الجري دون كرة ، التخلص من المراقبة ، و التعاون مع لاعبين آخرين . (Kellis A).

1-3-6-2-1- لمسات أكثر للكرة

عدد قليل من اللاعبين داخل المساحة يعني أن كل لاعب سيحصل على لمسات أكثر من الكرة حتى يكون لديهم المزيد من الفرص لاتخاذ القرارات و العمل على كفاءتهم في وضعية تنافسية .

وكلما كان لاعب لديه الفرصة لاتخاذ القرارات ، و العمل على كفاءته في وضع تنافسي، كلما يطور ذكاهه بسرعة كبيرة في كرة القدم .

1-2-3-6-2-1 تسهيل اتخاذ القرارات

سيكون اللاعبين لديهم قرارات أفضل عندما يكون عدد قليل من اللاعبين في الميدان بسبب وجود خيارات أقل للنظر فيها . عندما نتعامل مع اللاعبين الشباب، نريد أن نبدأ مع عدد قليل من الخيارات، وعندما يتطور الاحساس و الفهم عند اللاعبين ،من ثم نزيد في الخيارات. لا يمكن أن نتوقع أن لاعب أقل من 6 سنوات يتخذ قرارا عندما يركز على مراقبة الكرة .

1-2-3-6-2-1 تسجيل المزيد من الأهداف

كل لاعب ، بغض النظر عن العمر، يحب الشعور بتسجيل هدف-عندما الشباب يكون لديهم الاحساس الكبير في التسجيل، يزداد الشعور لدي. تراهم يسرعون نحو البيت بعد المباراة مع ابتسامة ضخمة على وجوههم ليخبرونا الأم و الأب ويصرخون "أنا سجلت!" وهذا تساعدهم على حب الألعاب .

1-2-3-6-2-1-المزيد من المساحة = الإبداع

زيادة في المساحة يسمح للاعبين قذف الكرة دون المعاناة، كما يحاولون استعمال حركات مختلفة دون مضايقة من اللاعبين. أن الكرة تجذب اللاعبين الشباب مثل المغناطيس، المساحة إضافية في الميدان يسمح للاعبين الإبداع و توظيف مهارتهم لأن أقل من الازدحام .

1-2-3-6-2-1 كل لاعب لديه تأثير

فإنه من السهل على اللاعبين الشباب الاختباء في ألعاب 8ضد8. و لكن ليس من السهل جدا لهم الاختباء في ألعاب 4ضد4. في المباريات بعدد قليل من المشاركين، يجب على جميع اللاعبين المساهمة في اللعبة ، نفس اللاعبين التي نجدها خلال التدريب و المنافسة . لذا يجب اعطاء فرصة لكل اللاعبين لتطوير مهاراتهم و التأثير على اللعبة .

1-2-3-6-2-1- التعلم لاستخدام كفاءة:

التدريبات على المهارات بدون مواجهة الخصم جيدة لتطوير اللاعبين و لكن عند المنافسة، فإن اللاعبين تصعب عليهم كيفية استخدام المهارات التي تم تعليمها لهم. الألعاب المصغرة البسيطة تسمح للاعبين لتوظيف مهارتهم و ممارسة التدريبات تشبه المنافسة و من ثم اكتساب الخبرة .

(soccercoachweekly)

الخلاصة:

الألعاب المصغرة تحظى بشعبية كبيرة ليس فقط بين لاعبي كرة القدم الكبار و لكن أيضا بين اللاعبين الشباب و استخدامها يبدأ من سن مبكرة. بسبب الميدان الصغير و عدد قليل من المشاركين، كل لاعب يتواصل مع الكرة و في أغلب الأحيان يعالج حالات اللعب الجماعي (كابرانیکا وآخرون، 2001). هذه الحالات تتطلب مهارات تقنية جيدة مثل التمرير ، المراوغة و الركل ، فضلا من المهارات التكتيكية مثل الجري دون الكرة ، و التخلص من الخصم و التعاون مع لاعبين آخرين. (Kellis A، op.cit)

يفسر اختيار استخدام الألعاب المصغرة من قبل المدربين حقيقة أنها تسمح بتطوير الصفات البدنية دون المساس بالعمل الفني أو اتخاذ القرار (Aguiar et coll, 2012) . و في الواقع ، أظهرت عدة دراسات (Dellal et coll,2008a;Impeliizzeri et coll2006,Hill-Haas et coll,2011) تركيزها على الجوانب الفسيولوجية في الألعاب المصغرة . (Julien، op.cit، 2016/2015، page 08)

2- الدراسات السابقة والمثابفة: (عربية ، أجنبية)

-العربية

1-2 – دراسة عاقل حسي بعنوان:أثر استخدام الألعاب المصغرة(5 ضد5) و (2ضد2)في تطوير بعض الصفات البدنية و المهارية لدى لاعبي كرة القدم دون 23 سنة .

إشكالية البحث:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الألعاب المصغرة 5ضد5 و الألعاب المصغرة 2ضد2 في تطوير الصفات البدنية و المهارية لدى لاعبي كرة القدم دون 23 سنة؟

أهداف البحث:

-إعداد برنامج تدريبي خاص بتطوير الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم دون 23 سنة من خلال الألعاب المصغرة 5 ضد 5 و 2 ضد 2.

- إمكانية استخدام الإختبارات البدنية والإختبارات المهارية في عملية الكشف على تطوير الصفات البدنية والمهارية.

- محاولة حل مشكلة تدني مستوى اللياقة البدنية للاعب الجزائري وخاصة في قسم الهاوي.

- تحسيس المدربين بأهمية الألعاب المصغرة ودورها الفعال في المحافظة على اللياقة البدنية وتحسين الجانب المهاري و الخططي.

المنهج المتبع:

-المنهج المتبع هو المنهج التجريبي، واستعمل مقياس الإختبار لمعالجة إشكالية البحث.

نتائج البحث:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية والبعدية لدى العينة التجريبية الأولى التي تدرت بأسلوب 2ضد2 لصالح الإختبارات البعدية في الإختبارات البدنية و المهارية ماعدا إختبار 30م سرعة وإختبار رمية التماس وضربة الركنية .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية والبعدية لدى العينة التجريبية الأولى التي تدرت بأسلوب 5ضد5 لصالح الإختبارات البعدية والمهارية بإستثناء إختبار 10م والوثب العمودي .

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات البعدية لدى العينتين التجريبيتين في الإختبارات البدنية و المهارية بإستثناء الجري المنعرج (2ضد2) في النتيجة وكذلك تباعد نتائج العينة التجريبية الثانية (5ضد5) .

- إن استخدام الألعاب المصغرة في الوحدات التدريبية يساهم بشكل كبير في تطوير الجانب البدني والمهاري والخططي في نفس الوقت.

2-2 - دراسة حجاب عصام واخرون بعنوان: تأثير استخدام الألعاب المصغرة خلال برنامج تدريبي في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط (17-19) سنة

الإشكالية:

-هل البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يساهم في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي أوسط كرة القدم ؟

أهداف البحث:

-التعرف على مدى مساهمة البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة في تطوير السرعة القسوى والقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي أوسط كرة القدم.

- الكشف عن طبيعة الفروق الإحصائية بين نتائج الإختبارات البعدية لعينتي البحث في الصفات البدنية في الدراسة.

المنهج المتبع:

-إستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك بإستخدام القياس القبلي والبعدى.

نتائج البحث:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدى لدى العينة التجريبية لصالح لإختبار البعدى في إختبار العدو (30 م) و إختبار الوثب العمودي (سارجنت) وإختبار الحجل على الرجل (10م) ولكلنا الرجلى .

- إن برمجة التدريب وفق الأسس و المبادئ العلمية بمحتوى التدريبات التقليدية لا يكفي للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات .

- إن البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة ساهم بشكل إيجابي في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط.

2-3- دراسة بودبوس منى بعنوان: أثر الألعاب المصغرة في تنمية صفة الرشاقة وتحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم لفئة البراعم (10-12 سنة) ؟

إشكالية البحث:

-ماهو أثر الألعاب المصغرة في تنمية صفة الرشاقة وتحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم لفئة البراعم (10-12 سنة) ؟

أهداف البحث:

- الكشف عن أثر إستخدام الألعاب المصغرة على صفة الرشاقة ومهارة المراوغة لبراعم كرة القدم.
- تصميم برنامج مقترح لتنمية الميزة النفسو حركية (الرشاقة) ولتحسين المهارة الحركية (المراوغة) لبراعم كرة القدم.
- تسليط الضوء وتحديد المستويات الفعلية لفئة البراعم ودراسة خصائصها وعلاقتها بالنشاط الممارس.

المنهج المتبع:

إتبع الباحث المنهج التجريبي

نتائج البحث:

-إن البرنامج التدريبي المقترح والمبني أساسا على إدماج الألعاب المصغرة في الوحدات التدريبية المبرمجة أثر إيجابا على كل من صفة الرشاقة ومهارة المراوغة .

2-4- دراسة دلة بوعمامة وآخرون بعنوان: أثر وحدات تدريبية بالألعاب المصغرة على تطوير الصفات البدنية للاعبى كرة القدم أقل من 17 سنة ؟

إشكالية البحث:

-هل للحصص التدريبية بالألعاب المصغرة أثر إيجابي في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية لدى العينة التجريبية ؟

أهداف البحث:

- التوصل إلى إنجاز وحدات تدريبية باستعمال الألعاب المصغرة لما لها من أهمية خاصة في تنمية الصفات البدنية بدفع اللاعب لبذل مجهودات إضافية .
- دراسة خصوصيات المرحلة أقل من (17 سنة) المتعددة .
- إبراز مختلف أشكال الألعاب المصغرة ودرها في تطوير الصفات البدنية .

المنهج المتبع:

المنهج التجريبي

نتائج البحث:

-ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة في الإختبارات القبلية وهذا يدل على تجانس المستوى قبل بدئ البرنامج التدريبي المقترح لعينة البحث .

- حقق البرنامج التدريبي المقترح تطورا إيجابيا في الصفات البدنية للاعبي الأواسط أقل من 17 سنة .

- ساعدت الألعاب المصغرة في الجدية والحيوية خلال الحصص التدريبية من طرف اللاعبين وهذا يبرر سرعة التطور البدني وحتى المهاري .

- من خلال تطبيق البرنامج التدريبي بالألعاب المصغرة ظهر تطور وضح على العينة التجريبية عكس العينة الضابطة التي لم يظهر فرق كبير بين الإختبار القبلي والبعدي لها .

- الألعاب المصغرة تساعد المدرب على أحد خصائص التدريب الحديث أي التدريب الفردي والذي هو من النوع المنعدم تقريبا خاصة في الملاعب الجزائرية .

- عدم ملائمة التجهيزات أو البنية التحتية في الجزائر مثل: الحمامات ، طبيعة الأرضية للملاعب ،نقص الرعاية النفسية .

- الأجنبية

5-2 – دراسة جوليان روبينيو بعنوان: أثر الألعاب المصغرة على المعطيات الطاقوية والقلبية والعضلية للاعبي كرة القدم

-هدف الدراسة: معرفة أثر التدريبات بثلاث أنواع من الألعاب المصغرة على المعطيات الطاقوية والقلبية و العضلية للاعبي كرة القدم

- المنهج المتبع: إستخدم الباحث المنهج التجريبي مع قياس قبلي وآخر بعدي .

- الإجراءات: إستعمل الباحث إختبار (فامفال) لمعرفة السرعة الهوائية القصوى والنبض القلبي الأقصى ، واستعمل ثلاث تمرينات من الألعاب المقاصدة .

- نتائج البحث:

- التمرين الثاني: أدى إلى تحسن قوة اللاعب في القفز العمودي .

- التمرين الأول و الثالث: لهما أثر إيجابي في إنخفاض نسبة حمض اللبن أثناء التدريب .

6-2 – دراسة (delall,2012) بعنوان: المتطلبات التقنية والبدنية بأسلوب ألعاب مصغرة بمساحات صغيرة وأخرى كبيرة وعلاقتها بمواقع لاعبي النخبة في كرة القدم.

الهدف من الدراسة:

مقارنة أثر تغيرات القواعد العامة على المتطلبات مهارية والبدنية الفسيولوجية للاعبي كرة القدم النخبة خلال خمسة مواقع للعب المختلفة للألعاب المصغرة منها أربعة دقائق بالمقارنة بمباريات 11 ضد 11 .

التوصيات:

من المهم للمدربين أن يفهموا المتطلبات الفسيولوجية المختلفة المفروضة على اللاعبين من خلال تغيير قواعد الألعاب المصغرة وفهم إختلافات مناصب اللعب .

7-2 – دراسة (delall,2012) بعنوان: فعالية الألعاب المصغرة مقرنة بالتدريب الفتري لدى لاعبي كرة القدم الهواة على القدرة الهوائية والقدرة على أداء تمارين منقطعة مع تغييرات في الإتجاه

أهداف الدراسة:

كان الهدف من هذه الدراسة هو مقارنة تأثيرات الالعب المصغرة في كرة القدم مقابل التدريب الفتري مرتفع الشدة.

المنهج المتبع:

المنهج التجريبي

نتائج البحث:

أظهرت النتائج أن التدريب على أساس الألعاب المصغرة يعادل التدريب الفتري مرتفع الشدة

8-2 – دراسة (مونكامتشو كنت) بعنوان: فعالية دراسات الألعاب المقلصة على تكييف العبي كرة القدم

المنهج المتبع:

المنهج التجريبي باستعمال الإختبارات القبلية والبعدية

الاختبارات المستعملة:

إختبار ناقت (10م ل 4 مرات) قبل وبعد 15 حصة

نتائج البحث:

الألعاب المصغرة لها تأثير إيجابي في تنمية القدرات الهوائية واللاهوائية للاعبي كرة القدم

الألعاب المصغرة لها تأثير إيجابي على الجانب التقني والمهاري للاعبي كرة القدم

الإستفادة من الدراسات السابقة والمشابهة:

تلقي الدراسات السابقة و المشابهة لموضوع الدراسة الحالية الضوء على الكثير من الجوانب التي تفيد البحث الحالي، مما يبين الطريق أمام الباحث فيما يتعلق بتحديد متغيرات بحثه .

فهناك الكثير من البحوث التي اهتمت بدراسة الألعاب المصغرة وأثرها على أداء اللاعبين بشكل عام سواء (البدنية،المهارية،الخططية) في إختصاص كرة القدم،وتشير أغلب الدراسات في السنوات الأخيرة حول الإعتماد على التدريب المدمج والألعاب المصغرة و هذا ما يتفق مع دراسة الباحث إلى

أهمية الألعاب المصغرة في تطوير أداء اللاعبين أثناء الحصص التدريبية وقد إستفاد الباحث من هذه الدراسات كالاتي:

- صياغة موضوع الدراسة وضبط المتغيرات
 - تحديد نوعية وحجم أفراد العينة
 - صياغة الأهداف والفروض للدراسة الحالية
 - تحديد واختيار المنهج المستخدم، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي، نظرا لظروف الدراسة الحالية
 - توجيه الباحث في تحديد وسائل وأدوات جمع البيانات، والمتمثلة في الإستبيان
 - تحديد نوع الأساليب الإحصائية المستخدمة لمعالجة البيانات المستخلصة من الإستبيان
 - الوقوف على ما توصلت إليه من نتائج، لتفسير وتأكيد الدراسة الحالية
- إن حوصلة هذه الدراسات يصب في هدف واحد وهو الرقي بالرياضة إلى التطور الحاصل في العالم، وذلك إستنادا على عدة طرق ومنهجيات في مجال التدريب الرياضي مع مراعاة كل ما هو علمي وعملي في هذا المجال .

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث:

الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد :

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى كشف الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها.

وعلى ضوء المعلومات النظرية التي تم جمعها في دراستنا والمتمثلة في الفصول الثلاثة في الجانب النظري، وتماشياً مع الفرضيات المقترحة كحلول مسبقة لإشكالية البحث، تم وضع أسئلة متمثلة في استمارة استبيان تهدف إلى خدمة البحث وتحقيق فرضياته، وزعت على أفراد عينة البحث وذلك بالاعتماد على طرق منهجية محددة مقسمة على فصلين في الجانب التطبيقي حيث تم تخصيص الفصل الأول لشرح الدراسة الاستطلاعية من تحديد لمجالها المكاني والزمني وضبط متغيراتها و عينة البحث و شرح المنهج المستخدم في ذلك و أدوات الدراسة.

1- منهج الدراسة:

بناء على طبيعة ونوعية الموضوع الذي اخترناه للدراسة قمنا باستعمال المنهج الوصفي.

1-1- تعريف المنهج الوصفي:

يعرف المنهج الوصفي على أنه عبارة عن مسح شامل للظواهر الموجودة في جماعة معينة وفي مكان معين ووقت محدد، بحيث يحاول الباحث كشف ووصف الأوضاع القائمة والاستعانة بما يصل إليه في التخطيط للمستقبل. (عمر، 1993، ص113)

ويعرف أيضا على أنه طريقة في الوصف والتحليل والتفسير بصيغة علمية لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكانية. (زرواتي، 2007 ص334)

2- ضبط متغيرات الدراسة:

في بحثنا يوجد متغيرين اثنين أحدهما متغير مستقل وآخر متغير تابع.

1-2- المتغير المستقل:

هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر. (راتب، 1999، ص219)
- تحديد المتغير المستقل: الألعاب المصغرة.

2-2- المتغير التابع:

يؤثر فيه المتغير المستقل و هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع. (راتب، 1999 ص 226)
- تحديد المتغير التابع: أداء اللاعبين .

3- أدوات البحث:

لكل دراسة وبحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل التي يستخدمها الباحث ويطورها للمنهج الذي يستخدمه ويحاول أن يلجأ إلى الأدوات التي توصله إلى الحقائق التي يسعى إليها ليحصل على القدر من المعلومات التي تفيده، وقد استعملنا في بحثنا هذا استمارة الاستبيان كونه يسمح بجمع المعلومات جديدة ومستمدة من المصدر بصورة سريعة وسهلة انطلاقا من مجموع الفرضيات.

3-1- تعريف الاستبيان:

هو أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات، في جمع البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة أسئلة ومن بين مزايا هذه الطريقة أنها اقتصاد في الجهد والوقت كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينة في اقل وقت بتوفير شروط التقنين من الصدق و الثبات والموضوعية. (مرسي، 1995 ص203)

حيث يمكن استعمال ثلاث أنواع من الأسئلة في الاستبيان وهي:

أ- الأسئلة المفتوحة:

نعطي كل الحرية للمستجوب للإجابة على الأسئلة كما يشاء.

ب- الأسئلة المغلقة:

وتكون الإجابة في معظمها محددة حيث تعتمد على النتائج التي نطمح للوصول إليها.

ج- الأسئلة نصف مفتوحة:

وتنقسم إلى نصفين:

1-النصف الأول يكون مغلق الإجابة.

2-النصف الثاني نعطي الحرية فيه للمستجوب.

3-2 ثبات الاستبيان : يقصد بثبات الاستبيان؛ أنها تعطي نفس النتيجة لو تم إعادة توزيع الاستبيان أكثر من مرة، تحت نفس الظروف والشروط، أو بعبارة أخرى، أن ثبات الاستبيان؛ يعني الاستقرار في نتائج الاستبيان، وعدم تغييرها بشكل كبير، فيما لو تم إعادة توزيعها على أفراد العينة، عدة مرات، خلال فترات زمنية معينة، وقد تم التحقق من ثبات استبيان الدراسة، من خلال معامل ألفا كرونباخ (Alpha Cronbach's) ، كما هو مبين في الجدول الموالي

Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Observations Valide	7	100,0
Exclus ^a	0	,0
Total	7	100,0

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,766	26

Statistiques de total des éléments

	Moyenne de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Variance de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Corrélation complète des éléments corrigés	Alpha de Cronbach en cas de suppression de l'élément
هل تجد صعوبة في التخطيط حصة تحتوي على الألعاب المصغرة	39,7143	160,905	-,372	,774
هل تجد صعوبة في اختيار اللعبة التي تناسب مع هدف الحصة	39,7143	153,905	,366	,762
هل تجد صعوبة في التحكم بحمولة التدريب الخاصة بالألعاب المصغرة	39,8571	157,476	,000	,767
هل يتطلب تنفيذ الألعاب المصغرة وجود أكثر من مدرب للتحكم بها	39,7143	153,905	,366	,762
هل الوسائل التدريبية المتاحة لك تساعد في تطبيق الألعاب المصغرة بشكل امثل	39,7143	160,905	-,372	,774
هل المساحة المخصصة للتدريب تساعد في تطبيق الألعاب المصغرة	39,7143	153,905	,366	,762
هل مستوى اداء اللاعبين يساعد في تطبيق الألعاب المصغرة	39,8571	157,476	,000	,767
هل يتطلب منك برمجة الألعاب المصغرة مجهود مضاعف عن باقي الحصص التدريبية	39,5714	151,619	,468	,758
هل تتوفر لديك المراجع العلمية التي توضح الطريقة استخدام الألعاب المصغرة	39,7143	155,238	,222	,764

هل هناك قبول ورضى من طرف اللاعبين اثناء التدريب بالالعاب المصغرة	39,7143	153,905	,366	,762
ماهي الالعاب المصغرة الاكثر استخداما في دورات التدريبية الخاصة بك	36,1429	91,810	,847	,698
كم مرة تستخدم الالعاب المصغرة ضمن برنامج التدريب الاسبوعي	39,5714	156,952	,023	,768
حدد الفترات التي تستخدم فيها الالعاب المصغرة ضمن الموسم التدريبي	39,1429	147,810	,795	,751
ماهي الالعاب المصغرة التي تستخدمها في فترة الاعداد العام	37,2857	103,905	,957	,685
ماهي الالعاب المصغرة التي تستخدمها في فترة الاعداد الخاص	39,2857	143,571	,464	,750
ماهي الالعاب المصغرة التي تستخدمها في فترة المنافسة	35,1429	67,143	,951	,711
حدد الاصناف العمرية التي تناسب مع التطبيق الالعاب المصغرة	39,4286	146,952	,519	,752
حدد المرحلة التي تستخدم فيها الالعاب المصغرة ضمن الحصص التدريبية	39,5714	150,619	,553	,756
هل تساهم الالعاب المصغرة على تنمية الصفات البدنية الخاصة في رياضة كرة القدم	39,8571	157,476	,000	,767
هل تعمل الالعاب المصغرة على تحسين الاداء المهاري للاعب كرة القدم	39,8571	157,476	,000	,767
هل تساهم الالعاب المصغرة في تحسين الاداء الخططي لدى لاعبي كرة القدم	39,8571	157,476	,000	,767
هل للالعاب المصغرة دور في الرفع من الحالة النفسية لدى لاعبي كرة القدم	39,8571	157,476	,000	,767
هل استعمال الالعاب المصغرة يعمل على تنمية السرعة الهوائية القصوى vma	39,8571	157,476	,000	,767
هل تطبيق الالعاب المصغرة ينمي الاستهلاك الاقصى للاوكسجين vo2max	39,8571	157,476	,000	,767

حدد العلاقة بين الالعب المصغرة وطبيعة النظام الطاقوي	39,8571	157,476	,000	,767
حدد العلاقة بين الالعب المصغرة والصفة البدنية	39,5714	150,619	,553	,756

3-3- صدق الإستبيان :

يقصد بصدق أداة الدراسة؛ أن تقيس عبارات الاستبيان ما وضعت لقياسه، وقمنا بالتأكد من صدق الاستبيان من خلال، الصدق الظاهري للاستبيان (صدق المحكمين).

الصدق الظاهري: ويقوم على فكرة مدى مناسبة العبارة الاستبيان لما يقيس ولمن يطبق عليهم ومدى علاقتها بالاستبيان ككل ومن هذا المنطلق تم عرض الاستبيان في صورته الأولية على عدد من المحكمين من ذوي الخبرة واختصاص لأخذ وجهات نظرهم والاستفادة من آرائهم في تعديله والتحقق من مدى ملائمة كل عبارة للمحور الذي تنتمي إليه، ومدى سلامة ودقة الصياغة اللغوية والعلمية لعبارات الاستبيان ، ومدى شمول الاستبيان لمشكل الدراسة وتحقيق أهدافها، وفي ضوء آراء السادة المحكمين تم إعادة صياغة بعض العبارات وإضافة عبارات أخرى لتحسين أداة الدراسة.

3-4- موضوعية الإستبيان :

و هي صياغة عبارات الإستبيان بكل دقة و عناية ، بحيث لا تتطلب الإجابات تحفظات أو تحتمل إستثناءات.

4- مجالات البحث:

4-1- المجال الزمني:

ويمكن تقسيمه إلى مرحلتين:

المرحلة الأولى: وفيها تم جمع وتحصيل كل ما يتعلق بالجانب النظري من تحديد للإشكالية والفرضيات وإعداد للفصول النظرية، وقد امتدت من شهر جانفي إلى غاية شهر أفريل.

المرحلة الثانية: وتم فيها توزيع الاستبيان على النوادي الرياضية، ثم استرجاعه، وبعد ذلك قمنا بالمعالجة الإحصائية ثم تحليل النتائج ومناقشتها، وقد تم ذلك في شهر أفريل وشهر ماي.

4-2-المجال المكاني:

قمنا بتوزيع الاستبيان على مدربي كرة القدم على مستوى ولاية تبسة .

5- عينة البحث وكيفية اختيارها:

باعتبار أن العينة هي أساس ومنطلق أي دراسة ميدانية، وتستند إلى الاستبيان كمقوم أساسي، نجد أن مفهومها كالتالي:

"العينة جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث". (زرواتي، 2007، ص331)

اعتمدنا في اختيار عينة البحث على الطريقة العشوائية لكونها من أسهل الأساليب تنفيذًا، حيث قمنا باختيار مدربي كرة القدم في ولاية تبسة .

6- المعالجة الإحصائية:

تستعمل الطريقة الإحصائية في دراسة عينة البحث، حيث بواسطتها تتم ترجمة النتائج إلى أرقام حيث قمنا بتفريغ وفرز الأسئلة وتمت هذه العملية بحساب عدد التكرارات للأجوبة لكل سؤال وبعدها يتم حساب النسب المئوية بالطريقة التالية:

$$\text{النسبة المئوية} = (\text{عدد التكرارات} \times 100) / \text{عدد العينة}.$$

خلاصة :

على ضوء دراستنا النظرية وانطلاقاً من الطريقة المتبعة في الدراسة قمنا في هذا الفصل بتقديم دراستنا الاستطلاعية من حيث المجال الزمني والمكاني، والشروط العلمية للأداة وضبط لمتغيرات وعينة الدراسة والأدوات المستخدمة في البحث والتي تمثلت في استمارة الاستبيان والتي سنحاول في الفصل الثاني بعرض وتحليل نتائجها ومناقشتها لمعرفة مدى صحة فرضيات الدراسة.

الفصل الرابع: عرض و تحليل النتائج

تمهيد:

على الباحث أن يقوم بجمع البيانات المتعلقة بموضوع الدراسة من خلال الجانب الميداني للتأكد من صحة وخطأ الجانب النظري، وهذا بعد أن يقوم بتبويب البيانات في الجداول البيانية وتحليلها وتفسيرها على ضوء ما جاء في الفرضيات.

وبناء على ذلك وبعد الانتهاء من تحديد الإجراءات المنهجية ثم القيام بتفريغ البيانات التي تم الحصول عليها من استمارة الاستبيان في جداول بيانية ثم التعليق عليها وتحليلها وعرضها على ضوء فرضية الدراسة وفي الأخير تم الوصول للنتيجة العامة للدراسة.

1- عرض وتحليل نتائج استبيان المدربين:

المحور الأول: أهم الصعوبات التي تواجه المدرب في تطبيق الألعاب المصغرة.

السؤال 01: هل تجد صعوبة في التخطيط لحصة تحتوي على الألعاب المصغرة؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كان هنالك صعوبات في التخطيط لحصة تحتوي على الألعاب المصغرة.

الجدول رقم 01: يمثل وجود صعوبة في التخطيط لحصة تحتوي على الألعاب المصغرة .

الاختيارات	التكرارات	النسبة
نعم	05	25%
لا	15	75%
المجموع	20	100%

تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم 01 نجد أن معظم المدربين أجابوا بـ لا أي ما نسبته 75% على أنهم لا يجدون صعوبة في التخطيط لحصة تحتوي على الألعاب المصغرة .

الاستنتاج:

نستنتج أن غالبية المدربين لا يجدون أدنى صعوبة في الاعتماد على الألعاب المصغرة أثناء التخطيط لحصة تدريبية.

السؤال 02: هل تجد صعوبة في إختيار اللعبة التي تتناسب مع هدف الحصة؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كان هناك صعوبة في إختيار اللعبة المناسبة لهدف الحصة عند المدربين.

الجدول رقم 02: يمثل وجود صعوبة في اختيار اللعبة المناسبة لهدف الحصة عند المدربين.

الاختيارات	التكرارات	النسبة
نعم	06	30%
لا	14	70%
المجموع	20	100%

تحليل النتائج:

بالاطلاع على نتائج الجدول رقم 02 يتبين لنا أن أغلبية المدربين أي ما نسبته 70% لا يجدون أدنى صعوبة في إختيار اللعبة المناسبة لهدف الحصة، أما المدربين الآخرين أي ما نسبته 30% يجدون صعوبة كبيرة في إختيار اللعبة المناسبة لهدف الحصة.

الاستنتاج:

نستنتج أن أغلبية المدربين الأكفاء لا يجدون صعوبة تذكر في إختيار اللعبة المناسبة لهدف الحصة التدريبية.

السؤال 03: هل تجد صعوبة في التحكم بحمولة التدريب الخاصة بالألعاب المصغرة؟
الغرض من السؤال: معرفة إمكانية وجود صعوبة في التحكم بحمولة التدريب الخاصة بالألعاب المصغرة.
الجدول رقم 03: يمثل إمكانية وجود صعوبة في التحكم بحمولة التدريب الخاصة بالألعاب المصغرة .

الاختيارات	التكرارات	النسبة
نعم	19	%95
لا	01	%05
المجموع	20	%100

تحليل النتائج:

نلاحظ من نتائج الجدول 03 أن نسبة 95% منهم يقولون أنهم يجدون صعوبة كبيرة في التحكم بحمولة التدريب الخاصة بالألعاب المصغرة. أما 05% من المدربين الآخرين لا يجدون صعوبة في التحكم بحمولة التدريب الخاصة بالألعاب المصغرة.

الاستنتاج:

نستنتج أن معظم المدربين يجدون صعوبة كبيرة في التحكم بحمولة التدريب الخاصة بالألعاب المصغرة.

السؤال 04: هل يتطلب تنفيذ الألعاب المصغرة وجود أكثر من مدرب للتحكم بها؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كان تنفيذ الألعاب المصغرة يتطلب أكثر من مدرب للتحكم بها.

الجدول رقم 04: يمثل رأي المدرب في وجود أكثر من مدرب للتحكم بالألعاب المصغرة.

الاختيارات	التكرارات	النسبة
نعم	18	%90
لا	02	%10
المجموع	20	%100

تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول 04 نجد أن 90% من المدربين يقولون أن عملية تنفيذ الألعاب المصغرة تتطلب أكثر من مدرب للتحكم بها، أما 10% فقط قالوا أن عملية تنفيذ الألعاب المصغرة لا تتطلب أكثر من مدرب .

الاستنتاج:

نستنتج أن معظم المدربين يفضلون الإستعانة بأكثر من مدرب في عملية تنفيذ الألعاب المصغرة للتحكم بها.

السؤال 05: هل الوسائل التدريبية المتاحة لك تساعد في تطبيق الألعاب المصغرة؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كان هناك توفر للوسائل التدريبية التي تساعد المدرب على تطبيق

الألعاب المصغرة.

الجدول رقم 05: يمثل إن كان هناك توفر للوسائل التدريبية التي تساعد المدرب في تطبيق الألعاب المصغرة.

الاختيارات	التكرارات	النسبة
نعم	03	15%
لا	17	85%
المجموع	20	100%

تحليل النتائج:

بالاطلاع على نتائج الجدول نلاحظ أن 15% من المدربين فقط تتوفر لديهم الوسائل التدريبية التي تساعدهم على تطبيق الألعاب المصغرة، و85% من المدربين يقولون أن هناك نقص كبير في توفر الوسائل التدريبية التي تساعدهم على تطبيق الألعاب المصغرة.

الاستنتاج:

نستنتج أن غالبية المدربين يعانون من نقص كبير في الوسائل التدريبية التي تساعدهم في تطبيق الألعاب المصغرة.

السؤال 06: هل المساحة المخصصة للتدريب تساعد في تطبيق الألعاب المصغرة؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كانت المساحة المخصصة للتدريب تسمح للمدربين بتطبيق الألعاب المصغرة.

الجدول رقم 06: يمثل رأي المدربين في ما إذا كانت المساحة المخصصة للتدريب تسمح لهم بتطبيق الألعاب المصغرة.

الاختيارات	التكرارات	النسبة
نعم	20	100%
لا	00	00%
المجموع	04	100%

تحليل النتائج:

بالإطلاع على الجدول رقم 06 نجد أن 100 % من المدربين يقولون أن المساحة المخصصة للتدريب تسمح لهم بتطبيق الألعاب المصغرة.

الاستنتاج:

نستنتج أن المساحة المخصصة للتدريب تسمح للمدربين بتطبيق الألعاب المصغرة بأريحية تامة.

السؤال 07: هل مستوى أداء اللاعبين يساهم في تطبيق الألعاب المصغرة؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان مستوى أداء اللاعبين يساهم في عملية تطبيق الألعاب المصغرة.

الجدول رقم 07: يمثل رأي المدربين في ما إذا كان مستوى أداء اللاعبين يساهم في تطبيق الألعاب المصغرة .

الاختيارات	التكرارات	النسبة
نعم	20	100%
لا	00	00%
المجموع	04	100%

تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم 07 أن كل المدربين أجابوا بنعم ما نسبته 100% على أن مستوى أداء اللاعبين يساهم في تطبيق الألعاب المصغرة بشكل أفضل.

الاستنتاج:

نستنتج أن لمستوى أداء اللاعبين دور كبير و هام في تطبيق الألعاب المصغرة.

السؤال 08: هل يتطلب منك برمجة الألعاب المصغرة مجهود مضاعف عن باقي الحصص التدريبية؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان برمجة الألعاب المصغرة يتطلب مجهود مضاعف عن باقي الحصص التدريبية.

الجدول رقم 08: يمثل رأي المدربين في ما إذا كان برمجة الألعاب المصغرة يتطلب مجهود مضاعف عن باقي الحصص التدريبية.

الاختيارات	التكرارات	النسبة
نعم	20	100%
لا	00	00%
المجموع	04	100%

تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم 08 أن كل المدربين أجابوا بنعم ما نسبته 100% على أن برمجة الألعاب المصغرة يتطلب مجهود مضاعف عن باقي الحصص التدريبية.

الاستنتاج:

نستنتج أن برمجة الألعاب المصغرة يتطلب مجهود مضاعف عن باقي الحصص التدريبية.

السؤال 09: هل تتوفر لديك المراجع العلمية التي توضح طريقة إستخدام الألعاب المصغرة؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان هناك وفرة للمراجع العلمية التي توضح طريقة إستخدام الألعاب المصغرة.

الجدول رقم 09: يمثل رأي المدربين في ما إذا كان هناك وفرة للمراجع العلمية التي توضح طريقة إستخدام الألعاب المصغرة.

الاختيارات	التكرارات	النسبة
نعم	20	100%
لا	00	00%
المجموع	04	100%

تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم 09 أن كل المدربين أجابوا بنعم ما نسبته 100% على أن هناك وفرة للمراجع العلمية التي توضح طريقة إستخدام الألعاب المصغرة.

الاستنتاج:

نستنتج أن هناك وفرة للمراجع العلمية التي توضح طريقة إستخدام الألعاب المصغرة.

السؤال 10: هل هناك قبول و رضى من طرف اللاعبين أثناء التدريب بالألعاب المصغرة ؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان هناك قابلية للتدرب بالألعاب المصغرة عند اللاعبين .

الجدول رقم 10: يمثل رأي المدربين في ما إذا كانت هناك قابلية للتدرب بالألعاب المصغرة عند اللاعبين.

الاختيارات	التكرارات	النسبة
نعم	19	%95
لا	01	%05
المجموع	20	%100

تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم 09 أن معظم المدربين أجابوا بنعم ما نسبته %95 على أن هناك قبول و رضى ن طرف اللاعبين أثناء التدريب بالألعاب المصغرة .

الاستنتاج:

نستنتج أن أغلبية المدربين لا يجدون أدنى إشكال مع اللاعبين أثناء تطبيق الألعاب المصغرة في الحصص التدريبية .

المحور الثاني: مدى إستخدام الألعاب المصغرة ضمن البرنامج التدريبي.

السؤال 11: ما هي الألعاب المصغرة الأكثر إستخداما في دورات التدريب الخاصة بك؟

الغرض من السؤال: معرفة الألعاب المصغرة الأكثر إستخداما في دورات التدريب لدى المدربين.

الجدول رقم 11: يمثل الألعاب المصغرة الأكثر إستخداما في دورات التدريب لدى المدربين. (مع إمكانية إختيار المدرب لأكثر من إختيار في الجدول)

الاختيارات	التكرارات	النسبة
1ض1	16	%80
2ض2	20	%100
3ض3	20	%100
4ض4	20	%100
5ض5	17	%85
6ض6	14	%70
7ض7	11	%55
8ض8	06	%30
9ض9	08	%40
10ض10	05	%25
11ض11	10	%50

تحليل النتائج:

بالإطلاع على الجدول رقم 11 نجد أن الألعاب المصغرة 1ض1 و 2ض2 و 3ض3 و 4ض4 و 5ض5 يستعملها المدربون بنسبة تتراوح بين 80% إلى 100% خلال الحصص التدريبية، أما الألعاب المصغرة 6ض6 و 7ض7 و 8ض8 و 9ض9 و 10ض10 و 11ض11 يستعملها المدربون بنسب أقل تتراوح من 25% إلى 70%.

الاستنتاج:

نستنتج أن الألعاب المصغرة 1ض1 و 2ض2 و 3ض3 و 4ض4 و 5ض5 تعتبر من الألعاب الأكثر إستخداما في الحصص التدريبية من قبل المدربين.

السؤال 12: كم مرة تستخدم الألعاب المصغرة ضمن برنامج التدريب الأسبوعي؟

الغرض من السؤال: معرفة كم عدد مرات استخدام المدرب للألعاب المصغرة ضمن البرنامج الأسبوعي .

الجدول رقم 12: يمثل عدد مرات استخدام المدرب للألعاب المصغرة ضمن البرنامج الأسبوعي.

الاختيارات	التكرارات	النسبة
1	04	20%
2	16	80%
3	00	00%
4	00	00%
5	00	00%
أكثر من ذلك	00	00%
المجموع	20	100%

تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول 11 نلاحظ أن معظم المدربين أي ما نسبته 80% يستعملون الألعاب المصغرة مرتين في البرنامج الأسبوعي، و ما نسبته 20% من المدربين يستعملونها مرة واحدة في البرنامج الأسبوعي.

الاستنتاج:

نستنتج أن أغلبية المدربين يستعملون الألعاب المصغرة مرتين في البرنامج الأسبوعي.

السؤال 13: حدد الفترات التي تستخدم فيها الألعاب المصغرة ضمن الموسم التدريبي؟

الغرض من السؤال: معرفة الفترات التي تستخدم فيها الألعاب المصغرة ضمن الموسم التدريبي.

الجدول رقم 13: الفترات التي تستخدم فيها الألعاب المصغرة ضمن الموسم التدريبي. (مع إمكانية إختيار المدرب لأكثر من إختيار في الجدول)

النسبة	التكرارات	الإختيارات
%100	20	التحضيرية
%100	20	المنافسة
%00	00	الإنتنقالية

تحليل النتائج:

بالاطلاع على نتائج الجدول رقم 13 نجد أن 100% من المدربين يستخدمون الألعاب المصغرة في الفترتين التحضيرية و المنافسة، أما في الفترة الإنتنقالية نجد أن المدربين لا يستخدمون الألعاب المصغرة .

الاستنتاج:

نستنتج أن المدربين يميلون إلى إستخدام الألعاب المصغرة في الفترتين التحضيرية و المنافسة.

السؤال 14: ما هي الألعاب المصغرة التي تستخدمها في فترة الإعداد العام؟

الغرض من السؤال: معرفة ما هي الألعاب المصغرة المستخدمة في فترة الإعداد العام.

الجدول رقم 14: يمثل الألعاب المصغرة المستخدمة في فترة الإعداد العام.

الاختيارات	التكرارات	النسبة
1ض1	05	%25
2ض2	04	%20
3ض3	00	%00
4ض4	00	%00
5ض5	15	%75
6ض6	20	%100
7ض7	20	%100
8ض8	06	%30
9ض9	00	%00
10ض10	00	%00
11ض11	00	%00

تحليل النتائج:

بالإطلاع على الجدول رقم 14 نجد أن الألعاب المصغرة 5ض5 و 6ض6 و 7ض7 يستخدمها المدربون بنسبة تتراوح بين 75% إلى 100% خلال فترة الإعداد العام، أما الألعاب المصغرة 1ض1 و 2ض2 و 8ض8 يستخدمها المدربون بنسب أقل تتراوح من 20% إلى 30% في فترة الإعداد العام .

الاستنتاج:

نستنتج أن الألعاب المصغرة الأكثر استخداماً خلال فترة الإعداد العام من طرف المدربين هي 5ض5 و 6ض6 و 7ض7.

السؤال 15: ما هي الألعاب المصغرة التي تستخدمها في فترة الإعداد الخاص؟

الغرض من السؤال: معرفة ما هي الألعاب المصغرة المستخدمة في فترة الإعداد الخاص .

الجدول رقم 15: يمثل الألعاب المصغرة المستخدمة في فترة الإعداد الخاص.

الاختيارات	التكرارات	النسبة
1ض1	11	55%
2ض2	14	70%
3ض3	18	90%
4ض4	19	95%
5ض5	07	35%
6ض6	00	00%
7ض7	00	00%
8ض8	00	00%
9ض9	00	00%
10ض10	00	00%
11ض11	00	00%

تحليل النتائج:

بالإطلاع على الجدول رقم 15 نجد أن الألعاب المصغرة 1ض1 و 2ض2 و 3ض3 و 4ض4 و 5ض5 يستخدمها المدربون بنسبة تتراوح بين 35% إلى 95% خلال فترة الإعداد الخاص، أما الألعاب المصغرة 6ض6 و 7ض7 و 8ض8 و 9ض9 و 10ض10 و 11ض11 لا يستخدمها المدربون في فترة الإعداد الخاص .

الاستنتاج:

نستنتج أن الألعاب المصغرة الأكثر استخداما خلال فترة الإعداد الخاص من طرف المدربين هي 1ض1 و 2ض2 و 3ض3 و 4ض4 و 5ض5.

السؤال 16: ما هي الألعاب المصغرة التي تستخدمها في فترة المنافسة؟

الغرض من السؤال: معرفة ما هي الألعاب المصغرة المستخدمة في فترة المنافسة .

الجدول رقم 16: يمثل الألعاب المصغرة المستخدمة في فترة المنافسة.

الاختيارات	التكرارات	النسبة
1ض1	02	%10
2ض2	01	%05
3ض3	04	%20
4ض4	03	%15
5ض5	04	%20
6ض6	07	%35
7ض7	05	%25
8ض8	12	%60
9ض9	18	%90
10ض10	15	%75
11ض11	19	%95

تحليل النتائج:

بالإطلاع على الجدول رقم 16 نجد أن الألعاب المصغرة 8ض8 و 9ض9 و 10ض10 و 11ض11 يستخدمها المدربون بنسبة تتراوح بين 60% إلى 95% خلال فترة المنافسة ،أما الألعاب المصغرة 1ض1 و 2ض2 و 3ض3 و 4ض4 و 5ض5 و 6ض6 و 7ض7 يستخدمها المدربون بنسبة أقل تتراوح بين 05% إلى 35% في فترة الإعداد الخاص .

الاستنتاج:

نستنتج أن الألعاب المصغرة الأكثر إستخداما خلال فترة المنافسة من طرف المدربين هي 8ض8 و 9ض9 و 10ض10 و 11ض11 أما الألعاب المصغرة الأقل إستخداما خلال فترة المنافسة هي 1ض1 و 2ض2 و 3ض3 و 4ض4 و 5ض5 و 6ض6 و 7ض7.

السؤال 17: حدد الأصناف العمرية التي تتناسب مع تطبيق الألعاب المصغرة؟

الغرض من السؤال: معرفة الأصناف العمرية التي تتناسب مع تطبيق الألعاب المصغرة.

الجدول رقم 17: يمثل الأصناف العمرية التي تتناسب مع تطبيق الألعاب المصغرة.

الاختيارات	التكرارات	النسبة
أقل من 13 سنة	20	100%
أقل من 15 سنة	20	100%
أقل من 17 سنة	20	100%
أقل من 19 سنة	18	90%
أكبر	18	90%

تحليل النتائج:

نلاحظ من نتائج الجدول رقم 17 أن 90% إلى 100% من المدربين أجابوا بالتأكيد على أن جميع الأصناف العمرية تتناسب مع تطبيق الألعاب المصغرة .

الاستنتاج:

نستنتج أن جل الأصناف العمرية تتناسب مع تطبيق الألعاب المصغرة في رأي المدربين.

السؤال 18: حدد المرحلة التي تستخدم فيها الألعاب المصغرة ضمن الحصة التدريبية؟

الغرض من السؤال: معرفة المرحلة التي تستخدم فيها الألعاب المصغرة ضمن الحصة التدريبية.

الجدول رقم 18: يمثل المرحلة التي تستخدم فيها الألعاب المصغرة ضمن الحصة التدريبية.

الاختيارات	التكرارات	النسبة
التمهيدية	00	%00
الرئيسية	20	%100
الختامية	00	%00

تحليل النتائج:

نلاحظ من نتائج الجدول رقم 18 أن 100% من المدربين أجابوا بالتأكيد على أن المرحلة الرئيسية للحصة التدريبية هي المرحلة التي تستخدم فيها الألعاب المصغرة .

الاستنتاج:

نستنتج أن المرحلة الرئيسية هي المرحلة التي يطبق فيها المدرب الألعاب المصغرة.

المحور الثالث: أهم أوجه الإعداد التي تؤثر عليها الألعاب المصغرة.

السؤال 19: هل تساهم الألعاب المصغرة على تنمية الصفات البدنية الخاصة في رياضة كرة القدم؟

الغرض من السؤال: معرفة ما اذا كانت الألعاب المصغرة تساهم في تنمية الصفات البدنية الخاصة في كرة القدم.

الجدول رقم 19: يمثل إمكانية مساهمة الألعاب المصغرة في تنمية الصفات البدنية الخاصة في كرة القدم .

الاختيارات	التكرارات	النسبة
نعم	20	100%
لا	00	00%
المجموع	20	100%

تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم 19 نجد أن كل المدربين بنسبة 100% أجابوا بنعم على أن الألعاب المصغرة تساهم في تنمية الصفات البدنية الخاصة في كرة القدم .

الاستنتاج:

نستنتج أن الألعاب المصغرة تساهم بشكل كبير في تنمية الصفات البدنية الخاصة في كرة القدم.

السؤال 20: هل تعمل الألعاب المصغرة على تحسين الأداء المهاري للاعب كرة القدم؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كانت الألعاب المصغرة تعمل على تحسين الأداء المهاري للاعب كرة القدم.

الجدول رقم 20: يمثل إمكانية تحسين الألعاب المصغرة للأداء المهاري للاعب كرة القدم.

الاختيارات	التكرارات	النسبة
نعم	20	100%
لا	00	00%
المجموع	20	100%

تحليل النتائج:

بالاطلاع على نتائج الجدول رقم 20 نجد أن جميع المدربين أي ما نسبته 100% أجابوا بنعم على أن الألعاب المصغرة تعمل على تحسين الأداء المهاري للاعب كرة القدم..

الاستنتاج:

نستنتج أن للألعاب المصغرة دور كبير في تحسين الأداء المهاري للاعب كرة القدم .

السؤال 21: هل تساهم الألعاب المصغرة في تحسين الأداء الخططي لدى لاعبي كرة القدم؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كانت الألعاب المصغرة تعمل على تحسين الأداء الخططي لدى لاعبي كرة القدم.

الجدول رقم 21: يمثل إمكانية تحسين الألعاب المصغرة للأداء الخططي لدى لاعبي كرة القدم.

الاختيارات	التكرارات	النسبة
نعم	20	100%
لا	00	00%
المجموع	20	100%

تحليل النتائج:

نلاحظ من نتائج الجدول رقم 21 أن 100% من المدربين أجابوا بنعم على أن الألعاب المصغرة تساهم في تحسين الأداء الخططي لدى لاعبي كرة القدم.

الاستنتاج:

نستنتج أن الألعاب المصغرة تساهم بشكل كبير في تحسين الأداء الخططي لدى لاعبي كرة القدم.

السؤال 22: هل للألعاب المصغرة دور في الرفع من الحالة النفسية لدى لاعبي كرة القدم؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان للألعاب المصغرة دور في الرفع من الحالة النفسية لدى لاعبي كرة القدم.

الجدول رقم 22: يمثل دور الألعاب المصغرة في الرفع من الحالة النفسية لدى لاعبي كرة القدم .

الاختيارات	التكرارات	النسبة
نعم	20	%100
لا	00	%00
المجموع	20	%100

تحليل النتائج:

بالاطلاع على نتائج الجدول رقم 22 نجد أن جميع المدربين أجابوا بنعم أي ما نسبته %100 على أن للألعاب المصغرة دور هام في الرفع من الحالة النفسية لدى لاعبي كرة القدم.

الاستنتاج:

نستنتج أن جميع المدربين يجدون أن للألعاب المصغرة دور هام في الرفع من الحالة النفسية لدى لاعبي كرة القدم.

السؤال 23: هل إستعمال الألعاب المصغرة يعمل على تنمية السرعة الهوائية القصوى VMA ؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان إستعمال الألعاب المصغرة يعمل على تنمية السرعة الهوائية القصوى VMA.

الجدول رقم 23: يمثل إمكانية تنمية السرعة الهوائية القصوى VMA بإستعمال الألعاب المصغرة.

الاختيارات	التكرارات	النسبة
نعم	20	100%
لا	00	00%
المجموع	20	100%

تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم 23 نجد أن جميع المدربين أي ما نسبته 100% أجابوا بنعم على أن إستعمال الألعاب المصغرة يعمل على تنمية السرعة الهوائية القصوى VMA.

الاستنتاج:

نستنتج أن إستعمال الألعاب المصغرة يعمل على تنمية السرعة الهوائية القصوى VMA.

السؤال 24: هل تطبيق الألعاب المصغرة ينمي الإستهلاك الأقصى للأكسجين (VO2max)؟

الغرض من السؤال: معرفة قدرة الألعاب المصغرة على تنمية الإستهلاك الأقصى للأكسجين (VO2max).

الجدول رقم 24: يمثل قدرة الألعاب المصغرة على تنمية الإستهلاك الأقصى للأكسجين (VO2max).

الاختيارات	التكرارات	النسبة
نعم	20	%100
لا	00	%00
المجموع	20	%100

تحليل النتائج:

نلاحظ من نتائج الجدول رقم 24 أن جميع المدربين أي ما نسبته %100 أجابوا بنعم على أن تطبيق الألعاب المصغرة ينمي الإستهلاك الأقصى للأكسجين (VO2max).

الاستنتاج:

نستنتج أن تطبيق الألعاب المصغرة ينمي الإستهلاك الأقصى للأكسجين (VO2max).

السؤال 25: حدد العلاقة بين الألعاب المصغرة و طبيعة النظام الطاقوي؟

الغرض من السؤال: معرفة العلاقة بين الألعاب المصغرة و طبيعة النظام الطاقوي .

الجدول رقم 25:يمثل العلاقة بين الألعاب المصغرة و طبيعة النظام الطاقوي.

النظام الهوائي اللبنى AL		النظام اللاهوائي اللابنى AA		النظام الهوائي A		النظام الطاقوي الإختيارات
النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	
%10	02	%90	18	%00	00	1ض1
%05	01	%80	16	%15	03	2ض2
%00	00	%75	15	%25	05	3ض3
%40	08	%20	04	%40	08	4ض4
%50	10	%00	00	%50	10	5ض5
%60	12	%00	00	%40	08	6ض6
%70	14	%00	00	%30	06	7ض7
%10	02	%00	00	%90	18	8ض8
%00	00	%00	00	%100	20	9ض9
%00	00	%00	00	%100	20	10ض10
%00	00	%00	00	%100	20	11ض11

تحليل النتائج:

بالاطلاع على نتائج الجدول رقم 25 نجد أن المدربين إختاروا النظام اللاهوائي اللابنى بنسبة محصورة بين 75% إلى 90% في الألعاب المصغرة 1ض1 و 2ض2 و 3ض3 ، و إختاروا أيضا النظام الهوائي و اللاهوائي اللبنى بنسبة تتراوح بين 40% إلى 50% لكلاهما في الألعاب المصغرة 4ض4 و 5ض5 و 6ض6 ، أما في في الألعاب المصغرة 7ض7 و 8ض8 و 9ض9 و 10ض10 و 11ض11 فقد إختاروا النظام الهوائي بالأغلبية بنسبة من 70% إلى 100%.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال الجدول 25 طبقا لإختيارات المدربين أن الأنظمة الطاقوية (النظام الهوائي، النظام اللاهوائي اللابنى، النظام اللاهوائي اللبنى) يتم إختيارها بناءً على شكل اللعبة المصغرة ومدتها و شدة العمل و هدف الحصة .

السؤال 26: حدد العلاقة بين الألعاب المصغرة و الصفة البدنية؟

الغرض من السؤال: معرفة العلاقة بين الألعاب المصغرة و الصفة البدنية .

الجدول رقم 26: يمثل العلاقة بين الألعاب المصغرة و الصفة البدنية. (مع إمكانية إختيار

المدرّب لأكثر من إختيار في الجدول)

المرونة S		الرشاقة A		السرعة V		القوة F		التحمل E		الصفة البدنية الإختيارات
النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	
%00	00	%00	00	%100	20	%100	20	%00	00	1ض1
%90	18	%50	10	%25	05	%85	17	%00	00	2ض2
%75	15	%80	16	%60	12	%10	02	%00	00	3ض3
%80	16	%85	17	%00	00	%45	09	%25	05	4ض4
%50	10	%90	18	%00	00	%90	18	%40	08	5ض5
%00	00	%85	17	%00	00	%00	00	%75	15	6ض6
%00	00	%80	16	%00	00	%00	00	%65	13	7ض7
%00	00	%00	00	%00	00	%00	00	%100	20	8ض8
%00	00	%00	00	%00	00	%00	00	%100	20	9ض9
%00	00	%00	00	%00	00	%00	00	%100	20	10ض10
%00	00	%00	00	%00	00	%00	00	%100	20	11ض11

تحليل النتائج:

من نتائج الجدول رقم 26 نرى ان صفة التحمل (E) تم إختيارها من قبل المدرّبين في الألعاب المصغرة 6 ض6 و 7ض7 و 8ض8 و 9ض9 و 10ض10 و 11ض11 بنسبة من %65 الى %100 و تم إختيار الألعاب المصغرة 4ض4 و 5ض5 بنسبة أقل بين %25 و %40، ونرى ان صفة القوة (f) تم إختيارها من قبل المدرّبين في الألعاب المصغرة 1ض1 و 2ض2 و 5ض5 بنسبة بين %85 إلى %100 و تم إختيار الألعاب المصغرة 3ض3 و 4ض4 بنسبة أقل تتراوح بين %10 إلى %45، ونرى أن صفة السرعة (V) تم إختيارها من قبل المدرّبين في الألعاب المصغرة 1ض1 و 2ض2 و 3ض3 بنسبة تتراوح بين %25 إلى %100، و نجد أن صفة الرشاقة (A) تم إختيارها في الألعاب المصغرة 2ض2 و 3ض3 و 4ض4 و 5ض5 و 6ض6 و 7ض7 بنسبة تتراوح بين %50 إلى %90، و نجد أن صفة المرونة (S) تم إختيارها في الألعاب المصغرة 2ض2 و 3ض3 و 4ض4 و 5ض5 بنسبة من %50 إلى %90.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال الجدول 26 طبقاً لإختيارات المدرّبين أن الصفات البدنية (التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة) يتم إختيارها كهدف للحصة بناءً على شكل اللعبة المصغرة ومدتها و شدة العمل .

2- تحليل ومناقشة الفرضيات في ضوء نتائج الاستبيان و الدراسات السابقة:**2-1- مناقشة نتائج البحث في ضوء الفرضية الجزئية الأولى:**

من خلال النتائج المتحصل عليها من الأجوبة المتعلقة بالأسئلة الخاصة بالمحور الأول أهم الصعوبات التي تواجه المدرب في تطبيق الألعاب المصغرة فإننا توصلنا إلى تأكيد الفرضية الأولى التي مفادها أن المدرب تواجه مجموعة من الصعوبات في تطبيق الألعاب المصغرة و هذا يتجلى في صعوبة تحكم المدرب بحمولة التدريب الخاصة بالألعاب المصغرة و صعوبة وجود أكثر من مدرب للتحكم بها و عدم توفر الوسائل التدريبية التي تساعد في تطبيق الألعاب المصغرة و المجهود المضاعف في برمجتها و على ضوء ما تقدم من آراء و إختيارات المدربين إضافة إلى خبرة الطالب النظرية و الميدانية كلاعب كرة قدم و استنادا إلى خبراء كرة القدم الجزائرية لاحظنا كباحثان قلة إستخدام تدريبات الألعاب المصغرة نظرا للصعوبات التي تواجه المدرب في تطبيقها و كذا عدم إعطائها الأهمية حيث ينظر إليها المدربون على أنها مجرد مباريات تتم في نهاية التدريبات إما لغرض الترفيه أو تغيير جو التدريب وهذا يرجع إلى نقص الكفاءة و الزاد المعرفي و العلمي و قلة الإطلاع الذي يتسم به بعض المدربين في محيطنا الرياضي، مما يعد من أهم الصعوبات التي تواجه تطبيق و استخدام الألعاب المصغرة في واقعنا الرياضي ما تؤكد عن العديد من الدراسات و البحوث كدراسة نابي محمد ناجح(2016) في نتيجته العامة للدراسة الإستطلاعية " رغم الشهادات التدريبية المتحصل عليها و ممارسة المدربين سابقا لرياضة كرة القدم إلا أنهم لا يزالون يفتقرون إلى بعض الطرق العلمية الحديثة في التدريب خاصة في مجال طريقة التدريب المدمج بوسيلة الألعاب المصغرة " و وجد أيضا أن "بعض المدربين غير مهتمين بالألعاب المصغرة و أهميتها" .

2-2- مناقشة نتائج البحث في ضوء الفرضية الجزئية الثانية:

بعد فرز وتحليل النتائج المحصل عليها من أجوبة الأسئلة الخاصة بالمحور الثاني مدى إستخدام الألعاب المصغرة ضمن البرنامج التدريبي فإننا توصلنا إلى تأكيد الفرضية الثانية والتي مفادها أن للألعاب المصغرة مدى إستخدام معتبر في البرنامج الأسبوعي ما تؤكد عن دراسة نابي محمد ناجح (2016): " الكثير من المدربين يستغلون الألعاب المصغرة لفترات متباينة و عدم فهمهم الصحيح للغاية و الهدف من إستعمال هذا النوع من أساليب التدريب" ، وهذا ما أكده المدربين من خلال إختيارهم للألعاب المصغرة الأكثر إستخداما و إختيارهم لعدد مرات إستخدامهم للألعاب المصغرة ضمن برنامج التدريب الأسبوعي من مرة إلى مرتين، وتحديدهم لفترات إستخدامها خلال الموسم التدريبي في الفترتين التحضيرية و المنافسة ، وإختيارهم للألعاب المصغرة المطبقة في فترة الإعداد العام و الخاص و فترة المنافسة، وتحديدهم للأصناف العمرية التي تتناسب مع تطبيق الألعاب المصغرة و أجمعوا على إستخدامها في كل الأصناف العمرية دون إستثناء، و تحديدهم للمرحلة التي تستخدم فيها الألعاب المصغرة ضمن الحصة التدريبية و التي تتمثل في المرحلة الرئيسية ما تؤكد عن العديد من الدراسات و البحوث كدراسة حجاب عصام و آخرون(2015/2014) " إن برمجة التدريب وفق الأسس و المبادئ العلمية بمحتوى التدريبات التقليدية لا يكفي للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات"، وعليه فإن

إستخدام الألعاب المصغرة أصبح أمر حتمي و مهم في عملية التدريب الرياضي الحديث للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات و تحقيق أفضل النتائج.

2-3- مناقشة نتائج البحث في ضوء الفرضية الجزئية الثالثة:

بعد تحليل الأجوبة والنتائج المحصل عليها من خلال الأجوبة الخاصة بالمحور الثالث أهم أوجه الإعداد التي تؤثر عليها الألعاب المصغرة توصلنا إلى تأكيد الفرضية الثالثة والتي مفادها أن الألعاب المصغرة تؤثر في العديد من أوجه الإعداد وذلك يتجلى في تأكيد المدربين على أن الألعاب المصغرة تساهم في تنمية الصفات البدنية الخاصة ما تؤكد عن العديد من الدراسات و البحوث كدراسة حجاب عصام و آخرون(2015) فيرى أن البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة ساهم و بشكل إيجابي في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم فطبيعة التمارين المقترحة من تمرير و إستقبال الكرة، سرعة الهجمات المعاكسة ، سرعة العودة للدفاع، ساهمت في تطوير السرعة الإنتقالية و هذا ما إتفق مع عمر أبو المجد و جمال إسماعيل(2001) إذ يرى أن الألعاب المصغرة تتميز بالثراء الواضح بالنسبة لنواحي التعلم الحركي، و تتطلب ممارستها تعلم الكثير من الأوضاع الأصلية المشتقة ، كما أنها تعمل على إكساب الفرد الكثير من التوافق العضلي العصبي و القدرة على الإستيعاب الحركي و تنمية صفات الرشاقة و السرعة و المرونة. و تحسن من الأداء المهاري كما تشير دراسة مسالتي لخضر(2012) : "قد أثر البرنامج التدريبي المقترح (التدريب البدني المدمج) تأثيرا إيجابيا في تنمية القوة و السرعة و تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم".

وتحسن من الأداء الخططي وترفع من الحالة النفسية كما جاء في دراسة (Jones. Al 2007) "أن الألعاب المصغرة مهمة جدا في التدريب الرياضي لأنها تقرب في مختلف الوضعيات التي يمكن أن تحصل خلال المباريات من أجل إكتساب التقنية ، الذكاء في اللعب ، القدرات البدنية ، الرغبة في التعاون المتبادل من أجل المساهمة في إرتقاء نوعية اللعب و تحقيق أداء أفضل و إستعراض جذاب" ، و تنمي القدرة الهوائية القصوى (VMA) والإستهلاك الأقصى للأكسجين (VO2max) لدى لاعبي كرة القدم، و إبرازهم للعلاقة الوطيدة بين الألعاب المصغرة و النظام الطاقوي و العلاقة بين الألعاب المصغرة و الصفة البدنية.

2-4- مناقشة نتائج البحث في ضوء الفرضية العامة:

بعد إثبات الفرضيات الثلاث الجزئية ومن خلالها تم إثبات صحة فرضيتنا العامة والتي مفادها: للألعاب المصغرة أهمية كبيرة في تطوير أداء اللاعبين أثناء الحصص التدريبية في كرة القدم. أي كلما اعتمد المدرب في برنامجه التدريبي على الألعاب المصغرة كلما كان تحسن أداء اللاعبين أفضل، وكلما كان إستخدامها صحيح و متقن و بشكل إحتراقي كل ما كان التحسن في النتائج بارزا، من خلال بحثنا تبين لنا أن للألعاب المصغرة أهمية كبيرة في الإرتقاء بالأداء الرياضي للاعبي كرة القدم أثناء الحصص التدريبية مما يسمح للمدرب بتحقيق الأهداف المسطرة و حصد الألقاب و النتائج المبهرة و رفع مستوى اللاعبين و إكتسابهم الثقة اللازمة للفوز و التفوق و تحفيزهم للأفضل ، ما تؤكد عن العديد من الدراسات و البحوث كدراسة مسالتي لخضر (2012) : "قد أثر البرنامج التدريبي المقترح (التدريب البدني المدمج)، تأثيرا

إيجابيا في تنمية القوة و السرعة و تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم"، و إنطلاقا من دراسة جغدم بن ذهبية (2013): " أن تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر إيجابا في تنمية الصفات البدنية للاعبي كرة القدم ". ومن كل هذا يمكن القول أن الفرضية العامة محققة ومؤكدة.

3-الاستنتاجات:

نستنتج من خلال ما سبق ما يلي:

- من أهم الصعوبات التي تواجه المدرب في تطبيق الألعاب المصغرة عدم توفر الوسائل التدريبية الضرورية و خاصة في الأقسام السفلى.
- هناك صعوبة كبيرة في التحكم بحمولة التدريب الخاصة بالألعاب المصغرة.
- عدم توفر طاقم تدريبي كامل مما يعطل عملية تطبيق الألعاب المصغرة.
- أن معظم المدربين يعتمدون على الألعاب المصغرة من مرة إلى مرتين في الأسبوع.
- تعتبر الفترة التحضيرية و فترة المنافسة من أكثر الفترات التي يستخدم فيها المدرب الألعاب المصغرة في برنامجه التدريبي.
- يمكن الإعتماد على التدريب بالألعاب المصغرة في جميع الأصناف العمرية في كرة القدم .
- تستخدم الألعاب المصغرة في المرحلة الرئيسية من الحصة التدريبية.
- تساهم الألعاب المصغرة في تنمية الصفات البدنية الخاصة و تحسين الأداء المهاري للأفضل و الأداء الخططي و الرفع من الحالة النفسية و تنمية السرعة الهوائية القصوى (VMA) و الإستهلاك الأقصى للأكسجين (VO2max) في رياضة كرة القدم.
- هناك علاقة وطيدة بين الألعاب المصغرة و النظام الطاقوي .
- هناك علاقة وطيدة بين الألعاب المصغرة و الصفة البدنية.

الاقتراحات والتوصيات:

إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة و محصورة في إمكانياتها المتوفرة، ورغم ذلك أردنا أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال بتوسع وتعمق أكثر، والتي نفتقر إليها خاصة باللغة العربية.

وعلى النتائج نتقدم ببعض الاقتراحات إلى مل من يهمله الأمر، سواء كانوا مدربين أو مسؤولين، والتي نأمل أن تكون بناء مما تسهل عليهم تجنب العديد من المشاكل التي يجدونها خلال عملهم.

ونستطيع أن نتقدم بالاقتراحات التالية:

- ضرورة إلمام المدرب بجميع جوانب التدريب الحديث حيث أن للألعاب المصغرة دور كبير في الإرتقاء بمستوى اللاعب بالإضافة إلى الاطلاع على التطورات الحديثة و التغيرات التي تجري للرياضة بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة حيث أنه لم تعد رياضة تلعب في الشارع بل صارت لها أكاديميات تقوم بتدريب الرياضيين وتطوير ممارسة اللعبة.
- ضرورة و وجوب توفير الوسائل اللازمة في التدريب بالألعاب المصغرة التي تسهل عمل المدربين من جهة وترغيب اللاعبين في التدرّب بجدية .
- ضرورة تكوين المدربين وفق مناهج عصرية للتحضيرات البدنية والنفسية والاجتماعية وذلك بغية تحسين مستواهم في تطبيق الألعاب المصغرة في جميع المستويات .
- اختيار المدربين أصحاب الشهادات والخبرة والتجربة والكفاءة.
- إعطاء أهمية للتدريب بإستخدام الألعاب المصغرة لمدى تأثيرها على أداء ومردود اللعب.
- توصي الدراسة بإستعمال الألعاب المصغرة في المرحلة التحضيرية و المنافسة.
- توصي الدراسة بإستخدام الألعاب المصغرة 4ض4 و 5ض5 في مرحلة المنافسة .
- الاطلاع المستمر على ما هو جديد في مجال التدريب بالألعاب المصغرة.
- ضرورة توفير أيام دراسية خاصة و دورات تكوينية للمدربين خاصة للتعريف بأهمية الألعاب المصغرة .
- وجوب الرقي بالفكر الرياضي و بث ثقافة التدريب بالألعاب المصغرة لكل المشرفين على شؤون كرة القدم وعدم البقاء في التصحيح والعراقيل.

الخاتمة:

الحمد لله الذي تتم بنعمه الصالحات، وبعد وقت وجهد أكملنا بفضل الله هذا العمل المتواضع حيث خلصنا في النهاية إلى ما يلي:

يجب على المدرب أن يعمل على تصحيح الأخطاء و تجاوز الصعوبات التي يواجهها في تطبيق الألعاب المصغرة و يجب عليه أيضا الإعتماد على الألعاب المصغرة في برنامجه التدريبي الأسبوعي على الأقل مرتين مع جميع الأصناف العمرية و إستخدامها في الفترتين التحضيرية و المنافسة ، و ضرورة البحث و التعلم و التكوين في التدريب الرياضي الحديث و خاصة التدريب بالألعاب المصغرة، و يجب تخصيص المرحلة الرئيسية من العملية التدريبية في تطبيقها .

إن إعتاد المدرب على الألعاب المصغرة يساهم في تنمية الصفات البدنية الخاصة و تحسين الأداء المهاري للأفضل و الأداء الخططي و الرفع من الحالة النفسية و تنمية السرعة الهوائية القصوى (VMA) و الإستهلاك الأقصى للأكسجين (VO2max) في رياضة كرة القدم.

وبما أن تطبيق المدرب للألعاب المصغرة يساعده في الرفع من مستوى أداء لاعبيه و يسهل له تحقيق الأهداف المسطرة في برنامجه التدريبي فإننا نستطيع أن نأكد أن للألعاب المصغرة أهمية كبيرة في تطوير أداء اللاعبين في كرة القدم .

وفي نهاية الدراسة تأكد لنا مدى صحة الفرضيات الثلاثة المقترحة لحل الإشكال الذي فرض نفسه، وجاء كل ذلك بالتدرج والتحكم المرتكز على استخدام أنجع الطرق والمناهج العلمية.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة العربي التبسي-تبسة-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

موضوع الدراسة:

أهمية الألعاب المصغرة في تطوير أداء لاعبي كرة القدم

استمارة خاصة بالمدرسين

هذه الاستبانة البحثية هي لغرض الوقوف على أهمية الألعاب المصغرة في تطوير أداء لاعبي كرة القدم ، أن المعلومات الواردة في هذه الاستبانة سوف لن تستخدم الا لأغراض البحث العلمي فقط لذلك نرجو ان يتم الاجابة عليها بواقعية وعدم تحيز من قبل الاداريين والمدرسين وكل العاملين في المجال الرياضي..... مع التقدير

الموسم الجامعي: 2020/2019

معلومات شخصية عن المستجوب :

المحور الأول: اهم الصعوبات التي تواجه المدرب في تطبيق الألعاب المصغرة.

1- هل تجد صعوبة في التخطيط حصة تحتوي على الألعاب المصغرة؟

نعم لا

2- هل تجد صعوبة في اختيار اللعبة التي تتناسب مع هدف الحصة؟

نعم لا

3- هل تجد صعوبة في التحكم بحمولة التدريب الخاصة بالألعاب المصغرة؟

نعم لا

4- هل يتطلب تنفيذ الألعاب المصغرة وجود أكثر من مدرب للتحكم بها؟

نعم لا

5- هل الوسائل التدريبية المتاحة لك تساعد في تطبيق الألعاب المصغرة بشكل أمثل؟

نعم لا

6- هل المساحة المخصصة للتدريب تساعد في تطبيق الألعاب المصغرة؟

نعم لا

7- هل مستوى أداء اللاعبين يساعد في تطبيق الألعاب المصغرة؟

نعم لا

8- هل يتطلب منك برمجة الألعاب المصغرة مجهود مضاعف عن باقي الحصص التدريبية؟

نعم لا

9- هل تتوفر لديك المراجع العلمية التي توضح طريقة استخدام الألعاب المصغرة؟

نعم لا

10- هل هناك قبول ورضى من طرف اللاعبين اثناء التدريب بالألعاب المصغرة؟

نعم لا

المحور الثاني: مدى استخدام الألعاب المصغرة ضمن البرنامج التدريبي

1- ما هي الألعاب المصغرة الأكثر استخداما في دورات التدريب الخاصة بك؟

ألعاب مصغرة	1ض1	2ض2	3ض3	4ض4	5ض5	6ض6	7ض7	8ض8	9ض9	10ض10	11ض11
التحديد (×)											

2- كم مرة تستخدم الألعاب المصغرة ضمن برنامج التدريب الأسبوعي؟

عدد المرات	1	2	3	4	5	أكثر من ذلك
التحديد (×)						

3- حدد الفترات التي تستخدم فيها الألعاب المصغرة ضمن الموسم التدريبي؟

الفترة	التحضيرية	المنافسة	الانتقالية
التحديد (×)			

4- ماهي الألعاب المصغرة التي تستخدمها في فترة الاعداد العام؟

ألعاب مصغرة	1ض1	2ض2	3ض3	4ض4	5ض5	6ض6	7ض7	8ض8	9ض9	10ض10	11ض11
التحديد (×)											

5- ماهي الألعاب المصغرة التي تستخدمها في فترة الاعداد الخاص؟

ألعاب مصغرة	1ض1	2ض2	3ض3	4ض4	5ض5	6ض6	7ض7	8ض8	9ض9	10ض10	11ض11
التحديد (×)											

6- ماهي الألعاب المصغرة التي تستخدمها في فترة المنافسة؟

ألعاب مصغرة	1ض1	2ض2	3ض3	4ض4	5ض5	6ض6	7ض7	8ض8	9ض9	10ض10	11ض11
التحديد (×)											

7- حدد الأصناف العمرية التي تتناسب مع تطبيق الألعاب المصغرة؟

الاصناف	اقل من 13 سنة	اقل من 15 سنة	اقل من 17 سنة	اقل من 19 سنة	اكابر
التحديد (×)					

8- حدد المرحلة التي تستخدم فيها الألعاب المصغرة ضمن الحصة التدريبية

المرحلة	التمهيدية	الرئيسية	الختامية
التحديد (×)			

المحور الثالث: اهم أوجه الاعداد التي تؤثر عليها الألعاب المصغرة.

1- هل تساهم الألعاب المصغرة على تنمية الصفات البدنية الخاصة في رياضة كرة القدم؟

نعم لا

2- هل تعمل الألعاب المصغرة على تحسين الأداء المهاري للاعب كرة القدم؟

نعم لا

3- هل تساهم الألعاب المصغرة في تحسين الاداء الخططي لدى لاعبي كرة القدم؟

نعم لا

4- هل للألعاب المصغرة دور في الرفع من الحالة النفسية لدى لاعبي كرة القدم؟

نعم لا

5- هل استعمال الألعاب المصغرة يعمل على تنمية السرعة الهوائية القصوى (VMA)؟

نعم لا

6- هل تطبيق الألعاب المصغرة ينمي الاستهلاك الأقصى للأوكسجين (VO2max)؟

نعم لا

7- حدد العلاقة بين الألعاب المصغرة وطبيعة النظام الطاقوي

ألعاب مصغرة	1ض1	2ض2	3ض3	4ض4	5ض5	6ض6	7ض7	8ض8	9ض9	10ض10	11ض11
النظام											

ضع الرمز في الخانة المناسبة: النظام الهوائي (A) النظام اللاهوائي اللائبي (AA) النظام الهوائي اللبني (AL)

8- حدد العلاقة بين الألعاب المصغرة والصفة البدنية

ألعاب مصغرة	1ض1	2ض2	3ض3	4ض4	5ض5	6ض6	7ض7	8ض8	9ض9	10ض10	11ض11
الصفة البدنية											

ضع الرمز المناسب في الخانة المناسبة: التحمل (E) القوة (F) السرعة (V) الرشاقة (A) المرونة (S)

قائمة المراجع:

العربية:

- 01-** وجدي مصطفى، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب.
- 02-** أبو العلا أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي(الأسس الفسيولوجية)، دار الفكر العربي للطبع والنشر، الطبعة الأولى، مدينة نصر، مصر، 1997.
- 03-** أمر الله البساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998.
- 04-** أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، الطبعة الثانية ، مدينة نصر، 2004
- 05-** حمدي أحمد، التدريب الرياضي (أفضل مدرب، أسس، نظريات، مفاهيم، آراء، أفكار)، المركز العربي للنشر، مدينة نصر، مصر، 2009.
- 06-** حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مدينة نصر، مصر.
- 07-** رأفت السيد عبد الفتاح، سيكولوجية التدريب وتنمية الموارد البشرية، دار الفكر العربي، مدينة نصر، 2001.
- 08-** زكي محمد حسن، المدرب الرياضي (أسس العمل في مهنة التدريب)، الإسكندرية، 1997.
- 09-** علي فهمي البيك، عماد الدين عباس أبو زيد، المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، منشأة المعارف الإسكندرية، الطبعة الأولى، 2003.
- 10-** محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف لطبع والنشر، الطبعة الأولى، مصر، 1962.
- 11-** محمد عبد الغني عثمان، التعلم الحركي والتدريب الرياضي، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت.
- 12-** محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، مدينة نصر، مصر، 2002.
- 13-** محمد حسن علاوي، سيكولوجية المدرب الرياضي، دار الفكر العربي ، مدينة نصر، مصر، الطبعة الأولى، 2002.
- 14-** مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة)، دار الفكر العربي للطبع والنشر، الطبعة الأولى، مدينة نصر، مصر، 1998.

15- ناهد رسن سكر، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002.

16- يحي السيد الحاوي، المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر، الطبعة الأولى، 2002.

الأجنبية:

17-Jean-Michel Larqué,HenriCettour:Football

18-R.Taelman,J.Simon:Footballperformance,édition amphora1991.

19-Bernard Turpin:préparation et entrainement du footballeur—
Edition amphora,1990

20-JuppDerwall et al:Football-programme d'entrainement-
Fédération Allemande de football,1983

21-AthanasiosKatis* and eleftheriosKellis:Effects of small-sided
games on physical Conditioning and performance in young soccer
players,J Sports SciMed,PMC 3763282,sep 2009

22-<https://fr.wikipedia.org/wiki/catégorie:Entrainementde> football

23-Alexander Dellal:Une saison de préparation physique en
football

24-Frédéric.Lambertin:football préparation physique intégré,édition
Amphora,Novembre2000

25-Erick Batty:Football/Entrainement à l'européenne

26-Filipe Manuel Clemente: Small-sided and conditioned Games in
soccer training-the science and pratical Applications,2016,

27-Bernard Tupin:préparation et entrainement du footballeur—
Edition Amphora,2002.

28-Claude Doucet:Football perfectionnement Tactique,édition
Amphora,Mai2005

29-sites.google.com/site/entraîneurs de football

30-GHOUAL Adda:L'apport de la préparation physique intégrée a l'entrainement en football des jeunes footballeurs algériens,Revue scientifique annuelle I.S.T.A.P.S N12 le 31 Décembre 2015

31-Gilles Cometti:L'utilisation des jeux Réduits Dans la préparation physique du footballeur,Centre d'expertise de la performance newsletter N3-Mars2010

32-Longer Julien:2015/2016.

33-Gilles Cometti : Newsletter N3- Mars 2010

18-AthanasiosKatis* and EleftheriosKellis:J sports Sci Med PMC3763282

34-<https://www.soccercoachweekly.net/six-reasons-use-small-sided-games>

35-AthanasiosKatis* and EleftheriosKellis:j sports Sci Med,PMC3763282.

36-Longer Julien 2015/2016 Longer Julien 2015/2016

37-wikipedia.org /wiki/.<http://ar. Ar> كرة القدم

38-Akramov, **selection et preparation des jeunes footballeurs**,edition 01,O.P.Û.algerie-1985

39-MICHEL PRADET :la preparation physique collection Entraînement ,INSEP publication, Paris, 1977,

40-R-Tham:**preparation psychologique du sportif**,Vigot, Ed1,Paris,1991

ملخص الدراسة

- ❖ عنوان الدراسة: " أهمية الألعاب المصغرة في تطوير أداء لاعبي كرة القدم" (دراسة ميدانية لبعض مدربي ولاية تبسة)
- ❖ أهداف الدراسة:
 - تتمثل أهداف البحث في النقاط التالية:
 - إلقاء الضوء على الألعاب المصغرة في مجال التدريب الرياضي..
 - دراسة وتحليل العلاقة بين التدريب باستخدام الألعاب المصغرة وأثره على أداء اللاعبين.
 - معرفة الأسباب والعوامل التي تؤدي إلى عدم استخدام الألعاب المصغرة في البرامج التدريبية.
 - تحسين أداء اللاعبين أثناء العملية التدريبية من خلال استخدام الألعاب المصغرة.
- ❖ إشكالية الدراسة: " هل للألعاب المصغرة أهمية في تطوير أداء اللاعبين أثناء الحصص التدريبية في كرة القدم ؟"
- ومن خلال هذا التساؤل يمكن طرح جملة من الأسئلة الجزئية:
 - ❖ - ماهي اهم الصعوبات التي تواجه المدرب في تطبيق الألعاب المصغرة ؟
 - ❖ - ما مدى استخدام الألعاب المصغرة ضمن البرنامج الأسبوعي ؟
 - ❖ - ماهي اهم أوجه الإعداد التي تؤثر عليها الألعاب المصغرة ؟
- ❖ الفرضية العامة:
 - ❖ للألعاب المصغرة أهمية كبيرة في تطوير أداء اللاعبين أثناء الحصص التدريبية في كرة القدم .
 - ❖ الفرضيات الجزئية:
 - ❖ - تواجه المدرب مجموعة من الصعوبات في تطبيق الألعاب المصغرة .
 - ❖ - للألعاب المصغرة مدى استخدام معتبر في البرنامج الأسبوعي .
 - ❖ - تؤثر الألعاب المصغرة على العديد من أوجه الإعداد .
- ❖ إجراءات الدراسة الميدانية:
 - ❖ العينة: اخترنا العينة العشوائية كونها من ابسط طرق اختيار العينات، وتمثلت في 20 مدرب ينشطون في ولاية تبسة.
 - ❖ المجال الزمني والمكاني: تمت الدراسة النظرية في الفترة الممتدة من شهر فيفري إلى شهر أفريل والدراسة الميدانية في الفترة الممتدة مابين شهر أفريل إلى غاية شهر ماي.
 - ❖ منهج الدراسة: المنهج الوصفي.
 - ❖ الأدوات المستعملة: إستبيان.
 - ❖ النتائج المتوصل إليها: بعد قيامنا بتحليل نتائج الاستبيان المتعلقة بالمدرسين، توصلنا إلى ما يلي:
 - من أهم الصعوبات التي تواجه المدرب في تطبيق الألعاب المصغرة عدم توفر الوسائل التدريبية الضرورية و خاصة في الأقسام السفلى.
 - تساهم الألعاب المصغرة في تنمية الصفات البدنية الخاصة في رياضة كرة القدم.
 - تعمل الألعاب المصغرة على تحسين الأداء المهاري للأفضل في رياضة كرة القدم .
 - تساهم الألعاب المصغرة في تحسين الأداء الخططي للاعب كرة القدم.
 - للألعاب المصغرة دور هام و فعال في الرفع من الحالة النفسية للاعب كرة القدم.
 - إستعمال الألعاب المصغرة يعمل على تنمية السرعة الهوائية القصوى (VMA) و الإستهلاك الأقصى للأكسجين (VO2max).

Sum up of the study

Title of the study: "the Importance of the small-sided games in the development of player's performance in soccer ".(field study of some coaches from wilaya of tebessa) .

Goals of this study:

Puts the light on small-sides games in the field of atheletic training.

Studies and analyses the relation between training using small-sided games and it's in impact on the player's performonce.

Searches for reasons and obstacles in hich lead to avoid using small-sided games in training program.

Improves the performance of players during training through small-sided games.

The problematic of the study:

Does small-sided games have any importance in developing player's performance during training sessions in soccer ?

This problematic leads to a series of partial questions:

- What are the major difficulties that faces the coach in applying small-sided games ?
- To what extent small-sided games be used within the week program ?
- What are the major shapes of preparation that are effedcted by small-sided games ?

General hypothesis:

Small sided games plays a big role in developing playrer's performance during soccer training sessions.

Partial hypothesis:

- The coach faces a series of difficulties in applying small-sided games.
- Small-sided games has a considerable rang of use in week program
- Small-sided games has an impact on many preparation.

Procedures of the study field:

The sample: we chose a random sample because it's one of the simplest ways to choose samples, and it was composed of twenty coaches working in Wilaya of tebessa .

Time and place: the theoretical study was done in three months (from february to april) and the field study was done from april to mai.

Method of study: descriptive method.

The used tools: a questionnaire.

The results : after the analysis of the results of the trainee's questionnaire , we have come to :

- The major obstacle facing the coach in applying small-sided games is the lack of necessary training equipment especially in lower classes .
- Small-sided games participate in developing special physical features in soccer.
- Small-sided games helps evolving soccer skill performance for better.
- Small-sided games participates in improving the tactical skills of football player.
- Small-sided games has an important and effective role in the psychic state of the soccer player.
- Small-sided games works on improving the VMA and VO₂max.