

# منهجية الإعداد البدني: تطوير القوة، السرعة، والتحمل عبر الألعاب الصغيرة المُقننة

أ.د نكتل مزاحم خليل  
استاذ علم التدريب الرياضي  
جامعة تكريت - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الانطلاق يبدأ من المدرسة



تقدم هذه المنهجية المستخدمة نموذجًا لتدريب اللياقة البدنية بدمج الأهداف البدنية المحددة (القوة، السرعة، التحمل) ضمن سياق الألعاب التنافسية المُصممة خصيصًا. إنها تمثل نقلة نوعية من التمارين التقليدية إلى بيئة تدريب أكثر جاذبية وتحفيزًا.

تهدف هذه الاستراتيجية إلى تحويل عملية الإعداد البدني من مجرد روتين مرهق إلى تجربة تفاعلية تسرع من وتيرة التطور البدني والمهاري على حد سواء، مما يؤدي إلى نتائج أداء أعلى وأكثر استدامة.

# لماذا الألعاب الصغيرة المُقتنة؟

تُعد الألعاب الصغيرة المُقتنة (Small-Sided Games - SSGs) أداة تدريب متقدمة توفر حلاً شاملاً لمشكلة فصل التدريب البدني عن التدريب المهاري والتكتيكي. إنها تضع الرياضي في مواقف تتطلب منه اتخاذ قرارات سريعة وتطبيق جهود بدنية قصوى بشكل متكرر.

## تعزيز المهارات الحركية



تتطلب الألعاب الصغيرة تفاعلات حركية معقدة ومستمرة، مما يطور التنسيق الحركي، التوازن، والتحكم في الجسم بشكل طبيعي ومتسق مع متطلبات الأداء الرياضي.

## البيئة المحفزة والممتعة



تقلل الطبيعة التنافسية للألعاب من الشعور بالملل وتزيد من الدافعية الداخلية للاعبين، مما يعزز من التزامهم بجلسات التدريب ويزيد من كثافة الجهد المبذول دون وعي.

## التكامل البدني والتكتيكي



تجمع هذه الألعاب بين متطلبات اللياقة البدنية (كالركض والقفز) والتحديات التكتيكية (كاتخاذ القرار والتمرير)، مما يحاكي ظروف المنافسة الحقيقية بكفاءة عالية.

تُعد الألعاب المُقتنة وسيلة فعالة لتطوير عناصر اللياقة البدنية بشكل متكامل، حيث يتم دمج التدريب القلبي الوعائي والعضلي العصبي في إطار واحد ممتع وموجه نحو الهدف.

# القوة في الألعاب الصغيرة: بناء العضلات والقدرة على التحمل العضلي

يتم تحقيق تطوير القوة في الألعاب الصغيرة بطريقة وظيفية (Functional Training)، حيث تتطلب اللعبة من اللاعبين تطبيق القوة في سياق حركي معين، بعيداً عن العزل الذي يوفره رفع الأثقال التقليدي.

## تمارين المقاومة المدمجة

تُستخدم حركات الجسم الطبيعية كالمقاومة. بدلاً من استخدام الأوزان، يتم زيادة الحمل عن طريق تسريع الحركة أو التغيير المفاجئ للاتجاه أو الاحتكاك المباشر مع المنافس

### أمثلة حركية محددة

تتضمن اللعبة حركات مثل الاندفاعات القوية للوصول إلى الكرة، تمارين الدفع للمنافس، القفز المتكرر في الصراعات الهوائية، وكلها تعزز القوة العضلية الانفجارية والتحمل العضلي الموضعي.

وفقاً لدراسات مؤسسات رائدة مثل مايو كلينك، فإن إدراج تمارين القوة الوظيفية مرتين أسبوعياً يساهم بشكل كبير في تحسين الأداء البدني العام للرياضيين ويقلل من خطر الإصابات من خلال تقوية العضلات المحيطة بالمفاصل الحيوية.



# السرعة : تحسين رد الفعل والسرعة القصوى عبر التمارين المقننة

تُعد السرعة في الأداء الرياضي مزيجًا معقدًا من سرعة رد الفعل، سرعة الحركة، والسرعة المعرفية والألعاب الصغيرة هي المختبر المثالي لتطوير كل هذه العناصر في آن واحد.

لعلوم الرياضة والتدريب



## تفعيل الجهاز العصبي

الضغط الزمني والمعرفي في اللعبة يحفز الجهاز العصبي المركزي، مما يزيد من معدل نقل الإشارات العصبية ويحسن من سرعة رد الفعل والانفجار الحركي.

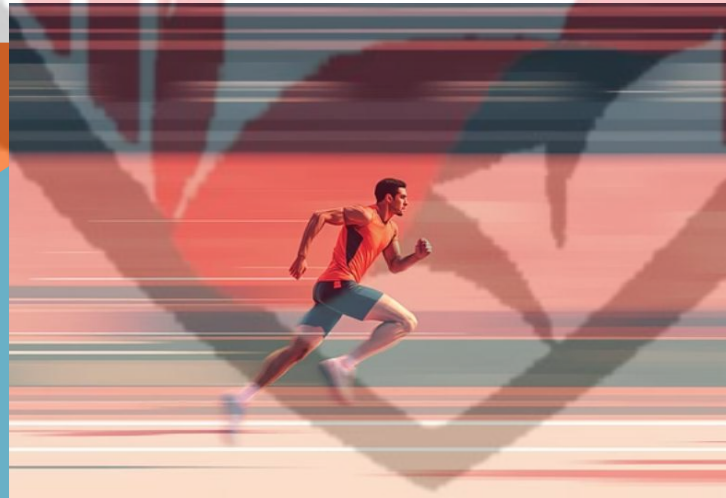
## تغيير الاتجاه (Agility)

تتطلب الألعاب الصغيرة قدرة فائقة على التباطؤ ثم التسريع فجأة وتغيير المسار، مما يطور المهارات الحركية اللازمة لسرعة الحركة في الملعب.

## السرعة القصوى الموضعية

زيادة سرعة الأطراف (القدمين) في مسافات قصيرة جداً للوصول إلى هدف أو تجاوز خصم.

أكدت الأبحاث التطبيقية أن الرياضيين الذين يتبعون نظام تدريب يعتمد على الألعاب المُقننة يظهرون تحسناً ملحوظاً في زمن العدو لمسافات قصيرة (10-20 متر) بعد فترة تدريب لا تتجاوز 6 أسابيع، مقارنة بالتدريب التقليدي الثابت. هذا التحسن نابع من تحسن كفاءة الحركة المرتبطة بالرياضة.



# التحمل : تعزيز القدرة القلبية التنفسية من خلال النشاط المستمر والمتقطع

يعد التحمل القلبي التنفسي أساسياً للحفاظ على مستوى الأداء طوال مدة المنافسة. وتوفر الألعاب الصغيرة بيئة مثالية لتدريب التحمل من خلال محاكاة متطلبات المنافسة الفعلية.

## تحسين كفاءة النقل

يتدرب القلب والرئتان على ضخ ونقل كميات أكبر من الأكسجين إلى العضلات العاملة، مع تعزيز قدرة العضلات على استخلاص هذا الأكسجين.

## تقليل التعب

يساعد هذا النوع من التدريب على تحسين القدرة على مقاومة التعب وتأخير ظهور حمض اللاكتيك، مما يسمح للرياضيين بالحفاظ على السرعة والقوة في المراحل المتأخرة من المباراة.

## التدريب المتقطع عالي الكثافة (HIIT)

تتميز الألعاب بفترات نشاط قصيرة ومكثفة (أعلى من 85% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب ) تليها فترات راحة ايجابية أو سلبية قصيرة، مما يرفع من كفاءة استهلاك الأكسجين (VO2 Max).

توصي الجهات الصحية بضرورة تخصيص 150 دقيقة أسبوعياً من النشاط الهوائي المعتدل أو 75 دقيقة مكثفة. الألعاب الصغيرة

المُقتنة تحقق هذه الأهداف بكفاءة عالية في وقت أقل، حيث تُصنف معظمها كنشاط مكثف.

# الألعاب الصغيرة المُقننة : كيف نُصمم؟

التصميم هو المفتاح. لكي تكون اللعبة فعالة في تطوير عنصر بدني معين، يجب أن تخضع "للتقنين" عبر تعديل متغيرات محددة.

## تحديد الأهداف والقواعد

1

صمم القواعد لتجبر اللاعبين على استخدام العنصر البدني المطلوب. إذا كان الهدف هو القوة، قد تتضمن القاعدة: " يجب على المدافع الاحتكاك بالكرة أولاً قبل تمريرها."

## تقليل عدد اللاعبين والمساحة

2

لزيادة كثافة الحركة والجهد، يتم تقليل أبعاد الملعب وعدد اللاعبين (مثل لعب (٢ ضد ٢) ومن الممكن اعداد مختلفة هذا يجبر اللاعبين على الركض لمسافات أطول في وقت أقل ويزيد من وتيرة التفاعل.

## دمج المهام البدنية المحددة

3

قد يُطلب من اللاعبين تنفيذ مهمة بدنية قبل استئناف اللعب (مثلاً: القيام بـ 5 تمارين ضغط أو 10 قفزات (بعد كل توقف، لزيادة الحمل على عضلات محددة).

## تعديل فترات العمل والراحة

4

للتحمل، قد تكون فترات العمل طويلة (4-6) دقائق (مع راحة قصيرة. للسرعة، قد تكون فترات العمل قصيرة جداً ومكثفة (10-30) ثانية (مع راحة أطول نسبياً لضمان الاستشفاء الكامل).

# دراسة حالة :برنامج Shuttle Time لتطوير الإعداد البدني

تمثل دراسة برامج تدريب الريشة الطائرة مثلاً ممتازاً على فعالية الألعاب الصغيرة في تطوير اللياقة البدنية لدى الفئات العمرية الصغيرة.

2x

تكرار أسبوعي

عدد الجلسات التدريبية في الأسبوع.

6

أسابيع التدريب

مدة البرنامج التدريبي المكثف.

9-11

الفئة العمرية

الأطفال المستهدفون في الدراسة.

• شمل البرنامج ألعاباً مُصممة لتقليد حركات الريشة الطائرة (الاندفاع، القفز، تغيير الاتجاه)

• أظهر الأطفال تحسناً إحصائياً في اختبارات السرعة (عدو 20م) والقوة الانفجارية (قفز عمودي) والتحمل القلبي التنفسي.

• ملاحظة هامة :سجلت الفتيات تحسناً أكبر في متغيرات معينة مثل سرعة تغيير الاتجاه مقارنة بالأولاد، مما يشير إلى مرونة الاستجابة لهذا النوع من التدريب.



# فوائد إضافية للألعاب الصغيرة المُقننة

لا تقتصر مزايا هذه المنهجية على الجانب البدني فحسب، بل تمتد لتشمل جوانب نفسية واجتماعية مهمة في بناء شخصية الرياضي.

## التعاون والعمل الجماعي



تتطلب الألعاب الصغيرة تفاعلاً مستمراً بين الزملاء، مما يعزز مهارات التواصل غير اللفظي والقدرة على دعم الفريق تحت الضغط، وتنمية الروح الرياضية.

## زيادة التركيز والالتزام



الطبيعة التنافسية للألعاب تجعل التدريب أقل رتابة، مما يقلل من معدلات الانسحاب ويزيد من الاستمتاع بالنشاط البدني، وبالتالي يرتفع مستوى الالتزام بالبرنامج التدريبي على المدى الطويل.

## تطوير المهارات الحركية الأساسية

توفر هذه الألعاب بيئة آمنة للتطبيق العملي للمهارات الأساسية مثل الركض، القفز، الرمي، والإمساك، مما يؤدي إلى إتقان المهارات المتقدمة المطلوبة في الرياضات التخصصية.

## تحسين الوعي المكاني



يتعلم اللاعبون كيفية إدارة المساحة حولهم وتجنب الاصطدامات، مما يقلل بشكل غير مباشر من خطر الإصابات الناتجة عن سوء التقدير المكاني.

# نصائح لتطبيق منهجية الألعاب الصغيرة في الإعداد البدني

لضمان تحقيق أقصى استفادة من هذه المنهجية، يجب اتباع خطوات منهجية ومدروسة في التخطيط والتنفيذ.

## تصميم الألعاب الموجهة

صمم الألعاب بحيث يكون الهدف البدني هو النتيجة الحتمية للقواعد المطبقة. مثال: لتطوير السرعة، اجعل مسافة الركض اللازمة لتسجيل هدف قصيرة جداً.

## دمج التوازن والمرونة

تأكد من أن البرنامج التدريبي لا يقتصر على الألعاب، بل يشمل تمارين أساسية للقوة الوظيفية، بالإضافة إلى تمارين الإطالة والتوازن لضمان نمو متوازن وتقليل خطر الإصابات.

## التقييم الأولي وتحليل المتطلبات

ابدأ بتقييم شامل لمستوى اللياقة الحالي للاعبين وتحديد مكامن القوة والضعف. حلل متطلبات الرياضة لتحديد النسب المثالية بين القوة، السرعة، والتحمل.

## التدرج في الشدة والتكرار

زد تدريجياً من حجم وكثافة الألعاب (تقليل وقت الراحة، زيادة عدد الجولات، تقليص المساحة). (يجب أن يكون التدرج متناسباً مع مرحلة الإعداد ومراقبة دقيقة لمؤشرات التعب والأداء).

# الخلاصة : الألعاب الصغيرة المُقننة مفتاح تطوير شامل لعناصر اللياقة

القوة + السرعة + التحمل = الأداء الأمثل . توفر الألعاب الصغيرة المُقننة الإطار المتكامل الذي يربط بين هذه العناصر الحيوية في بيئة ديناميكية، مما يضمن تدريباً فعالاً وممتعاً في آن واحد.

الفعالية والمتعة



تحقق أقصى قدر من التطور البدني مع الحفاظ على مستويات عالية من التحفيز للاعبين.

قابلية التخصيص



يمكن تكييفها بسهولة لتناسب جميع الأعمار، المستويات الرياضية، والرياضات المختلفة عبر تغيير بسيط في القواعد والأبعاد.

النتائج المستدامة



تساهم في بناء قاعدة لياقة بدنية وظيفية تدوم طويلاً، وتقلل من الاعتماد على التمارين التقليدية.

ندعو المدرسين والرياضيين إلى تبني هذه المنهجية المستخدمة في برامج الإعداد البدني، لضمان تحقيق نتائج ملموسة ومستدامة ترفع من مستوى الأداء التنافسي وتحافظ على شغف الرياضة.



الأكاديمية المصرية

الدولية

لعلوم الرياضة والتدريب



E.I.A.S.T

Thank  
you!

