



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:

الرمز:

القسم : التدريب الرياضي

الشعبة: تدريب رياضي

التخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة
(ماستر)

الموازنة بين الالعب المصغرة و الأساليب التقليدية في التخطيط لكرة
القدم

دراسة وصفية لبعض اراء مدربي كرة القدم الرابطة الجهوية باتنة

إشراف الاستاذ:

د.زروقة لطفي

اعداد الطالب:

مرقصي ايهاب بدر الدين

السنة الجامعية:

2026/2025

شكر وعرفان

قال تعالى "وإن شكرتم لأزيدنكم"

صدق الله العظيم

نتوجه بجزيل الشكر والامتنان إلى كل من ساعدنا في انجاز هذا البحث وفي مقدمتهم الأستاذ المشرف (د. زروقة لطفي) و الذي لم يبخل علينا بمعارفه و خبراته ، وإلى كل قسم التدريب الرياضي لتقديمه التسهيلات اللازمة للإنجاز هذا البحث

كما ال يفوتني أن أتقدم بعظيم الشكر والامتنان لجميع الدكاترة والاساتذة الذين قدموا لنا يد المساعدة،

وإلى كل من ساهم في هذا العمل من بعيد أو قريب وفي الاخير نسأل المولى عز وجل الصالح والثبات والتوفيق متمنين أن يكون هذا البحث خدمة للوطن عامة وللرياضة خاصة وخطوة إلى الامام لطلب العلم والمعرفة.

والحمد لله على ختامها

والصلاة والسلام

على رسول الله صلى الله عليه وسلم.

إهداء

إلى نبع الحنان وكل الحنان... إلى من تفرح لفرحي وتحزن لحزني

إلى بر الأمان

امي العزيزة

إلى الذي يحترق من أجل أن ينير لي درب الحياة إلى الذي كان يزيد

في عزيمتي وقوتي أبي العزيز.

إلى إخوتي الذين أقاسمهم الماء والهواء

إلى كل الاصدقاء والاحباب

إلى كل الاصدقاء الذين جمعني بهم أيام الدراسة بجامعة المسيلة

دون استثناء

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي.

مرقصي إيهاب بدر الدين

قائمة المحتويات

	شكر
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الاشكال
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الإنجليزية Abstract
أ	مقدمة
	الجانب المنهجي
الصفحة	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
6	1 - 1 - إشكالية الدراسة
8	1 - 2 - فرضيات الدراسة
9	1 - 3 - أهمية الدراسة
9	1 - 4 - أهداف الدراسة
10	1 - 5 - تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
12	1 - 6 - الدراسات السابقة و المشابهة
18	1 - 7 - التعليق على الدراسات السابقة والمثابهة
	الجانب النظري
الصفحة	الفصل الثاني: تخطيط التدريب في كرة القدم

21	تمهيد
22	2 - 1 - مفهوم التدريب الرياضي
23	2 - 2 - ماهية التخطيط
24	2 - 3 - تعاريف التخطيط
26	2 - 4 - أهداف التخطيط الرياضي
27	2 - 5 - الدورة التدريبية الصغرى
32	2 - 6 - الدورة التدريبية المتوسطة (Mésocycle)
33	2 - 7 - الدورة التدريبية الكبرى (Macrocycle)
33	2 - 8 - الشروط الواجب مراعاتها عند التخطيط
34	2 - 9 - علاقة تخطيط التدريب بالحمل التدريبي
34	خلاصة
الصفحة	الفصل الثالث: طرق التدريب
37	تمهيد
38	3 - 1 - مفهوم طرق التدريب
40	3 - 2 - طريقة التدريب المستمر
40	3 - 3 - التدريب التكراري
42	3 - 4 - طريقة التدريب الفتري
46	3 - 5 - طريقة التدريب الدائري
49	3 - 6 - تعريف الألعاب المصغرة

52	3-7- التدريب بالألعاب
52	3-8- أهداف الألعاب المصغرة
53	3-9- أهمية الألعاب المصغرة
55	3-10- مبادئ اختيار واستخدام الألعاب المصغرة
56	3-11- مزايا وعيوب الألعاب المصغرة
57	3-12- مزايا وعيوب التدريب بالكرة و بدون كرة
57	خلاصة
	الجانب التطبيقي
الصفحة	الفصل الرابع: منهجية الدراسة
	تمهيد
62	4-1- الدراسة الاستطلاعية
63	4-2- المجال المكاني والزمني
63	4-3- مجتمع وعينة الدراسة
63	4-4- المنهج المتبع في الدراسة
64	4-5- طرق جمع البيانات والمعلومات
64	4-6- صدق وثبات الأداة
67	خلاصة
الصفحة	الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

69	5-1 - عرض النتائج
70	5-2 - تحليل النتج
75	5-3 - مناقشة النتائج في ظل الفرضيات
الصفحة	الفصل السادس: الاستنتاجات و الاقتراحات
80	6 - 1 - الاستنتاج العام
82	6-2 - الاقتراحات والفرضيات المستقبلية
85	- قائمة المصادر والمراجع
	- قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
52	1	يوضح الفرق بين تشكيلة اللعب واللعب.
57	2	يوضح مزايا وعيوب التدريب بالكرة وبدون كرة
65	3	يمثل حساب معامل ألفا كرونباخ لثبات الاستبيان ككل
69	4	نتائج المحور الأول
75	5	نتائج المحور الثاني

قائمة الاشكال

الصفحة	رقم الشكل	عنوان الشكل
29	1	مثال عن محتوى دورة تدريبية صغرى في بداية الموسم
30	2	برمجة دورة تدريبية صغيرة لبداية الموسم في كرة القدم لنادي ينشط في البطولة المحترفة الثانية

31	3	برمجة توقيت و مكان التدريبات لدورة تدريبية صغرى في بداية الموسم(منصوري عبد الله 2018)
----	---	---

ملخص الدراسة:

الموازنة بين الألعاب المصغرة والأساليب التقليدية:

تسعى هذه الدراسة إلى تشخيص الموازنة بين الألعاب المصغرة والأساليب التقليدية في تخطيط ، من خلال فهم الاستراتيجيات الميدانية التي يعتمد عليها مدربو كرة القدم. كما تُسلط الضوء على مدى انعكاس المرحلة التدريبية (التحضيرية ومرحلة المنافسات) وحجم الإمكانيات المادية المتاحة على الخيارات التخطيطية للمدربين.

ولتحقيق ذلك، تم الاعتماد على المنهج الوصفي باستخدام الاستبيان الإلكتروني كأداة لجمع البيانات، والذي وُزع على عينة قصدية قوامها 25 مدرباً ناشطاً في أندية الرابطة الجهوية، وذلك لضمان استهداف ذوي الاختصاص والممارسة الميدانية المباشرة.

وقد أظهرت أهم النتائج أن درجة الموازنة تتباين جوهرياً باختلاف فترات الموسم الرياضي والظروف المحيطة؛ حيث يُجبر نقص التجهيزات وضيق فضاءات التدريب المدربين على اللجوء للألعاب المصغرة كحل تنظيمي وتطبيقي، في حين يظل الاعتماد على الأساليب التقليدية أساسياً لبناء القاعدة الفسيولوجية للاعبين.

وتأسيساً على ما سبق، توصي الدراسة بضرورة تبني نموذج تخطيطي "هجين" ومتوازن يجمع بين صرامة الأساليب التقليدية وإيجابيات الألعاب المصغرة لضمان الإعداد الأمثل للاعبين. علاوة على ذلك، نؤكد على أهمية تفعيل دورات التكوين المستمر لمرافقة المدربين ومساعدتهم على تكيف برامجهم مع ظروف العمل المتاحة، إيماناً بأن التخطيط العلمي المرن يُعد الركيزة الأساسية للارتقاء بمستوى الأداء في كرة القدم.

الكلمات المفتاحية:

كرة القدم - التدريب المدمج - الألعاب المصغرة - الأساليب التقليدية - التخطيط للوحدات التدريبية - مدرب كرة القدم.

Summary in English:

This study aims to investigate the reality of the balance between integrated training methods (Small-Sided Games) and traditional methods in planning training microcycles. Furthermore, it seeks to provide a genuine understanding of the field strategies adopted by football coaches and to offer theoretical and methodological foundations for integrating these methods into sports training.

The purpose of the study is to shed light on how the training phase (pre-season or competition) and the available material resources influence coaches' choices and their planning process.

A purposive sample was selected to ensure the targeting of specialists with direct field practice, consisting of 25 football coaches active in regional league clubs. The tool used for the field study was an electronic questionnaire.

The most important conclusions revealed that the degree of balance between training methods differs fundamentally depending on the training phase and the resources available to the coaches. The lack of equipment and limited training spaces often push coaches to rely on small-sided games as a pedagogical solution, whereas they tend to favor traditional methods for building the physiological base.

Accordingly, we suggest adopting a "hybrid" and balanced planning model that integrates the advantages of small-sided games with the rigor of traditional methods to achieve better results in future player preparation. In addition, continuous training courses for coaches must be activated to help them adapt their programs to working conditions and available resources, as sound scientific planning is the fundamental pillar for elevating the level of football.

Keywords:

Football - Integrated training - Small-Sided Games (SSG) - Traditional methods - Planning training microcycles - Football coach.

مقدمة:

يشهد مجال التدريب الرياضي المعاصر ثورة معرفية ومنهجية كبرى، حيث انتقل من الارتجالية والاعتماد على الخبرة الميدانية البحتة إلى ممارسات علمية دقيقة تستند إلى نظريات التخطيط والبرمجة الحديثة. فلم تعد عملية إعداد لاعب كرة القدم مجرد شحن للطاقة البدنية بمعزل عن المتطلبات الأخرى، بل أصبحت عملية بيداغوجية معقدة تهدف إلى صهر الجوانب البدنية، المهارية، والخطية في بوتقة واحدة لضمان أعلى درجات الجاهزية للمنافسة (حماد، 2010، ص 25). وفي خضم هذا التطور، برزت أهمية التخطيط للوحدات التدريبية (Microcycles) كحجر زاوية في العملية التدريبية، إذ يُعتبر التخطيط الوسيلة المثلى لاستثمار الوقت والجهد وتوجيههما نحو تحقيق الأهداف المسطرة بدقة، متجاوزاً بذلك العشوائية التي قد تهدر طاقات اللاعبين أو تعرضهم للإصابات (المولى وآخرون، 2019، ص 29).

ولعل الجدل الأبرز الذي يسيطر على فكر المدربين والمختصين في السنوات الأخيرة يتمحور حول المنهجية الأمثل لبناء هذه الوحدات التدريبية؛ هل نعتمد على "الأساليب التقليدية" (Traditional Methods) القائمة على المدرسة الشرقية التي تفصل الإعداد البدني عن المهاري عبر تمارين الجري المعزول والعمل التحليلي؟ أم نتجه كلياً نحو "طرق التدريب المدمجة" (Integrated Training) وعلى رأسها الألعاب المصغرة (Small-Sided Games) التي تحاكي واقع اللعب وتدمج الكرة في كل تفاصيل الإعداد؟

تتميز الأساليب التقليدية بقدرتها العالية على ضبط أحمال التدريب (الشدة والحجم) بدقة متناهية، مما يضمن للمدرب تطوير الكفاءة الفسيولوجية الأساسية للاعبين بشكل آمن ومقنن (حسين ونصيف، 1999، ص 19). إلا أن الاكتفاء بها بات يُواجه بانتقادات حادة لافتقارها إلى "الخصوصية" وعزلها الجانب الذهني والتكتيكي عن الأداء الحركي، مما قد يخلق لاعبين بلياقة عالية ولكن بنكاء ميداني محدود.

في المقابل، فرضت الألعاب المصغرة نفسها كخيار استراتيجي حديث، مدعومة بفلسفة "الدورية التكتيكية" التي ترى أن كرة القدم كلّ لا يتجزأ. وقد أثبتت الدراسات أن هذه الألعاب تساهم بفعالية في تطوير التحمل الخاص، والرشاقة، وسرعة اتخاذ القرار في آن واحد، فضلاً عن دورها الكبير في رفع دافعية اللاعبين وكسر روتين التدريب الجاف (Katis & Kellis, 2009, p. 75). ومع ذلك، يشير الخبراء إلى أن الاعتماد الكلي على الألعاب المصغرة قد يحمل مخاطر "عدم كفاية الحمل" في بعض المركبات البدنية الدقيقة مثل السرعة القصوى (Sprinting) التي تتطلب مساحات واسعة لا تتوفر دائماً في الألعاب المصغرة، مما يستدعي تدخلاً تكميلياً (Sarmiento et al., 2018, p. 693).

من هنا برز مفهوم "الموازنة" (Balancing) في تخطيط الوحدات التدريبية، كضرورة حتمية تفرضها متطلبات كرة القدم الحديثة وواقع الممارسة الميدانية. هذا المفهوم لا يعني إلغاء طرف لحساب آخر، بل البحث عن "الخلطة السحرية" التي تمزج بين واقعية اللعب وصرامة الإعداد البدني التقليدي.

وعند إسقاط هذا الطرح النظري على الواقع المحلي، وتحديدًا في الرابطة الجهوية لكرة القدم بباتنة، نجد أن المدرب الجزائري يواجه تحديات مضاعفة. فإلى جانب الجدل العلمي، تتدخل العوامل البيئية والبنية التحتية (مثل نوعية الأرضيات، واكتظاظ الملاعب) كمتغيرات حاكمة تؤثر في خيارات المدرب التخطيطية (بن سعيد، 2023، ص 60). فهل يلجأ المدرب للأساليب التقليدية قناعةً منه أم اضطراراً بسبب نقص الإمكانيات؟ وهل يطبق الألعاب المصغرة وفق أسس علمية تضمن الحمل البدني المستهدف أم كنشاط ترفيهي فقط؟

إن استقراء الدراسات السابقة (قاسم، 2022؛ بن سعيد، 2023) يوضح تركيزاً كبيراً على قياس "أثر" هذه الطرق على الصفات البدنية، مع ندرة في البحوث التي تشخص "واقع التخطيط" وكيفية إدارة عملية المزج بين الطريقتين في الوسط الرياضي الجزائري. هذا النقص المعرفي، بالتوازي مع التباين الملاحظ في مستويات المدربين وتكوينهم، يخلق فجوة علمية تستدعي الدراسة والتحليل.

وتأسيساً على ما سبق، تأتي هذه الدراسة كمحاولة جادة لتسليط الضوء على الاستراتيجيات المطبقة فعلياً من قبل المدربين، ومدى قدرتهم على خلق التوازن المطلوب بين المدارس التدريبية المختلفة في ظل الظروف المتاحة، مما يقودنا لطرح التساؤل الجوهرى التالي:

ما هو واقع طرق الألعاب المصغرة والأساليب التقليدية في تخطيط لدى مدربي كرة القدم في الرابطة الجهوية لباتنة؟

الجانِب المنهجي

الفصل الأول

الاطار العام للدراسة

1 - 1 - إشكالية الدراسة:

شهد التدريب الرياضي الحديث تطوراً نوعياً انتقل به من العشوائية إلى العمل المنهجي القائم على الأسس العلمية، حيث لم يعد يُنظر إلى إعداد الرياضي كعملية عزل للصفات البدنية، بل كمنظومة متكاملة تتفاعل فيها الجوانب الفسيولوجية والمهارية والنفسية. ويهدف هذا النسق المتطور إلى الوصول باللاعب إلى الفورمة الرياضية العليا من خلال برامج مقننة تراعي الفروق الفردية وخصوصية النشاط، مما يفرض على المدربين الإلمام الواسع بنظريات التدريب لتوجيه المسار التدريبي بشكل صحيح (حماد، 2010، ص 25). هذا التحول الجذري جعل من الضروري البحث عن أفضل المناهج التي تضمن التكيف الفسيولوجي الأمثل مع متطلبات المنافسة الحديثة. إذ يعتبر التخطيط الركيزة الأساسية في عملية التدريب بكرة القدم، فهو عملية تنبؤية تهدف إلى تنظيم الإيج راءات الضرورية لتنفيذ

محتوى التدريب بما يتطابق مع الأهداف المسطرة، سواء في الدورات التدريبية الصغيرة (Microcycles) أو المتوسطة. وتكتسب عملية التخطيط أهميتها القصوى من كونها الأداة التي تضمن التوزيع العقلاني للأحمال التدريبية وتمنع حدوث ظاهرة الحمل الزائد، خاصة في ظل ضغط المباريات، مما يحتم على المدرب وضع خطط مرنة تراعي الاستشفاء وتطوير الأداء في آن واحد (المولى وآخرون، 2019، ص 46).

تعتمد المدرسة التقليدية في التدريب على مبدأ الفصل بين الإعداد البدني والمهاري، حيث يتم التركيز على تنمية القدرات الفسيولوجية عبر تمارين معزولة بدون كرة (مثل الجري المستمر والفنري). وتتميز هذه الطريقة بمنح المدرب سيطرة دقيقة على مكونات حمل التدريب (الشدة، الحجم) وضمان حدوث التكيفات الفسيولوجية المستهدفة بدقة عالية (حسين ونصيف، 1999، ص 19). ومع ذلك، تواجه هذه الأساليب انتقادات لافتقارها إلى "الخصوصية"، حيث قد تؤدي إلى الملل وفصل الجانب الذهني والتكتيكي عن الأداء البدني، مما يقلل من انتقال أثر التدريب إلى ظروف المباراة.

في المقابل، برزت الألعاب المصغرة (Small-Sided Games) كاستراتيجية حديثة تحاكي مواقف اللعب الحقيقي عبر تعديل المساحات والأعداد، مما يسمح بدمج المتطلبات البدنية مع الجوانب المهارية والخطئية في تمرين واحد. وقد أثبتت الدراسات أن هذه الطريقة تساهم بفعالية في تطوير اللياقة البدنية والوعي التكتيكي بشكل متزامن، فضلاً عن دورها الكبير في زيادة دافعية اللاعبين واستمتاعهم بالتدريب مقارنة بالطرق التقليدية الجافة، مما جعلها تحتل حيزاً كبيراً في البرامج التدريبية المعاصرة (Katis & Kellis, 2009, p. 75).

على الرغم من فعالية الألعاب المصغرة، إلا أنها قد لا تكون كافية وحدها لضبط الأحمال بدقة أو الوصول باللاعبين للسرعات القصوى، كما أن الأساليب التقليدية تفتقر للواقعية. لذلك ظهر مفهوم "الموازنة" في التخطيط، والذي يعني المزج الذكي بين الطريقتين؛ بحيث تُستخدم الألعاب المصغرة كقاعدة أساسية، بينما توظف الأساليب التقليدية كأداة تكميلية (Top-up) لتعويض النقص في الحمل البدني وضمان الجاهزية. يطرح هذا المبدأ تساؤلات حول كيفية توزيع النسب المثلى لهذا الدمج داخل الوحدة التدريبية الأسبوعية (Sarmiento et al., 2018, p. 693).

من خلال الملاحظة الميدانية لواقع التدريب في أندية الرابطة الجهوية لكرة القدم بباتنة، لمس الباحث تبايناً واضحاً في منهجيات المدربين؛ ففئة منهم لا تزال متمسكة بالأساليب التقليدية (الجري حول الملعب) إيماناً بجوداها، وفئة أخرى تبالغ في استخدام الألعاب المصغرة دون ضوابط علمية دقيقة للأحمال، بينما تحاول فئة ثالثة الموازنة بينهما ولكن بطريقة عشوائية تفتقر إلى التخطيط المنهجي، وغالباً ما يكون ذلك خاضعاً للظروف المادية ونوعية الأرضيات وليس وفق رؤية علمية واضحة (بن سعيد، 2023، ص 60).

عند مراجعة الدراسات السابقة، نجد أن معظم الدراسات ركزت بشكل مكثف على قياس أثر وفعالية كل طريقة على حدة (الأثر البدني للألعاب المصغرة مقارنة بالتقليدية) على المتغيرات البدنية والمهارية، مع إهمال نسبي لجانب "التخطيط" وكيفية إدارة عملية المزج بينهما في الواقع (قاسم، 2022، ص 1). هذا النقص في

الدراسات التي تتناول استراتيجيات الموازنة، بالتوازي مع التضارب الملحوظ في ممارسات المدربين، هو ما دفعنا لإجراء هذه الدراسة لتشخيص الكيفية التي يوازن بها المدربون فعلياً بين الطريقتين.

بناءً على ما سبق من طرح نظري وتحليل للواقع الميداني، تتبلور معالم هذه الدراسة التي تسعى للكشف عن الاستراتيجيات المتبعة في التخطيط، مما يدفعنا لطرح التساؤل العام التالي:

1-1-1 التساؤل العام:

ما هو واقع الموازنة بين طرق الألعاب المصغرة والأساليب التقليدية في تخطيط لدى مدربي كرة القدم في الرابطة الجهوية لباتنة؟

2-1-1 التساؤلات الجزئية:

- هل تختلف الموازنة بين الأساليب التدريبية التقليدية والألعاب المصغرة في تخطيط باختلاف المرحلة التدريبية (المرحلة التحضيرية / مرحلة المنافسات)؟

- هل تختلف الموازنة بين الأساليب التدريبية التقليدية والألعاب المصغرة في تخطيط باختلاف الإمكانيات المتاحة لدى المدربين (الوسائل، فضاءات التدريب، الوقت)؟

فرضيات الدراسة:

توجد فروق في استخدام الأساليب التدريبية التقليدية والألعاب المصغرة في تخطيط لدى مدربي كرة القدم بالأقسام الجهوية بباتنة.

2-1 فرضيات الدراسة:

1-2-1 الفرضية العامة:

- توجد فروق في استخدام الأساليب التدريبية التقليدية والألعاب المصغرة في تخطيط لدى مدربي كرة القدم بالأقسام الجهوية بباتنة.

1-2-2) الفرضيات الجزئية:

- تختلف الموازنة بين الأساليب التدريبية التقليدية والألعاب المصغرة في تخطيط باختلاف المرحلة التدريبية (تحضيرية/منافسات)
- تختلف الموازنة بين الأساليب التدريبية التقليدية والألعاب المصغرة في تخطيط باختلاف الإمكانيات المتاحة لدى المدربين (الوسائل ، فضاءات التدريب، الوقت).

1-3) اهداف الدراسة:

الهدف الرئيسي:

- تشخيص واقع الموازنة بين طرق التدريب المدمجة (الألعاب المصغرة) والأساليب التقليدية في التخطيط للوحدات التدريبية من وجهة نظر مدربي كرة القدم في الرابطة الجهوية.

الأهداف الفرعية:

- الكشف عما إذا كانت نسبة واستراتيجية هذه الموازنة تتغير وتتأثر باختلاف طبيعة المرحلة التدريبية (بين المرحلة التحضيرية ومرحلة المنافسات).
- بيان مدى انعكاس الإمكانيات الميدانية المتاحة لدى المدربين (وفرة الوسائل المادية، نوعية فضاءات التدريب، والوقت المخصص) على خياراتهم التخطيطية.
- تقييم مدى مساهمة هذه الإمكانيات في تسهيل أو إعاقة عملية الدمج الفعال بين المقاربتين التدريبيتين.

1-4) اهمية الدراسة:

- تكتسب هذه الدراسة أهميتها من زاويتين أساسيتين: نظرية وتطبيقية.
- من الناحية النظرية، تُسهم في إثراء المكتبة الرياضية من خلال تسليط الضوء على الفلسفات التدريبية الحديثة، وتحديدًا الجدل العلمي حول كيفية الموازنة الذكية بين الأساليب التقليدية والألعاب المصغرة في تخطيط

الوحدات التدريبية، وهو موضوع حيوي يواكب التطور السريع في متطلبات كرة القدم المعاصرة لتجاوز الطرق الكلاسيكية البحتة.

أما من الناحية التطبيقية والميدانية، فتكمن أهمية الدراسة في ملامستها للواقع التدريبي الفعلي في الأندية الجزائرية (الرابطه الجهوية)، حيث تقدم تشخيصاً دقيقاً للطرق التي يتبناها المدربون لبرمجة أحمالهم التدريبية وتوزيعها داخل الدورات الصغرى وفقاً للمرحلة التدريبية وفي ظل تفاوت الإمكانيات المتاحة (المولى وآخرون، 2019، ص 46). كما يُؤمل أن توفر مخرجات ونتائج هذا البحث دليلاً مرجعياً وعملياً يساعد المدربين المحليين على بناء وتخطيط وحدات تدريبية أكثر فاعلية، تضمن الاستغلال الأمثل لوسائل ومساحات التدريب المتاحة، وترفع من جودة الأداء البدني والمهاري والتكتيكي للاعبين بشكل متكامل ومدرّس بعيداً عن العشوائية أو الاعتماد على التخمين (أبو عبده، 2001، ص 310).

1-5 تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

1-5-1 الموازنة:

التعريف الاصطلاحي: "الموازنة" فتعني التوزيع العادل وخلق التوازن والتكامل بين عناصر مختلفة لخدمة هدف موحد وتفعيل عملية التنفيذ.

التعريف الإجرائي: يقصد به الباحث الحالة الميدانية والممارسة الفعلية المتبعة من طرف مدربي كرة القدم في الرابطه الجهوية لباتنة، وكيفية دمجهم وتوزيعهم لحجم العمل والوقت داخل الحصة التدريبية بين استخدام التمارين البدنية بالكرة (الألعاب المصغرة) والتمارين البدنية بدون كرة (الأساليب التقليدية).

1-5-2 الألعاب المصغرة:

التعريف الاصطلاحي: الألعاب المصغرة فهي "تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين والتي تجري على مساحات ضيقة وبعدد معين من اللاعبين حسب الأهداف المسطرة" (حنفي، 1998، ص 70).

التعريف الإجرائي: هي تلك التمارين والمباريات التطبيقية التي يوظفها المدرب في مساحات مقلصة (مثل 3 ضد 3 أو 4 ضد 4) للجمع بين تطوير عناصر اللياقة البدنية (كالسرعة والتحمل) وصقل المهارات الفنية والتكتيكية للاعبين في نفس الوقت.

1-5-4 التخطيط:

التعريف الاصطلاحي: يعرف "ماتيف" التخطيط بأنه "عبارة عن عملية التوقع الفكري لنشاط يرغب الفرد في أدائه، وهو يعتبر كمشروع لشكل ومحتويات وشروط عملية التدريب" (موسى، 1985، ص 109).

التعريف الإجرائي: هو العملية التنظيمية التي يقوم بها مدربو الرابطة الجهوية لباتنة لبرمجة وهندسة حصصهم التدريبية اليومية (الميكروسيكل)، من خلال تحديد الأهداف، واختيار نوعية التمارين، وضبط الشدة والحجم وأوقات الراحة اللازمة لتحقيق الجاهزية للمباريات.

1-5-5 كرة القدم:

التعريف الاصطلاحي: "كرة القدم هي رياضة فترية تتطلب جميع الإمكانيات البدنية، التقنية، التكتيكية والعقلية، فالأحمال فيها تعتمد على الركض الذي يختلف بالكرة وبدونها" (Bénézet & Hasler, 2016, p. 12)، وهي تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من أحد عشر لاعباً.

التعريف الإجرائي: هي النشاط الرياضي التنافسي الممارس من طرف الأندية التابعة للرابطة الجهوية والتي تخضع لقوانين المنافسة الرسمية، وهي تمثل البيئة والمجال المكاني والبشري الذي تجرى فيه هذه الدراسة.

1-6 الدراسات السابقة و المتشابهة:

1-6-1 الدراسة الأولى:

دراسة لـ بوعرتي وآخرون (2025)، مقال منشور في "مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية".

عنوان الدراسة:

دمج الألعاب المصغرة في برامج التدريب خلال فترة الإعداد ودورها في تطوير الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم "دراسة من وجهة نظر المدربين".

التساؤلات:

ما هو دور الألعاب المصغرة المدرجة في برامج التدريب خلال فترة الإعداد في تطوير الأداء البدني (القدرات الهوائية واللاهوائية) لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين؟

المجتمع والعينة:

تم اختيار العينة بطريقة عشوائية، وتكونت من 22 مدرباً لكرة القدم ينشطون في القسم الشرفي لولاية جيجل.

المنهج المستخدم:

تم الاعتماد على المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة (نفس منهج دراستك)، وتمت الاستعانة بالاستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات من المدربين.

النتائج:

أظهرت النتائج أن الألعاب المصغرة المدرجة في برامج التدريب خلال فترة الإعداد البدني العام لها دور إيجابي في تطوير القدرات الهوائية للاعبين كرة القدم. كما بينت الدراسة أن دمج هذه الألعاب المصغرة خلال فترة الإعداد البدني الخاص يساهم بشكل كبير وفعال في تطوير القدرات اللاهوائية لدى اللاعبين، مما يؤكد أهمية اعتماد المدربين عليها في التخطيط.

1-6-2) الدراسة الثانية:

دراسة لـ بن شريف المسعود (2025)، مذكرة لنيل شهادة الماستر بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

عنوان الدراسة:

أثر الوحدات التدريبية المدمجة في تنمية القدرة الهوائية لدى لاعبي كرة القدم في مرحلة التحضير البدني الخاص.

التساؤلات:

هل تؤثر الوحدات التدريبية المدمجة في تنمية القدرة الهوائية لدى لاعبي كرة القدم في مرحلة التحضير البدني الخاص مقارنة بالأساليب التقليدية؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة؟

المجتمع والعينة:

شملت الدراسة عينة من لاعبي كرة القدم صنف أكابر (Senior).

المنهج المستخدم:

تم استخدام المنهج التجريبي، بالاعتماد على الملاحظة المباشرة، والاختبارات البدنية الفسيولوجية (مثل اختبار Yo-Yo للاجتهااد المتقطع) كأدوات لجمع البيانات.

النتائج:

أثبتت الدراسة وجود أثر إيجابي ملموس وواضح للوحدات التدريبية المدمجة في تحسين القدرة الهوائية خلال مرحلة التحضير البدني الخاص. وأظهرت النتائج البعدية تفوق المجموعة التجريبية بشكل دال إحصائياً على المجموعة الضابطة (التي استخدمت الطرق التقليدية)، مما يؤكد نجاعة دمج الإعداد البدني والمهاري في نفس الحصة بدلاً من الفصل بينهما.

1-6-3 الدراسة الثالثة:

دراسة لـ سليم لعمارة ولخضر سالم (2019)، مقال علمي بجامعة العربي التبسي - تبسة.

عنوان الدراسة:

فعالية التدريب المدمج بمواقف تنافسية في تطوير أداء لاعبي كرة القدم.

التساؤلات:

ما مدى فعالية استخدام التدريب المدمج (الألعاب المصغرة بمواقف تنافسية) مقارنة بالأساليب التدريبية

التقليدية في تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية معاً لدى لاعبي كرة القدم؟

المجتمع والعينة:

شملت العينة 24 لاعباً من فئة أقل من 15 سنة، قُسموا بالتساوي إلى مجموعتين متكافئتين:

العينة التجريبية: 12 لاعباً (استخدمت التدريب المدمج بالألعاب المصغرة).

العينة الضابطة: 12 لاعباً (استخدمت البرنامج التقليدي المتبع).

المنهج المستخدم:

تم الاعتماد على المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (التجريبية والضابطة) لملاءمته لطبيعة الدراسة، مع

استخدام الأدوات والوسائل والاختبارات التي تقيس الجانب البدني والمهاري.

النتائج:

أسفرت النتائج عن تفوق ملحوظ للمجموعة التجريبية (التي طبقت التدريب المدمج) على المجموعة الضابطة

(التي اعتمدت على الأساليب التقليدية) في جميع المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث. وأوصت الدراسة

بضرورة استخدام التدريب المدمج لما يوفره من وقت وجهد، ولما يتميز به من زيادة لنشاط وحيوية اللاعبين

بفضل عنصر المنافسة والواقعية.

1-6-4) الدراسة الرابعة:

دراسة لـ شليغم عبد الحق وحجاج سعد (2021)، مقال علمي منشور بجامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم.

عنوان الدراسة:

دور الألعاب المصغرة في تطوير العناصر البدنية والتقنوتكتيكية لدى لاعبي كرة القدم الهواة من وجهة نظر المدربين.

التساؤلات:

ما مدى إلمام مدربي كرة القدم باستخدامات الألعاب المصغرة في تطوير الجوانب البدنية والتقنوتكتيكية لدى لاعبي كرة القدم الهواة؟

المجتمع والعينة:

شملت العينة 12 مدرباً ينشطون في الأقسام الهاوية، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية المنتظمة.

المنهج المستخدم:

تم الاعتماد على المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة التي تستطلع آراء المدربين، وتم استخدام أداة الاستبيان لجمع البيانات.

النتائج:

أظهرت النتائج أن المدربين في الأقسام الهاوية لديهم دراية كافية وإلمام جيد بمختلف قواعد اللعب التي تستخدم في تدريبات الألعاب المصغرة لتطوير العناصر البدنية (كالصفات الهوائية واللاهوائية) والتقنوتكتيكية. وعلى هذا الأساس أوصت الدراسة بضرورة القيام بدورات تكوينية دورية لتعزيز وتطوير خبرات المدربين في الأقسام الهاوية بشكل أحسن.

1-6-5) الدراسة الخامسة:

دراسة لـ حجاب عصام وكمال بن مصباح (2018)، مقال علمي منشور بمجلة "علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية"، جامعة الجزائر 3.

عنوان الدراسة:

تأثير استخدام تدريبات الألعاب المصغرة خلال برنامج تدريبي في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط (17-19) سنة.

التساؤلات:

هل يساهم البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة في تطوير الصفات البدنية (السرعة القصوى، القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة) لدى لاعبي أوسط كرة القدم؟

المجتمع والعينة:

تكونت العينة من 40 لاعباً تم اختيارهم بالطريقة العمدية من رابطة عنابة، وقسموا إلى :

العينة التجريبية: 20 لاعباً من فريق خضراوي أحمد سدراتة.

العينة الضابطة: 20 لاعباً من فريق اتحاد سدراتة.

المنهج المستخدم:

تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية)، مع إجراء قياسات قبلية وبعدية باستخدام اختبارات بدنية.

النتائج:

أثبتت الدراسة أن البرنامج التدريبي المبني على الألعاب المصغرة ساهم وبشكل إيجابي وفعال في تطوير الصفات البدنية (كالسرعة القصوى، والقوة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة) لصالح المجموعة التجريبية، مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم تسجل تطوراً ملحوظاً باستخدام الطرق العادية

1-6-6) الدراسة السادسة:

دراسة لـ كاتيس أثاناسيوس وكيليس إيفثيريوس (Katis, A. & Kellis, E.) (2009) ، مقال منشور في مجلة علوم الطب والرياضة (Journal of Sports Science & Medicine).

عنوان الدراسة:

أثر الألعاب المصغرة على اللياقة البدنية والأداء لدى لاعبي كرة القدم الشباب (Effects of small-sided games on physical conditioning and performance in young soccer players).

التساؤلات:

ما هو تأثير التباين في أعداد اللاعبين في الألعاب المصغرة (3 ضد 3 مقارنة بـ 6 ضد 6) على الاستجابات الفسيولوجية (معدل ضربات القلب) والأداء المهاري والبدني للاعبين؟

المجتمع والعينة:

شملت العينة 34 لاعباً شاباً في كرة القدم (بمتوسط عمر 13 سنة).

المنهج المستخدم:

تم الاعتماد على المنهج التجريبي للمقارنة بين اللعب (3 ضد 3) واللعب (6 ضد 6)، من خلال مراقبة معدل ضربات القلب طوال الجلسة، وتصوير المباريات لتحليل الحركات، وتطبيق اختبارات للسرعة والرشاقة.

النتائج:

أظهرت النتائج أن الألعاب المصغرة المصممة بعدد أقل (3 ضد 3) حققت معدلات نبض أعلى واستجابة فسيولوجية أقوى للتحمل مقارنة بـ (6 ضد 6). كما أظهرت زيادة في عدد التمريرات القصيرة، والمراوغات، والتدخلات، وتسجيل الأهداف. وخلصت الدراسة إلى أن الألعاب المصغرة بأعداد قليلة توفر تحفيزاً فسيولوجياً وتكتيكياً أعلى بكثير من الألعاب ذات الأعداد الكبيرة، مما يجعلها بديلاً فعالاً للأساليب البدنية البحتة.

7- التعليق على الدراسات السابقة والمثابرة:

من خلال عرض الدراسات السابقة (الوطنية، العربية، والأجنبية) بهدف التعرف على الجوانب النظرية والإجراءات المنهجية، ودعم الإطار المعرفي الذي يساعد الباحث في بناء دراسته الحالية على أسس علمية متينة، ألفت هذه الدراسات الضوء على عدة جوانب أفادت بحثنا بشكل مباشر. وأهم ما خلص إليه الطالب الباحث من هذا الاستعراض ما يلي:

1- من حيث الهدف:

أغلب الدراسات السابقة تناولت متغيرات الألعاب المصغرة والتدريب التقليدي من زاوية "التأثير الفسيولوجي أو المهاري" على اللاعبين. حيث هدفت معظمها إلى معرفة أثر الألعاب المصغرة في تطوير التحمل، السرعة، أو الجانب التكتيكي. في حين تميزت دراستنا الحالية بتسليط الضوء على "الجانب التخطيطي للمدرب"؛ أي معرفة واقع الموازنة بين هذه الأساليب في الحصص التدريبية، وكيف تتأثر قرارات المدرب بعوامل خارجية (كالمرحلة التدريبية والإمكانات المادية). وقد ساعدتنا الدراسات السابقة في فهم الأهمية النظرية لكل أسلوب لنتمكن من دراسة واقع تطبيقه ميدانياً بدقة.

2- من حيث المنهج:

تباينت الدراسات السابقة في مناهجها، حيث اعتمدت الكثير منها على المنهج "التجريبي" بتصميماته المختلفة (مجموعة واحدة أو مجموعتين) لتطبيق برامج تدريبية وقياس أثرها عبر اختبارات قبلية وبعدية. في المقابل، استخدمت دراسات أخرى المنهج "الوصفي" لتقييم واقع التدريب أو تحليل المباريات. وقد توافقت دراستنا الحالية مع الصنف الثاني، حيث اعتمدنا على **المنهج الوصفي** لكونه الأنسب لمسح آراء المدربين ومعرفة الاستراتيجيات الميدانية التي يطبقونها في تخطيطهم دون تدخل تجريبي من الباحث.

3- من حيث العينة:

اختلفت العينات في الدراسات السابقة باختلاف أهدافها، حيث ركزت أغلب الدراسات التجريبية والمشابهة على "اللاعبين" باختلاف فئاتهم السنوية (أكبر، أوسط، أشبال) ومستوياتهم للوقوف على مدى تطورهم. بينما تميزت دراستنا الحالية باستهداف **المدرّبين** بصفّتهم صناع القرار التخطيطي، حيث تم اختيار عينة قصدية تتكون من (25 مدرباً) ينشطون في أندية الرابطة الجهوية، وهذا لضمان استقاء المعلومات الميدانية من أهل الاختصاص والممارسة الفعلية.

4- من حيث أداة الدراسة:

في الوقت الذي اعتمدت فيه أغلب الدراسات السابقة (التجريبية) على الاختبارات البدنية والفسولوجية كأدوات لجمع البيانات، أو شبكات الملاحظة لتحليل المباريات، تباينت أدوات دراستنا تماشياً مع المنهج الوصفي؛ حيث اعتمدنا على أداة **الاستبيان الإلكتروني** نظراً لنجاعتها في الوصول إلى أكبر عدد ممكن من مدربي الرابطة الجهوية في حيز زمني محدد، مما سمح بجمع معطيات دقيقة حول قناعاتهم الفنية وواقع تخطيطهم في الميدان.

5- من حيث النتائج:

أسفرت أغلب نتائج الدراسات السابقة عن إثبات الأهمية البالغة للألعاب المصغرة (التدريب المدمج) في تطوير المستوى البدني والتكتيكي للاعبين وزيادة دافعيّتهم، مع التأكيد على بقاء الأسلوب التقليدي مهماً لضبط بعض الجوانب القاعدية وتصحيح الأخطاء. هذه النتائج السابقة هي ما شكل القاعدة التي انطلقنا منها؛ فيما أن العلم أثبت نجاعة الطريقتين، جاءت دراستنا لتكتشف "كيف يوازن المدرب بينهما في الواقع؟". وقد مكّنا الاطلاع على هذه النتائج من بناء محاور الاستبيان بشكل دقيق، وفهم المبررات التي تدفع المدربين لاختيار أسلوب دون آخر باختلاف فترات الموسم الرياضي وحجم الإمكانيات المتاحة (كالمساحة، الكرات، والوقت).

الجانِب النظري

الفصل الثاني

تخطيط التدريب في كرة القدم

تمهيد:

يُعد التدريب الرياضي عملية علمية منظمة تهدف للارتقاء الشامل بقدرات لاعب كرة القدم للوصول به إلى أعلى مستويات الإنجاز. ولضمان نجاح هذه العملية وتجنب العشوائية، تبرز ماهية "التخطيط" كحجر زاوية للبرنامج التدريبي. ويُعرّف "ماتفييف" (Matveev) التخطيط بأنه التوقع الفكري المسبق لنشاط الفرد ومشروع يحدد مسار العملية التدريبية. وتتمثل أهدافه الأساسية في استثمار الوقت والجهد، وتجنب الإفراط التدريبي، والوصول باللاعب إلى "الفورمة الرياضية" القصوى.

وعملياً، يُهيكل التخطيط في ثلاث دورات متسلسلة؛ تبدأ بالدورة التدريبية الصغرى (الميكروسيكل) كأصغر وحدة تنظيمية تدوم لأسبوع كحد أقصى، لتشكل بتجمعها الدورة التدريبية المتوسطة (الميسوسيكل) التي تمتد لأسابيع بهدف تحقيق تكيفات مرحلية، وصولاً إلى الدورة التدريبية الكبرى (الماكروسيكل) التي تمثل الموسم التدريبي الكامل بفتراته المختلفة.

ويشترط لنجاح التخطيط مراعاة عدة شروط، أبرزها: دقة الأهداف، مرونة الخطة، مراعاة الفروق الفردية، وتوفير الإمكانيات. وهنا تبرز العلاقة العضوية بين تخطيط التدريب والحمل التدريبي؛ فالتخطيط هو الوعاء الذي تُقنن عبره مكونات الحمل (الشدة، الحجم، والكثافة)، لضمان التمتع السليم بين الجهد والراحة، وتحفيز استعادة الشفاء لتحقيق التكيف الفسيولوجي دون تعريض اللاعبين للإرهاق، وهو ما سيتم تفصيله في هذا الفصل.

2-1) مفهوم التدريب الرياضي:

إن مفهوم التدريب لا يرتبط بالضرورة بالمجال الرياضي أو برياضات المستويات العليا فحسب، بل يتعدى ذلك ليشمل مجالات متعددة من حياة الإنسان اليومية والمهنية. فالتدريب يُعد عملية تعليمية وتكوينية مستمرة تمس مختلف الأنشطة الإنسانية، سواء في المجالات المعرفية أو المهنية أو التجارية أو التقنية، حيث يهدف إلى تنمية الكفاءة وتحسين الأداء واكتساب الخبرات والمهارات اللازمة لمواجهة متطلبات الحياة والعمل.

ومن الناحية اللغوية، فإن كلمة التدريب مشتقة من الفعل «درب»، وتعني التمرين أو الاعتياد على أداء فعل معين من خلال التكرار والممارسة المنظمة، بما يؤدي إلى إتقان ذلك الفعل وتحسين نتائجه.

أما في المجال الرياضي، فإن التدريب يأخذ طابعاً أكثر تخصصاً وتنظيماً، إذ يهدف إلى إعداد الرياضي إعداداً شاملاً ومتكاملاً يتناسب مع طبيعة النشاط الرياضي الممارس. وتختلف أهداف التدريب باختلاف نوع الرياضة ومستوى الممارسة، سواء كانت رياضة فردية أو جماعية، تنافسية أو ترفيهية، كما تتباين تبعاً للأهداف المسطرة، مثل تحسين اللياقة البدنية، أو رفع المستوى المهاري، أو تطوير الجوانب الخططية والتكتيكية، أو الوصول إلى الإنجاز الرياضي العالي (أمر الله عبد البساطي، 1998، ص 12).

وقد حظي مفهوم التدريب الرياضي باهتمام واسع من قبل الباحثين والعلماء، حيث تعددت تعريفاته تبعاً للمنطلقات النظرية والعلمية لكل باحث. فقد عرّفه العالم الألماني Harra بأنه عملية إعداد الرياضيين للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة وتحقيق أفضل الإنجازات. بينما يرى العالم الروسي Matveyev أن التدريب عبارة عن إعداد متكامل للفرد الرياضي من مختلف الجوانب الوظيفية والفنية والخططية والعقلية والنفسية والأخلاقية، ويتم ذلك من خلال ممارسة تمارين بدنية منظمة ومخططة وفق أسس علمية دقيقة (نايف ماضي الجبور، 2012، ص 13).

وعليه، يمكن النظر إلى التدريب الرياضي بوصفه منظومة متكاملة من العمليات التربوية والعلمية التي تهدف إلى قيادة الرياضي وتوجيهه وتطوير قدراته البدنية والمهارية والنفسية والعقلية بشكل تدريجي ومنظم، بما يضمن تحقيق التكيفات الفسيولوجية والحركية اللازمة للوصول إلى أفضل المستويات وتحقيق النتائج المرجوة في النشاط الرياضي الممارس. ومن هذا المنطلق، فإن التدريب لا يقتصر على مجرد أداء التمرينات، بل يُعد عملية تخطيطية شاملة تقوم على مبادئ علمية واضحة، وتسعى إلى تحقيق التطور المستمر والارتقاء بالأداء الرياضي (ناهد حسن سكر، 2002، ص 9).

2-1-1 ماهية التخطيط:

يقصد بالتخطيط في معناه اللغوي تثبيت فكرة ما وتجسيدها عن طريق الرسم أو الكتابة، بحيث تصبح واضحة المعالم ودالة بصورة دقيقة على المقصود منها. فالفكرة عندما تُثقل إلى الورق تأخذ شكلاً ملموساً يسهل فهمه وتنظيمه، بعد أن كانت مجرد تصور ذهني قد يعتريه الغموض أو عدم الدقة، وبذلك يسهم التخطيط في تحويل الأفكار المجردة إلى صور عملية قابلة للتنفيذ (محمد محمود موسى، 1985، ص 104).

أما من الناحية الاصطلاحية، فقد تعددت تعريفات التخطيط وتنوعت تبعاً لاختلاف السياقات التاريخية والاجتماعية والفكرية التي ظهر فيها، إذ يرتبط مفهومه بطبيعة المرحلة الزمنية والأهداف التي تسعى إليها المجتمعات، كما يتأثر بالأسس الإيديولوجية والاقتصادية للدول، وباختلاف مجالات التطبيق وميادين النشاط. كذلك يتباين فهم التخطيط تبعاً لتخصصات الباحثين والممارسين وخلفياتهم الفكرية، الأمر الذي أدى إلى تنوع الرؤى حول طبيعته ووظيفته. وفي هذا الإطار يُنظر إلى التخطيط بوصفه أسلوباً لحل المشكلات، ومجموعة من التدابير المنظمة التي تهدف إلى إحداث التغيير والتطوير بصورة منهجية ومدروسة.

ويرجع هذا التباين في تعريفات التخطيط إلى تعدد وتداخل العمليات والإجراءات التي يتضمنها، فضلاً عن تنوع مداخله واستراتيجيات تنفيذه. كما أن التخطيط لا يُعد مجرد أسلوب فني أو تقني فحسب، بل يمكن اعتباره

شكلاً من أشكال التنظيم الاجتماعي ونوعاً من أنواع الإدارة الاقتصادية والاجتماعية التي تسعى إلى توجيه الموارد والطاقات نحو تحقيق أهداف محددة (أحمد عبد العزيز الشراوي، 1995-1996، ص 51).

وإنطلاقاً من ذلك، يمكن استخلاص أن التخطيط يحمل عدة دلالات، من أهمها أنه تحديد للفترات الزمنية اللازمة لإنجاز العمل مستقبلاً، وأسلوب لتنظيم عملية التنمية، وعملية منهجية لتحقيق أهداف بعيدة المدى، كما يُعد وسيلة لتوزيع الموارد المتاحة على مختلف الاستخدامات والاحتياجات، وأداة لاختيار الوسائل والإجراءات المناسبة لتنفيذ المشروعات بكفاءة وفعالية.

2-1-2) تعاريف التخطيط:

تختلف تعاريف التخطيط حسب مجال الاستخدام ويمكن تعريفه حسب ما يلي:

-تعريف التخطيط وفقاً للتخطيط المركزي الشامل:

يُعرّف التخطيط بأنه عملية تنظيم شاملة لمختلف مجالات التنمية، تقوم على تحقيق الترابط والتنسيق بين جميع العناصر والأطراف الفاعلة، بما يضمن تكامل الجهود وتوجيهها نحو أهداف مشتركة. ويعني ذلك أن التخطيط لا يقتصر على جانب جزئي أو محدود، بل يشمل نطاقاً عاماً ومتكاملاً يهدف إلى ضمان نمو المجتمع بصورة منظمة ومدروسة ومسبقة، وبأقصى درجة ممكنة من الكفاءة والسرعة.

كما يتطلب التخطيط رؤية استشرافية تقوم على دراسة الموارد المتاحة والإمكانات القائمة، وتحليل الأوضاع والظروف السائدة، من أجل التحكم فيها وتوظيفها توظيفاً أمثل يخدم الأهداف المسطرة. ومن خلال هذا الأسلوب المنظم يمكن التحكم في مسار العمل وتقليل العشوائية، بما يسمح بتحقيق النتائج المرجوة والوصول إلى الغايات المحددة مسبقاً ضمن الخطة الموضوعية (شارل بتلهاييم، 1999، ص 21).

-تعريف التخطيط من كونه تخطيطاً جزئياً:

من وجهة نظر الإداريين، يُعرّف التخطيط بأنه تحديد الأعمال والأنشطة مع تقدير الموارد المتاحة، واختيار أفضل الوسائل لاستخدامها بهدف تحقيق أهداف محددة (شارل بتلهام، 1999، ص 41).

أما من وجهة نظر المدربين الرياضيين، فيُعرّف التخطيط في الأداء الرياضي بأنه عملية قياس فعلي أثناء المنافسات، تُعد مؤشراً حقيقياً يوضح مستويات الأداء المختلفة سواء كانت مرتفعة أو منخفضة، خاصة عند إجراء القياس وفق معايير عملية دقيقة. ويساعد هذا النوع من التخطيط المدرب على تحديد أحجام التدريبات، ووضع مؤشرات ومعدلات تُستعمل في تخطيط فترات الإعداد، بهدف تحسين الأداء الرياضي والوصول به إلى مستويات أعلى، وضمان تنفيذ البرامج بشكل صحيح ومنهجي (علي سلمي، 1978، ص 15).

ومن خلال هذه التعاريف، يمكن استخلاص السمات المشتركة للتخطيط، وهي:

-كونه أسلوباً منهجياً للعمل العملي والمنظم.

-احتوائه على تحديد أهداف قابلة للتحقيق مستقبلاً.

-امتلاكه نظرة مستقبلية للتنبؤ بالظروف والتغيرات المحتملة.

-السعي إلى الاستغلال الأمثل للموارد والإمكانات المتاحة.

مفهوم التخطيط في المجال الرياضي (مفتي إبراهيم تاد، 1999، ص 27)

يُعرّف التخطيط في المجال الرياضي بأنه عملية تتنبؤ بالأحداث المستقبلية بهدف تحقيق أهداف محددة داخل المجال الرياضي. ويتضمن هذا الاستعداد لعناصر العمل المختلفة، ومواجهة معوقات التنفيذ والسعي لتذليلها، ضمن إطار زمني محدد يراعي متابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب.

كما يرى Fayol أن التخطيط هو التنبؤ بما سيحدث في المستقبل والاستعداد له مسبقاً (علي سلمي، 1978،

ص 17).

وعرّف Hodgetts التخطيط بأنه التنبؤ بالأحداث المستقبلية بناءً على التوقعات، وإعداد البرامج التنفيذية المناسبة لمواجهتها (محمد محمود موسى، 1985، ص 119).

2-1-3- أهداف التخطيط الرياضي:

1. الوصول إلى المستويات الرياضية العالية (البطولة)

يهدف التخطيط في مقامه الأول إلى إعداد الرياضي بدنياً ومهارياً ونفسياً للوصول إلى أقصى طاقة ممكنة ("فورمة الرياضية") في التوقيت المحدد للمنافسات الرسمية الكبرى، لضمان تحقيق النتائج والمراكز الأولى. (عصام الدين عبد الخالق، 2005، التدريب الرياضي: نظريات وتطبيقات، منشأة المعارف، الإسكندرية).

2. الاستغلال الأمثل للإمكانيات والموارد

يعمل التخطيط على حصر كافة الموارد المتاحة (سواء كانت بشرية كاللاعبين والمدربين، أو مادية كالمنشآت والميزانيات) وتوظيفها بفعالية، مما يمنع الهدر ويحقق أفضل النتائج بأقل التكاليف والجهود الممكنة. (كمال الدين درويش، محمد الحماحي، 2004، الإدارة الرياضية: الأسس والتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة).

3. التنبؤ المستقبلي وتجنب العشوائية

يهدف التخطيط إلى الانتقال من العمل المبني على الصدفة والارتجال إلى العمل القائم على الأسس العلمية، حيث يسمح للمدرب أو الإداري بتوقع العقبات والمشكلات قبل وقوعها ووضع الحلول البديلة لها. (أمر الله أحمد البساطي، 1998، قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، دار المعارف، الإسكندرية).

4. التحكم في الأحمال التدريبية ومنع الإصابات

من أهداف التخطيط الدقيق تنظيم "حمل التدريب" (الشدة والحجم والراحة) بشكل علمي متدرج، مما يضمن تطور المستوى البدني للرياضي دون السقوط في فخ "التدريب الزائد" أو التعرض للإصابات الناتجة عن الإجهاد. (نايف مفضي الجبور، 2012، مبادئ التدريب الرياضي، دار الخليج للنشر والتوزيع، عمان).

5. توحيد الجهود والتنسيق الإداري

يهدف التخطيط إلى خلق حالة من الانسجام والتكامل بين مختلف الأجهزة (الفنية، الطبية، والإدارية)، بحيث تتجه كل الجهود نحو هدف موحد وواضح، مما يسهل عملية الرقابة والمتابعة المستمرة. (ناهد رسن سكر، 2002، الأسس العلمية والتربوية للتدريب الرياضي، دار الكتب والوثائق، بغداد).

2-1-4- الدورة التدريبية الصغرى:

تُعرف الدورة التدريبية الصغرى (Microcycle) بدورة الحمل الأسبوعية، وقد تطول مدتها لتصل إلى 10 أيام أو تقل إلى يومين تدريبيين. وبناءً على ذلك، يمكن أداء من وحدة إلى وحدتين تدريبيتين في اليوم الواحد، أي ما يعادل حوالي 4 إلى 12 وحدة تدريبية في كل دورة، وذلك تبعاً لطبيعة النشاط البدني الممارس، ومستوى اللاعب، والموسم التدريبي (بسطويسي أحمد، 1999).

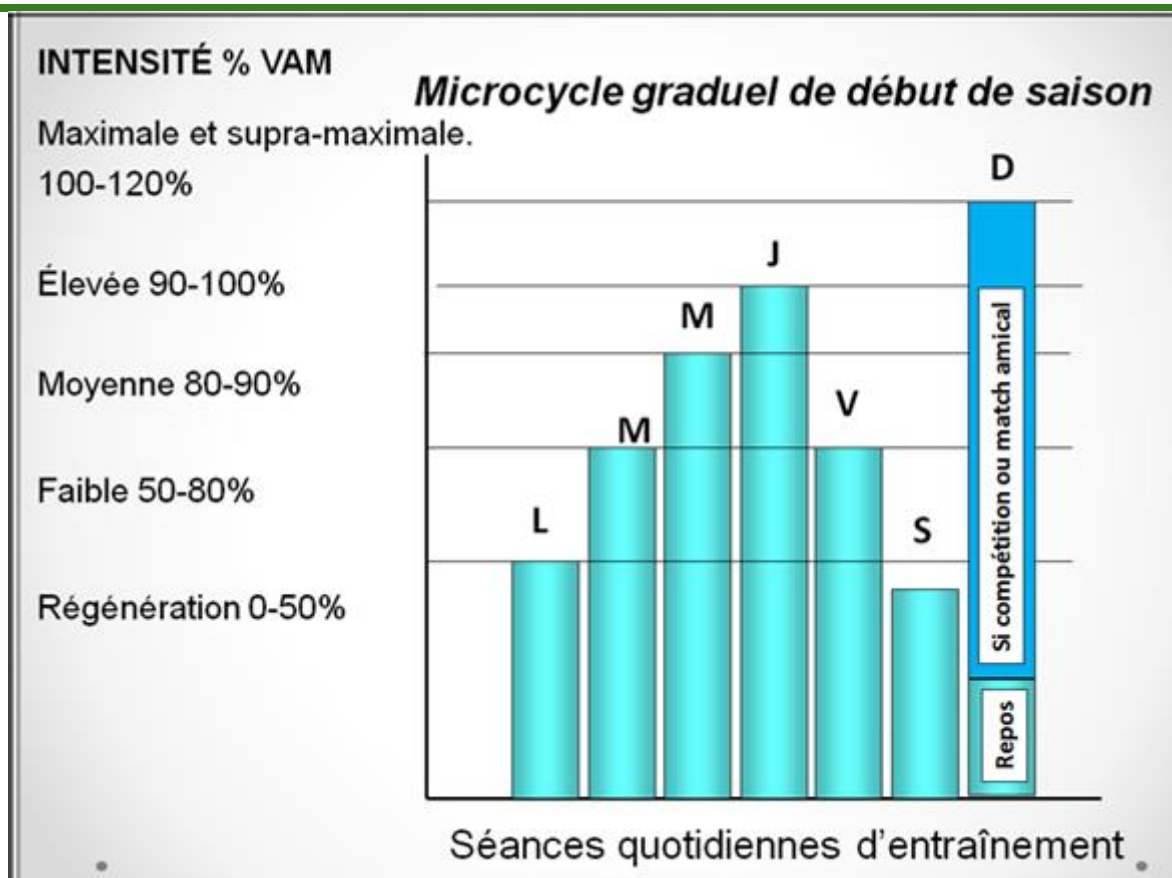
ويتم تشكيل حمل الدورة التدريبية الصغرى استناداً إلى موقعها وهدفها داخل المرحلة التدريبية من جهة، ومدى ارتباطها بالدورة التدريبية المتوسطة من جهة أخرى، لكونها تمثل المكون الأساسي لها. يضاف إلى ذلك نوع الدورة بحد ذاتها؛ سواء كانت دورة إعداد، أو دورة منافسات، أو دورة استشفاء، مع مراعاة تشكيل الحمل بناءً على مستوى اللاعب وقدرته على تقبل أحجام تدريبية ذات شدة متباينة.

ويعتمد تخطيط التدريب الرياضي بشكل جوهري على تركيب الوحدات الصغرى التي تضمن الاستثمار الأمثل لإمكانات اللاعب، وتحقيق التوافق الدقيق بين التعب واستعادة الشفاء وصولاً إلى مرحلة التعويض الزائد. وعليه، تُعد الدورة الصغرى حجر الأساس لبناء الدورات التدريبية المتوسطة والطويلة التي تتشكل منها. وتُعتبر

كل دورة صغرى -بما تتضمنه من وحدات تدريبية- حلقة متكررة ذات اختصاص وأهداف محددة تمتد من بداية السنة التدريبية إلى نهايتها؛ مما يجعلها ديناميكية ومتغيرة في تشكيلاتها ومختلفة في محتوياتها، ليس فقط بين مرحلة وأخرى، بل حتى بين دورة تدريبية والتي تليها، ومن سنة تدريبية لأخرى.

أما فيما يخص العوامل والشروط المؤثرة في هيكلة وتركيب الدورة التدريبية الصغرى، فقد أشار (أحمد الباسطي، 1998) نقلاً عن العالم ماتيفيف (Matveev) إلى محددات رئيسية تتمثل في:

1. نظام حياة الرياضي العام.
 2. عدد الوحدات التدريبية المبرمجة
 3. رد الفعل الفردي (الاستجابة الفردية) للأحمال التدريبية
 4. مكانة الدورة الصغرى و موقعها ضمن النظام العام لخطة التدريب الشاملة
- وانطلاقاً من العوامل المؤثرة المذكورة أعلاه، يتضح صعوبة وضع تشكيل تدريبي نمطي واحد يصلح لجميع الرياضات ولمختلف الرياضيين في كافة المراحل والمستويات. لذا، يُشترط على المدرب اختيار وتصميم الدورة الصغرى المناسبة وفقاً للهدف المنشود، والمكانة التي تحتلها هذه الدورة ضمن الهيكل العام لموسم التدريب.
- كما يؤكد (Cazorla, 2005) على ضرورة احترام مبادئ برمجة التدريب، حيث يجب أن يكون ترتيب الدورات الصغرى متناسقاً ومنسجماً لعدة أسابيع متتالية داخل نفس الدورة التدريبية المتوسطة (Mésocycle).
- ويضيف الباحث أن تحديد محتوى الدورة الصغرى يعتمد دائماً على عدة عوامل وجب التحكم فيها بدقة؛ ففي البداية، يجب تحديد موقع الدورة الصغرى والفترة التدريبية التي تنتمي إليها ضمن التخطيط الشامل للموسم الرياضي.



الشكل (1): مثال عن محتوى دورة تدريبية صغرى في بداية الموسم

- وبشكل عام، في التخطيط الشامل للإعداد البدني، وعقب نهاية أسبوع المنافسة والمباراة (فترة الراحة)، يتم تدرج الأحمال داخل الدورة الأسبوعية وفق التسلسل الآتي:
- **اليوم الثاني:** يتميز بزيادة مقننة في الشدة نحو الإعداد البدني العام (PPG)، والعمل على تطوير الاستطاعة الهوائية القصوى (PMA) والسرعة.
 - **اليومان الثالث والرابع:** يُخصّصان للتدريبات ذات الشدات والمستويات العالية.
 - **اليوم الخامس (ما قبل المنافسة):** تُمنح الأولوية المطلقة للجوانب الفنية والتكتيكية وعمليات الاسترجاع الفعال، لضمان الجاهزية المثلى.

- **يوم المباراة:** في الرياضات الفردية، يُخصص هذا اليوم لحصة ذات شدة عالية تحاكي مجريات المنافسة. أما في الرياضات الجماعية (مثل كرة القدم)، فإذا أُقيمت المباراة في وقت متأخر من بعد الظهر أو في المساء، يُنصح بإجراء حصة صباحية خفيفة تهدف إلى "التنبية العصبي العضلي" (Éveil neuro-musculaire)، وتعتمد على تمارين انفجارية أو سرعات قصيرة جداً ومتباعدة، تتخللها فترات استرجاع سلبي طويلة نسبياً (حوالي دقيقتين)، بالإضافة إلى تقديم التوجيهات والتعليمات التكتيكية. يجب أن تتضمن برمجة الدورة التدريبية الصغرى تحديداً دقيقاً لأهم أهداف كل حصة تدريبية، متبوعة بتوقيت ومكان إجرائها لضمان التنفيذ الميداني الأمثل.

Semaine n : 02						
Samedi	Dimanche	lundi	mardi	mercredi	Jeudi	vendredi
Repos	Capacité aérobie - 3x25 min récup= 8 min (70 % VMA). Renforcement musculaire : Abdos –gainage (90 min)	Musculation légère : - Echauffement musculaire et articulaire : 25 min. - circuit training : (2 tour -07 ateliers). (90 min)	Repos	Capacité aérobie - 45 min récup= 8 min (70 % VMA). Renforcement musculaire : Abdos –gainage (90 min)	Capacité aérobie : - 3x15 min récup= 5 min (70 % VMA). Renforcement musculaire : Abdos –gainage (90 min)	Course : 15min Vivacité : 15min
travail : PMA - intermittent Course : 2(12+8). Renforcement musculaire : Abdos –gainage. (90 min)	Travail tactique : Animation défensive. Renforcement musculaire : Abdos –gainage. (90 min)	coordination : 2* (2x6). Travail tactique : Animation offensive. Renforcement musculaire : Abdos –gainage Assouplissement et étirements. (90 min)	Vitesse de déplacement : - 4*(10-15-20) m Travail tactique : Animation offensive. Renforcement musculaire : Abdos –gainage (90 min)	Capacité aérobie : 2- 8x8 : (64*41) m/ - 1x10 min récup= 2 min (85 % fc Max). Renforcement musculaire : Abdos –gainage (90 min)	Matche d'application : Renforcement musculaire : Abdos –gainage (90 min)	Repos

الشكل (2): برمجة دورة تدريبية صغيرة لبداية الموسم في كرة القدم لنادي ينشط في البطولة المحترفة

الثانية(منصوري عبد الله؛2018)

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT : SEMAINE N : 02						
Samedi	Dimanche	lundi	mardi	mercredi	Jeudi	vendredi
	08.30-10.00 Forêt	90.00-11.00 Salle de musculaton	Repos	08.30-10.00 Forêt	08.00-09.30 Forêt	08.00-09.30 Forêt
SOIR						
16.30- 18.30 Terrain de football	16.30- 18.30 Terrain de football	16.30- 18.30 Terrain de football	16.30- 18.30 Terrain de football/piscine.	17.00- 19.00 Terrain de football	17.00- 19.00 Terrain de football	Match amical

الشكل (3): برمجة توقيت و مكان التدريبات لدورة تدريبية صغرى في بداية الموسم(منصوري عبد الله 2018)

2. الدورة التدريبية المتوسطة (Mésocycle):

يُقصَد بها دورة الحمل الفترية، وهي عبارة عن تكوين تدريبي يكتمل عبر سلسلة متتالية من الدورات التدريبية الصغرى، لتشكل معاً مرحلة تدريبية متكاملة نسبياً ضمن التخطيط العام للموسم الرياضي. وتتنوع درجات ومستويات الحمل خلال هذه الدورة انسجاماً مع تتابع الدورات الصغرى، وبما يتوافق مع خصائص وهدف الفترة التدريبية. وفي جميع الحالات، يُجمع الخبراء على ضرورة إنهاء الدورة المتوسطة بدورة حمل صغرى مخصصة لاستعادة الشفاء، تتسم بانخفاض مستوى الحمل (خاصة في المستويات العليا)، وذلك لضمان التكيف السليم مع التدريب (أحمد الباسطي، 1998).

وتُعد الدورة المتوسطة حلقة أساسية تتكرر بأشكال وشدات متدرجة على مدار السنة، لتشكل في مجموعها الدورة التدريبية الكبرى التي ترتبط بها مواسم التدريب المتعاقبة. وعلى سبيل المثال، يمكن تقسيم مرحلة التحضير العام إلى ثلاث دورات متوسطة، تضم كل منها أربع دورات صغرى (أي ما يعادل دورة شهرية تقريباً)، وينطبق ذات المبدأ التخطيطي على مرحلة التحضير الخاص، وفترة ما قبل المنافسات، والمرحلة الرئيسية. وقد يتغير إيقاع الدورات المتوسطة لتستمر من ستة إلى ثمانية أسابيع، وذلك تبعاً لعدة عوامل منها: مستوى الرياضي وقدرته على التكيف واسترجاع الشفاء، البرنامج الزمني للمنافسات المحلية والدولية، وطرق التخطيط المعتمدة للدورات الصغرى.

ولضمان الانتقال السليم والفعال من دورة متوسطة إلى أخرى، يجب الأخذ في الاعتبار التغيرات العضوية والفسيولوجية التي تم الوصول إليها بالفعل، وذلك من خلال الخطوات التالية:

- أولاً: تقييم التقدم المحرز والمستوى الفعلي للرياضي، ثم تسطير أهداف جديدة للدورة المتوسطة الموالية.
- ثانياً: في حال عدم بلوغ الأهداف المسطرة بنهاية الدورة المتوسطة، يجب التقييم بموضوعية وبرمجة أهداف واقعية جديدة للدورة الموالية.

- ثالثاً: تكييف وتغيير هيكل الدورات الصغرى اللاحقة إذا لزم الأمر، لخدمة أهداف الدورة المتوسطة الجديدة بشكل أفضل.

3. الدورة التدريبية الكبرى (Macrocycle):

يُقصد بها الموسم التدريبي ككل، وهي عبارة عن هيكل تدريبي شامل يضم عدداً كبيراً نسبياً من الدورات المتوسطة. ويستغرق تكوينها كحد أدنى ثلاثة أشهر تقريباً وقد يمتد لأكثر من عام. وتعتبر هذه الدورة في نفس الوقت إحدى حلقات خطة الإعداد للبطولات الرياضية، وجزءاً من خطة التنمية طويلة المدى التي قد تمتد لعدة سنوات.

ويرى (أحمد الباسطي، 1998، ص 157) أن التكوين الداخلي للدورة الكبرى يتوقف على خصائص الرياضي، وطبيعة الرياضة الممارسة، والهدف العام للمرحلة التدريبية. وبناءً على ذلك، فهي تنتظم داخلها جميع الدورات المتوسطة والصغرى، بحيث يوضع كل منها في مكانه المخطط له سلفاً ضمن الموسم التدريبي. ونظراً لتمييز كل مرحلة تدريبية بواجبات محددة، يتم تصميم التشكيل والتسلسل الأنسب للدورات الصغرى بما يحقق هذه الواجبات بكفاءة.

وختاماً، عند تحليل الدورة التدريبية الكبرى لموسم رياضي معين، نجد أن تشكيل وهيكله الدورات المتوسطة المكونة لها يختلف بناءً على تقسيم الموسم التدريبي إلى فترات (إعداد، منافسة، انتقال)، وذلك استجابةً لطبيعة المنافسة وخصوصية النشاط الممارس.

2-1-5- الشروط الواجب مراعاتها عند التخطيط:

إن نجاح عملية التخطيط في التدريب الرياضي، وخاصة في رياضة كرة القدم المعقدة، لا يتحقق بصفة عشوائية بل يستوجب الالتزام الصارم بمجموعة من الشروط والأسس العلمية لضمان تحقيق الأهداف المسطرة. ويأتي في مقدمة هذه الشروط ضرورة التحديد الواضح والدقيق للأهداف المراد تحقيقها على المدينين القريب

والبعيد، وترجمتها إلى واجبات سلوكية وأوجه نشاط فعلية تتناسب مع الفئة العمرية وقدرات اللاعبين (أبو عبده، 2001، ص 310). كما يُشترط على المدرب تحديد الوسائل والطرق والأساليب التدريبية الأنسب للتنفيذ، مع الأخذ بعين الاعتبار توفير الإمكانيات المادية والبشرية وتحديد الميزانيات اللازمة لنجاح سير العملية التدريبية. وعلاوة على ذلك، يجب ضبط الإطار الزمني بدقة لتنسيق وربط المراحل المختلفة للتخطيط بشكل متدرج ومدرّوس (حماد، 2001، ص 713). ومن الشروط الجوهرية أيضاً في هذا المجال، ضرورة اتسام الخطة التدريبية بمبدأ "المرونة"؛ إذ يجب أن يكون التخطيط مرناً وقابلاً للتعديل السريع لمواجهة المتغيرات الفجائية أو الظروف الطارئة التي قد تصاحب التطبيق العملي أو سير المنافسات (أبو عبده، 2001، ص 311). ، يتطلب التخطيط الفعال تقيماً مستمراً، بحيث لا تتعارض أهداف الخطة المسطرة مع ميول وحاجات الممارسين، مما يضمن تكامل جميع جوانب الإعداد والارتقاء الفعلي بالمردود الرياضي للاعبين.

2-1-5- علاقة تخطيط التدريب بالحمل التدريبي:

تعتبر العلاقة بين تخطيط التدريب والحمل التدريبي علاقة عضوية وتكاملية لا يمكن فصلها؛ حيث يمثل التخطيط الوعاء الزمني والتنظيمي الذي تُدار وتُقنن من خلاله أحمال التدريب بمختلف درجاتها واتجاهاتها. وتعد الدورات التدريبية المخططة بمثابة المحور واللوب العام الذي تدور حوله ديناميكية وحركة الأحمال التدريبية، إذ من خلال هذا التخطيط يتم التلاعب بمتطلبات الحمل البدني وتوجيه مكوناته الأساسية (الحجم، الشدة، والكثافة) بغية إحداث التكيف الفسيولوجي المطلوب والوصول باللاعب إلى أفضل إنجاز رياضي ممكن (المولى وآخرون، 2019، ص 46).

كما يهدف التخطيط المحكم إلى ضمان التدرج السليم والمدرّوس في زيادة حجم وشدة الحمل خلال الوحدة أو الدورة التدريبية، مع المراعاة الدقيقة للعلاقة العكسية بين الحمل والراحة لتأمين استعادة الشفاء وتجنب الوصول إلى حالة الإفراط في التدريب أو الإرهاق (حماد، 1998، ص 19). وعليه، فإن التخطيط العلمي هو الأداة

الفعالة التي تمنح المدرب القدرة على التنبؤ بردود أفعال أجهزة جسم الرياضي، وتقييم تأثيرات الأحمال المسلطة بدقة على مدار الموسم الرياضي، مما يضمن تحقيق الأهداف المسطرة بأعلى كفاءة وأقل جهد ووقت ممكنين.

خلاصة:

مما سبق، وعلى ضوء ما تم التطرق إليه في هذا الفصل، نستنتج أن تخطيط التدريب في كرة القدم ليس مجرد توزيع عشوائي للتمارين، بل هو عملية بيداغوجية وعلمية بالغة الدقة تستوجب تنظيماً محكماً للأحمال التدريبية. فمن خلال الهيكلية العلمية للدورات التدريبية بمختلف مستوياتها (الصغرى، المتوسطة، والكبرى)، يتمكن المدرب من توجيه إمكانيات اللاعبين نحو تحقيق "الفورمة الرياضية" والجاهزية القصوى في أوقات المنافسة، شريطة الالتزام بقواعد التدرج والمرونة ومراعاة الفروق الفردية.

كما يتبين بوضوح أن العلاقة العضوية بين التخطيط والحمل التدريبي تفرض على المدربين وعياً كبيراً بكيفية إدارة وتصميم الوحدات التدريبية اليومية (الميكروسيكل). وهو ما يقودنا مباشرة إلى صلب هذه الدراسة؛ فنجاح التخطيط الميداني، خاصة في ظل التحديات التي تواجه أندية الرابطة الجهوية، يعتمد بشكل جوهري على كفاءة المدرب في اختيار وتوظيف الأساليب التدريبية.

وعليه، يتضح أن الاعتماد على نهج تدريبي واحد لم يعد كافياً لتلبية المتطلبات البدنية والخططية المعقدة لكرة القدم الحديثة. إذ بات لازماً على المدرب الناجح إحداث "موازنة" دقيقة ومنهجية داخل خطته؛ تمزج بين صرامة الأساليب التقليدية (الضبط وتكميل الأحمال الفسيولوجية) وواقعية طرق التدريب المدمجة كالألعاب المصغرة (لتحقيق التكيف الفني والذهني والبدني في آن واحد). وهذا الاستنتاج النظري هو ما يمهد الطريق ويمررنا منطقياً للنزول إلى الميدان، بغية تشخيص وتقييم واقع تطبيق هذه الموازنة في الممارسة الفعلية للمدربين.

الفصل الثالث :

طرق التدريب

تمهيد:

يُعتبر الاختيار الدقيق لطرائق التدريب الرياضي وتوظيفها بشكل علمي ومدرّس الركيزة الأساسية لنجاح أي برنامج إعداد في كرة القدم. ونظراً لتعدد متطلبات اللعبة المعاصرة وتعقيداتها، يسعى هذا الفصل إلى تسليط الضوء على أبرز المنهجيات المتبعة في الإعداد البدني والمهاري. وسنستهل الفصل بتناول طرق التدريب الرياضي الكلاسيكية، مع التركيز على طريقة التدريب المستمر والأساليب المرتبطة بها لتنفيذ الأحمال التدريبية، والتي تشمل التدريب التكراري، وطريقة التدريب الفتري، بالإضافة إلى طريقة التدريب الدائري، باعتبارها أساساً لغنى عنها لتطوير الكفاءة الفسيولوجية والبدنية للاعب.

وتماشياً مع التوجهات الحديثة التي تدمج بين الإعداد البدني والخططي، سيفرد هذا الفصل مساحة واسعة لدراسة "الألعاب المصغرة"، بدءاً بتقديم تعريف دقيق لها ولماهية التدريب بالألعاب. كما سنتعمق في تحليل أهداف الألعاب المصغرة وأهميتها البالغة في محاكاة واقع المنافسة، مع استعراض دقيق لمبادئ اختيار واستخدام الألعاب المصغرة لضمان توافقها مع مستويات اللاعبين. وختاماً، سنقف عند مزايا وعيوب الألعاب المصغرة، لنضع بين يدي القارئ رؤية نقدية وشاملة تمهد الطريق لفهم الإشكالية الحقيقية، والمتمثلة في كيفية الموازنة بين هذه المقاربات التدريبية في الميدان.

(3) طرق التدريب الرياضي:

تسعى مختلف طرائق وأساليب التدريب إلى تنمية وتطوير القدرات البدنية الأساسية للاعب (كالقوة العضلية، والسرعة، والتحمل، والمرونة، والرشاقة) لتشكل بذلك القاعدة المتينة والركيزة الأساسية لبلوغ الأداء المهاري الأمثل. وبشكل عام، يرتبط مدى إتقان المهارات الرياضية وتطور المستوى الفني ارتباطاً وثيقاً بمدى ما يمتلكه الرياضي من هذه القدرات البدنية التي تخدم وتدعم الأداء الحركي.

(1-3) مفهوم طرق التدريب:

تعرف طريقة التدريب بأنها : (المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى (الحالة البدنية للاعب، اللاعب). (حماد، 2001، 210)

(2-3) انواع طرق التدريب البدني:

(1-2-3) طريقة التدريب المستمر:

يهدف هذا الأسلوب التدريبي أساساً إلى إعداد وتأهيل رياضيي المسافات الطويلة (كعدائي ألعاب القوى والماراثون)، فضلاً عن ممارسي الرياضات التي تتطلب مستويات متقدمة من التحمل الهوائي مثل كرة القدم وكرة السلة؛ حيث تفرض طبيعة هذه الألعاب الجماعية على اللاعب ضرورة الاستمرارية في الأداء الحركي والتحرك الدائم لمتابعة مجريات اللعب على مدار شوطي المباراة أو أثناء الحصص التدريبية.

وكما يتضح من تسميته، يركز التدريب المستمر على أداء المجهود البدني لفترات زمنية متواصلة تتراوح عادة ما بين 30 دقيقة إلى ساعة ونصف (فما فوق)، دون تخللها أي فترات للراحة. ويؤدي تطبيق هذا النظام إلى تحفيز وزيادة إنتاج الطاقة الكيميائية الحيوية في جسم الرياضي، إلى جانب إحداث سلسلة من التكيفات الفسيولوجية الإيجابية، والتي تبرز أهمها في:

- زيادة عدد كريات الدم الحمراء.

- زيادة تفتح وكثافة الشعيرات الدموية في العضلات العاملة.
- زيادة حجم الألياف العضلية لدى الرياضي.
- الارتقاء بمستوى الإعداد النفسي وتنمية السمات الإرادية للاعب لتحمل التعب.

وفي هذا السياق، يشير مفتي إبراهيم حماد إلى أن لهذه الطريقة تأثيراً فسيولوجياً بالغ الأهمية؛ إذ تسهم في تحسين الحد الأقصى للقدرة الهوائية (الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين) وتسريع العمليات الأيضية في ظل وفرة الأكسجين، مما يؤدي بشكل عام إلى رفع كفاءة التحمل الهوائي للرياضي. أما من الناحية النفسية، فإنها تلعب دوراً بارزاً في تنمية السمات الإرادية المرتبطة بالأداء المستمر لفترات طويلة، كالكفاح، والتصميم، وقوة الإرادة، والعزيمة (حماد، 2001، ص 210).

ويضيف كمال جمال الربضي في ذات السياق أن الاعتماد على التدريبات الاستمرارية يحقق تكيفات فسيولوجية تؤهل الرياضي بدنياً للمشاركة الفعالة في المنافسات، شريطة اقتران ذلك بمستوى فني جيد. وتتراوح شدة حمل التدريب المطبقة في هذا الأسلوب ما بين 25% و 70% من أقصى قدرة للاعب، وهذا المدى الواسع يمنح المدرب مرونة كبيرة في التحكم بمتغيرات التمرين ودرجة شدته بناءً على مستوى اللاعب، وقدراته الفردية، وخصائص المرحلة التدريبية. وبشكل عام، يُنصح بأن يتراوح معدل نبضات القلب بين 140 و 150 نبضة في الدقيقة، وهو ما يعكس أداءً ذا سرعة متوسطة. ويقع على عاتق المدرب مسؤولية التقنين الدقيق والصحيح لشدة وحجم التدريب، بحيث تسمح هذه التوليفة للدورة الدموية بإمداد العضلات العاملة باحتياجاتها من الأكسجين بصفة مستمرة، وتجنب الدخول في حالة "الدين الأكسجيني" (Oxygen Debt). ويؤدي هذا التنظيم المحكم إلى تأخير ظهور التعب، وهو الهدف الجوهرى الذي يسعى إليه كل من المدرب واللاعب على حد سواء (الربضي، 2004، ص 222).

- الأساليب المستخدمة لتنفيذ طريقة التدريب المستمر :

أ- أسلوب ثبات الأداء (الشدة المستمرة):

يرتكز هذا الأسلوب على محافظة الرياضي على معدل سرعة ثابت طوال مسافة الأداء. ويتم ضبط هذا الثبات والتحكم فيه من خلال تحديد معدل معين لنبضات القلب، وإلزام اللاعب بالمحافظة عليه طيلة فترة التمرين.

ب- أسلوب تبادل وتغيير الشدة المبرمج:

يتم من خلاله اللاعب بشدة أداء التمرين وتغييرها استناداً إلى محددات دقيقة ومخطط لها مسبقاً من قبل المدرب.

تُقسّم المسافة أو الزمن الإجمالي للأداء إلى أجزاء أو فترات زمنية أقصر، تتأرجح فيها الشدة بين الارتفاع والانخفاض؛ مع ضرورة مراعاة الدقة لعدم انخفاض الشدة إلى مستوى يُفقد التدريب هدفه الأساسي، وألا ترتفع لدرجة تتجاوز العتبة الهوائية وتغير من طبيعة التكيف الفسيولوجي المستهدف.

ج- طريقة الجري المتنوع الذاتي (الفارتلك - Fartlek):

تتسم هذه الطريقة بالمرونة، حيث تتغير سرعة وشدة الأداء بشكل غير مقنن مسبقاً، بل تعتمد أساساً على مقدرة اللاعب وإمكانياته الذاتية، واستجابة لحالته البدنية ومستوى تعبته خلال قطع المسافة أو طيلة الفترة الزمنية المخصصة للتدريب (حماد، 2001، ص 210).

3-2-2) التدريب التكراري:

يهدف هذا الأسلوب التدريبي بشكل أساسي إلى تنمية وتطوير صفتي السرعة والقوة، وما يتفرع عنهما من مركبات بدنية مثل القوة المميزة بالسرعة (قوة السرعة)، وتحمل السرعة، وتحمل القوة. وتستخدم هذه الطريقة على نطاق واسع في إعداد عدائي المسافات القصيرة والمتوسطة وسباقات الحواجز، بالإضافة إلى لاعبي

مسابقات الوثب والرمي بمختلف تخصصاتها، ورباعي رفع الأثقال. ومن أبرز سمات هذا النوع من التدريب إحداثه لتأثيرات فسيولوجية عميقة وإيجابية على مختلف أجهزة وأعضاء الجسم، وتتلخص أهم هذه التكيفات فيما يلي:

- زيادة مخزون الطاقة الحيوية داخل العضلات.
- تضخم وزيادة حجم الألياف العضلية.
- رفع كفاءة إنتاج الطاقة الحيوية وفق النظام اللاهوائي (في غياب الأكسجين).
- تنمية القوة العضلية للرياضي بما يتطابق مع المتطلبات الخاصة والفعالية الحركية للنشاط الرياضي الذي يتخصص فيه (الربضي، 2004، ص 223-224).

وفي هذا الصدد، يؤكد مفتي إبراهيم حماد أن هذه الطريقة التدريبية تساهم بشكل فعال في رفع كفاءة إنتاج الطاقة وفق النظام اللاهوائي، كما تترك تأثيراً بالغاً على الجهاز العصبي؛ نظراً لكون الأداء يتم بشدة قصوى مما يُعجل بالوصول إلى حالة التعب. أما من الناحية النفسية، فإنها تلعب دوراً مهماً في صقل وتطوير السمات الإرادية للرياضي للقدرة على تحمل هذا المجهود الشاق (حماد، 2001، ص 215).

من جهته، يشير أحمد بسطويسى إلى أن التدريب التكراري ذو الشدة القصوى (والتي تتراوح بين 90% و100% من أقصى قدرة للاعب) يؤدي إلى استثارة قوية للجهاز العصبي المركزي، مما يسفر عن حدوث ما يُعرف بـ "التعب المركزي". ويرافق ذلك نشوء دين أكسجيني كبير يُجبر العضلات على الاعتماد على مسارات إنتاج الطاقة اللاهوائية، فتتراكم إثر ذلك المخلفات الأيضية الحمضية التي تزيد بدورها من حدة التعب وتعيق استمرار الأداء (بسطويسى، 1999، ص 314).

ويُفصل كمال جمال الربضي في خصائص هذا الأسلوب مبيناً أن الشدة المستخدمة فيه تتراوح بين 80% و100% من الحد الأقصى لقدرة اللاعب، حيث قد يرتفع معدل ضربات القلب ليصل إلى 190 نبضة في

الدقيقة كحد أقصى. ونتيجة لهذه الشدة العالية، يبلغ اللاعب عتبة التعب بسرعة فائقة جراء تراكم حمض اللاكتيك في العضلات وعجزها عن مواصلة التقلص. ولهذا السبب، يجب أن يكون حجم التدريب منخفضاً؛ ففي تمارين الركض لا يتجاوز عدد التكرارات مرتين، بينما في تمارين رفع الأثقال يمكن أن يرتفع الحجم ليتراوح بين 15 و 20 تكراراً في التمرين الواحد. وبالمقابل، تُبرمج فترات راحة طويلة نسبياً تتراوح بين 10 و 30 دقيقة في تدريبات الركض، في حين تقتصر على 2 إلى 4 دقائق في تدريبات الأثقال. وفي جميع الحالات، يُشترط أن تتخلل فترات الاسترجاع أداء بعض التمارين الخفيفة كالمشي والاسترخاء لضمان تحقيق "الراحة الإيجابية" وتسريع عملية الشفاء (الربضي، 2004، ص 224).

ويوضح كل من وجدي مصطفى فتحي ومحمد لطفي السيد أن أسلوب التدريب التكراري يتقاطع ويتشابه مع التدريب الفتري في مبدأي الأداء وتخلل فترات الراحة، غير أنهما يختلفان في محددات جوهرية تتمثل في:

- المدة الزمنية المخصصة لأداء التمرين ودرجة شدته، بالإضافة إلى الحجم الكلي للتكرارات.
 - المدة الزمنية المستغرقة لفترات الاسترجاع واستعادة الشفاء بين كل تكرار وآخر.
- وتهدف هذه الطريقة التدريبية بشكل أساسي إلى الارتقاء بمستويات السرعة الانتقالية والسرعة القصوى (العظمى)، إلى جانب تنمية القوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة الخاص بعدائي المسافات المتوسطة. كما يُمكن توظيف هذا الأسلوب في بعض الحالات لتطوير أنماط معينة من التحمل الخاص، كالتحمل المرتبط بالسرعة القصوى (فتحي والسيد، 2002، ص 331).

3-2-3 طريقة التدريب الفتري:

يُعد التدريب الفتري نظاماً تدريبياً يركز أساساً على مبدأ التبادل المتتالي والمنظم بين فترات الجهد البدني وفترات الراحة. وتجدر الإشارة إلى أن العالم الفسيولوجي "راندل" (Reindell) يُعد أول من دَوّن وأسس لهذه

الطريقة (الربضي، 2004، ص 216). وفي هذا السياق، يُعرّف أحمد بسطويسى هذا الأسلوب بأنه إحدى طرائق التدريب الأساسية الرامية إلى الارتقاء بمستوى القدرات البدنية، وذلك بالاعتماد على إحداث التكيف الفسيولوجي من خلال التناغم الدقيق بين فترات العمل والراحة البينية المستخدمة (بسطويسى، 1999، ص 288).

ويتفق كل من وجدي مصطفى فتحي ومحمد لطفي السيد على أن التدريب الفتري يقوم على تقنين أحمال تدريبية تعقبها فترات راحة متكررة ومدرّسة. وتتجسد هذه الطريقة في أداء سلسلة من التكرارات تتخللها فواصل زمنية لـ "الراحة الإيجابية غير الكاملة"، بحيث لا يُسمح لنبضات قلب اللاعب بالعودة إلى حالتها الطبيعية وقت الراحة. وتُحدد مدة هذه الفواصل بناءً على الهدف التدريبي واتجاه التنمية المستهدف. وتكمن الأهمية البالغة لزمن وطبيعة هذه الراحة الإيجابية (التي تتضمن أنشطة كالمشي، والجري الخفيف، ومرجحة الأطراف) في مساعدة جسم اللاعب على التخلص السريع من حمض اللاكتيك المتراكم في العضلات، وتخفيف حدة الشعور بالتعب، فضلاً عن تسريع إعادة بناء مصادر الطاقة المستهلكة. وبفضل هذه العملية، يستعيد اللاعب قدرته على مواصلة التكرارات بمعدلات شدة عالية لفترات زمنية قصيرة نسبياً (فتحي والسيد، 2002، ص 325-326).

وتنقسم طريقة التدريب الفتري على نوعين :

1- التدريب الفتري منخفض الشدة .

2- التدريب الفتري مرتفع الشدة .

1- التدريب الفتري منخفض الشدة :

يهدف هذا النوع من التدريب بصفة أساسية إلى تنمية التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي)، حيث يساهم بشكل مباشر في الارتقاء بكفاءة عمل الجهازين الدوري والتنفسي. ويتحقق ذلك من خلال تحسين السعة الحيوية

للرئتين وزيادة سعة القلب، فضلاً عن تعزيز قدرة الدم على استيعاب ونقل كميات أكبر من الأكسجين. ونتيجة لهذه التكيفات الفسيولوجية، تتطور قدرة الرياضي على تحمل المجهود البدني المبذول، مما يؤدي إلى تأخير ملحوظ في ظهور علامات التعب (فتحي والسيد، 2002، ص 326).

وفي سياق متصل، يوضح مفتي إبراهيم حماد أن ديناميكية تزايد شدة الأداء في طريقة التدريب الفتري (منخفض الشدة) تختلف جوهرياً عما هي عليه في طريقة التدريب المستمر؛ إذ يتميز التدريب الفتري بانخفاض في حجم العمل الكلي، مع برمجة فترات من الراحة الإيجابية غير الكاملة تتخلل التكرارات لضمان تحقيق الهدف الفسيولوجي المنشود (حماد، 2001، ص 212).

ويشير كمال جميل الربضي إلى أن هذا النوع من التدريب يتميز بشدة متوسطة تتراوح ما بين 50% و60% من أقصى قدرة للاعب. وتسمح هذه الشدة المعتدلة بزيادة حجم التدريب، مما يتيح للرياضي أداء عدد أكبر من التكرارات بما يتناسب مع إمكانياته الفردية وخصائص المرحلة التدريبية التي يمر بها. وفي هذا الصدد، يمكن أن يتراوح عدد التكرارات من 10 إلى 30 تكراراً في التمرين الواحد، وقد يُنظم الأداء أحياناً على شكل مجموعات (على سبيل المثال: أداء 5 تكرارات مقسمة على 3 مجموعات).

أما بالنسبة لفترات الراحة البينية، فيجب أن تكون قصيرة بحيث تتراوح مدتها بين 50 و90 ثانية. ويُعد معدل ضربات القلب المعيار الفسيولوجي الأبرز والأكثر دقة لضبط مدة هذه الراحة؛ حيث يُشترط ألا ينخفض نبض اللاعب عن 100 إلى 120 نبضة في الدقيقة لضمان عدم العودة إلى حالة الراحة التامة. ويمكن الشرط الجوهري لنجاح هذه الطريقة في تجنب استخدام الشدة القصوى مطلقاً أثناء الأداء، سواء في تدريبات الركض أو عند أداء التمارين بالأدوات أو بدونها. وعليه، فإن فعالية هذه الطريقة التدريبية ترتكز على الضبط المحكم والتكامل بين ثلاثة متغيرات رئيسية هي: الشدة، والحجم، وفرة الراحة؛ إذ إن أي خطأ أو خلل في تقنين أحد هذه العناصر سينعكس سلباً وبشكل مباشر على تطور مستوى اللاعب وإنجازه الرياضي.

2- التدريب الفتري مرتفع الشدة :

يهدف هذا الأسلوب التدريبي إلى تنمية العديد من الصفات البدنية الجوهرية، وفي مقدمتها تحمل السرعة وتحمل القوة، فضلاً عن تطوير السرعة، والقدرة العضلية، والقوة القصوى إلى حد معين. ونظراً للشدة العالية التي يتميز بها هذا التدريب، تضطر العضلات للعمل في ظروف غياب الأكسجين (الاعتماد على النظام اللاهوائي)، مما يؤدي إلى حدوث ظاهرة "الدين الأكسجيني" عقب كل تكرار حركي. وتلعب هذه الطريقة دوراً حيوياً في تعزيز قدرة العضلات على التكيف مع المجهود البدني الشاق، الأمر الذي يسهم بشكل مباشر في تأخير ظهور الإحساس بالتعب (فتحي والسيد، 2002، ص 328).

وفي ذات السياق، يوضح أحمد بسطويسي أن التدريب الفتري مرتفع الشدة يرمي بالأساس إلى تطوير مختلف أنماط التحمل الخاص؛ كتحمل القوة القصوى وتحمل السرعة القصوى، ولا سيما التحمل المرتبط بالأزمنة القصيرة والمتوسطة. إلى جانب ذلك، يُعد هذا الأسلوب أداة فعالة جداً لتنمية القوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية لدى الرياضي (بسطويسي، 1999، ص 305).

ويضيف كمال جمال الربضي أن هذا الأسلوب التدريبي يتسم بالشدة شبه القصوى إلى القصوى؛ إذ تصل شدة الأداء فيه إلى 90% من الحد الأقصى لقدرة اللاعب. ويُشترط أن يتناسب حجم التدريب عكسياً مع هذه الشدة المرتفعة، مما يحتم تقليل الحجم الكلي للتمرين وفق القاعدة التدريبية الثابتة: "كلما زادت الشدة، قل الحجم، والعكس صحيح". وفيما يتعلق بفترات الراحة البينية، يُعد معدل ضربات القلب المعيار الفسيولوجي الدقيق لضبطها؛ حيث يجب ألا تتجاوز مدة الراحة 160 ثانية كحد أقصى، أو أن تُستأنف التكرارات بمجرد انخفاض نبض اللاعب إلى ما بين 100 و120 نبضة في الدقيقة. ويُحذر من إطالة فترة الراحة لدرجة تؤدي إلى انخفاض النبض عن هذا الحد، لتجنب وصول اللاعب إلى حالة "الشفاء التام" وعودة أجهزة الجسم إلى حالتها الفسيولوجية الطبيعية قبل بدء المجهود (الربضي، 2004، ص 218).

من جهته، يشير أحمد بسطويسي إلى أن المجهود البدني عالي الشدة المصاحب للتدريب الفئري المرتفع (والذي يقدر بنحو 85% من أقصى قدرة للاعب) لا تقتصر فوائده على تحسين كفاءة استهلاك الأكسجين فحسب، بل يمتد تأثيره الإيجابي ليشمل زيادة مساحة المقطع العرضي للعضلة نتيجة تعرضها لإجهاد مكثف. ويتحقق ذلك من خلال التنظيم الدقيق لعدد التكرارات وفترات الراحة، مما يؤدي إلى تطور ملحوظ ومتزامن في صفتي السرعة والقوة. وتُعزى هذه التكيفات إلى قدرة هذا التدريب على تحفيز وزيادة كثافة الشعيرات الدموية، بحيث تصبح قادرة على تغطية المساحة المتزايدة للألياف العضلية المتنامية. ويؤدي هذا الاتساع السريع في شبكة الشعيرات الدموية -الناتج عن التدريب المقنن- إلى تسهيل وتدفق كميات أكبر من الأكسجين والأملاح المعدنية الضرورية للتقلص العضلي (كالفوسفات والبوتاسيوم)، بالإضافة إلى تنشيط بعض الخمائر (الإنزيمات) داخل العضلات العاملة، مما يمثل عاملاً فسيولوجياً حاسماً في تأخير ظهور التعب واستدامة الأداء العالي لفترات أطول (بسطويسي، 1999، ص 306).

3-2-4 طريقة التدريب الدائري:

يُعد التدريب الدائري أسلوباً تنظيمياً شاملاً يوظف طرائق التدريب الأساسية—كالتدريب المستمر، والفئري، والتكراري بأنظمتها المتنوعة حيث يمكن استثمار كل نظام منها للارتقاء بمستوى الأداء في اللعبة، أو التحضير لمنافسة وفعالية رياضية محددة (بسطويسي، 1999، ص 280).

وفي سياق التطور التاريخي والمفاهيمي لهذا الأسلوب، يشير كمال جمال الربضي إلى أن بدايات ظهوره تعود إلى أواخر خمسينيات القرن العشرين، ويرجع الفضل في ابتكاره وتطويره إلى الباحثين "مورجان" (Morgan) و"آدامسون" (Adamson) في جامعة ليدز (Leeds) بإنجلترا. ويُعرّف التدريب الدائري بأنه نظام تدريبي منهجي تُنظم فيه تمرينات بدنية أو مهارية مختلفة على شكل محطات متتالية في مسار دائري؛ حيث

ينتقل اللاعبون من تمرين لآخر لأداء حجم عمل محدد يقننه المدرب بدقة، استناداً إلى الاحتياجات البدنية والمهارية للاعبين وطبيعة المرحلة ضمن الموسم التدريبي.

وعلى المستويين الفسيولوجي والنفسي، يُسهم هذا الأسلوب بشكل فعال في رفع كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي، مما يعزز قدرة الرياضي على مقاومة التعب والتكيف مع المجهود البدني الشاق. وإلى جانب فوائده البدنية، يترك التدريب الدائري أثراً إيجابياً بالغاً على نفسية اللاعب؛ إذ يكسر روتين التدريب ويبعث على المرح، ويزرع الثقة والطمأنينة، لا سيما إذا تم إعداد وضبط محطاته التدريبية بطريقة متسلسلة ومنظمة (الربضي، 2004، ص 224-225).

• مميزات و خصائص التدريب الدائري :

الشمولية والدمج المنهجي: يتيح للمدرب إمكانية تطبيق أيّ من طرائق التدريب الأساسية الثلاث (المستمر، التكراري، والفترتي بنوعيه) ضمن محطاته المختلفة.

التطوير البدني المتكامل: يسهم بفعالية في تنمية عناصر اللياقة البدنية الأساسية (كالسرعة، والقوة العضلية، والتحمل، والمرونة، والرشاقة)، فضلاً عن قدرته العالية على تطوير الصفات البدنية المركبة المنبثقة عنها.

التكامل البدني والمهاري: يتميز بالمرونة الفائقة في تصميم تمارينه؛ حيث يسمح بدمج التمرينات الهادفة إلى تطوير المهارات الحركية والجوانب الخطئية جنباً إلى جنب مع متطلبات الإعداد البدني.

الارتقاء بالجانب النفسي: يضفي طابعاً من التشويق والإثارة على الوحدة التدريبية، مما يسهم في كسر روتين التدريب الجاف، ويرفع من مستوى دافعية اللاعبين واستمتاعهم بالأداء.

مراعاة الفروق الفردية: يسمح بتطوير القدرات البدنية لكل لاعب بشكل فردي ومستقل، بما يتناسب مع إمكانياته الذاتية وحالته التدريبية.

الكفاءة التنظيمية: يتيح استيعاب ومشاركة عدد كبير من اللاعبين في الأداء الحركي في وقت واحد، مما يجعله أسلوباً مثالياً للتدريب الجماعي.

تنمية السمات الإرادية: يلعب دوراً مهماً في صقل وإكساب اللاعبين السمات الإرادية القوية، كالقدرة على التحمل، والمثابرة، والتحدي لتجاوز حالات التعب.

التوجيه الدقيق للأحمال: يوفر للمدرب أداة فعالة لتوجيه الحمل التدريبي والتركيز بدقة على صفات بدنية أو مجموعات عضلية محددة تستوجب التطوير.

الاقتصادية في التدريب: يتميز بالفاعلية القصوى من خلال توفير الجهد واختصار الوقت اللازم لتحقيق الأهداف المسطرة في الحصة التدريبية.

تعزيز التقويم الذاتي: يمنح اللاعب فرصة للتقويم الذاتي المستمر لمستواه، وذلك من خلال قدرته على تتبع عدد تكراراته أو زمن أدائه في كل محطة وتدوين تطوره.

المرونة المادية: يمتاز بقابلية التكيف العالية، حيث يمكن للمدرب تصميم محطات واختيار تماريناته وفقاً للإمكانيات والأدوات المتاحة، وحتى بدون استخدام أي أجهزة معقدة.

• اشكال التدريب الدائري:

تتعدد أساليب تنفيذ وتشكيل الأحمال داخل الدائرة التدريبية لتناسب مع الهدف الفسيولوجي المراد تحقيقه، ويمكن حصر أبرز هذه الأساليب في الأشكال التالية:

- أداء التمارين بعدد تكرارات محدد وبشدة تتناسب مع قدرات اللاعب، وذلك دون التقيد بإطار زمني معين لإنجاز كل محطة.

- تنفيذ التمارين بعدد تكرارات مضبوطة، وفق شدة مقننة وخلال فترة زمنية محددة بدقة.

- السعي لتحقيق أقصى عدد ممكن من التكرارات (حتى بلوغ عتبة التعب) ضمن حيز زمني محدد سلفاً.

- أداء أقصى عدد ممكن من التكرارات للوصول إلى التعب دون الارتباط بزمان محدد، بل يرتبط ذلك بإتمام محطات الدائرة.

- إنجاز الدائرة التدريبية كاملةً خلال إطار زمني محدد، أو ترك المجال مفتوحاً دون تقييد زمني لإنهائها (الربضي، 2004، ص 224-225).

-**ضوابط تنظيم محطات التدريب الدائري:** كقاعدة منهجية أساسية، يُشترط عند تصميم وترتيب التمرينات داخل محطات الدائرة الواحدة الالتزام بمبدأ "التدرج"، بحيث يتم الانتقال بسلاسة من التمارين السهلة إلى الأكثر صعوبة. كما يجب التنوع الدقيق في اختيار التمارين، بحيث لا تتشابه أو تستهدف نفس المجموعات العضلية في محطتين متتاليتين؛ وذلك لضمان توزيع الجهد البدني وتجنب حدوث الإجهاد العضلي الموضعي المبكر.

(3) الألعاب المصغرة:

تُعد الألعاب المصغرة من أبرز الاستراتيجيات الحديثة المعتمدة في تدريب كرة القدم؛ وهي عبارة عن تطبيقات عملية تُنفذ في مساحات لعب مقننة، تهدف إلى خلق بيئة تدريبية محفزة تضمن تطوير المهارات الأساسية وتعميق الفهم الشامل لمتطلبات اللعبة المعاصرة. وتتجسد في هذه الألعاب فلسفة "التدريب المدمج"، والتي تقوم على الدمج المتزامن لكافة عوامل الإنجاز الرياضي (البدنية، والمهارية، والخططية، والنفسية، والنظرية) داخل الوحدة التدريبية. ويرتبط هذا الأسلوب ارتباطاً وثيقاً بمفهوم "اللعبة المشتركة"، الذي يعتمد على التعاون الحركي والتكتيكي بالكرة بين لاعبين أو أكثر.

ويتيح هذا النوع من التدريب للاعبين فرصاً مكثفة ومتنوعة للتعامل المباشر مع الكرة (كالدحرجة، والتمرير، والضرب، والتصويب). ويُشكل تواجد ثلاثة لاعبين في الفريق الواحد ما يُعرف بـ "المثلث التكتيكي"، والذي يُعد النواة والركيزة الأساسية لبناء التنظيم الخططي والوحدة التكتيكية للفريق. ورغم أن التطبيق الأولي لهذا الأسلوب قد يتطلب بعض الوقت لتمكين اللاعبين (لا سيما الفئات الصغرى) من التكيف معه واستيعاب متطلباته، إلا

أنه سرعان ما يتبلور بمرور الوقت ليصبح قالباً تدريبياً وتعليمياً بالغ الفعالية، ومناسباً لخصائص وقدرات مختلف الفئات العمرية (Paflait, 1989, p. 230).

لدى لاعب كرة القدم حس يتميز ب:

- "إذن هناك رابح و خاسر"
- أ- الإحساس بالتطور.
 - ب- الإحساس بأرضية محدودة.
 - ت- الإحساس بالهدف.
 - ث- الإحساس بالقوانين.
 - ج- الإحساس بزميله في الفريق.
 - ح- الإحساس بالخصم.
 - خ- الإحساس بالوقت.

من الناحية الطاقوية كل التمارين تحتاج إلى طاقة ذات أهمية كبيرة، كما توجد العديد من العوامل التي تؤثر على الجانب البدني خلال تأدية مختلف التمارين نذكر منها:

- أبعاد الملعب.
- عدد اللاعبين.
- مستوى اللاعبين.
- تعليمات المدرب للاعبين ... الخ (F, Bodineau, 2007, p. 08).

4-2) تعريف الألعاب المصغرة:

الألعاب المصغرة هي تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين والتي تجري على مساحات ضيقة وبعدد معين من اللاعبين وقد يكون هذا المعدل متساوياً أو متفاوتاً حسب الهدف أو الأهداف المسطرة (محمود مختار، حنفي، 1998، صفحة 70).

وتعد الألعاب المصغرة إحدى وسائل إعداد الناشئ إعداداً جيداً حيث أنها تحتوي على عناصر اللياقة البدنية والتي تتمثل في القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة، التحمل، والتوازن وذلك لاحتوائها على ألعاب تختبر مدى قدرة

اللاعب على إجادته المبادئ الأساسية للألعاب الصغيرة (محمد، زكية إبراهيم كمال، مصطفى السايح، 2008، صفحة 27).

ويعرفها عبد الحميد مشرف (1995) على أساس أنها ألعاب بسيطة التنظيم وتتميز بسهولة في أدائها، يصاحبها البهجة والسرور تحمل بين طياتها روح التنافس وتتميز قوانينها بالبساطة والسهولة (مشرف، عبد الحميد، 1995، صفحة 120).

كما يعرفها عطيات محمد الخطاب (1990) على أنها ألعاب بسيطة التنظيم فيها أكثر من فرد ليتنافسوا وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على السن أو المستوى البدني ويغلب عليها طابع الترويح وقد تستخدم فيها أدوات وأجهزة أو بدونها (الخطاب، عطيات محمد، 1990، صفحة 163).

ويضيف أيضا عماد بليدي (2001) أنه يمكن لأي متعلم من خلال الألعاب المصغرة أن يحقق النجاح في النشاط الممارس مما يزيد من حماسه وميوله نحو الممارسة وبذلك يزداد مستواه المهاري والبدني (حماد، مفتي إبراهيم، 2001، صفحة 90).

من خلال ما سبق ذكره يرى الطالب الباحث بأن الألعاب المصغرة لها أهمية كبيرة في مجال التدريب الرياضي نظرا للدور الذي تلعبه في تحضير اللاعبين من جميع النواحي سواء بدنيا مهاريا خططيا ونفسيا وذلك التشابه الظروف التي تؤدي فيها وظروف المنافسات الرسمية، وهذا ما يؤكد (Jones, Al 2007) الألعاب المصغرة مهمة جدا في التدريب الرياضي لأنها تقرب بين اللاعبين في مختلف الوضعيات التي يمكن أن تحصل خلال المباريات من أجل اكتساب التقنية، الذكاء في اللعب، القدرات البدنية الرغبة في التعاون المتبادل من أجل المساهمة في ارتقاء نوعية اللعب وتحقيق أداء أفضل مع استعراض كروي جذاب.

ويضيف (Little, Reilly 2006) أن الألعاب المصغرة باستعمال الكرة على مساحة صغيرة غنية أكثر وكاملة أكثر من التدريب التقليدي بدون كرة، ونستطيع أن نؤكد بأن عدم استعماله يعتبر خطأ فادحاً في منهجية التدريب (Jérémie, Vande Velde, 2010, pp. 07-08).

4-2-1) التدريب بالألعاب:

تشكيلة اللعبة (forme jouée)	اللعبة (jeu)
- اللعبة في مساحات متنوعة بفريقين أو ثلاثة ولكن بدون مرمى وبدون احتياطين. - احترام قواعد التدريب في كل من اللعب من أجل الاستحواذ و التحول بالكرة. - مثال: 8 ضد 8 + 2 جوكر من اجل الاستحواذ على الكرة بلمستين. - نستطيع اعتماد لعبة التمريرات العشر كتشكيلة لعب.	- اللعبة في مساحات متنوعة بفريقين أو ثلاثة حتى أربع فرق ولكن في وجود مرمى واحتياطين. - اللعبة 6 ضد 6 في 2 مرمى للتهديف. - اللعبة 7 ضد 7 + جوكر الهدف هنا هو اختراق خط معين، مثال: 5 ضد 5 التسجيل الحر في المرمى. - اللعبة الحر (بدون توجيهات).

الجدول رقم (1): يوضح الفرق بين تشكيلة اللعب واللعب.

الألعاب في مساحات صغيرة أو (متوسطة) بعدد محدد من اللاعبين هي عبارة عن نسخ المختلف وضعيات المقابلة، وتنظم هذه الألعاب في مناطق مختلفة مطابقة لظروف المباراة وهي أيضا على علاقة بطريقة لعب الفريق.

4-2-2) أهداف الألعاب المصغرة:

تكتسب طريقة الألعاب المصغرة أهمية بالغة لكونها تسهم في تحقيق أهداف متكاملة؛ حيث تعمل على تنمية الصفات البدنية جنباً إلى جنب مع صقل المهارات الفنية لدى الناشئين، مما يساعد على بناء وتأسيس "ذاكرة حركية" قوية تخدم مسارهم الرياضي مستقبلاً. وتتجلى أبرز الأهداف المرجوة من هذه الطريقة فيما يلي:

* الارتقاء بالصفات البدنية وتحسين جودة الأداء المهاري لدى الفئات الصغرى.

* صقل السمات الإرادية والنفسية، كتعزيز الثقة بالنفس، وغرس روح العزيمة والمثابرة.

* إضفاء طابع المرح والسرور على العملية التدريبية، مما يكسر حاجز الملل ويحفز اللاعبين على الاستمرارية.

* إكساب الناشئين قيماً تربوية واجتماعية نبيلة، كإدراك أهمية العمل الجماعي، والتعاون، والانضباط التكتيكي، وتحمل المسؤولية داخل الفريق.

وفي هذا السياق، تُعد الألعاب المصغرة من أنجع الأساليب التدريبية الحديثة وأكثرها فاعلية؛ إذ تتجلى فيها مختلف الوضعيات والتركيبات الخططية بشكل واضح يحاكي اللعب الحقيقي، ويتم تكييفها بدقة وفقاً لخصائص الأهداف المسطرة. ولهذا السبب، يميل الأغلبية الساحقة من المربين والمدربين إلى تحضير لاعبيهم داخل مساحات لعب مقننة (على شكل مربعات صغيرة) لضمان تحقيق أقصى استفادة فنية وبدنية (Batty, 1981, pp. 28-29).

4-4 أهمية الألعاب المصغرة:

تُعرف الألعاب المصغرة بأنها مباريات تنافسية في كرة القدم تُقام بعدد محدود من اللاعبين داخل مساحات لعب مقلصة، وتخضع لقواعد معدلة وميسرة. وتتيح هذه الصيغة لمختلف الفئات العمرية ممارسة اللعبة بمتعة وفعالية، حيث يتقاسم عدد قليل من اللاعبين كرة واحدة، مما يترك أثراً بالغاً وإيجابياً على تطور مستواهم. وفي هذا الصدد، يؤكد المختصون على ضرورة تكثيف الاعتماد على هذا الأسلوب لمختلف الفئات السنية، استناداً إلى مجموعة من المزايا الجوهرية التي لخصها (Batty, 1981, pp. 28-29) في النقاط التالية:

1. **التطور المهاري والفني:** تمنح اللاعبين فرصة أكبر للتعامل المباشر والمستمر مع الكرة، مما يزيد من عدد اللمسات وينعكس إيجاباً على صقل مهاراتهم الفنية.
2. **تنمية الوعي الخططي (التكتيكي):** تضع اللاعبين أمام مواقف لعب مبسطة تتطلب اتخاذ قرارات سريعة وفعالة بعيداً عن التعقيد، مما يعزز من قدراتهم التكتيكية.

3. الارتقاء بالمستوى البدني: تسهم في رفع مستويات اللياقة البدنية من خلال زيادة المجهود الحركي المطلوب لتغطية مساحة اللعب المصغرة.

4. خلق بيئة تعليمية ناجعة: توفر للمدرب فرصة أكبر ووقتاً أطول لتوجيه وتقييم الأداء الفردي للاعبين بفضل قلة عددهم داخل مساحة اللعب.

5. الواقعية في حل المشكلات: تتيح ممارسة العديد من المواقف التنافسية، مما يكسب اللاعبين خبرة ميدانية في إيجاد الحلول للمشكلات التكتيكية في ظروف تحاكي واقع المنافسة الحقيقية.

6. الشمولية في الأداء (اللعب الشامل): تفرض على جميع اللاعبين المشاركة الفعالة والمتساوية في الشقين الهجومي والدفاعي، مما يضمن تجربة لعب متكاملة.

7. التحفيز والفعالية الهجومية: تزيد من فرص التصويب على المرمى وتسجيل الأهداف، وهو ما يضيف طابع المتعة ويرفع من دافعية اللاعبين.

8. الاستثمار المكاني والزمني والتشكيلي: تدرب اللاعبين على الاستخدام الأمثل للفراغات والمساحات، وحسن إدارة الزمن، والحفاظ على التنظيم الحركي.

9. الاستمرارية والديناميكية: تخلق "محيطاً تطويرياً مستمراً" بفضل قلة التوقفات وانقطاع اللعب، مما يضمن عملاً بدنياً وذهنياً متواصلاً.

10. التعزيز النفسي الإيجابي: تمنح اللاعبين شعوراً مستمراً بالنجاح والتقدم، مما يدعم ثقتهم بأنفسهم لتحقيق مستويات أعلى مستقبلاً.

11. الاستغلال الأمثل للمنشآت (الاقتصادية): تسمح بالاستغلال العقلاني لأي مساحة أو منطقة خضراء؛ حيث يمكن تقسيم الملعب القانوني النظامي إلى عدة ملاعب مصغرة، مما يضمن مشاركة أكبر عدد ممكن من اللاعبين في آن واحد وهو الهدف الأسمى للتدريب القاعدي.

يسهم هذا التعديل الهيكلي في أسلوب اللعب في إكساب الناشئين خبرات ميدانية أعمق، وذلك بفضل زيادة معدل لمس الكرة وتكرار اتخاذ القرارات التكتيكية في مواقف لعب تحاكي الواقع. كما يحفز هذا الأسلوب المشاركة الفعالة والمتوازنة في الشقين الهجومي والدفاعي، مما يؤدي إلى بناء لاعب "شامل التكوين" يدرك تماماً واجباته الحركية ويتفهم أدوار زملائه داخل الملعب.

ومن الناحية المنهجية، يُعد إقحام الفئات الصغرى في بيئة لعب مخصصة لفئة الأكابر ومطالبتهم بأداء يحاكي مستويات النخبة أمراً غير منطقي ويتنافى كلياً مع خصائصهم النمائية. فإجبار الناشئين على اللعب بصيغة (11 ضد 11) في مساحات شاسعة يفوق قدراتهم البدنية والفيسيولوجية، مما يجعل ممارستهم تقتصر على الركض العشوائي والمجهود خلف الكرة، وقد تنتهي الوحدة التدريبية أو المباراة دون أن يتمكن بعض اللاعبين من لمس الكرة ولو لمرة واحدة، وهو ما يُعد إجحافاً في حقهم وتجاهلاً لمتطلباتهم التكوينية. وعليه، فإن استراتيجية الاعتماد على الألعاب المصغرة يجب أن تُبنى أساساً على مراعاة "المراحل العمرية"؛ حيث لا ينصب التركيز الأهم على مستوى اللعب بحد ذاته، بل على ضمان المشاركة الفعالة، والتعلم المثمر، والتطوير الشامل لجميع لاعبي الفئة المستهدفة (Katis & Kellis, 2009, pp. 374–380).

4-5) مبادئ اختيار واستخدام الألعاب المصغرة:

مراعاة الخصائص النمائية والفردية: الإدراك الدقيق والفهم العميق للظروف البيولوجية والفيسيولوجية للاعبين، وتحديد ما يتعلق بالفئة العمرية، والجنس، ومراحل النمو، لضمان تكييف محتوى الألعاب مع هذه المتطلبات. **الالتزام بمبدأ التدرج البيداغوجي:** التطبيق المنهجي لقانون التدرج التعليمي عند بناء الواجبات الحركية؛ وذلك بالانتقال بالمتعلم تدريجياً من الأداء السهل إلى المعقد، والبدء بالألعاب مبسطة القوانين والتنظيم وصولاً إلى الوضعيات الخطئية المركبة.

التنوع، التشويق، والفعالية (الاقتصادية): الحرص على تصميم ألعاب متنوعة ومحفزة تكسر حاجز الملل وتدخل السرور لقلوب اللاعبين، مع مراعاة الجانب "الاقتصادي" للتدريب (أي استثمار الوقت والجهد بفعالية قصوى)، بما ينسجم تماماً مع طبيعة الموقف التعليمي المسطر.

الضبط المرن لحمل التدريب: التحكم الدقيق في الأحمال التدريبية الناتجة عن اللعبة المصغرة، وذلك من خلال التلاعب والتعديل المستمر لمواصفاتها وشروط ممارستها (كتعديل القوانين، مساحة اللعب، وأعداد اللاعبين)، لتتطابق مع أهداف البرنامج وتستجيب للقدرات البدنية والفنية الحقيقية للاعبين (حسن، 2008، ص 76).

4-6) مزايا وعيوب الألعاب المصغرة:

على الرغم من المزايا العديدة لهذه الطريقة، إلا أن هناك بعض السلبيات أو التحديات التي يجب التوقف عندها ومراعاتها، وتتمثل أساساً في:

1. **صعوبة تقنين الحمل التدريبي:** يُعد الضبط والتحكم الدقيق في متغيرات الحمل (لا سيما الشدة) أكثر تعقيداً وصعوبة مقارنة بالأساليب التقليدية، نظراً لحرية الحركة واختلاف المجهود من لاعب لآخر.
2. **حتمية الدقة في التحضير:** تتطلب هذه الطريقة جهداً مضاعفاً ومستويات عالية من الاهتمام، والدقة، والإتقان من قبل المدربين في مرحلتي الإعداد والتنظيم المسبق لضمان سير الحصة بنجاح وتحقيق أهدافها.

4-6-1) مزايا وعيوب التدريب بالكرة و بدون كرة:

المزايا	
Sans Ballon بدون كرة	Avec Ballon بالكرة
التحكم الأمثل في الحمل التدريبي تطوير القدرات البدنية في أسرع وقت السهولة في المقارنة بين اللاعبين زيادة الدافعية في الأداء التقليل من الإصابات	تزيد من تحفيز اللاعبين على التدريب تحسين الأداء المهاري تحسين الذكاء الخططي الزيادة في الوقت و الحمل خلال التدريب
العيوب	
الحركات في التدريبات أقل إرتباطا بالمواقف الحقيقية للعبة لا وجود للتدريب المهاري لا وجود للتدريب الخططي معظم اللاعبين لا يحبون هذا النوع من التدريب	صعوبة تقييم ومراقبة الشدة الصعوبة في التنظيم زيادة عدد الإصابات من خلال الإحتكاكات القوية تتطلب المواقف عدد أكبر من اللاعبين إمكانية الركود في مستوى بعض اللاعبين الذين تلقوا تدريبات جد عالية

جدول رقم (2): يوضح مزايا وعيوب التدريب بالكرة وبدون كرة . (Gabbett, Jenkins D, Abernethy)

(B.2009, pp. 273-83

كما توجد علاقة مباشرة بين كل من شدة اللعب وعدد اللاعبين، فكلما قل عدد اللاعبين زادة (الشدة) من خلال

مشاركة اللاعبين أكثر في اللعب (Grant et al. , 1999 y 1999b. Platt et al., 2001 y. Jones)

(et al., .2007

4-7) مميزات الألعاب المصغرة:

تتسم الألعاب المصغرة بمرونة عالية وخصائص بيداغوجية فريدة تجعلها أداة تدريبية وتعليمية متميزة، ويمكن

تلخيص أبرز هذه الخصائص فيما يلي:

التنوع والملاءمة الفردية: تتميز بتعدد أشكالها وأنواعها، مما يتيح للمدرب خيارات واسعة لانتقاء ما يتوافق مع ميول الممارسين. كما أنها تناسب مختلف الفئات العمرية، ومستويات القدرة، وكلا الجنسين، مما يسمح بتكييفها وفقاً لاحتياجات كل فرد.

المرونة التنظيمية والمكانية: لا تتطلب مساحات شاسعة، بل يمكن تنفيذها بفعالية في أي مساحة متاحة مهما صغرت. كما يمكن أداؤها باستخدام أدوات مساعدة أو بدونها.

بساطة القوانين والتحكيم الذاتي: لا تخضع لقوانين دولية أو هيئات رياضية رسمية مقيدة، بل تعتمد على "قوانين وضعية" مرنة يتفق عليها المشاركون أو يضعها المربي لتخدم هدف الحصة. وتتيح هذه الميزة منح اللاعبين فرصة ممارسة "الحكم الذاتي" وإدارة مجريات اللعب بأنفسهم.

السهولة والتمهيد التكويني: لا تتطلب ممارستها في البداية قدرات بدنية أو ذهنية معقدة، مما يسهل استيعابها، وتُعد بذلك محطة تحضيرية وتأسيسية ممتازة تؤهل الناشئين للانتقال السلس نحو ممارسة "الألعاب الكبيرة" (المنافسات الرسمية).

لأبعاد النفسية والترويحية: توفر بيئة خصبة لتجديد النشاط، والترويح عن النفس، وإدخال البهجة والسعادة، فضلاً عن إنكاء روح الحماس والمنافسة الإيجابية في نفوس الممارسين.

التطوير الذهني والاجتماعي: تلعب دوراً فعالاً في تنمية القدرات العقلية كقوة الملاحظة، وسرعة الاستجابة (التلبية)، واليقظة. كما تعزز بشكل كبير قيم العمل الجماعي والتضامن والتعاون بين أفراد الفريق (أبو عبده، 2002، ص 156).

4-8) عيوب الألعاب المصغرة:

على الرغم من الفوائد الكبيرة والأهمية البالغة للألعاب المصغرة في التدريب الحديث، إلا أن تطبيقها الميداني لا يخلو من بعض القيود والعيوب التي يجب على المدرب إدراكها للتعامل معها بحذر، ويمكن تلخيص أبرز هذه العيوب فيما يلي:

صعوبة التحكم الدقيق في الحمل الفردي: نظراً للطبيعة العشوائية والديناميكية العالية للألعاب المصغرة، يصعب على المدرب تقنين الشدة التدريبية وتتبع الحجم البدني بدقة لكل لاعب على حدة. فقد يبذل بعض اللاعبين جهداً مضاعفاً، بينما يميل آخرون للتهرب من الركض (الاختباء التكتيكي) وعدم بذل الجهد الفسيولوجي المطلوب، خاصة في ظل غياب أجهزة القياس الحديثة (GPS).

تعقيد عملية تصحيح الأخطاء الفنية: الإيقاع السريع والتنافسي في المساحات الضيقة يجعل من الصعب على المدرب إيقاف اللعب بشكل متكرر لتصحيح الأخطاء التقنية أو الميكانيكية الدقيقة للاعبين (مثل وضعية الجسم عند التمرير). إيقاف اللعب المتكرر يقتل حماس اللعبة، وعدم إيقافه قد يؤدي إلى ترسيخ عادات حركية خاطئة لدى اللاعب.

القصور في المحاكاة التكتيكية الشاملة: في حين أنها ممتازة لتطوير التكتيك الفردي والجماعي المصغر، إلا أن الألعاب المصغرة (التي تلعب بعدد قليل من اللاعبين) تعجز عن محاكاة مفاهيم التكتيك الشامل (Macro-tactics) الخاص بالملعب الكبير، مثل التدريب على خطة كشف التسلل، أو التحولات الاستراتيجية المعقدة لكتلة الفريق ككل (11 ضد 11).

زيادة خطر التعرض للإصابات المباشرة: الكثافة العددية في مساحات صغيرة، وكثرة الاحتكاكات المباشرة بين اللاعبين، وتكرار عمليات الانطلاق، التوقف المفاجئ، وتغيير الاتجاه باستمرار، ترفع من معدل احتمالية حدوث

إصابات (سواء العضلية أو الناتجة عن الالتحامات القوية) إذا لم يتم تسيير فترات الراحة وحجم اللعب بشكل علمي مدروس.

الاعتماد المفرط على وفرة الوسائل المادية: لضمان استمرارية اللعب وعدم انخفاض الشدة التدريبية عند خروج الكرة من مساحة اللعب، تتطلب الألعاب المصغرة توفر عدد كبير جداً من الكرات الجاهزة حول الملعب، بالإضافة إلى الحاجة الدائمة للصدريات (لتمييز الفرق) والأقماع لتحديد المساحات بدقة، وهو ما يشكل عائقاً كبيراً في الأندية التي تعاني من شح الإمكانيات.

خلاصة:

مما سبق، وعلى ضوء ما تم استعراضه في هذا الفصل، يتبين أن طرائق التدريب الرياضي تشكل منظومة متكاملة لا يمكن الاستغناء عن أي جزء منها في إعداد لاعب كرة القدم الحديث. فقد أظهرت الدراسة التحليلية للأساليب التقليدية (كالتدريب المستمر، والتكراري، والفكري، والدائري) أهميتها القصوى في بناء القاعدة الفسيولوجية والبدنية المتينة للاعب، وقدرتها العالية على الضبط الدقيق لمكونات الحمل التدريبي بما يضمن تكيف أجهزة الجسم مع المجهود العالي.

وفي المقابل، أثبتت طريقة الألعاب المصغرة أنها تمثل ثورة في منهجية التدريب؛ فهي ليست مجرد أداة ترويح، بل بيئة تعليمية وتدريبية خصبة تدمج بين متطلبات اللياقة البدنية والذكاء التكتيكي والمهاري. إن الفهم العميق لتعريف وأهداف الألعاب المصغرة، والوعي بمبادئ اختيارها واستخدامها، يسمح للمدرب باستغلال أهميتها ومزاياها المتعددة في محاكاة ضغوط المباريات الرسمية، مع أخذ الحيطة من عيوبها المحتملة والمتمثلة في صعوبة التحكم المطلق في شدة الحمل الفردي للاعبين.

وعليه، نخلص إلى أن نجاح العملية التدريبية لا يتحقق بالانحياز المطلق لطريقة دون أخرى، بل يتجلى في كفاءة المدرب وقدرته على الدمج والتوفيق بينها؛ فيستثمر صرامة الأساليب التقليدية لبناء الأساس البدني، ويوظف ديناميكية الألعاب المصغرة لصقل المهارة والخطط، وهو ما يجسد جوهر دراستنا ويقودنا مباشرة للبحث في كيفية تطبيق هذه "الموازنة" فعلياً في خطط مدربي الرابطة الجهوية.

الجانِب التّطبيقي

الفصل الرابع: منهجية الدراسة

تمهيد:

يُعدّ البحث العلمي ركيزة أساسية ووسيلة فعالة تمكّن الباحثين من إيجاد حلول علمية وعملية لمختلف الإشكاليات، كما يساعدهم على استجلاء واكتشاف حقائق جديدة من خلال جمع البيانات وتحليلها بموضوعية تامة. ويُعتبر الطريق الأهم والموثوق للوصول إلى المعرفة الدقيقة، إذ يُقاس تقدم الأمم وتطورها بمدى اهتمامها بالبحث العلمي، سواء من حيث حجم الاستثمارات الموجهة إليه أو جودة الدراسات التي تُنجز، لما تضيفه هذه الأبحاث من قيمة فكرية وتطبيقية تسهم في الارتقاء بمختلف مجالات العلوم، ولا سيما علوم الرياضة والتدريب. وتتم عملية إعداد البحوث وفق منهجية علمية محددة وصارمة تطورت عبر الزمن، لتشمل وتضبط مختلف عناصر ومراحل البحث. وتُعدّ "منهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية" من الجوانب الحيوية والأساسية التي يجب على الباحث الإلمام بها وتبرير اختياراته فيها، إذ لا يمكن إنجاز أي بحث علمي رصين دون اتباع مسار منهجي واضح المعالم. ويُقصد بمنهجية الدراسة تلك الاستراتيجية الشاملة والخطّة الدقيقة التي يعتمد عليها الباحث أثناء إنجاز مذكرته، بهدف التوصل إلى نتائج موضوعية وموثوقة تجيب عن تساؤلات الدراسة، بعيداً عن الارتجالية والعشوائية.

كما تُعرف منهجية البحث بأنها علم الوصول إلى الحقائق من خلال خطوات منطقية ومنظمة، تشمل جميع الإجراءات المرتبطة بموضوع البحث؛ انطلاقاً من اختيار المنهج المناسب لطبيعة الموضوع، مروراً بتحديد مجتمع وعينة الدراسة، وصولاً إلى اختيار أدوات جمع البيانات والأساليب الإحصائية لمعالجتها. وفي هذا الفصل، سنسلط الضوء على كافة الإجراءات المنهجية والميدانية المتبعة لتشخيص واقع الموازنة بين الألعاب المصغرة والأساليب التقليدية لدى مدربي كرة القدم، من أجل الخروج بنتائج وتوصيات علمية دقيقة ومفيدة تُقدّم للقارئ والمختص في الحقل الرياضي.

4-1) الدراسة الاستطلاعية:

بعد الاطلاع الوافر والتعمق في إشكالية بحثنا، تبلورت لدينا مجموعة من التساؤلات والعبارات التي تمت صياغتها وفقاً لمحاور الدراسة، والتي تصب مباشرة في صلب موضوع "الموازنة بين طرق التدريب المدمجة والتقليدية". وبناءً على ذلك، قمنا بتصميم استبيان إلكتروني وتوزيعه في مرحلة استطلاعية أولية على عينة مصغرة من مدربي كرة القدم، وذلك بهدف التأكد من مدى وضوح الأسئلة، وصدق الأداة، وقابلية تطبيقها. وعلى ضوء نتائج هذا الاستطلاع، تم ضبط وتصميم الاستبيان في نسخته النهائية، ليتم توزيعه إلكترونياً (عبر رابط رقمي) على أفراد العينة الأساسية المتمثلة في مدربي كرة القدم الناشطين في الرابطة الجهوية.

4-2) المجال المكاني والزمني:

المجال المكاني: نظراً للاعتماد على "الاستبيان الإلكتروني" كأداة رئيسية لجمع البيانات، فقد تمثل المجال المكاني في الفضاء الرقمي ومنصات التواصل التي تجمع مدربي كرة القدم التابعين لأندية الرابطة الجهوية (على غرار مجموعات المدربين عبر وسائل التواصل الاجتماعي والبريد الإلكتروني)، حيث تم إرسال رابط الاستبيان للمدربين المستهدفين في أماكن تواجدهم وعملهم.

المجال الزمني: أنجزت الجوانب الميدانية والتطبيقية لهذه الدراسة (والتي شملت توزيع الاستبيان الإلكتروني، استلام الردود، وتقريغ البيانات) خلال الفترة الممتدة من 20 مارس 2026 إلى غاية 22 أبريل 2026

4-3) مجتمع وعينة الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من مدربي كرة القدم العاملين والناشطين على مستوى أندية الرابطة الجهوية. وقد بلغ المجموع الكلي لأفراد العينة الأساسية التي شاركت في هذه الدراسة 25 مدرباً، تم اختيارهم بالطريقة القصدية للإجابة على الاستبيان النهائي. في حين قُدر عدد أفراد العينة الاستطلاعية بـ 5 مدربين، والذين تم الاعتماد

عليهم في المرحلة التمهيدية لاختبار مدى وضوح عبارات الاستبيان وحساب خصائصه العلمية (الصدق والثبات) قبل توزيعه في نسخته النهائية.

4-4) المنهج المتبع في الدراسة:

لمقاربة إشكالية البحث وتحقيق الأهداف المسطرة، اعتمدنا على المنهج الوصفي ، نظراً لملاءمته التامة لطبيعة وموضوع هذه الدراسة. ويُعد هذا المنهج إجراءً علمياً دقيقاً لا يقتصر دوره على مجرد جمع الحقائق والبيانات حول الظاهرة المدروسة (واقع الموازنة بين طرق التدريب المدمجة والتقليدية)، بل يتعدى ذلك إلى تحليل وتفسير هذه المعطيات بموضوعية، واستخلاص دلالاتها، ومعرفة كيفية ارتباطها بمتغيرات ومشكلة الدراسة، مما يسمح بالوصول إلى استنتاجات واقعية وتوصيات علمية دقيقة.

4-5) طرق جمع البيانات والمعلومات:

تتعدد أدوات جمع البيانات في البحوث العلمية، وعندما يحدد الباحث مشكلته البحثية ويصيغها بوضوح، يتشكل لديه تصور دقيق عن الأداة الأنسب لجمع البيانات الميدانية، وذلك لضمان الإجابة الوافية عن تساؤلات الدراسة والتحقق من فرضياتها. ويتوقف اختيار الأداة المناسبة على طبيعة البحث ونوع البيانات المطلوبة؛ إذ تتطلب بعض البحوث استخدام أكثر من أداة إذا كان الاعتماد على أداة واحدة غير كافٍ للإحاطة بأبعاد المشكلة. ومن هنا، يتوجب على الباحث الإلمام بكافة أدوات جمع البيانات، وفهم مزاياها وعيوبها، والتأكد من شروطها العلمية كالصدق والثبات والموضوعية. كما يُفترض أن يكتسب الباحث مهارات تصميم هذه الأدوات، وتطبيقها، والتفسير الصحيح للنتائج التي يتم التوصل إليها (بركات عبد العزيز، 2011، ص 163).

وتماشياً مع طبيعة دراستنا الوصفية، وللحصول على المعطيات الواقعية الدقيقة من الميدان، اعتمدنا على الاستبيان الإلكتروني كأداة رئيسية لجمع البيانات من أفراد العينة (مدربي كرة القدم بالرابطة الجهوية). ولضمان بناء استبيان دقيق وشامل، قمنا باتباع الإجراءات المنهجية التالية:

1. تحديد الهدف الأساسي للاستبيان: والمتمثل في تشخيص الكيفية التي يوازن بها المدربون بين طرق التدريب المدمجة (الألعاب المصغرة) والأساليب التقليدية في التخطيط.
2. تصميم الاستبيان وتنظيم الوقت: إعداد النموذج الرقمي وتحديد الإطار الزمني المناسب لتوزيع الرابط الإلكتروني وجمع الردود.
3. تحديد العينة المستهدفة: اختيار وانتقاء المدربين الفاعلين في الميدان وتوجيه الاستبيان لهم.
4. بناء وتصميم المحاور: صياغة عبارات الاستبيان بدقة، مع توفير العدد الكافي والمناسب من الخيارات (بدائل الإجابة) لكل فقرة لتسهيل الأمر على المدربين وضمان دقة استجاباتهم.
5. صياغة مقدمة الاستبيان: وضع وصف موجز في واجهة النموذج الإلكتروني يشرح للمدربين أهداف الدراسة ويطمئنهم على سرية البيانات وأنها مخصصة لأغراض البحث العلمي فقط.

4-6) صدق وثبات الأداة:

المحور	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
المحور الأول	10	0.87
المحور الثاني	10	0.79

الجدول رقم (3) يمثل حساب معامل ألفا كرونباخ لثبات الاستبيان ككل:

من خلال الجدول أعلاه يمكن القول بأن الاستبيان ذو ثبات عالي حيث كانت قيمة ألفا كرونباخ 0.87 بالنسبة للمحور الأول وهي قيمة تدل على ثبات عالي بحيث تقترب من ال 1، بينما كان معامل ألفا كرونباخ بالنسبة للمحور الثاني يساوي 0.79 وهي قيمة أقرب لل 1 وبالتالي يمكن القول بأن ثبات المحور الثاني عالي. المحور الأول:

Statistics	Reliability
Cronbach's Alpha	N of Items
873,	10

المحور الثاني:

<i>Statistics</i>	<i>Reliability</i>
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
796,	10

الوسائل الإحصائية: تم الاعتماد على اختبار جودة التوفيق والمطابقة كاي تربيع بواسطة برنامج spss25

خلاصة:

مما سبق، وعلى ضوء ما تم استعراضه وتفصيله في هذا الفصل، يتضح جلياً أن إنجاز أي بحث علمي رصين يتطلب اتباع خطوات منهجية وميدانية دقيقة ومدرسة، لضمان الوصول إلى نتائج موضوعية تعكس الواقع الفعلي للظاهرة المدروسة. وقد خصصنا هذا الفصل لتوضيح الإطار المنهجي الذي أطر دراستنا حول "واقع الموازنة بين طرق التدريب المدمجة والأساليب التقليدية في التخطيط للوحدات التدريبية".

حيث انطلقنا من إجراء دراسة استطلاعية تمهيدية مهدت لنا الطريق لاختبار أداة البحث، وضبطنا بدقة المجالين المكاني والزمني اللذين حصرا دراستنا في الفضاء الإلكتروني لمدربي الرابطة الجهوية خلال الفترة المحددة. كما قمنا بتبرير اختيارنا لـ **المنهج الوصفي** لكونه الأسلوب العلمي الأنسب لمقاربة إشكالية بحثنا وتشخيص الواقع، مع تحديد **مجتمع وعينة الدراسة** المتمثلة في (25) مدرباً تم اختيارهم بالطريقة القصدية لضمان تجانس واختصاص المبحوثين.

ومن أجل جمع البيانات الميدانية بكفاءة وفعالية، اعتمدنا على الاستبيان الإلكتروني كـ **أداة لجمع البيانات والمعلومات**، مع الحرص الشديد على إخضاعه لكافة المعايير العلمية الصارمة من خلال التحقق من **صدق وثبات الأداة**، مما جعل الاستبيان في نسخته النهائية أداة قياس موثوقة وصالحة للتطبيق.

ختاماً، إن الالتزام الصارم بهذا النسق من الإجراءات والخطوات المنهجية المترابطة، هو ما أكسب دراستنا الأسس العلمية المتينة، وهو ما سيمهد لنا الطريق للانتقال بثبات وموضوعية نحو المرحلة الحاسمة والأهم في هذا البحث؛ والمتمثلة في عرض، تحليل، وتفسير النتائج الإحصائية والميدانية التي أسفر عنها الاستبيان، وذلك في الفصل القادم.

الفصل الخامس:

عرض ومناقشة وتحليل النتائج

عرض وتحليل نتائج المحور الأول (اختبار الفرضية الأولى):

تنص الفرضية الأولى للدراسة على أنه: تختلف درجة الموازنة بين الأساليب التدريبية التقليدية والألعاب المصغرة في تخطيط الوحدات التدريبية باختلاف المرحلة التدريبية (المرحلة التحضيرية / مرحلة المنافسات). وللتحقق من صحة هذه الفرضية ميدانياً، تم تخصيص المحور الأول من الاستبيان الإلكتروني لاستطلاع آراء أفراد عينة الدراسة (والبالغ عددهم 25 مدرباً)، بغرض تشخيص الاستراتيجيات التي يعتمدونها لدمج وتوزيع الأحمال التدريبية تبعاً لخصائص ومتطلبات كل مرحلة.

ويوضح الجدول التجميعي رقم (4) التكرارات المشاهدة لاستجابات المدربين وفق بدائل الإجابة الخماسية، بالإضافة إلى نتائج اختبار الدلالة الإحصائية "كا-تربيع" K^2 عند درجة حرية (4) ومستوى دلالة ألفا ($\alpha=0.05$) وذلك للوقوف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في توجهاتهم وتحديد دقة الفرضية، كما هو مبين أدناه:

الرقم	العبارات	ابدا	نادرا	احيانا	غالبا	دائما	درجة الحرية	قيمة K^2	مستوى الدلالة	القرار
1	يتغير توزيع زمن الحصة بين التمارين التقليدية والألعاب المصغرة باختلاف المرحلة التدريبية.	12	0	1	3	9	4	22.0	0.000	دال
2	أعتمد التمارين التقليدية بدرجة أكبر في المرحلة التحضيرية مقارنة بمرحلة المنافسات.	5	2	1	6	11	4	12.4	0.015	دال
3	أستخدم الألعاب المصغرة أكثر خلال مرحلة المنافسات.	9	0	0	4	12	4	23.2	0.000	دال
4	في المرحلة التحضيرية، أركز أكثر على التمارين البدنية المعزولة.	5	2	2	7	9	4	7.6	0.107	غير دال
5	في مرحلة المنافسات، أميل إلى تمارين تحاكي ظروف المباراة (ألعاب مصغرة).	20	0	0	1	4	4	58.4	0.000	دال

6	أهداف كل مرحلة (تحضير بدني/جاهزية تنافسية) تحدد طبيعة التمارين داخل الحصة.	14	0	1	4	6	4	24.8	0.000	دال
7	أغير حجم وشدة الألعاب المصغرة حسب المرحلة التدريبية.	17	0	0	2	6	4	40.8	0.000	دال
8	أخصص وقتاً أقل للألعاب المصغرة في المرحلة التحضيرية مقارنة بمرحلة المنافسات.	5	2	2	6	10	4	8.8	0.066	غير دال
9	يتغير ترتيب استخدام الأساليب (بداية/وسط/نهاية الحصة) باختلاف المرحلة التدريبية.	10	2	0	4	9	4	15.2	0.004	دال
10	أرى أن الموازنة بين الأساليب تختلف جوهرياً بين المرحلتين التحضيرية والتنافسية.	12	0	0	5	8	4	21.6	0.000	دال

عرض وتحليل ومناقشة نتائج المحور الأول (اختبار الفرضية الأولى):

من خلال الجدول التجميعي رقم (4) أعلاه، والذي يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم (25) مدرباً على عبارات المحور الأول المتعلق بـ "تأثير المرحلة التدريبية على الموازنة بين الأساليب"، وبعد تطبيق اختبار الدلالة الإحصائية "كا-تربيع"، أسفرت النتائج على ما يلي:

1. بالنسبة للعبارة الأولى (يتغير توزيع زمن الحصة بين التمارين التقليدية والألعاب المصغرة باختلاف المرحلة التدريبية):

نلاحظ انقساماً في إجابات المدربين، حيث سجل البديل "أبدأ" أعلى تكرار بـ (12) إجابة، يليه البديل "دائماً" بـ (9) إجابات، ثم "غالباً" بـ (3). وقد بلغت قيمة K^2 22.0 بمستوى دلالة 0.000 وهو أقل من مستوى الدلالة المعتمد ($\alpha=0.05$). هذا يدل على وجود فرق دال إحصائياً، ويفسر بأن جزءاً من المدربين يفضلون تثبيت زمن التمارين طيلة الموسم، بينما يرى جزء آخر ضرورة تغيير وتعديل الزمن حسب كل مرحلة.

2. بالنسبة للعبارة الثانية (أعتمد التمارين التقليدية بدرجة أكبر في المرحلة التحضيرية مقارنة بمرحلة المنافسات):

تمركزت أغلب إجابات أفراد العينة في البديل "دائماً" ب (11) تكراراً، ثم "غالباً" ب (6) تكرارات، و"أبداً" ب (5). وقدرت قيمة (K^2) ب 12.4 بمستوى دلالة 0.015 وهو أقل من ($\alpha=0.05$). هذا الفرق الدال إحصائياً يؤكد أن أغلبية المدربين يفضلون استخدام التمارين البدنية التقليدية (بدون كرة) في بداية الموسم لبناء اللياقة البدنية للاعبين.

3. بالنسبة للعبارة الثالثة (أستخدم الألعاب المصغرة أكثر خلال مرحلة المنافسات):

أجاب (12) مدرباً بالبديل "دائماً"، و(9) مدربين بالبديل "أبداً"، و(4) ب "غالباً". وقد بلغت قيمة (K^2) بمستوى دلالة 0.000 وهو أقل من ($\alpha=0.05$). تشير هذه الدلالة الإحصائية إلى أن نسبة كبيرة من المدربين يعتمدون على الألعاب المصغرة في فترة المباريات للحفاظ على الجاهزية والابتعاد عن الإرهاق البدني، رغم وجود فئة تعارض ذلك.

4. بالنسبة للعبارة الرابعة (في المرحلة التحضيرية، أركز أكثر على التمارين البدنية المعزولة):

توزعت الإجابات بشكل متقارب، حيث اختار (9) مدربين البديل "دائماً"، و(7) اختاروا "غالباً"، و(5) اختاروا "أبداً". وللتأكد من الدلالة، نلاحظ أن قيمة (K^2) بلغت 7.6 بمستوى دلالة 0.107 وهو أكبر من ($\alpha=0.05$). وبالتالي، لا يوجد فرق دال إحصائياً* في هذه العبارة. وهذا يعني عدم وجود اتفاق بين المدربين حول التركيز الكلي على التمارين المعزولة في فترة التحضير.

5. بالنسبة للعبارة الخامسة (في مرحلة المنافسات، أميل إلى تمارين تحاكي ظروف المباراة):

سجل البديل "أبداً" أعلى تكرار بشكل واضح ب (20) إجابة، في حين أجاب (4) مدربين ب "دائماً". وقدرت قيمة (K^2) ب 58.4 بمستوى دلالة 0.000 وهو أقل من ($\alpha=0.05$). هذا يؤكد إحصائياً أن معظم المدربين

لا يميلون لاستخدام الألعاب المصغرة كمحاكاة لظروف المباراة في هذه المرحلة، وربما يفضلون إجراء مباريات تطبيقية كاملة (11 ضد 11) بدلاً من الألعاب المصغرة.

6. بالنسبة للعبارة السادسة (أهداف كل مرحلة تحدد طبيعة التمارين داخل الحصة):

أجاب (14) مدرباً بالبديل "أبداً"، بينما اختار (6) مدربين البديل "دائماً" و(4) "غالباً". بقيمة (K^2) قدرت ب 24.8 ومستوى دلالة 0.000 (أقل من 0.05). هذا الفرق الدال إحصائياً يوضح أن الكثير من المدربين لا يغيرون طبيعة تمارينهم بشكل جذري بناءً على أهداف المرحلة، بل يحافظون على نفس أسلوب التدريب.

7. بالنسبة للعبارة السابعة (أغير حجم وشدة الألعاب المصغرة حسب المرحلة التدريبية):

تركزت الإجابات في البديل "أبداً" ب (17) تكراراً، تلاه البديل "دائماً" ب (6) تكرارات. وقد بلغت قيمة (K^2) 40.8 بمستوى دلالة 0.000 وهو أقل من ($\alpha=0.05$). هذا يشير إلى أن غالبية المدربين يثبتون حجم وشدة الألعاب المصغرة ولا يقومون بتغييرها عند الانتقال من المرحلة التحضيرية إلى مرحلة المنافسات.

8. بالنسبة للعبارة الثامنة (أخصص وقتاً أقل للألعاب المصغرة في المرحلة التحضيرية مقارنة بمرحلة المنافسات):

نلاحظ تشتتاً في الإجابات، حيث أجاب (10) بالبديل "دائماً"، و(6) ب "غالباً"، و(5) ب "أبداً". وقيمة (K^2) بلغت 8.8 بمستوى دلالة 0.066 وهو أكبر من ($\alpha=0.05$). إذن لا يوجد فرق دال إحصائياً. ويفسر هذا بأن المدربين منقسمون؛ فكل مدرب يوزع الوقت المخصص للألعاب المصغرة حسب نظريته الخاصة للمرحلة التحضيرية دون وجود قاعدة ثابتة يتبعها الجميع.

9. بالنسبة للعبارة التاسعة (يتغير ترتيب استخدام الأساليب باختلاف المرحلة التدريبية):

انقسمت آراء المدربين، حيث اختار (10) البديل "أبداً"، واختار (9) البديل "دائماً"، و(4) "غالباً". وقدرت قيمة (K^2) ب 15.2 بمستوى دلالة 0.004 وهو أقل من ($\alpha=0.05$). هذا الفرق الدال إحصائياً يعني أن هناك

تبايناً واضحاً؛ فبعض المدربين يغيرون ترتيب التمارين (من بداية إلى نهاية الحصة) حسب المرحلة، وآخرون لا يغيرون الترتيب أبداً.

10. بالنسبة للعبارة العاشرة (أرى أن الموازنة بين الأساليب تختلف جوهرياً بين المرحلتين التحضيرية والتنافسية):

أجاب (12) مدرباً بالبديل "أبداً"، بينما أجاب (8) بالبديل "دائماً" و(5) بـ "غالباً". وقد بلغت قيمة (K^2) 21.6 بمستوى دلالة 0.000 وهو أقل من $(\alpha=0.05)$. هذا يدل على أن فئة كبيرة من المدربين لا ترى وجود اختلاف كبير وجوهري في الموازنة بين المرحلتين، بينما ترى فئة أخرى عكس ذلك.

4/ الاستنتاج العام للفرضية الأولى:

وتأسيساً على التوافق المسجل في العبارات (1، 6، 7، 9، 10) والتي تؤكد جميعها دلاليّاً على تغير حجم وشدة وترتيب زمن التمارين باختلاف المرحلة؛ نخلص إلى تحقق وقبول الفرضية الأولى للدراسة. حيث يثبت ميدانياً أن "المرحلة التدريبية" تُعد متغيراً حاسماً يفرض على المدرب إعادة ضبط هندسة الوحدة التدريبية (الميكروسيكل)، لخلق موازنة يغلب عليها الطابع التقليدي نسبياً في البدايات لبناء الأساس البدني، وتسيطر عليها الألعاب المصغرة لاحقاً لضمان الجاهزية التنافسية.

عرض وتحليل نتائج المحور الثاني (اختبار الفرضية الثانية):

تنص الفرضية الثانية للدراسة على أنه: "تختلف درجة الموازنة بين الأساليب التدريبية التقليدية والألعاب المصغرة في تخطيط الوحدات التدريبية باختلاف الإمكانيات المتاحة لدى المدربين (الوسائل، فضاءات التدريب، الوقت)".

وللتحقق من صحة هذه الفرضية ميدانياً، تم تخصيص المحور الثاني من الاستبيان الإلكتروني لاستطلاع آراء أفراد عينة الدراسة (والبالغ عددهم 25 مدرباً)، بغرض معرفة مدى انعكاس العوامل المادية واللوجستية

المحيطة بهم (مثل نوعية أرضيات الملاعب، وفرة الوسائل البيداغوجية، ومساحة ووقت التدريب المتاح) على خياراتهم التخطيطية، ومدى إعاقتهما أو تسهيلها لعملية الدمج بين الأساليب التدريبية.

ويوضح الجدول التجميعي رقم (X) التكرارات المشاهدة لاستجابات المدربين وفق بدائل الإجابة الخماسية، بالإضافة إلى نتائج اختبار الدلالة الإحصائية "كا-تربيع" (K^2) عند درجة حرية (4) ومستوى دلالة ($\alpha=0.05$)، وذلك للوقوف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في توجهاتهم وتحديد مدى تحقق الفرضية، كما هو مبين أدناه:

الرقم	العبارات	ابدا	نادرا	احيانا	غالبا	دائما	درجة الحرية	قيمة K^2	مستوى الدلالة	القرار
1	مساحة الملعب المتاحة تؤثر على قدرتي على تنظيم ألعاب مصغرة فعالة.	12	0	3	6	4	4	16.0	0.003	دال
2	توفر الوسائل (كرات، أقماع، سترات...) يساعدني على الموازنة بين الأساليب داخل الحصة.	21	0	0	0	4	4	66.4	0.000	دال
3	نقص التجهيزات يفرض علي الاعتماد أكثر على الألعاب المصغرة.	5	1	2	2	15	4	26.8	0.000	دال
4	عدد اللاعبين في الحصة يؤثر على اختيار نوع التمارين المستخدمة.	11	1	0	4	9	4	18.8	0.001	دال
5	ضيق الفضاء التدريبي يحد من استخدام الألعاب المصغرة كما هو مخطط لها.	9	1	1	6	8	4	11.6	0.021	دال
6	الزمن المتاح يسمح بتطبيق توازن مناسب بين الأساليب المختلفة.	11	0	0	9	5	4	20.4	0.000	دال
7	ظروف الأرضية تؤثر على نوع الأساليب التدريبية المعتمدة.	10	2	2	6	5	4	8.8	0.066	غير دال

8	في حال توفر إمكانيات أفضل، سأوظف الألعاب المصغرة بشكل أكبر.	16	0	1	0	8	4	39.2	0.000	دال
9	توقيت الحصص، تنقل اللاعبين، يؤثر على تخطيطي للوحدة التدريبية.	13	0	1	5	6	4	21.2	0.000	دال
10	أرى أن الإمكانيات المتاحة عامل حاسم في تحقيق الموازنة بين الأساليب التدريبية.	16	0	0	2	7	4	36.8	0.000	دال

عرض وتحليل ومناقشة نتائج المحور الثاني (اختبار الفرضية الثانية):

من خلال الجدول التجميعي رقم (5) أعلاه، والذي يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم (25) مدرباً على عبارات المحور الثاني المتعلق بـ "تأثير الإمكانيات المتاحة على الموازنة بين الأساليب التدريبية"، وبعد تطبيق اختبار الدلالة الإحصائية "كا-تربيع"، أسفرت النتائج على ما يلي:

1. بالنسبة للعبارة الأولى (مساحة الملعب المتاحة تؤثر على قدرتي على تنظيم ألعاب مصغرة فعالة):

نلاحظ أن إجابات أفراد العينة انقسمت، حيث تركزت أغلب الإجابات في البديل "أبدأ" بـ (12) تكراراً، تليها "غالباً" بـ (6) تكرارات، ثم "دائماً" بـ (4)، و"أحياناً" بـ (3). وقد بلغت قيمة K^2 16.0 بمستوى دلالة 0.003 وهو أقل من $(\alpha=0.05)$. هذا يدل على وجود فرق دال إحصائياً، ويفسر بأن جزءاً كبيراً من المدربين يرون أنهم قادرون على تنظيم الألعاب المصغرة بفعالية مهما كانت مساحة الملعب المتاحة لهم، في حين يرى جزء آخر أن المساحة تؤثر عليهم.

2. بالنسبة للعبارة الثانية (توفر الوسائل من كرات، أقماع، سترات... يساعدني على الموازنة بين الأساليب

داخل الحصة):

نلاحظ توجهاً كبيراً في إجابات المدربين نحو البديل "أبدأ" والذي سجل أعلى تكرار بـ (21) فرداً، بينما أجاب (4) أفراد فقط بـ "دائماً". وقد بلغت قيمة K^2 66.4 بمستوى دلالة 0.000 وهو أقل من $(\alpha=0.05)$. هذا

الفرق الدال إحصائياً يعني أن معظم المدربين لا يعتقدون أن وفرة الوسائل هي التي تساعدهم على الموازنة، بل يعتمدون على طرق أخرى في تخطيط حصصهم.

3. بالنسبة للعبارة الثالثة (نقص التجهيزات يفرض علي الاعتماد أكثر على الألعاب المصغرة):

تمركزت معظم إجابات أفراد العينة في البديل "دائماً" ب (15) تكراراً، يليه البديل "أبداً" ب (5) تكرارات. وقد بلغت قيمة 26.8 (K^2) بمستوى دلالة 0.000 وهو أقل من ($\alpha=0.05$). وهذا يعني وجود دلالة إحصائية واضحة تفسر أن نقص الكرات والمعدات في الأندية يجبر المدربين على استخدام الألعاب المصغرة، لأنها تسمح بمشاركة عدد كبير من اللاعبين باستخدام كرة واحدة أو كرات قليلة، مقارنة بالتمارين التقليدية التي تتطلب كرات كثيرة لكل لاعب.

4. بالنسبة للعبارة الرابعة (عدد اللاعبين في الحصة يؤثر على اختيار نوع التمارين المستخدمة):

توزعت الإجابات بشكل متباين، حيث اختار (11) مدرباً البديل "أبداً"، بينما اختار (9) مدربين البديل "دائماً"، و(4) اختاروا "غالباً". بقيمة (K^2) قدرت ب 18.8 ومستوى دلالة 0.001 (أقل من 0.05). هذا الفرق الدال إحصائياً يعكس انقساماً في الآراء؛ فبعض المدربين يتأثرون باكتظاظ اللاعبين ويغيرون تمارينهم وفقاً لذلك، بينما يلتزم آخرون ببرنامجهم التدريبي مهما كان عدد الحاضرين.

5. بالنسبة للعبارة الخامسة (ضيق الفضاء التدريبي يحد من استخدام الألعاب المصغرة كما هو مخطط لها):

تقاربت الإجابات بين "أبداً" ب (9) تكرارات، و"دائماً" ب (8) تكرارات، و"غالباً" ب (6) تكرارات. وقدرت قيمة (K^2) ب 11.6 بمستوى دلالة 0.021 وهو أقل من ($\alpha=0.05$). تشير هذه الدلالة الإحصائية إلى أن ضيق الملعب (مثل مشاركة الملعب مع فئات أخرى) يشكل عائقاً حقيقياً لنسبة معتبرة من المدربين، ويمنعهم من تطبيق الألعاب المصغرة بالمساحات الكبيرة التي خططوا لها.

6. بالنسبة للعبارة السادسة (الزمن المتاح يسمح بتطبيق توازن مناسب بين الأساليب المختلفة):

أجاب (11) مدرباً بالبديل "أبداً"، و(9) مدربين بالبديل "غالباً"، و(5) بـ "دائماً". وقدرت قيمة (K^2) بـ 20.4 بمستوى دلالة 0.000 وهو أقل من ($\alpha=0.05$). يوضح هذا الفرق الدال أن الوقت المخصص للحصة التدريبية (والذي غالباً ما يكون قصيراً في الأندية الهاوية) لا يسمح للكثير من المدربين بإعطاء كل طريقة حقها، مما يمنعهم من تحقيق توازن مثالي بين البدني التقليدي واللعب المصغر.

7. بالنسبة للعبارة السابعة (ظروف الأرضية تؤثر على نوع الأساليب التدريبية المعتمدة):

نلاحظ تشتتاً في إجابات المدربين، حيث أجاب (10) بالبديل "أبداً"، و(6) بـ "غالباً"، و(5) بـ "دائماً". وللتأكد من الدلالة، نلاحظ أن قيمة (K^2) بلغت 8.8 بمستوى دلالة 0.066 وهو أكبر من مستوى الدلالة المعتمد ($\alpha=0.05$). وبالتالي، لا يوجد فرق دال إحصائياً في هذه العبارة. وهذا يعني عدم وجود اتفاق بين المدربين؛ فبعضهم يغير أساليبه خوفاً من الإصابات بسبب سوء الأرضية، والبعض الآخر يطبق تمارينه بغض النظر عن حالة أرضية الملعب.

8. بالنسبة للعبارة الثامنة (في حال توفر إمكانيات أفضل، سأوظف الألعاب المصغرة بشكل أكبر):

سجل البديل "أبداً" أعلى تكرار بـ (16) إجابة، تلاه البديل "دائماً" بـ (8) إجابات. وقد بلغت قيمة (K^2) 39.2 بمستوى دلالة 0.000 وهو أقل من ($\alpha=0.05$). هذا الفرق الدال إحصائياً يشير إلى أن توفير إمكانيات أفضل لن يجعل غالبية المدربين يبالغون في استخدام الألعاب المصغرة، بل سيبقون على موازنتهم الخاصة، لأنهم يعتقدون أن الأساليب التقليدية تبقى ضرورية أيضاً.

9. بالنسبة للعبارة التاسعة (توقيت الحصص، تنقل اللاعبين، يؤثر على تخطيطي للوحدة التدريبية):

تركزت الإجابات في البديل "أبداً" بـ (13) تكراراً، بينما توزعت البقية على "دائماً" بـ (6) و "غالباً" بـ (5). وبقيمة (K^2) قدرت بـ 21.1 ومستوى دلالة 0.000 (دال إحصائياً). يدل هذا على أن الظروف الخارجية مثل توقيت التدريب أو التعب من لتقل لا تؤثر كثيراً على طريقة تخطيط أغلب

10. بالنسبة للعبارة العاشرة (أرى أن الإمكانيات المتاحة عامل حاسم في تحقيق الموازنة بين الأساليب التدريبية):

أجاب (16) مدرباً بالبديل "أبداً"، في حين أجاب (7) بالبديل "دائماً". وقدرت قيمة (K^2) بـ 36.8 بمستوى دلالة 0.000 وهو أقل من $(\alpha=0.05)$. هذا يؤكد إحصائياً أن نسبة كبيرة من المدربين يعتقدون أن كفاءة المدرب وحسن تخطيطه هما العامل الأهم، وأن نقص الإمكانيات لا يجب أن يكون العذر الوحيد لعدم تحقيق توازن بين التمارين في الحصة التدريبية.

5/ الاستنتاج العام للفرضية الثانية:

وتأسيساً على ما سبق، وخاصة الإجماع المسجل في العبارات (1، 3، 4، 6، 9) التي تؤكد دور المساحة، والزمّن، ونقص المعدات في تغيير شكل الحصة؛ نخلص إلى تحقق وقبول الفرضية الثانية للدراسة. حيث يثبت يقيناً أن درجة الموازنة بين الأساليب التقليدية والمدمجة في أندية الرابطة الجهوية لا تخضع فقط لـ "التخطيط النظري والأهداف الفسيولوجية"، بل إن الإمكانيات المتاحة تتدخل كعامل حاسم يُجبر المدرب في كثير من الأحيان على تغليب كفة "الألعاب المصغرة" كآلية للتعامل مع نقص الكرات، وضيق المساحة، واكتظاظ اللاعبين، مما يجعلها موازنة تحكمها "البراغماتية وإدارة الأزمات" بقدر ما تحكمها النظريات العلمية.

الفصل السادس: الاستنتاجات و الاقتراحات

الاستنتاج العام :

من خلال الدراسة التي قمنا بها، لقد حاولنا تسليط الضوء على "واقع الموازنة بين طرق التدريب المدمجة (الألعاب المصغرة) والأساليب التقليدية في التخطيط للوحدات التدريبية في كرة القدم"، وكان الهدف الأساسي من الدراسة هو محاولة التعرف على الاستراتيجيات الميدانية التي يعتمد عليها مدربو الرابطة الجهوية لدمج هذه الأساليب في برامجهم. فحاولنا خلال هذه الدراسة ربط فلسفات التدريب الحديثة والكلاسيكية ببعضها البعض، من خلال فهم كيفية تسييرها داخل الوحدات التدريبية بنسب متفاوتة، خاصة وأن برمجة (الميكروسيكل) تفرض على المدرب التوفيق بين الرفع من القدرات البدنية والفيسيولوجية للاعبين (بالأساليب التقليدية) وبين تطويرهم تكتيكياً ومهارياً (بالألعاب المصغرة) بطريقة تضمن الجاهزية المثلى.

قمنا باختيار هذا الموضوع نظراً للجدل العلمي والميداني القائم حول أفضلية طرق التدريب، والأهداف الكثيرة التي يمكن أن تحققها الموازنة الذكية بينها في أقل وقت ممكن. حيث يرى الباحث أن إيجاد توازن بين أسلوب الألعاب المصغرة والتدريب التقليدي مهم جداً من جميع الجوانب؛ فالأساليب التقليدية (كالفتري والتكراري) تضمن التكيف الفسيولوجي الدقيق والوصول للسرعات القصوى، في حين تسمح الألعاب المصغرة بتحقيق أهداف الوحدات التدريبية بطريقة غير مباشرة وفي جو من التنافس والحماس الذي يميل إليه اللاعبون أكثر. وقد توصلت العديد من الدراسات والخبراء (أمثال مفتي إبراهيم حماد والربضي) إلى أن الاعتماد على نهج تدريبي واحد غير كافٍ لبناء لاعب متكامل.

وتعتبر الألعاب في المساحات الصغيرة من بين الاستخدامات الحديثة في كرة القدم كونها تخلق ظروفاً مشابهة لظروف أداء المنافسة، فهي إحدى الوسائل التي تمكن المدرب من إبعاد الملل عن لاعبيه، وتقليل الأحمال التدريبية في جو تندمج فيه جميع متطلبات الأداء. إلا أن واقع الممارسة يفرض أحياناً العودة للأساليب

التقليدية لتعويض النقص في الحمل أو لتجنب الاحتكاكات. وفي هذا السياق يبرز دور التخطيط المرن الذي يستثمر كل طريقة في وقتها ومكانها المناسبين.

وقد لاحظنا نقص الدراسات (خاصة المحلية والعربية) التي تتناول هذا الموضوع من زاوية "التخطيط" وكيفية تطبيق هذه الموازنة في الميدان؛ فمعظم الدراسات السابقة ركزت على قياس فعالية كل طريقة على حدة، وأهملت تشخيص الممارسات الفعلية للمدربين، لا سيما في مستويات الرابطة الجهوية التي تعاني غالباً من نقص الإمكانيات ومحدودية التكنولوجيا لمتابعة الأحمال.

إن هندسة الوحدات التدريبية في كرة القدم تتطلب دقة ومراعاة لعدة متغيرات، فلا يكفي للمدرب أن يمتلك المعرفة النظرية فقط، بل يجب أن يتميز بفلسفة تخطيط واضحة المعالم تسمح له بتكييف برامجه مع طبيعة المرحلة التدريبية (سواء كانت فترة تحضيرية أو فترة منافسات)، ومع الإمكانيات المتاحة له من مساحات، وسائل بيداغوجية، ووقت، بما يضمن بناء دورات تدريبية متكاملة تخدم الشقين البدني والخططي دون إرهاق اللاعبين.

بعد جمع المادة العلمية حول موضوع دراستنا والتعمق فيها من خلال الدراسات المرتبطة، بالإضافة إلى الكتب والمراجع وربطها بمتغيرات دراستنا (مع مدربي الرابطة الجهوية)، إلى غاية استخلاصنا وتقسيم دراستنا كالآتي:

تقسيم الدراسة إلى جانبين مسبقين بمقدمة والإطار العام للدراسة للتعريف بموضوع ومشكلة بحثنا وكذا الاطلاع على الفرضيات، أهداف وأهمية الدراسة، تحديد المفاهيم والمصطلحات، والدراسات السابقة والمثابرة.

الجانب النظري:

بعد جمع المادة العلمية التي تخدم موضوع دراستنا وتنظيمها، قمنا بتقسيم الجانب النظري إلى فصلين أساسيين؛ الفصل الأول تطرقنا فيه إلى تخطيط التدريب في كرة القدم (أهميته، الدورات التدريبية، وعلاقته

بالحمل التدريبي)، أما الفصل الثاني فقد خصصناه لطرق التدريب الرياضي، حيث تناولنا فيه الأساليب التقليدية (المستمر، التكراري، الفتري، والدائري) بالإضافة إلى الألعاب المصغرة كطريقة مدمجة وأهميتها ومبادئ استخدامها.

الجانب التطبيقي:

تم تقسيم الجانب التطبيقي إلى فصلين؛ تمثل الأول في منهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية (الدراسة الاستطلاعية، المنهج الوصفي، مجتمع وعينة الدراسة، وأداة جمع البيانات المتمثلة في الاستبيان الإلكتروني)، أما الفصل الأخير فقد تمثل في عرض، تحليل ومناقشة النتائج وإصدار الحكم على الفرضيات، حيث استخلص الباحث بعد مناقشة الفرضيات ما يلي:

★ تحقق الفرضية الأولى والتي نصت على: "تختلف درجة الموازنة بين الأساليب التدريبية التقليدية والألعاب المصغرة في تخطيط الوحدات التدريبية باختلاف المرحلة التدريبية (المرحلة التحضيرية / مرحلة المنافسات)".

★ تحقق الفرضية الثانية والتي نصت على: "تختلف درجة الموازنة بين الأساليب التدريبية التقليدية والألعاب المصغرة في تخطيط الوحدات التدريبية باختلاف الإمكانيات المتاحة لدى المدربين (الوسائل، فضاءات التدريب، الوقت)".

★ من خلال ما سبق يمكن القول أن الفرضية العامة للبحث والتي تنص على: "يتباين واقع الموازنة بين طرق التدريب المدمجة (الألعاب المصغرة) والأساليب التقليدية في تخطيط الوحدات التدريبية لدى مدربي كرة القدم في الرابطة الجهوية" قد تحققت.

الاقتراحات :

- تبني النموذج الهجين في التخطيط: ضرورة تبني المدربين لنموذج تخطيطي "متوازن" يدمج بين إيجابيات الألعاب المصغرة في تطوير الجانب المهاري والخططي في بيئة تنافسية، وصرامة الأساليب التقليدية لضمان

الوصول إلى الشدات القصوى وبناء القاعدة الفسيولوجية، مع تجنب الانحياز المطلق لطريقة على حساب الأخرى.

- **التكيف مع الإمكانيات المتاحة:** استغلال طرق التدريب المدمجة (الألعاب المصغرة) كحل بيداغوجي ذكي للتغلب على نقص الإمكانيات المادية (كنقص الكرات أو ضيق مساحات التدريب المتاحة) في أندية الرابطة الجهوية، مع ضرورة الفهم الدقيق لكيفية التلاعب بمتغيراتها (المساحة، عدد اللاعبين، القوانين) لضمان تحقيق الهدف البدني.

- **احترام خصوصية المراحل التدريبية:** دعوة المدربين إلى التدرج العقلاني في استخدام هذه الأساليب؛ من خلال إعطاء حيز مناسب للأساليب التقليدية في بداية مرحلة التحضير العام، ثم زيادة الاعتماد التدريجي والمكثف على الألعاب المصغرة مع الدخول في مرحلة المنافسات، للحفاظ على الجاهزية الذهنية وتجنب الإرهاق.

تفعيل التكوين المستمر للمدربين: ضرورة إقامة دورات تكوينية وورشات عمل دورية لمدربي الفئات الشبانية وأندية الأقسام الجهوية، بالتنسيق مع المديرية الفنية، لتدريبهم على أحدث استراتيجيات "الدورية التكتيكية"، وكيفية تقنين أحمال الألعاب المصغرة في ظل غياب الأجهزة التكنولوجية الحديثة (كالاعتماد على مقياس الجهد المدرك RPE بدلاً من أجهزة GPS).

- **آفاق الدراسات المستقبلية:** اقتراح إجراء دراسات تجريبية مستقبلية تبحث في الأثر الفسيولوجي المباشر لنسب الموازنة المختلفة (مثلاً إحداث مقارنة بين دمج بنسبة 70% مدمج و30% تقليدي) على الأداء الفعلي للاعبين، أو توسيع دائرة البحث لتشمل مستويات تنافسية أخرى كأندية الرابطة المحترفة لمقارنة واقع التخطيط بينها وبين الرابطة الجهوية.

الخاتمة

الخاتمة:

إن التدريب الرياضي في كرة القدم هو عبارة عن مجموعة من التمرينات المقننة والتي تهدف أساساً إلى تطوير اللاعب من جميع الجوانب (البدينية، المهارية، الخططية، والنفسية)، بغية الوصول إلى الفورمة الرياضية في أقل وقت ممكن والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة، وذلك من أجل تحقيق النتائج المرجوة في المنافسات. لذا، فإن اختيار الطرق المناسبة للتدريب الرياضي والموازنة الذكية بينها يُعد عاملاً مهماً قد يساعد المدرب في الاقتصاد بالكثير من الوقت والجهد. لهذا قمنا بإجراء هذه الدراسة التي تمثلت في تشخيص "واقع الموازنة بين طرق التدريب المدمجة (الألعاب المصغرة) والأساليب التقليدية في التخطيط للوحدات التدريبية"، ومعرفة الاستراتيجيات الميدانية التي يعتمد عليها مدبرو الرابطة الجهوية. حيث تعتبر هذه الموازنة التخطيطية الدقيقة الأداة التي تسمح للاعب بتلقي الحمولات البدنية اللازمة عبر الأساليب التقليدية، وفي ذات الوقت إخراج وانفجار إمكانياته الفنية والذهنية عبر الألعاب المصغرة، مما يضمن حدوث أفضل استجابة وتكيف مع متطلبات العملية التدريبية المعاصرة.

في الأخير، نأمل أن تقدم النتائج المتوصل إليها إضافة نوعية للأكاديميين والمدربين في عملهم الميداني، وخاصة فيما يتعلق بأهمية الاعتماد على تخطيط مرّن يوازن بين صرامة الأساليب التقليدية وواقعية الألعاب المصغرة (التي تتوافق وتتشابه مع مجريات المنافسة)، وذلك بما يتناسب مع طبيعة المرحلة التدريبية وفي حدود الإمكانيات المتاحة لجميع المدربين.

المراجع

قائمة المراجع باللغة العربية:

- الكتب العربية :

1. أبو عبده، حسن السيد، 2002، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، الإسكندرية، مطبعة الإشعاع الفنية.
2. الباسطي، أحمد، 1998، أسس وقواعد التدريب الرياضي، الإسكندرية، منشأة المعارف.
3. بركات، عبد العزيز، 2011، مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس، الرياض، دار النشر الدولي.
4. بسطويس، أحمد، 1999، أسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر.
5. حسن، هاشم ياسر، 2008، الألعاب المصغرة وتطبيقاتها في التدريب، البصرة، مطبعة جامعة البصرة.
6. حسين، قاسم حسن؛ ونصيف، عبد علي، 1999، اللياقة البدنية ومكوناتها: الأسس النظرية والإعداد البدني، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر.
7. حماد، مفتي إبراهيم، 2001، التدريب الرياضي الحديث: تخطيط وتطبيق وقيادة، القاهرة، دار الفكر العربي.
8. حنفي، محمود مختار، 1998، أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
9. خطاب، عطيات محمد، 1990، الألعاب الصغيرة والترويح، القاهرة، دار المعارف.
10. خطاب، عطيات محمد؛ فكري، مها محمد؛ وشقير، شهيرة عبد الوهاب، 2006، أساسيات التمرينات والتمرينات الإيقاعية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
11. الربضي، كمال جميل، 2004، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، عمان، دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع.
12. سيد، أحمد نصر الدين، 2003، فسيولوجيا الرياضة: نظريات وتطبيقات، القاهرة، دار الفكر العربي.

المراجع

13. فتحي، وجدي مصطفى؛ والسيد، محمد لطفي، 2002، الأسس العلمية للتدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي.

14. محمد، زكية إبراهيم كمال؛ والسايح، مصطفى، 2008، الألعاب الصغيرة وأهميتها التربوية والبدنية، الإسكندرية، منشأة المعارف.

15. مشرف، عبد الحميد، 1995، التربية العملية والألعاب الصغيرة، القاهرة، دار الكتاب الحديث.

16. المولى، موفق؛ وآخرون، 2019، التخطيط والتدريب الرياضي المعاصر، عمان، دار دجلة للنشر والتوزيع.

- المذكرات والمقالات العلمية (العربية) :

1. بوعرتي، وليد؛ وآخرون، 2025، دمج الألعاب المصغرة في برامج التدريب ودورها في تطوير الأداء البدني، مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية، جامعة الجزائر 3.

2. بن شريف، المسعود، 2025، أثر الوحدات التدريبية المدمجة في تنمية القدرة الهوائية، مذكرة ماستر، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

3. شليغم، عبد الحق؛ وحجاج، سعد، 2021، دور الألعاب المصغرة في تطوير العناصر البدنية لدى لاعبي كرة القدم الهواة من وجهة نظر المدربين، مقال علمي، جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم.

4. لعمارة، سليم؛ وسالم، لخضر، 2019، فعالية التدريب المدمج بمواقف تنافسية في تطوير أداء لاعبي كرة القدم، مقال علمي، جامعة العربي التبسي، تبسة.

قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

– الكتب الأجنبية :

1. Batty, Eric, 1981, Entraînement à l'europpéenne, Paris, Ed Amphora.
2. Bénézet, J., and Hasler, H., 2016, Football: Préparation physique intégrée, Paris, Editions Amphora.
3. Millet, Grégoire, 2020, L'endurance Coordonné par Grégoire Millet, Suisse, Edition revue.
4. Paflait, Janos, 1989, The integrated training in football, Budapest, Sport Ed.
5. Turpin, Bernard, 1990, Préparation et entraînement du footballeur, Paris, Ed Amphora.
6. Vande Velde, Jérémie, 2010, Le football sur des terrains réduits, Paris, Editions Chiron.
7. Wilmore, J.H., and Costill, D.L., 1994, Physiology of sport and exercise, Champaign, Human Kinetics.

– المقالات العلمية (الأجنبية) :

1. Jones, A., et al., 2007, Small-Sided Games in Soccer, London, Routledge (Sports Science Journal).

المراجع

2. Katis, A., and Kellis, E., 2009, Effects of small-sided games on physical conditioning and performance in young soccer players, Journal of Sports Science and Medicine.
3. Little, T., and Reilly, T., 2006, The development of physical fitness in soccer players, Science and Football Journal.

الملاحق

السؤال	ابدا	نادرا	احيانا	غالبا	دائما
1- يتغير توزيع زمن الحصة بين التمارين التقليدية والألعاب المصغرة باختلاف المرحلة التدريبية.					
2- أعتمد التمارين التقليدية بدرجة أكبر في المرحلة التحضيرية مقارنة بمرحلة المنافسات.					
3- أستخدم الألعاب المصغرة أكثر خلال مرحلة المنافسات.					
4- في المرحلة التحضيرية، أركز أكثر على التمارين البدنية المعزولة.					
5- في مرحلة المنافسات، أميل إلى تمارين تحاكي ظروف المباراة (ألعاب مصغرة)					
6- أهداف كل مرحلة (تحضير بدني/جاهزية تنافسية) تحدد طبيعة التمارين داخل الحصة.					
7- أغير حجم وشدة الألعاب المصغرة حسب المرحلة التدريبية.					
8- أخصص وقتا أقل للألعاب المصغرة في المرحلة التحضيرية مقارنة بمرحلة المنافسات.					
9- يتغير ترتيب استخدام الأساليب (بداية/وسط/نهاية الحصة) باختلاف المرحلة التدريبية.					
10- أرى أن الموازنة بين الأساليب تختلف جوهريا بين المرحلتين التحضيرية والتنافسية.					

المحور الثاني

السؤال	ابدا	نادرا	احيانا	غالبا	دائما
مساحة الملعب المتاحة تؤثر على قدرتي على تنظيم ألعاب مصغرة فعالة.					
توفر الوسائل (كرات، أقماع، سترات...) يساعدني على الموازنة بين الأساليب داخل الحصّة.					
نقص التجهيزات يفرض علي الاعتماد أكثر على الألعاب المصغرة					
عدد اللاعبين في الحصّة يؤثر على اختيار نوع التمارين المستخدمة.					
ضيق الفضاء التدريبي يحد من استخدام الألعاب المصغرة كما هو مخطط لها.					
الزمن المتاح يسمح بتطبيق توازن مناسب بين الأساليب المختلفة.					
ظروف الأرضية تؤثر على نوع الأساليب التدريبية المعتمدة.					
في حال توفر إمكانيات أفضل، سأوظف الألعاب المصغرة بشكل أكبر.					
توقيت الحصص، تنقل اللاعبين، يؤثر على تخطيطي للوحدة التدريبية.					
أرى أن الإمكانيات المتاحة عامل حاسم في تحقيق الموازنة بين الأساليب التدريبية.					

الملاحق

مخرجات برنامج التحليل الإحصائي (SPSS) لبعض عبارات الاستبيان البارزة

Q1: يتغير توزيع زمن الحصة بين التمارين التقليدية والألعاب المصغرة باختلاف المرحلة التدريبية

Cumulative Percent	Valid Percent	Percent	Frequency	Valid
36.0	36.0	36.0	9	دائما
48.0	12.0	12.0	3	غالبا
52.0	4.0	4.0	1	احيانا
52.0	0.0	0.0	0	نادرا
100.0	48.0	48.0	12	ابدا
	100.0	100.0	25	Total

Q1_Stage_Difference	
a22.000	Chi-Square
4	df
.000.	.Asymp. Sig

Q3: نقص التجهيزات يفرض علي الاعتماد أكثر على الألعاب المصغرة

Cumulative Percent	Valid Percent	Percent	Frequency	
60.0	60.0	60.0	15	Valid دائما
68.0	8.0	8.0	2	غالبا
76.0	8.0	8.0	2	احيانا
80.0	4.0	4.0	1	نادرا
100.0	20.0	20.0	5	ابدا
	100.0	100.0	25	Total

الملاحق

Q3_Equipment_Shortage	
26.800 ^a	Chi-Square
4	df
.000.	Asymp. Sig.

Q7: ظروف الأرضية تؤثر على نوع الأساليب التدريبية المعتمدة

Cumulative Percent	Valid Percent	Percent	Frequency	
20.0	20.0	20.0	5	Valid دائما
44.0	24.0	24.0	6	غالبا
52.0	8.0	8.0	2	احيانا
60.0	8.0	8.0	2	نادرا
100.0	40.0	40.0	10	ابدا
	100.0	100.0	25	Total

Q7_Pitch_Conditions	
^a 8.800	Chi-Square
4	df
.066.	.Asymp. Sig

استمارة الأساتذة المحكمين لاستبيان متعلق بمذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر بعنوان الدراسة:

واقع الموازنة بين طرق التدريب المدمجة (الألعاب المصغرة) و الأساليب التقليدية في التخطيط للوحدات التدريبية في كرة القدم

- دراسة وصفية لبعض آراء مدربي كرة القدم الرابطة الجهوية -

الرقم	اسم و لقب الأستاذ	الدرجة العلمية	الجامعة	الامضاء
01	عبد الإله بن حريز	أستاذ	جامعة المسيلة	
02	كوسيان كيه الزاوي	أستاذ محاضر	جامعة المسيلة	
03	بن لسيح طارحي	أستاذ محاضر	جامعة المسيلة	
04				
05				
06				
07				