

المحاضرة السادسة الألعاب المصغرة (les jeux réduits)

1) تعريف الالعب المصغرة :

- الألعاب المصغرة هي تمارين بالكرة على أسطح مصغرة ومع عدد محدود من اللاعبين عن المباراة العادية. وبالتالي ، الألعاب المصغرة تبدأ من (1 ضد 1 الى 10 ضد 10)، يمكن لعب بعضها باستخدام لاعبي الدعم أو حراس المرمى، أو بزيادة و نقص عددي.(Tchokonte, 2011)

- عرفها حنفي محمود مختار على انها تلك الالعب الى نفوس اللاعبين، و التي تجرى على مساحات ضيقة و بعدد معين من اللاعبين، قد يكون العدد متساويا او متفاوتا على حسب الاهداف المسطرة. (حجاب عصام و اخرون، 2015)

2) تأثير استخدام الالعب المصغرة :

في السنوات الماضية، كان اهتمام بأساليب التدريب في كرة القدم مع تركيز كبير على تأثيرات التي تحدثها الألعاب المصغرة.

تتزامن زيادة البحث في الموضوع مع زيادة الشعبية التي تم الحصول عليها من خلال تكييف خصائص كرة القدم، والذي ينطوي على تدريب اللاعبين التعامل مع حالات المباراة. نظرًا للوقت المحدود المتاح لتدريب اللياقة البدنية في كرة القدم ، يجب تحسين فعالية الألعاب الصغيرة كمحفز للسماح للاعبين بالمنافسة على أعلى مستوى.

تشير الدراسات أنه يمكن تعديل الاستجابات الفسيولوجية (مثل معدل ضربات القلب وتركيز اللاكتات في الدم وتصنيف الجهد المبذول) ومتطلبات المهارات التكتيكية والتقنية أثناء الألعاب الصغيرة من خلال تغيير عوامل مثل عدد اللاعبين وحجم الملعب، قواعد اللعب وتحفيز المدرب.(Aguiar Et coll, 2012)

الجدول رقم (10): يمثل القيم القصوى لمعدل ضربات القلب وفقاً لأشكال الالعاب المصغرة.
(Aguiar et coll, 2012)

التوع	معدل النبض القلبي %	المرجع
1 ضد 1	75 – 80	Dellal et al., 2008
2 ضد 2	88 – 91	Hill-Haas et al., 2009a; Little and Williams, 2006
3 ضد 3	87-90	Katis and Kelis, 2009; Litle and Williams, 2006; Rampinini et al., 2007
4 ضد 4	85-90	Hill-Haas et al., 2009a; Litle and Drust, 2008; Litle and Williams, 2006; Rampinini et al., 2007
5 ضد 5	82-87	Hill-Haas et al., 2009c; Litle and Williams, 2006; Rampinini et al., 2007
6 ضد 6	83-87	Hill-Haas et al., 2009c; Katis and Kelis, 2009; Little and Williams, 2006; Rampinini, 2007

الجدول رقم (11): يبين آثار الالعاب المصغرة على الجوانب التقنية التكتيكية في كرة القدم.
(Espínola et coll, 2020)

النتائج	الوقت (د)	مساحة (م)	الشكل	العمر	عدد العينة	الكاتب
1- كان عدد التمريرات القصيرة والزكلات والمراوغة والاعتراضات والأهداف أعلى في الشكل الأصغر. في الشكل الاكبر تم تنفيذ التمريرات الطويلة بتسيق أكبر.	10 x 4' [9']	15 x 25 30 x 40	G+3 vs. 3+G G+6 vs. 6+G	13	34	Katis and Kellis
2- أدى انخفاض عدد اللاعبين إلى زيادة عدد لمسات الكرة لكل لاعب.	16' [8']	30 x 20 40 x 30 50 x 40	G+5 vs. 5+G	18	8	Kelly and Drust
3- أدى انخفاض عدد اللاعبين إلى زيادة عدد لمسات الكرة لكل لاعب.	3x10' [15']	30 x 25 60 x 40	4 vs. 4 8 vs. 8	7	8	Jones and Drust
4- في تسيق اللعبة ب 2 لمسات، تم تسجيل عدد أكبر من الأهداف التسديدات على المرمى وتمط لعب أسرع. قاعدة 4 تمريرات للتسجيل أدت إلى حيازة أكبر للكرة.	2x10' [10']	30 x 22 20 x 20 5 x 10; 10 x 15; 15 x 20; 10 x 15; 15 x 20;	5 vs. 5 G+5 vs. 5+G	12.8	8	Almeida et al.
5- تسببت لعبة حيازة الكرة في عدد أكبر من التمريرات ولسات الكرة على جميع أرجاء الملعب. تم ارتكاب أخطاء أقل أثناء مباراة تسجيل الأهداف على أحجام الملعب الصغيرة والمتوسطة.	2 x 4' [3']	20 x 20 20 x 25; 20 x 25; 25 x 30; 30 x 35; 25 x 30; 30 x 35; 35 x 40	3 vs. 3	8 to 9	21	Serra-Olivares et al.
6- كان صنع القرار والتنفيذ أكثر نجاحاً في لعبة تسجيل الأهداف.	9' [24']	1 vs. 1 2 vs. 2 3 vs. 3 4 vs. 4 5 vs. 5		17.4		Owen et al.
7- أدت الزيادة في عدد اللاعبين إلى انخفاض في عدد الإجراءات الفنية لكل لاعب. لم يتم العثور على اختلاف كبير في أي من الإجراءات قيد الدراسة.						

الجدول رقم (12): يمثل نتائج تسجيل الحمل الخارجي لثلاث اشكال العاب مصغرة في كرة القدم.

(Sannicandro et coll. 2020)

	5 ضد 5+2 حراس +6 على حلود	6 ضد 6+2 حراس +6 على حلود	7 ضد 7+2 حراس +6 على حلود
المسافة الكلية (م)	1658.4 ± 101.7	1603.8 ± 178.5	1575.3 ± 156.6
السرعة القصوى (كلم/سا)	26.3 ± 1.1	23.1 ± 0.8	25.4 ± 2.1
اقصى تسارع (م/ثا ²)	3.79 ± 0.1	3.88 ± 0.3	3.8 ± 0.1
اقصى تباطئ (م/ثا ²)	-4.68 ± 0.2	-4.47 ± 0.2	-4.09 ± 0.5
الطاقة القصوى (واط/كلغ)	86.6 ± 13.1	71.1 ± 10.6	74.7 ± 4.3
عدد التسارعات	8.4 ± 1.5	3.6 ± 2.5	3.2 ± 1.2
عدد التباطئات	9.4 ± 4.2	10.4 ± 4	6.7 ± 3
المسافة المتكافئة (م)	1946.8 ± 108	1848.7 ± 214.2	1801.4 ± 193.2
المشي (م)	622 ± 54.3	630.3 ± 35.5	724.1 ± 40.7
الجرى بشدة منخفضة (م)	630.8 ± 62.5	718.6 ± 108.4	617.7 ± 99.7
الجرى بشدة معتدلة (م)	302.3 ± 59.8	221.5 ± 75.8	177 ± 77.9
الجرى بشدة عالية (م)	92.2 ± 21.1	33.3 ± 22.1	43.1 ± 22.7
الوقت في طاقة منخفضة (ثا)	765.8 ± 10.8	796 ± 27.3	872.5 ± 17
الوقت في طاقة مرتفعة (ثا)	106.6 ± 8.9	99.2 ± 25.4	85.2 ± 21.6
الوقت في اقصى طاقة (ثا)	6.8 ± 1.3	2 ± 1.7	3.5 ± 1.9
المسافة في طاقة منخفضة (م)	1203 ± 65	1237.2 ± 104	1245.1 ± 60.8
المسافة في طاقة مرتفعة (م)	420.9 ± 45.6	355.2 ± 104.9	312.4 ± 94.1
المسافة في اقصى طاقة (م)	34.6 ± 7	11.3 ± 8	17.8 ± 8.9

الجدول رقم (13): يبين آثار تغيير عدد اللمسات أثناء الالعاب المصغرة.
(Dellal, 2013)

تحليل فيزيولوجي						
ألعاب مصغرة	عدد لمسات الكرة	اللاكتات (mmol-l-1)	RPE (CR-10)	ن. ق. قصوى (ن / د)	% ن. القلب قصوى	% ن. القلب احتياطية
2 ضد 2	لمسة واحدة	3.9 ± 0.3	8.2 ± 0.7	182.1 ± 5.4	90.3 ± 2.6	87.2 ± 3.5
	لمستان	3.5 ± 0.3	7.7 ± 0.6	181.6 ± 4.5	90.1 ± 2.2	86.9 ± 3.0
	طريقة حرة	4 ± 0.2	3. ± 0.6	181.5 ± 4.1	90.0 ± 2.3	86.8 ± 3.0
3 ضد 3	لمسة واحدة	3.8 ± 0.4	8.1 ± 0.7	181.4 ± 4.8	90.0 ± 2.4	86.6 ± 3.1
	لمستان	3.3 ± 0.5	7.9 ± 0.7	180.2 ± 4.	89.3 ± 2.8	85.9 ± 3.6
	طريقة حرة	3.0 ± 0.5	7.5 ± 0.5	180.7 ± 4.0	89.6 ± 2.2	86.2 ± 2.9
4 ضد 4	لمسة واحدة	2.9 ± 0.3	8.0 ± 0.7	176.6 ± 4.5	87.6 ± 2.5	83.6 ± 3.3
	لمستان	2.8 ± 0.1	7.9 ± 0.8	172.5 ± 5.6	85.6 ± 2.9	80.8 ± 4.0
	طريقة حرة	2.9 ± 0.2	7.2 ± 0.5	170.7 ± 3.8	84.7 ± 2.7	79.7 ± 3.5
تحليل بدني						
ألعاب مصغرة	عدد لمسات الكرة	المسافة الكلية المقطوعة	المسافة الكلية المقطوعة بشدة جد عالية	% المسافة الكلية المقطوعة بشدة جد عالية	المسافة الكلية المقطوعة بشدة عالية (م)	% المسافة الكلية المقطوعة بشدة عالية
2 ضد 2	لمسة واحدة	1305.5 ± 62.1	232.3 ± 19.5	17.8 ± 1.6	330.0 ± 29.4	24.7 ± 2.
	لمستان	1211.8 ± 72.1	195.1 ± 20.1	16.1 ± 1.7	271.3 ± 38.6	21.9 ± 3.1
	طريقة حرة	1157.7 ± 82.9	177.5 ± 21.8	15.4 ± 2.2	245.4 ± 37.8	21.3 ± 3.6
3 ضد 3	لمسة واحدة	2247.6 ± 157.0	397.0 ± 33.8	17.7 ± 1.8	523.2 ± 56.1	23.4 ± 2.8
	لمستان	2124.7 ± 172.0	351.2 ± 48.4	16.6 ± 2.3	473.9 ± 46.5	22.4 ± 2.8
	طريقة حرة	2013.9 ± 154.5	315.6 ± 52.6	15.7 ± 2.4	422.4 ± 33.4	21.1 ± 2.1
4 ضد 4	لمسة واحدة	3057.3 ± 249.8	493.2 ± 60.5	16.2 ± 2.7	638.9 ± 56.2	21.0 ± 2.3
	لمستان	2814.6 ± 220.3	438.0 ± 62.3	15.7 ± 2.9	562 ± 66.4	20.1 ± 2.8
	طريقة حرة	2663.6 ± 236.6	381.8 ± 56.5	14.5 ± 2.5	482.7 ± 71.2	18.3 ± 3.2
تحليل مهاري						
ألعاب مصغرة	عدد لمسات الكرة	عدد التبارز	عدد التبارز في الدقيقة	% التصريبات الناجحة	عدد الكرات الضالعة	عدد الكرات الضالعة في دقيقة
2 ضد 2	لمسة واحدة	17.1 ± 1.9	2.1 ± 0.2	42.5 ± 4.7	23.5 ± 4.4	2.9 ± 0.5
	لمستان	28.5 ± 4.2	3.6 ± 0.5	60.5 ± 4.2	14.1 ± 2.6	1.8 ± 0.3
	طريقة حرة	26.1 ± 3.8	3.2 ± 0.4	66.4 ± 4.1	13.9 ± 2.4	1.7 ± 0.3
3 ضد 3	لمسة واحدة	30.9 ± 3.6	2.5 ± 0.3	52.0 ± 3.9	17.1 ± 3.6	1.4 ± 0.3
	لمستان	28.1 ± 3.3	2.4 ± 0.3	69.9 ± 2.1	15.1 ± 2.7	1.3 ± 0.2
	طريقة حرة	26.8 ± 4.2	2.2 ± 0.3	71 ± 2.6	14.3 ± 5.2	1.2 ± 0.4
4 ضد 4	لمسة واحدة	18.0 ± 3.6	1.1 ± 0.2	49.8 ± 5.3	14.8 ± 4.4	0.9 ± 0.3
	لمستان	16.5 ± 3.2	1.0 ± 0.2	68.9 ± 4.9	13.6 ± 4.2	0.8 ± 0.3
	طريقة حرة	25.1 ± 3.6	1.5 ± 0.2	73.4 ± 7.2	13.2 ± 4.8	0.8 ± 0.3

(3) خصائص الالعب المصغرة :

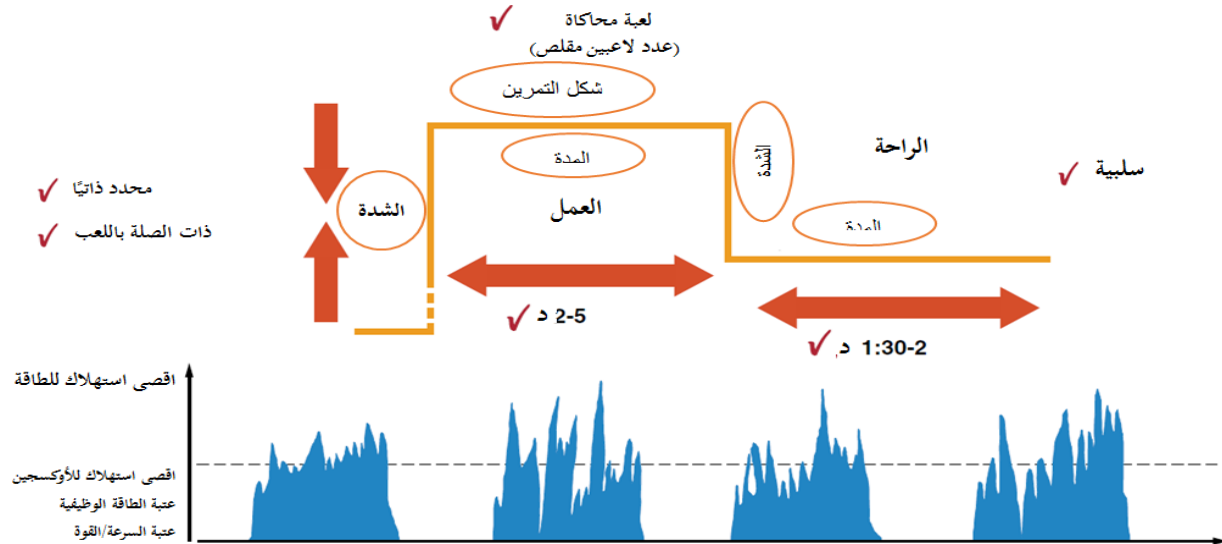
الجدول رقم (14): يبين بعض خصائص الالعب المصغرة.

(www.entrainementfootballpro.fr)

الشكل	مدة سلسلة	عدد السلاسل	مدة الراحة بين السلاسل	ابعاد الملعب	المساحة	الصفة البدنية المطورة
1 ضد 1	30 ثا	4	30 ثا	5x5	25 م ²	عصبي عضلي، تسارع، قوة.
	1 د	8	1 د	5x10	50 م ²	عصبي عضلي، قوة/سرعة.
2 ضد 2	30 ثا	4	1 د	10x10	100 م ²	عصبي عضلي، تسارع، قوة.
	1 د	8	2 د	10x20	200 م ²	عصبي عضلي، قوة/سرعة.
3 ضد 3	1 د	4	1 د	10x15	150 م ²	عصبي عضلي، تسارع، قوة.
	2 د	4	2 د	10x25	250 م ²	عصبي عضلي، قوة/سرعة.
4 ضد 4	2 د	2	1 د	15x20	300 م ²	عصبي عضلي، تسارع، قوة.
	4 د	4	2 د	15x35	1050 م ²	تحمل سرعة/قوة.
5 ضد 5	6 د	6	2 د	25x40	1000 م ²	تحمل سرعة/قوة.
6 ضد 6	6 د	6	2 د	30x50	1500 م ²	تحمل سرعة/قوة.
7 ضد 7	8 د و	3 او 2	2 د	30x60	1800 م ²	تحمل سرعة/قوة.
8 ضد 8	أكثر			الى أكثر		

الشكل رقم (06): يبين المتغيرات التي يمكن التحكم فيها في الالعب المصغرة.

(Larsen & Boucheit, 2019)

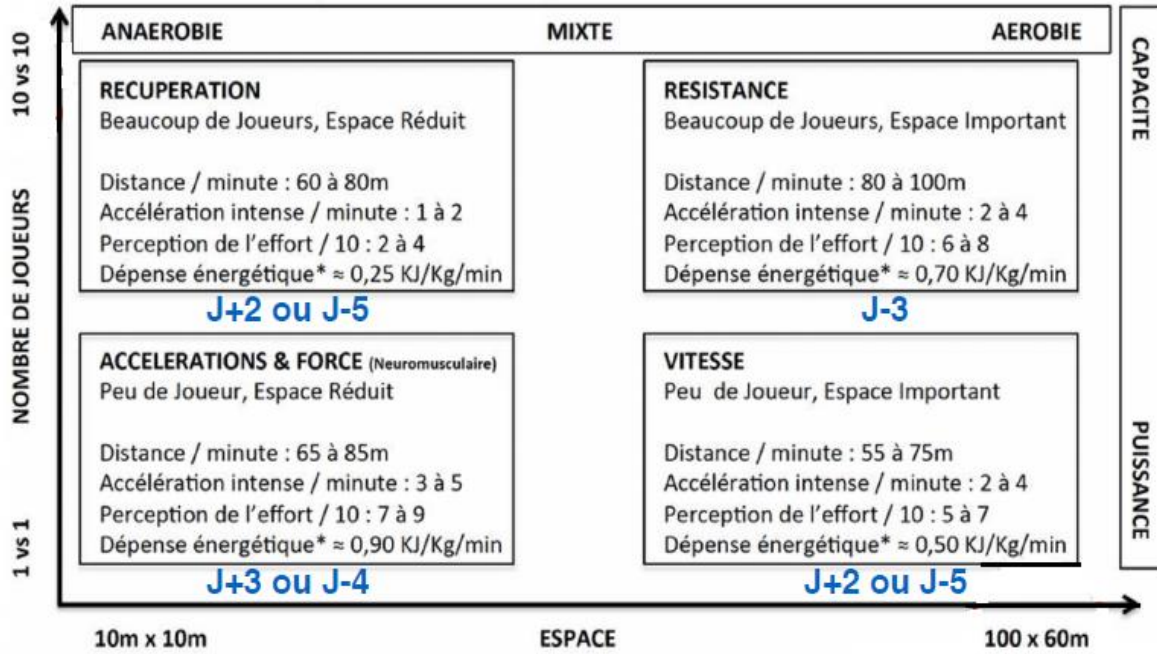


(4) بعض النماذج لخصائص الالعاب المصغرة:

الشكل رقم (07): يمثل نموذج Nick Broad.
(Hourcade, 2019)



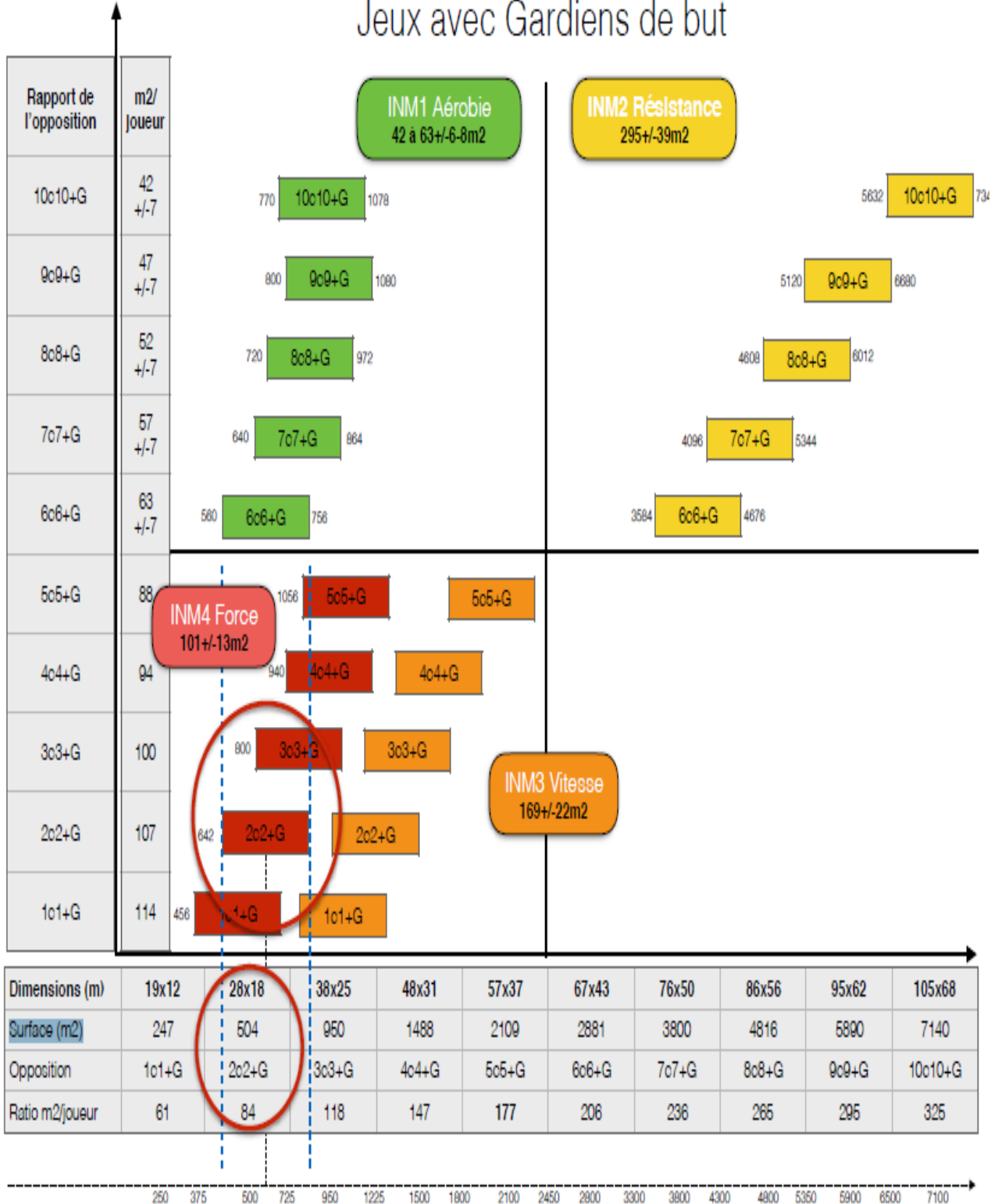
الشكل رقم (08): يمثل نموذج Alexandre Marles.
(Hourcade, 2019)



*Dépense énergétique en Match : 0,4 à 0,6 KJ/Kg/min

الجدول رقم (15): يمثل نموذج Hourcade
(Hourcade, 2019)

Jeux avec Gardiens de but



5) توصيات دورة تدريب اسبوعية:

الشكل رقم (09): يبين اقتراح فترة تدريب أسبوعية على أساس الالعب المصغرة.
(Clemente, 2016)

الحجم	مباراة	التمرين						
		راحة	استرجاع	هوائية و قوة	هوائية	السرعة	استرجاع	
		يوم المباراة	1+ يوم	2+ ايام	3+ ايام	4+ ايام	5+ ايام	6+ ايام
اشكال			7 vs. 7 to 8 vs. 8	2 vs. 2 to 4 vs. 4	5 vs. 5 to 7 vs. 7	1 vs. 1 to 2 vs. 3	7 vs. 7 to 8 vs. 8	
ساحة (م)			40x25 to 45x25	25x20 to 30x35	30x20 to 40x25	20x15 to 25x30	40x25 to 45x25	
تكرارات			2 to 4	3 to 6	2 to 4	4 to 8	2 to 4	
المدة (د)			6 to 15	3 to 6	6 to 15	0.5 to 3	6 to 15	
نسبة العمل وراحة			3	01:01	1 to 3	1:1 to 1:1.5	3	
الحجم (د)			15 to 20	10 to 30	25 to 40	5 to 15	15 to 20	
اشكال			60 to 75	> 85	80 to 90	85 to 90	60 to 75	
نسبة النض الاقصى			3 to 4	5 to 8	3 to 4	6 to 8	3 to 4	
تقييم الاحساس بالجهد			13 to 14	15 to 16	13 to 14	15 to 18	13 to 14	
تسجيل اهداف			نعم	نعم	لا	لا	نعم	
التشجيع			لا	لا	نعم	نعم	لا	
مراقبة رجل لرجل			لا	لا	نعم	نعم	لا	

5) مزايا و عيوب الالعب المصغرة :

أ- المزايا :

- . سهولة فهم الألعاب.
- . تعبير اللعبة الأمثل .
- . اتخاذ المزيد من المبادرات الفردية.
- . تنمية الحس التكتيكي الأساسي.

. تنمية التفكير في اللعبة.

. المزيد من اللعب إلى الأمام.

. المزيد من مواقف اللعب أمام المرمى.

. المزيد من التسديدات على المرمى. (www.vestiaires-magazine.com)

ب العيوب :

. خطر الإصابة أثناء الالتحامات والصراعات ، وصعوبة التحكم في هذا النوع من التدريب على المدربين .

. اللاعبين الذين لديهم حجم اوكسجين الاقصى مرتفع يسجلون أقل نسبة استهلاك في الألعاب المصغرة.

. صعوبة الوصول لأقصى كثافة من قبل اللاعبين ذوي حالة بدنية ممتازة وعلى إعادة إنتاج شدات مماثلة التي تتطابق

مع المتطلبات المهارية و التقنية والتكتيكية لتحقيق الشدة المطلوبة.(Almansba, 2013)