



The importance of Small-Sided Games in developing technical and Tactical Aspects and Improving the Physical Abilities of Football Players



Received: 08/05/2025; Accepted: 09/06/2025

*لوكية يوسف إسلام

مخبر العلوم والخبرة وتكنولوجيا النشاط البدني والرياضي (جامعة الجزائر 3)
معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية - جامعة قسنطينة 2- عبد الحميد مهري

أهمية الألعاب المصغرة في تطوير الجوانب التقنية والتكتيكية وتحسين القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم

الكلمات المفتاحية:

الألعاب المصغرة
التدريب
لاعبي كرة القدم
الجوانب التقنية والتكتيكية
القدرة البدنية

ملخص

يهدف هذا المقال، من خلال مقارنة نظرية، إلى الكشف عن المزايا التي يجلبها استخدام الألعاب المصغرة في مجال تدريب كرة القدم باعتبارها ظروف ومواقف مشابهة لأداء المنافسات الحقيقية في كرة القدم، مع الأخذ في الاعتبار أن الاستخدام الحصري لهذه الألعاب في التدريب اليومي قد لا يتناول معالجة بعض جوانب المتطلبات البدنية المتعددة الأبعاد التي تفرضها لعبة كرة القدم على اللاعب، وخاصة تلك المتعلقة بالشدة العالية والركض السريع، أو على العكس من ذلك، مع العوامل التي تؤثر على سلامة اللاعبين. ويمكن تصميم الألعاب المصغرة بأهداف مختلفة: تقنية، وتكتيكية، وإستراتيجية، وجسدية فسيولوجية، ونفسية مع ميزة أن كل هذه الأبعاد متشابكة، مما يسبب انعكاسات بدرجات متفاوتة على جميعها في وقت واحد وبطريقة متكاملة.

Abstract

This article , through a theoretical approach, aims to reveal the significant advantages of using Small-Sided Games in football training, given their context and conditions that mimic real-life competitive football performances. It should be noted that the exclusive use of these games in daily training may not address some aspects of the multidimensional physical demands football imposes on the player, particularly those related to high intensity and fast running, or, conversely, factors affecting player safety. Mini-games can be designed with various objectives in mind: technical, tactical, strategic, physiological, and psychological. The advantage is that all these dimensions are intertwined, impacting them to varying degrees simultaneously and in a comprehensive manner.

Keywords:

Small-Sided Soccer Games;
Training ;
Football Players ;
Technical and tactical Aspects ;
Physical ability;

* Corresponding author, e-mail: loukia.youcef@univ-constantine2.dz

Doi:

مقدمة

نظرا للمتطلبات العديدة لرياضة كرة القدم الحديثة، يسعى المدربون والباحثون في المجال الرياضي إلى إيجاد أساليب جديدة تساعد في تحسين القدرات البدنية والمهارات التقنية والتكتيكية للاعبين في آن واحد. وفي هذا السياق تعد الألعاب المصغرة كأداة مفيدة للغاية لتطوير لاعبي كرة القدم أثناء تدريبهم ، ولتحسين أدائهم ، والتي يمكن تعريفها بأنها تلك المواقف الحركية ذات الطابع الترفيهي التي تستخدم في التدريب الرياضي، مع عدد أقل من اللاعبين لكل فريق، وفي مساحات أصغر، ومع تعديل مقصود للقواعد اعتمادا على الأهداف المسطرة سلفا من قبل المدرب. وبالتالي، فهي من ناحية، وسيلة تبني عملية التعليم والتعلم على نموذج شامل، حيث يفهم اللاعبون اللعبة ويتخذون القرارات بشكل مستمر، ويحسنون الجوانب التقنية والتكتيكية بطريقة سياقية وقابلة للتكيف، ويتعلمون من خلال المتعة والتسلية في اللعبة.

وتعتبر الألعاب المصغرة في كرة القدم واحدة من أكثر الطرق المفيدة التي يمكن إتباعها عندما يتعلق الأمر بالتحكم في نموذج لعب فريق ما وتطوره التقني والتكتيكي والبدني. ومن ناحية أخرى، فهي وسيلة فعالة لتدريب لاعبي كرة القدم النخبة الذين يفتقرون بسبب كثرة المباريات إلى الوقت الكافي لتدريب جميع جوانب أداء لاعب كرة القدم بشكل فردي ومنفصل. علاوة على ذلك، فهي طريقة فعالة لإدخال طريقة لعب معينة، أو نموذج لعب معين، إلى الفريق.

كما تعد الألعاب المصغرة من الطرق التدريبية الشائعة في إعداد أي فريق. فهي مواقف يتم اللعب (المباراة) فيها بتقليل عدد اللاعبين والمساحة لزيادة مشاركة اللاعبين وجعل اللعبة أكثر شدة من المباراة الرسمية مع التكيف أثناء التدريب بالاعتماد على خصائصها. حيث يمكن التحكم وضبط هذه التمارين التدريبية أو التأثير فيها من خلال عوامل مختلفة مثل عدد اللاعبين المشاركين، وحجم وشكل مساحة اللعب، ومدة التدريب وأوقات التعافي، وقواعد اللعبة، والحالة النفسية والمزاجية للمدرب. كما يعتمد هذا التكيف المحتمل لهذه الألعاب المتخصصة على الظروف المحددة التي تمارس فيها.

ويعد مستوى اللاعبين من العوامل التي لم تلقِ اهتماما كافيا عند دراسة الألعاب المصغرة. فهناك دراسات قليلة اهتمت بالبحث عن الاختلافات الممكنة في استجابة لاعبي كرة القدم لهذه الأنواع من النشاط عندما لا يكون مستواهم في أعلى صورته. كما هو الحال غالبا مع العديد من مواضيع الدراسة الأخرى في كرة القدم، فإن المعرفة التي يتم بناؤها تعتمد على الأبحاث باستخدام نتائج رياضيي النخبة كعينة. ومع ذلك، فإن منهجية وتمارين فرق النخبة يتم تبنيها مباشرة من قبل الفرق من الفئات الأخرى دون التأكد من أن تأثيرها ونتائجها.

لقد استخدمت في السنوات الأخيرة، العديد من الفرق الألعاب المصغرة كطريقة تدريب أساسية، ولكن هل تحاكي هذه الألعاب الظروف الصعبة التي يواجهها المدربون واللاعبون خلال الفترات الأكثر تحديا في المنافسة الرسمية؟ هل يكفي تدريب اللاعبين فقط على هذا النوع من التمارين التدريبية؟ وهل يمكن للتدريب التحليلي على مهارات محددة أن يساعد اللاعبين بشكل أفضل للمنافسة الرسمية؟

كما تم في الآونة الأخيرة، تطوير طريقة جديدة تعرف باسم سيناريو أسوأ الحالات - سيناريو الطلب الأقصى- لتوصيف النشاط الحركي أثناء المباراة أو التدريب في كرة القدم. تسمح هذه المنهجية بتحديد الفترات التي وصلت فيها مؤشرات الحمل الخارجي إلى أقصى حد لها أثناء الممارسة وفقا لمدة الفترة المحددة.

تقدم الأدبيات في المجال الرياضي نتائج متناقضة فيما يتعلق بمقارنة سيناريو الطلب الأقصى أثناء المباريات الرسمية و الألعاب المصغرة في التدريب. لاحظ بعض الباحثين أن النشاط الحركي أثناء الألعاب المصغرة لا يصل إلى شدة مماثلة لتلك الموجودة في المباريات الرسمية، وخاصة بالنسبة للمتغيرات عالية الشدة ، في حين يدعي باحثون آخرون أن هذا ممكن عن طريق تعديل بعض المعلمات أثناء الألعاب المصغرة .

وتتوافق نتائج العديد من الدراسات التي تدعي أن علامات الشدة العالية مثل الركض السريع أو عدد التسارعات أثناء التدريب الرياضي الجماعي أقل من تلك الموجودة أثناء المباريات بسبب حجم ميدان اللعب إذا كان صغيرا بحيث لا يمكن إعادة إنتاج سرعة عالية مشابهة لسرعة المنافسة الرسمية. وبالتالي، فإن زيادة عدد اللاعبين، وكذلك زيادة المساحة، قد يؤديان إلى تحسين النشاط الحركي.

1- الألعاب المصغرة

تمثل طرق لألعاب المصغرة وسيلة مناسبة يمكن استخدامها في التدريب اليومي لكرة القدم، حيث توفر رؤية شاملة تتضمن الجوانب الفنية والتكتيكية والبدنية والنفسية. هذا النوع من التمارين يسمح بتكرار عدد أكبر من الإجراءات مقارنة بالمباراة الرسمية. ومن الناحية الفنية والتكتيكية، يمكن أن يكون مفيداً جداً للمدرب الذي يريد تكرار المحتوى عدة مرات أثناء التمارين التدريبية؛ من وجهة نظر نفسية، تسمح هذه الألعاب بتعزيز القدرة التنافسية بين اللاعبين، فضلاً عن إقامة علاقات اجتماعية وعاطفية بينهم، وأخيراً، من وجهة نظر الموقفية، فإنه يعيد إنتاج القيم المشابهة لتلك الخاصة بالمنافسة في متغيرات محددة باستخدام التخطيط المناسب. ومع ذلك، ففي كثير من الأحيان لا يهتم بعض المدربين والمحضرين البدنيين بأخذ هذه التفاصيل في الاعتبار عند إعداد الألعاب المصغرة، مما يؤدي إلى الفشل في تحفيز متطلبات المنافسة الضرورية بشكل صحيح.

وتشير نتائج العديد من الدراسات أن الألعاب المصغرة مفيدة في تحسين الحالة البدنية والمهارات الفنية والتكتيكية للاعبين كرة القدم. ومع ذلك، يبدو أن هذه الألعاب ذات النطاق الضيق تتطلب استجابات مختلفة اعتماداً على مستوى اللاعبين. وتحدث الاختلافات عندما يتم تنفيذ النشاط أثناء المدة الأولى. لذا على المدربين السماح لبعض اللاعبين بلمس الكرة مرتين على الأقل بسبب مستواهم الفني المتواضع. وعلى المدربين أن يكونوا حذرين حول الاستجابات البدنية والفسولوجية والتقنية التكتيكية للمباريات المصغرة المقترحة في البرامج عند التخطيط لتدريبهم مع الأخذ في الاعتبار بأنه ضمن نفس الفئة توجد مستويات مختلفة لدى اللاعبين.

بالنسبة لكل من زكية إبراهيم كمال ومصطفى السايح محمد (2009) هي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم، والاحتياج إلى تعقيدات مهارية كبيرة، حيث يمكن للقاء على تنفيذها تحديد بعض القوانين الخاصة بها وفقاً للهدف المراد تحقيقه، وتعتبر أيضاً وسيلة من الوسائل التي تساعد في بناء قدرة الجسم بدنياً ومهارياً، كما تساعد الفرد على أن يعمل عملاً مثمرًا لصالح الجماعة، كما تمتاز بأنها تحتوي على عنصر المنافسة وهو عامل من عوامل إتقان الأداء المهاري والارتفاع بالمستوى البدني، والألعاب التي تخلو من عنصر المنافسة يكون التقدم فيها بطيء على عكس الألعاب التي تمارس في شكل منافسات، واللاعب الذي يتدرب بدون منافسة يشعر بالملل بعكس ما إذا كان أدى التدريب في شكل مسابقة أو لعبة صغيرة.

وتعد الألعاب المصغرة حسب جنيزي (2011) من أهم طرق التدريب الحديث في تطوير الأداء الخططي وزيادة فعاليته، خاصة المبادئ الخططية الهجومية، وهي أفضل وسيلة لتطوير اللاعبين. يرى (Dellal et al 2010) بأنها ذات أهمية معتبرة بناءً على العديد من نتائج الدراسات الإيجابية حول الموضوع، وكثرة الاهتمام في استخدامها لتعدد واختلاف أهدافها خاصة منها تطوير العناصر التقنية والتكتيكية وتحسين القدرات البدنية.

2- مزايا الألعاب المصغرة

- توفر الألعاب المصغرة العديد من المزايا التطبيقية في التدريب على جميع المستويات. وتشمل هذه المزايا ما يلي:
- أنها تحاكي متطلبات الحركات والشدة الفسيولوجية والمتطلبات الفنية والتكتيكية للرياضة التنافسية أو المباراة.
- إنها تتطلب من اللاعبين اتخاذ القرارات تحت الضغط والتعب.
- تسهل تطوير المهارات الفنية والوعي التكتيكي ضمن السياق الحقيقي للعبة.
- إنها تزيد من تحفيز اللاعبين، لأنها تعتبر أنشطة رياضية متخصصة.
- يكون اللاعبون أكثر كفاءة، حيث يمكنهم تطوير حالتهم البدنية ومهاراتهم الفنية ووعيهم التكتيكي في آن واحد.
- ومع ذلك، فإن تحقيق هذه المزايا يعتمد على تصميم الألعاب المصغرة (Hill-Haas وآخرون 2011).

تتطلب رياضة كرة القدم على المستوى الحركي الجري منخفض الشدة مع جهود متوسطة وعالية، وإجراءات انفجارية مثل تغيير الاتجاه، والتسارع، والضرب،... الخ. وتظهر الأبحاث الحديثة أن الألعاب المصغرة تعد طريقة فعالة يمكنها تحقيق درجة عالية من الإجهاد العصبي العضلي والأضي، مع معدل ضربات قلب يتجاوز 80% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب أثناء تدريب المهارات التقنية والتكتيكية. لذلك ينصح باستخدامها للتدريب في كرة القدم مع كمية مماثلة من الوقت، فإنها تعمل على تحسين القدرات البدنية بنفس القدر الذي يعمل به التدريب المتقطع. هناك إمكانية تكرار في الاستجابة الفسيولوجية ومتطلبات الحركة في هذه الألعاب.

لقد أثبتت نتائج دراسات كل من Clemente و Martins ، Dawson ، Owen ، Hill-Haas ، Dellal اختلافات حول متغيرات الأسس التقنية والتكتيكية ومتغيرات القدرة البدنية في الألعاب الصغيرة ، وهي كما يلي:

2-1- النتائج على أسس تقنية وتكتيكية

- متغير: حجم مساحة اللعب.

- تقليص المساحة يقلل المسافة بين لاعب و آخر مما يزيد من صعوبة الحفاظ على الاستحواذ.
- تقليص مساحة اللعب يقلل أيضا من الأهداف والاستحواذ على الكرة.
- في مساحة لعب كبيرة نسبيا يكون الاستحواذ على مساحة أكبر من قبل اللاعبين مع مسافة أكبر بينهم.
- زيادة مساحة اللعب تزيد المسافة بين اللاعبين مما يؤدي إلى تقليل فرص القيام بالمراتعات.

- متغير: عدد اللاعبين (المساواة في عدد اللاعبين)

- كلما قل عدد اللاعبين، زاد عدد مرات التلامس مع الكرة.
- كلما قل عدد اللاعبين، زادت فرص التمريرات القصيرة والمراتعة والتسديد نحو المرمى والتدخلات.
- عندما يكون عدد اللاعبين أكبر، يتم تنفيذ عدد أكبر من التمريرات الطويلة والضربات الرأسية.

- متغير: عدد اللاعبين (عدم المساواة في عدد اللاعبين)

- يقوم المهاجمون بتصويب المزيد من التسديدات نحو المرمى وتكون التمريرات أكثر عندما وجود لاعب أو لاعبين أكثر من المدافعين، واستحواذ أكبر على الكرة، وهذا ما ينخفض بشكل ملحوظ عندما يكون عدد اللاعبين متساوياً.
- في التفوق العددي تزداد المسافة بين لاعبي الفريق الواحد مما يوفر وقتاً أطول لاتخاذ القرار أثناء مرحلة الهجوم.

- يتم زيادة المسافة بين خطي الدفاع والهجوم بين اللاعبين في حالة النقص العددي . يميل الفريق الذي لديه عدد أقل من اللاعبين إلى التراجع إلى وسط الميدان والبقاء متمركزين فيه من أجل حماية مرماهم.

- متغير: التحكم في قواعد اللعبة

- عندما تكون لمسات الكرة من قبل اللاعبين أقل، تصبح تمريراتهم أقل مع كثرة الكرات الضائعة.
- عند استخدام قاعدتي "اللمسة الحرة" أو "اللمستين"، يسدد اللاعبون عددا أكبر من التسديدات نحو المرمى مقارنة باللعب "بأربع لمسات" وباستخدام نمط لعب أسرع. في حين أن قاعدة "أربع تمريرات قبل التسديد نحو المرمى" تعزز اللعب الجماعي للفريق: حيازة الكرة، لمس الكرة، التمريرات وعدد اللاعبين المشاركين في المباراة.
- عندما يكون الهدف هو الاستحواذ على الكرة، تزداد شدة التمرين والصعوبة من الناحية التقنية ، لذا يتعين على اللاعبين التحرك بسرعة لخلق مواقف قصد الاحتفاظ بالكرة.

- متغير: مدة التمرين (التدريب)

- لا تؤثر مدة التمرين على تعلم اللاعبين الطرق التقنية والتكتيكية .
- زيادة عدد مواقف الألعاب المصغرة على شكل مباراة تقلل من فعالية الإجراءات التقنية والتكتيكية (ينخفض عدد التمريرات ويزداد عدد ضياع الكرة).

- متغير: خبرة أو مستوى اللاعبين

- مع اللاعبين الأقل مستوى أو خبرة، من المستحسن عدم البدء أثناء الألعاب المصغرة بللمسة واحدة أو لمستين، لأن هذا يستلزم صعوبة أكبر أو حملا تكتيكيا وتقنيا.
- يحتاج اللاعبون الذين لديهم مستوى خبرة أقل إلى ملاعب أكبر مساحة.

- متغير: المرمى

- تصغير حجم المرمى يزيد من عدد اللقطات الفردية مثل الاندفاع نحو المرمى ويزيد أيضا من محاولات تقليل سرعة التقدم بالكرة. كما أنه يزيد من عدد اللقطات التقنية والتكتيكية والاستحواذ على الكرة.
- نظرا لتعدد المرامي تبقى الكرة لفترة طويلة على جوانب منطقة اللعب وفي الجانب الدفاعي. بالإضافة إلى ذلك، لوحظت زيادة في عدد التسديدات على المرمى.
- إذا تم استخدام العديد من المرامي فإن ذلك يؤدي إلى زيادة انتباه اللاعبين من خلال زيادة المعلومات المدركة مما يسهل عملية تعلم المبادئ التكتيكية المدركة.
- عند اللعب بمرمي مركزي واحد على كل جانب، تقل المساحة بين الفريقين، وتجرى معظم أحداث المباراة في الممر المركزي لمنطقة اللعب.
- إذا تم وضع مرامي صغيرة بالقرب من خطوط التماس، يتم تعزيز الإجراءات الدفاعية في الجانب الدفاعي وفي الممرات الجانبية.

- متغير: تحفيز المدرب

- زيادة التحفيز والتشجيع من المدرب يزيد من شدة المباراة وتحفيز اللاعبين، لكنه أيضا يزيد من الأخطاء التقنية والتكتيكية ويقلل من مستوى الدقة.

2-2- النتائج المتعلقة بالقدرة البدنية

- متغير: حجم مساحة اللعب

- كلما كانت مساحة اللعب أكبر، كلما زاد معدل ضربات القلب، وتركيز ضغط الدم، والجهد المبذول.

- متغير: عدد اللاعبين

- كلما قل عدد اللاعبين، زاد معدل ضربات القلب وتركيز اللاكتات والجهد المبذول.
- يصبح لدى اللاعب الاحتياطي الذي يحمل البطاقة البرية لديه حمل فسيولوجي أعلى (معدل ضربات القلب، وتركيز اللاكتات والجهد المبذول)

- متغير: حجم مساحة اللعب وعدد اللاعبين

- كلما كانت مساحة اللعب وعدد اللاعبين أكبر، كلما كانت شدة اللعبة أقل (معدل ضربات القلب، وتركيز اللاكتات والجهد المبذول).

- تزداد الاستجابة الفسيولوجية والإدراكية عندما يتم تقليل عدد اللاعبين وتظل مساحة اللعب النسبية ثابتة.

- يمكن أن تكون شدة المواقف المخفضة 4x4 مماثلة لتلك الخاصة بـ 3x3، مما يزيد من مساحة اللعب.

- متغير: التحكم في قواعد اللعبة

- قد يؤثر التحكم في قواعد اللعبة (إذا كان متعمدا) على زيادة معدل ضربات القلب وتركيز اللاكتات والجهد المبذول.

- أما فيما يتعلق بزيادة الشعور بالجهد فقد يكون ذلك بسبب زيادة الحمل المعرفي.

- متغير: التدريب المستمر والمتقطع

- يؤدي التدريب المستمر والمتقطع إلى تحسينات على المستوى الهوائي الخاص بالمباراة.

- تسعى المدة المثالية للألعاب المصغرة لإحداث تحسينات على المستوى الهوائي.

- متغير: مقارنة بين التدريب المتقطع والألعاب المصغرة

- تؤثر الألعاب المصغرة والتدريب المتقطع إيجابيا على الحفاظ على اللياقة البدنية (الهوائية واللاهوائية).

- إن تنوع منبهات الحمل يكون أكبر في الألعاب المصغرة، وهو ما يتطابق مع ما يحدث في المباراة الرسمية

- متغير: مقارنة بين شدة المباريات الصغيرة والمنافسة

- عادة ما تتجاوز المواقع الصغيرة (2 × 2) شدة المباراة.

- المواقع التي تقل نسبيا عن الشكل الرسمي (7 × 7 أو 11 × 11) لا تتمتع عادة بشدة أعلى من شدة المباراة.

- متغير: حراس المرمى

- يبدو أن وجود حراس المرمى يقلل من حدة اللعب، ربما بسبب التنظيم الدفاعي الأفضل للفرق في المنطقة الدفاعية.

- متغير: تحفيز المدرب

- تزداد شدة اللعب عندما يقوم المدرب بتحفيز وتشجيع اللاعبين.

لقد أثبتت دراسة بوكزولة فواد بأن الألعاب المصغرة لدى لاعبي كرة القدم الناشئين يؤدي إلى تحسينات في تطوير مهاراتهم وقدراتهم البدنية. وأظهرت النتائج أن: - البرنامج التدريبي القائم على الألعاب المصغرة ، لمدة 8 أسابيع بواقع حصتين بمعدل أسبوعي بزمان يتراوح بين (60-90 دقيقة)، له تأثير إيجابي على تطوير بعض القدرات البدنية في كرة القدم (اللياقة البدنية والسرعة والمرونة). - البرنامج التدريبي الذي يعتمد على مباريات الألعاب المصغرة لمدة 8 أسابيع بواقع حصتين بمعدل أسبوعيا بزمان يتراوح بين (60-90 دقيقة) له أثر إيجابي على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (الجري بالكرة، إيقاف الكرة، التصويب، ضرب الكرة في الهواء من مسافات بعيدة، والركنيات).

كما أشار كل من حسيني محمد وأمين وخرشي سليم أن كرة القدم الحديثة تتطلب من اللاعبين أن يكونوا رياضيين ذوي خبرة، والذين يجب عليهم، بناءً على إمكاناتهم الذاتية، الاستجابة للمتطلبات والاحتياجات ومتطلبات النشاط في التدريب وفي المباريات. الطريقة الأكثر ملاءمة وفائدة لقياس شدة الجهود تكون أثناء الألعاب المصغرة بسبب العلاقة الوثيقة بين معدل ضربات القلب وVO2max، على الرغم من أن هذا يبدو في بعض الأحيان وكأنه يقلل من شدة التمارين التي لها مدة قصيرة. في الواقع، هذه العناصر الفسيولوجية التي تميز نشاط اللاعبين خلال بروتوكولات الألعاب المصغرة المختلفة هي بيانات تنبؤية للافراز الحقيقي للطاقة الفردية والجماعية للاعبين وبالتالي، فإنها يمكن أن تسمح للمدرب بنمذجة جلساته وفقاً لتنظيم أحمال التدريب في دوراته المختلفة. وفي هذا المنظور، تم إثبات أن المختصرة تتكون من 98% تمارين هوائية و2% تمارين لاهوائية. ومع ذلك، يتم قياس متوسط شدة الجهد الذي يبذله اللاعب أثناء المختصرة تقريباً عند مستوى قريب من العتبة اللاهوائية. تتطلب الركضات عالية الشدة، والتدخلات، والقفزات، وتغييرات الاتجاه، والتي تعتمد على النظام اللاهوائي، واستخدام النظام الهوائي لأغراض التعافي. لقد سمح تأثير الألعاب المصغرة في كرة القدم على التمثيل الغذائي الهوائي للاعبين في بطولة الدرجة الأولى الوطنية 1 باختبار أساليب تدريبية تسمح بالتحكم بشكل أفضل في حجم العمل بين اللاعبين في نفس الفريق، وتسمح بالتنبؤ بأداء اللاعبين في المباريات أو تعافيتهم.

وأشار كل من خروبي فيصل وبن رابح فيصل حاول إلى أن العديد من المؤلفين (هوف وآخرون 2002) ربط البيانات المادية بالبيانات التقنية التكتيكية. وقد تساءلوا حول المتطلبات الفسيولوجية والبدنية للتمارين بالكرة مثل الألعاب المصغرة والدوائر التقنية، في علاقتها ببعض التمارين البدنية المحددة. لقد اتجه التدريب الحديث نحو الممارسات الجماعية المتكاملة، مع عمل مختلط يدمج الجوانب الفنية والتكتيكية، ولكن أيضاً الجوانب البدنية والنفسية. ولذلك يستخدم العديد من المدربين الألعاب المصغرة كمحفزات تدريبية أساسية لتحقيق نتائج معينة. تتميز هذه التمارين بالكرة بكونها "نماذج مصغرة" لكرة القدم، وتقرب من شدتها تلك الخاصة بالجهود المتقطعة من نوع "القصير-القصير". كما أن هذه التقنيات الحديثة في التدريب والإعداد البدني تعزز الجوانب التي من شأنها أن تجعل اللاعبين أكثر كفاءة في مهاراتهم الكروية في المباريات، مما يجعلهم يستفيدون إلى أقصى حد من أنشطتهم التدريبية.

خاتمة

اكتسبت الألعاب المصغرة أهمية بالغة في الآونة الأخيرة في التدريب في رياضة كرة القدم، سواء على المستوى الشعبي أو على مستوى الأداء العالي. وتتعلق هذه الألعاب المخففة بمواقف حركية حيث يواجه فريقان أو أكثر بعضهما البعض في مساحة أصغر من المساحة القانونية ومع عدد أقل من اللاعبين، حيث يمكن تعديل أبعاد المساحة والقواعد (مثل استخدام قاعدة التسلل أو عدم استخدامها أو الالتزام بعدد معين من الاتصالات بالكرة لكل لاعب) وعدد اللاعبين .

لقد أشارت نتائج العديد من الدراسات أن الألعاب المصغرة ذات أهمية بالغة في تحسين الحالة البدنية والمهارات الفنية والتكتيكية للاعبين كرة القدم. وتعد من الطرق التدريبية الشائعة في إعداد أي فريق. فهي مواقف يتم اللعب فيها بتقليل عدد اللاعبين والمساحة لزيادة مشاركة اللاعبين وجعل اللعبة أكثر شدة من المباراة الرسمية مع التكيف أثناء التدريب بالاعتماد على خصائصها لتحقيق الأهداف المرجوة من قبل المدرب واللاعبين معاً، والمتمثلة في:

- تحسين الجوانب التكتيكية: خلال مرحلة التدريب، يسهل برنامج اللاعبين بشكل كبير اكتساب بعض المفاهيم التكتيكية الأساسية لتطوير لاعبي كرة القدم . وهكذا، مع وجود عدد أقل من اللاعبين ومنطقة لعب أصغر، يمكن تطوير سلسلة من المفاهيم التي يطورها اللاعبون خارج الكرة، مثل المراقبة، والدعم، بطريقة مبسطة وشاملة. بهذه الطريقة، ومن خلال هذه الألعاب ، سيتمكن اللاعبون من معرفة كيفية التصرف في جميع الأوقات بدون الكرة، سواء في المرحلة الهجومية أو الدفاعية. كما يمكن للمدربين تشكيل نموذج لعب معين في ذهن لاعبيهم من خلال تقديم قواعد أو متغيرات مختلفة، ويضمن المدرب تمثيل سلسلة من التفاعلات في اللعبة بشكل أكثر تكراراً، مما يشكل نموذج اللعبة الذي يوضحه الفريق ويمثله أثناء المنافسة الرسمية.

- تحسين عملية اتخاذ القرار: كما ذكرنا سابقاً، تسمح الألعاب المصغرة بتطوير التقنية بطريقة تكيفية وسياقية. ويحدث هذا التحسن التقني في المقام الأول في عمليات الإدراك واتخاذ القرار، وليس في عمليات التنفيذ. لذلك، يعمل لاعبو كرة القدم على تحسين عملية اتخاذ القرار وتقليل نسبة الخطأ في بعض الجوانب الفنية، مثل التمرير. ومواصلة على هذا النهج، سيتم تنمية ما يسمى بذكاء اللعبة لدى اللاعبين. و ذكاء اللعبة يعني أن لاعب كرة القدم يحل الموقف في ذهنه قبل التصرف في الملعب. وبالتالي، فهو قادر على تحليل موقف اللعبة وتوقع الإجراءات المستقبلية، مما يجعل قراراته أكثر فعالية.

- تحفيز أكبر للاعب: في هذا النوع من التدريب، يطور اللاعبون متعة اللعب. يرجع هذا إلى حد كبير إلى حقيقة أنهم يلمسون الكرة بشكل متكرر، ولديهم إمكانية تسجيل الأهداف بشكل متكرر (وهو جانب أكثر تحفيزاً للعبة)، وهناك المزيد من مواقف واحد لواحد ويلعبون بحرية أكبر، ويكونون قادرين على تطوير إبداعهم.

- تحسين وقت التدريب: كوسيلة لتطبيق التدريب السياقي، تدخل جميع أبعاد أداء كرة القدم حيز التنفيذ. وهكذا، توجد في الألعاب المصغرة البنى الشرطية والمعرفية والتنسيقية والاجتماعية العاطفية والانفعالية الإرادية والإبداعية التعبيرية التي تحدد أداء لاعب كرة القدم. وبهذه الطريقة، ومن خلال إشراك جميع أبعاد الأداء من خلال تمرين يتميز بخصوصيته، سيتم تحسين وقت التدريب المحدود لدى المدرب. ومن ثم فإن الأمر يتعلق بتطوير التدريب الفعال. علاوة على ذلك، يجب أن تعمل التعديلات المتعلقة بالتمرين على تبسيط الرياضة التي سيتم ممارستها (في هذه الحالة كرة القدم)، ولكن يجب عليها أيضاً الحفاظ على الخصائص المحددة لهذه الرياضة.

بهذه الطريقة، من خلال تعديل أبعاد المكان، أو عدد اللاعبين، أو ما إذا كان ينبغي إدخال قواعد مختلفة أم لا، فإننا نبسط الرياضة مع الحفاظ على خصائصها المحددة. لذلك، فإن الألعاب المصغرة تمثل بوضوح وسيلة للتدريب السياقي في كرة القدم، والتي تتميز عن التدريب التحليلي الكلاسيكي.

المراجع

- [1]. جنيدي، جنيدي مصطفى محمد (2011) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات المهارية في الملاعب المصغرة على بعض المبادئ الخططية الهجومية لناشئي كرة القدم بمحافظة أسيوط مصر.
- [2]. زكية إبراهيم كمال ومصطفى السايح محمد (209) الوسيط في الألعاب الصغيرة ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط1- الإسكندرية- مصر، 2009 .
- [3]. Boukazoula Fouad (2016) Influence de l'entraînement avec ballon en jeux réduits sur le niveau technique et physique des jeunes footballeurs algériens. Recherches psychologiques et éducatives Volume 2, Numéro 9.
- [4]. Clemente, F. M., Martins, F. M. L. & Mendes, R. S. (2013). Periodization Based on Small-Sided Soccer Games: Theoretical Considerations. Strenght and Conditioning Journal. Coimbra (Portugal).
- [5]. Dellal, A., Varliette, A., Owen, A. L., Chirico, E.N., Pialoux, V. (2010) Small- sided games versus interval training in amateur soccer players: Effects in the aerobic capacity and the ability to perform intermittent exercises with changes of direction. Journal of Sport and Cond. R 26 (10).
- [6]. Hill-Haas, S., Rowsell, G., Coutts, A., & Dawson, B. (2008). Acute physiological responses and performance profiles of two different small- sided game training regimes in youth soccer players. Journal of Strength and Conditioning Research. Hill-Haas, S. V., Dawson, B., Impellizzeri, F. M., & Coutts, A. J. (2011). Physiology of small-sided games training in football: A systematic review. *Sports Medicine*, 41(3).
- [7]. Hocini Mohamed Amine - Kherchi Salim (2018) Jeux Réduits En Et Son Impact Sur Le Métabolismes Aérobie Des Joueurs De Football Championnat Nationale D1. Revue des sciences humaines, Volume 5, Numéro 1.
- [8]. Mohamed Fayçal Kharoubi . Kheiredine Benrabah .(2013) Etude comparative entre les jeux réduits et les exercices intermittents dans le développement de la Vo2 Max et de la Vma . Cas des espoirs. Revue Maerif- Volume 8, Numéro 15.
- [9]. Owen, A. L., Wong, D. P., Paul, D., & Dellal, A. (2014). Physical and technical comparisons between various-sided games within professional soccer. *International Journal of Sports Medicine*, 35(4).