

# 1. تحسين استغلال التدريب

كيف تتم عملية التدريب؟

تعتبر المنهجية المستخدمة أهم عنصر من عناصر عملية التعلم؛ لأنها تحدد نوع التعلم الذي سيحصل عليه اللاعب والكفاءات ذات الصلة التي سيحصل عليها. يجب أن ترتبط المنهجية ارتباطًا وثيقًا بما يجب تحسينه.

تختلف منهجيات التعلم لتحقيق الهدف المنشود؛ فهي ليست نفسها إذا كان الهدف هو أن يتعلم اللاعبون مواقف معينة للعبة وإيجاد حلول لها، كما لو كان الهدف هو إعداد اللاعبين للتكيف مع حالات اللعبة المتغيرة.

سيتم تطوير الجلسة من خلال تمارين متكررة تحاكي موقفًا معينًا في الحالة الأولى. لكي يحدث هذا الموقف يجب على المدرب إيقاف المباراة في نهاية الإجراء، وإتاحة الوقت للاعبين للعودة إلى البداية، والبدء من جديد. سيتم تحديد المواقف والإجراءات التي يتعين القيام بها من قبل المدرب، حيث تم تصميم الموقف ومعه الحل الواجب اتخاذه لتحقيق هدف التمرين. أعد التشغيل بعد الإعادة، سيقوم اللاعب "بأتمتة" هذه الإجراءات.

نجد أن المنهجية هي التي اقترحها نادي برشلونة في الحالة الثانية. سيتم إنشاء سياق لعبة حقيقي، وسيتم تقييده بحيث يجري بطريقة "عادية"، ما يجب تحسينه. لن يحدث هذا دائمًا، ولكن عندما يحدث لن يجري في نفس الظروف بالضبط. يجب أن يتكيف اللاعب مع بيئة متغيرة يظهر فيها الهدف المطلوب تحسينه في أوقات معينة. تتميز منهجيتنا بما يلي:

- الاكتشاف الموجه (إذا كان اللاعبون خبراء بالفعل في الموقف) خلال الجلسة. عادة يسمح للاعبين بوقت دون أي تدخل من المدرب، الذي يقتصر على مراقبة وتسجيل السلوكيات التي تظهر في الموقف. من خلال الاكتشاف الموجه يجب على المدرب أن يفسر -جنبًا إلى جنب مع اللاعب- أسباب إنشاء حركة معينة، واكتشافها معًا.

- التعلم التجريبي؛ لأن طريقتنا في حث اللاعبين على تحسين لعبتهم هي التأكد من أنهم في هذا السياق، وتستنبط منه إجراءات حركية تستجيب لما هو مقترح. من خلال إرشادات التفكير بعد تنفيذ الإجراء نساعد اللاعب، إذا رأينا ذلك ضروريًا. من ناحية أخرى، نحن لا نتجاهل نوعًا آخر من التعلم مهمًا أيضًا، مثل التعلم التصريحي، وهو أمر ضروري لعمليات التفكير التي تنطوي على فهم أكبر للعبة.

- التعلم الضمني، كنتيجة لما سبق؛ لأن اللاعب ليس على علم بالمحتويات أو الأهداف التي يتعلمها -على الأقل في لحظة الممارسة- على الرغم من أنه من الضروري إعلامك أولاً ما الهدف من ذلك. سيكون هذا النموذج الجديد شيئًا مثل: "كن فعالاً في حالات الضغط العالي في المساواة العددية"، وليس: "اللاعب بمساعدة اللاعب الثالث للتخلص من الضغط العالي في المساواة العددية". ربما تهدف قيود اللعبة إلى ظهور اللعبة مع الرجل الثالث. أيضًا، بعد الممارسة، تتم مراجعة ما تم تحقيقه، وهنا يأتي دور جزء التعلم التصريحي الذي تم التعليق عليه بالفعل.

- عدم التدخل. المدرب ليس مركز العملية التدريبية، بنشر المعرفة على لاعبي؛، بعد تحديد المهمة يلاحظ بشكل أساسي ويسأل اللاعبين عن الإجراءات التي يقومون بها، ليكتشف بشكل مشترك ما إذا كان من الأفضل اتخاذ قرار آخر.



هي جميع الظروف والتدابير الضرورية لفهم "نظرية التعقيد" لتطبيقه على تدريب الرياضات الجماعية. لن يكون من المنطقي تصميم مهمة قائمة على القيود ثم شرح ما ينوي اللاعب فعله بالضبط في بداية المهمة. أو خلال المهمة قم بتوجيه اللاعب للقيام بما يعتقد المدرب أنه الأفضل من وجهة نظره. بمعنى آخر، يجب أن يرتبط كل من منهجية التدريب، وأسلوب تدخل المدرب، وتصميم المهمة ارتباطًا وثيقًا؛ لأنه في حالة عدم عمل أحد الأعمدة الثلاثة لها وفقًا لاحتياجات التعلم المعقد ستأثر عملية التعلم ككل بشكل كبير. من الشائع جدًا أن يتم تدريب المدربين على تصميم المهام، ولكن ليس على أسلوب التدخل، الذي غالبًا ما يتم تقديمه من خلال ملفهم الشخصي ويتطلب تعديله استبطانًا لم ينفذه العديد من المدربين؛ لأنه -جزئيًا- لا يوجد وعي بأن هذا التعديل ضروري؛ إذ من المقبول ضمنيًا أنه يجب على المدرب أن "يعلم" اللاعبين.

إن رؤيتنا الشاملة لعملية التدريب تنتهنا إلى حقيقة أنه ستكون هناك مواقف سيكون فيها المزيد من التعلم الصريح أو الأكثر إرشادًا ضروريًا (نحتاج إلى جلسة تدريبية مع عبء معرفي أقل، أو مطلوب إجراء محدد ليتم تحسينها في كثير من الأحيان)، أو سيكون من الضروري للمدرب أن يكون له تدخل أكبر قليلًا خلال المهمة (ربما يحتاج المدرب إلى أن يؤمن به اللاعبون ويرى أنه من الضروري استعراض معرفته في مهمة ما)، أو أن يؤدي بشكل مباشر مهام خاصة يسهل تنفيذها (يعتقد أنه من الضروري أداء مهام بسيطة لمنح اللاعب الثقة)... إلخ. تخدم هذه الحالات والعديد من الحالات الأخرى أسبابًا لا تتعلق حصريًا بعملية التعلم، ولكن تتعلق بإدارة المجموعة وإدارة أحمال التدريب وما إلى ذلك؛ لذلك نعتقد أن المنهجية مرنة وتعتمد على عوامل متعددة، لكنها تبدأ من هذه المنهجية ويتم تعديلها لتصبح أكثر تدخلًا وأقل شمولية -في لحظات محددة- وليس العكس.

## التحسين

إن أحد الأهداف الرئيسية للتعرف على التدريب الرياضي هو "تحسين الأداء". سنحاول تطوير هذا المصطلح أدناه بقصد فهم ما تشير إليه فكرة التحسين هذه.

يؤكد تورنتس مارتن (في بالاجوي سيرري وتورنتس مارتن، 2016) أن التحسين يشير في مجال العلوم (الهندسة والروبوتات) إلى تحسين أداء نظام تشغيل معين. هذه الأنظمة معقدة (يشار إليها في جميع أنحاء البرنامج). التحذير في هذه الأنظمة (على سبيل المثال، في الروبوتات) مقارنةً بالأنظمة الحيوية العصبية هو أنها تحاول برمجة الحركات التي يمكن إعادة إنتاجها (متكررة)، وبهذه الطريقة تُعتبر الأنظمة قد تم تحسينها.

على الرغم من تحسين الأداء من خلال التحسين فمن المعروف أن الأنظمة البيولوجية العصبية متعددة الاستخدامات وقابلة للتكيف؛ مما يجعلها معقدة، ونظرًا لخصائصها غير المستقرة (تغيير الاستقرار)، لا تتكرر نفس الحركات أبدًا. ينطبق هذا أيضًا على مستوى الأفراد والجماعة. القدرة على التكيف هي متغير يتسبب في بقاء النظام في الحالات المتغيرة.

يعلل بالاجوي سيرري وتورنتس مارتن (2016):

سلوك النظام البيولوجي هو الأمثل في أي وقت؛ لأنه مرتبط بالقيود المباشرة. وبالتالي يُذكر أن النظام يتصرف دائمًا بأفضل ما يمكنه. من منظور الأنظمة المعقدة، يشير التحسين إلى التنسيق المناسب والاقتران بين المكونات والقيود، سواء الداخلية أو تلك الخاصة بالمهمة والبيئة، بالإضافة إلى قدرة استكشافية مناسبة تسمح بإيجاد إبداع وفاعلية وكفاءة حلول فعالة في الحالات المتغيرة (بالاجوي وتورنتس، 2016، ص 37).

## المهام والتحسين

خلال عملية التدريب، هناك طريقتان يستخدمهما أي مدرب لتوصيل أفكاره إلى اللاعبين، وذلك من خلال "المهمة" و "أسلوب التدخل".



من خلال إنشاء "حالات المحاكاة التفضيلية" (SSP) يُسمح للاعبين باللعب وتجربة فلسفة اللعبة المختارة. يجب أن تبرز قيود برنامج حالات المحاكاة التفضيلية (SSP) سلوكيات مستقلة وفعالة لصالح طبيعة اللاعب الذي يجب ترقيته.

"المهمة هي قناة الاتصال المباشر مع الرياضي لتحقيق التفاعل، وتعديل المخططات الحركية والمعرفية والشرطية، وتغيير السلوكيات، وفي النهاية، تشكيل عملية تحسين الرياضيين" (سيريس، في سيرول لو فارغاس، 2017، ص 196)

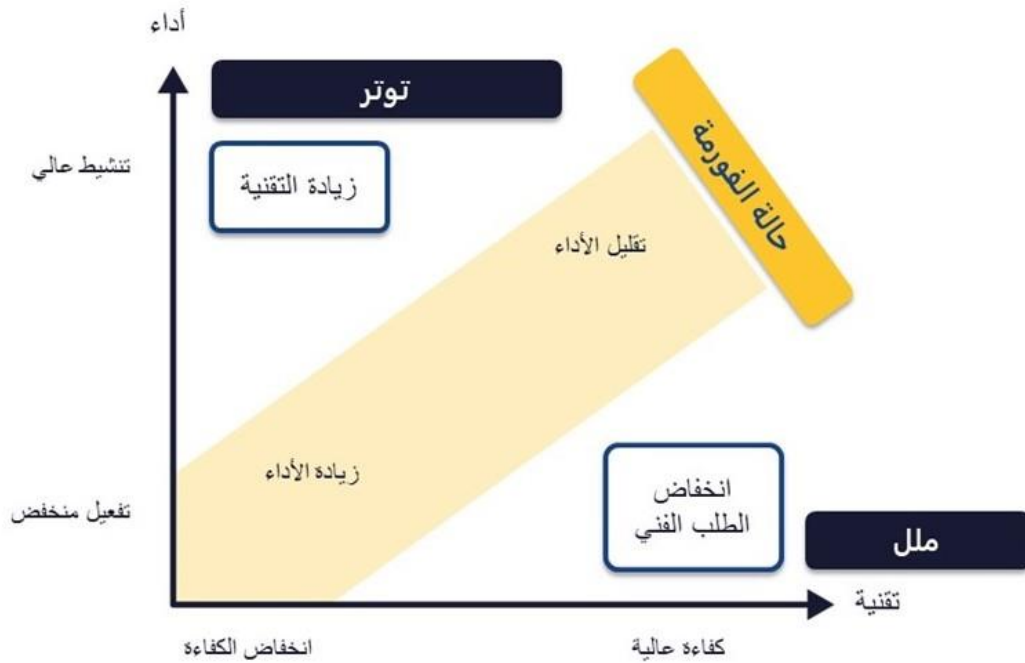
يعد تصميم المهام وتفصيلها من الأجزاء المهمة جدًا في التدريب المنظم؛ إذ تشكل جزءًا من عملية تحسين الرياضي انطلاقًا من نموذج التعقيد. في هذا الصدد يقول إسبار: "ستكون المهمة هي المفتاح الذي يسمح للرياضي بالدخول والتعديل، ويجب أن تتكيف المهام المحددة مع احتياجاته، مع العلم أنها ستتغير باستمرار طوال حياته الرياضية" (إسبار، في سيرول لو فارغاس،

2017، ص 244).

أحد تعريفات "المهمة" التي تتطابق بشكل وثيق مع فلسفة التدريب المعقد التي اقترحها نادي برشلونة هو ذلك الذي اقترحه سيريس (في سيرول لو فارغاس، 2017) الذي يجادل بأنها حالة محاكاة لحقيقة تنافسية تتلاعب بها لتسهيل أو المبالغة في تحفيز حد إمكانية قوة اللاعب، مع إعطاء الأفضلية لتلك الجوانب ذات الأهمية الخاصة في ذلك الوقت؛ ولهذا السبب يطلق عليها تعريف "حالات المحاكاة التفضيلية" (SSP).

كما ذكرنا، تدخل المهام ضمن المتغيرات التي تجعل التدريب هو الأمل، وهي تعمل على تحسين عتبة التدريب الفعال لدى الرياضيين.

الشكل رقم 1: البحث عن التدفق



المصدر: مقتبس من تشيكسنميها، 1997.

حالة تدفق المهمة هي اللحظة التي توجد فيها العلاقة المثلى (التحسين) بين صعوبة المهمة وإدراك الرياضي لقدرته على الأداء. إن تطوير حالات المحاكاة التفضيلية (SSP) بناءً على هذه المقدمات يولد ردود فعل عاطفية كافية ويحسن تقدير الذات للرياضي.

يجب أن يضع تصميم حالات المحاكاة التفضيلية (SSP) في الاعتبار أيضًا إدارة الصعوبة، والتي سيتم إتقانها مع تعديل التباين (تقليل أو توسيع) المهام التي سيتم تنفيذها. يجب أن يكون لها تسلسل منهجي متماسك.

تصميم حالات المحاكاة التفضيلية (SSP) للرياضات الجماعية

يمكن تقسيم التدريب إلى ثلاث مراحل:

- عرض: في هذه الحالة يجب اقتراح المهام ذات المستوى المنخفض من التعقيد والنوعية.
- الممارسة: في هذه الحالة يتم اقتراح المهام التي تدمج ظروف اللعبة الحقيقية. هنا يجب وضع قضايا المكان، والزمان، والعلاقات العددية، والقواعد، وما إلى ذلك في الاعتبار.
- الترتيب: في هذه الحالة يتم إجراء محاولة لإتقان العناصر من خلال التباين والقدرة الاستكشافية للاعب.

الجدول رقم 1: شروط المهمة

عناصر العمل	ليتعلم	تدريب	للسيطرة
عدد التكرارات لكل مهمة	مرتفع أو طويل	متوسط	متوسط
وقت التدريب	الحد الأدنى	حقيقية	حقيقي أو أكثر
العناصر التخريبية	لا أحد	البعض	الجميع
العناصر التخريبية	لا مكان	خارج النواة	في الداخل والخارج
الأدوار والمجموعة	دائم ومستقر	تغيير الدور	التغيير المستمر والمشروط
العناصر التي يجب تذكرها	عدد قليل	كاف	الجميع
عناصر القيادة	بشكل مفضل	الآلي	مهيمن

العناصر المكانية	القريبة والداخلية	القريبة والبعيدة والعامه	الاستراتيجية
عناصر مؤقتة	الإيقاع الداخلي	إيقاع عام	استراتيجية
شرط الكفاءة	نصف	متوسط	أقصى
الاقتضاء النفسية	قليل	نصف	متوسط

المصدر: سيريس، فب لو سيرول، 2017، ص. 210.

### العلاقة بين التحسين والإبداع

من أهم خصائص الرياضات الجماعية القدرة التي يظهرها بعض الرياضيين لحل مواقف معينة. بالنسبة للجزء الأكبر كانت هذه المهارات نتيجة لممارسة الرياضيين للتكيف مع البيئة، وليس تعليمات المدرب. الإبداع هو القدرة على وضعها في الاعتبار لتحسين الأداء، نظرًا لأن التحسين لا ينتج عن إتقان تقنية معينة ولكن من خلال اختراع تكوينات الحركة الجديدة (فاسكيز، وبالاجوي وهريستوفسكي، 2011).

يقترح مؤلفون مثل كريستوفسكي، ودافي، وأروجو، وباسوس (2011)، متغيرين مهمين يساعدان في توليد مهارات حركية جديدة ووظيفية. وهي:

- الأول هو عدم المطالبة بالكثير من القيود، بقصد تحقيق الهدف الحركي الذي يتعين تحقيقه؛ أي تجنب تقييد اللاعب أكثر من اللازم، والسماح له بأداء أفعال غير تلك المتوقعة.
- يشير الثاني إلى قمع أحد أبعاد الفعل المعتاد؛ أي ترك المعيار أو معايير الأداء المحددة. بعبارة أخرى، فإن تقليل درجات الحرية في -على سبيل المثال- الهيكل التنسيقي (تحديد عدد جهات الاتصال بالكرة لكل لاعب) سوف يستلزم إجراءات ستكون إبداعية من وجهة نظر نظام الفريق. سيكون هذا القيد مع هذا الاستخدام مقبولًا، لكن القيد نفسه بقصد تحسين سرعة تمرير التحكم سيكون محدودًا، وسيشكل حالة النقطة السابقة.

### القيود

القيود هي التي تؤثر على النظام وتقوده للتكيف معها، فهي تؤدي إلى ظهور حركة حركية. إذا فكرنا في نظام اللاعب، يمكن أن تكون هذه القيود خاصة باللاعب أو السياق. كلهم يتفاعلون، ويحدثون انخفاضًا في درجات الحرية مقارنة بتلك التي يمكن أن يتمتع بها اللاعب إذا تصرف بحرية، وما قد يوجه اللاعب للتكيف معها بشكل أو بآخر. بناءً على هذا التكيف مع السياق (والسياق الخاص باللاعب) ينظم اللاعب نفسه لكي يصبح فعالًا.

على سبيل المثال: في مساحة معينة للمساعدة المتبادلة تتوفر قنوات اتصال معينة مع الزملاء، في حين لا تتوفر مع البعض الآخر. اللاعب الذي يملك الكرة نجده مقيّدًا بنوايا لعبه، ولكن أيضًا بهياكله التنسيقية، والمشروطة، والتعبيرية والإبداعية... إلخ. سوف يتصرف على أساس ما قيل وسيقوم بعمل حركي يتضمن تمريرة إلى زميل في الفريق. قد يختار



لاعب آخر، في نفس الموقف، التمرير إلى زميل آخر في الفريق. لا يمكننا أن نقول أن أحد الإجراءات صحيح والآخر ليس كذلك؛ ما هو ضروري هو أن ينظم باقي الزملاء أنفسهم معًا وبطريقة متزامنة لإعطاء استمرارية لأي من التمريرتين المذكورتين.

يمكن استخدام هذه القدرة على التكيف في عمليات التعلم من قبل الجسم أكثر من غيره، حيث يمكن أن تحدث أنماط الحركة المختلفة من خلال التلاعب بالقيود؛ مما يسمح للنظام باكتشاف طرق جديدة للتكيف في البيئة (بالاجوي سيري وتورنتس مارتن، 2016).

يمكن أن تكون القيود في الجسم مختلفة الترتيب:

• الفيزيائية: خصائص الكائن الحي.

• المعلوماتية: كل ما يستطيع النظام إدراكه.

سرعة اللاعب في التغلب على الخصم ووضع نفسه صوب المرمى ستكون قيدًا على النظام المادي، في حين أن القدرة على إدراك موقف أقرب الخصوم للتغلب عليهم وعدم وجود زملاء في الفريق للتفاعل معهم تشكل مكونًا إخباريًا.

تتفاعل كل هذه الإجراءات في وقت واحد خلال الدورات التدريبية، وتنشأ الإجراءات الحركية من تفاعلها. يؤكد دافيدز (2001) أن الجينات هي متغير يؤثر على الأداء الرياضي، وأن القيود تتفاعل مع هذا المتغير لتعديل النتيجة. إن الرياضي القادر على أن يصبح عداءً وراثيًا إذا لم يكن محاطًا ببيئة ترافقه وتحفزه على تحمّل التدريب فلن يتمكن من الوصول إلى أهدافه. على العكس من ذلك، يحدث الشيء نفسه في العديد من الألعاب الرياضية التي عادةً ما يكون فيها الطول الجسدي (نوعي) عنصرًا حاسمًا؛ لذلك حتى بوجود الحاف في هذه الحالة لن يفي بالغرض.

يعد تعديل البيئة أحد المتغيرات المستخدمة للنظام تكيف في التدريب. يجب أن يوضع في الاعتبار نوع الإجراءات أو القرارات التي يُقصد تدريبها، وكيف سنقيد اللاعبين للتكيف معها، وبهذا تظهر هذه الإجراءات أو القرارات. سيكون الهدف النظري النهائي هو اقتران مثالي بين اللاعب والسياق، حيث يكون التكيف المتبادل ثابتًا ومثاليًا.

ينشأ تكيف اللاعب تلقائيًا، ومع هذا، ليس من الضروري للمدربين إعطاء التعليمات؛ إذ عليهم فقط السماح للنظام بالتكيف مع ما هو مقترح. يظهر السلوك بدون تعليمات.

شروط الممارسة

يتم تحديد تعريف تدريبنا من خلال "ممارسة جماعية محددة، يتم تنفيذها بتنوع واستمرارية" (سيرول لو فارغاس، 2017). يجب أن يهدف التدريب إلى تحسين مواقف اللعبة هذه من خلال تكيف اللاعبين مع هذه المواقف التي تظهر في تدريب التباين.

إذا واصلنا مع فكرة مفهوم التحسين من منظور نادي برشلونة لكرة القدم، واعتبرنا أننا نُحضر للرياضات الجماعية فمن المفهوم أن الممارسة ستلي الخصائص التالية:

• هائل: يشير إلى نوع المهمة التي تعارض المهمة الموزعة. الشيء الهائل هو التدريب الذي يكون فيه مقدار الراحة قصيرًا جدًا أو غير موجود، بحيث تكون الممارسة ثابتة نسبيًا. من ناحية أخرى، يتم توزيع تلك الممارسة التي يتم فيها تقسيم فترات التدريب إلى فترات راحة.

• محدد: المهام التي يتم اقتراحها على اللاعبين قريبة من واقع اللعبة؛ أي أنهم سوف يمارسون حركات حركية من اللعبة نفسها. وفي سياق القدرة على التعديل لتقليل تعقيد المهمة ستكون مرتبطة أيضًا بالعبة. إن التسوية بين خصوصية المهمة والحاجة إلى ظهور سلوكيات معينة يُقصد تحسينها هي إحدى النقاط التي

يجب على المدرب وضعها في الاعتبار عند تصميم المهام. سيكون استخدام القيود أو الشروط المناسبة هو الحل. على أي حال، بالنسبة لخصوصية اللعبة، سيتم احترام ما هو جوهري لرياضتنا:

o هي رياضة تعاون- معارضة.

o هي رياضة نجد فيها (كرة) متحركة، وهناك إمكانية للتأثير عليها، أو القيام بحركات (حركات، تغيير الموضع) في أي وقت بناءً على المعلومات التي يتلقاها اللاعبون من العناصر المختلفة وتفاعلاتهم التي تنتمي إلى اللعبة.

o إنها رياضة حيث توجد مساحة مشتركة مع الزملاء والخصوم.

o إنها رياضة حيث توجد مساحة مستقطبة ببعض مناطق النهاية.

• التباين: سيواجه اللاعب سياقات متغيرة باستمرار، ويجب أن يتكيف معها. بهذه الطريقة، لن يكون السلوك أو الفعل الحركي الذي نريد تحسينه صارمًا ولن يحاول اتباع نموذج محدد مسبقًا؛ لذلك سيقوم اللاعب بتحسينها بناءً على ظروف معينة؛ مما يجعل من الضروري التكيف معها من أجل نجاح الإجراء. إذا وضعنا في الاعتبار خصوصية النقطة السابقة، فإن هذا التباين لا يجعل المهمة تبتعد عن واقع اللعبة: تحسين الحركة أو السلوك الحركي يوفر انتقالًا أكبر إلى اللعبة. إذا كان التباين يبعدنا عن الخصوصية فلن يكون له أكبر قدر ممكن من الانتقال إلى اللعبة، ولكنه سيعمل على تركيز المهمة لزيادة الإبداع، ومعه أيضًا زيادة إمكانيات عمل اللاعبين. تلك القدرة على التكيف-نتاج التباين- ترتبط ارتباطًا وثيقًا بالإبداع.

ينشأ التباين كاقترح لتحسين الأداء الرياضي. لا تؤدي الإستراتيجيات التقليدية لتصحيح التقنيات من خلال التكرار وردود الفعل من المدربين إلى نتائج مثالية في عمليات التعلم الرياضي. مثل هذه التعليمات (التي يقدمها المدربون بقصد إيجاد "الأسلوب المثالي") يمكن أن تتداخل مع التنسيق الطبيعي لبعض الرياضيين.

ولهذا السبب فإن التباين في الأنشطة الحركية يعبر عن قدرة النظام على التكيف لتعديل أو تغيير أو اختيار أنماط جديدة للتغيير. أنماط التنسيق لها خصائص لكونها متغيرة ومستقرة في نفس الوقت. يؤدي التقلب إلى عدم الاستقرار، وهو أمر ضروري للانتقال إلى حالة تنسيق جديدة وبالتالي التغلب على نمط حركي جديد. هذا يسمح-بمرور الوقت- بإمكانية الحصول على قدرة كبيرة على التكيف الحركي المتاحة للاضطرابات السياقية. يلخص التباين عمليتين تحدثان في الرياضيين: القدرة على التكيف (المرونة)، والاستقرار.

• الاستمرارية: هي الحاجة المؤقتة للاعبين إلى تحسين ما تم تحديده كأولوية في المهمة. لا يمكننا التظاهر بأداء مهمة ذات أهداف معينة، وعند الانتهاء يؤدي ذلك إلى قيام اللاعبين بالفعل بإتقان هذا الهدف. إذا انتبهنا إلى التباين الذي تم الكشف عنه سابقًا، والذي يفترض وجود العديد من السياقات والعناصر التي تتفاعل، وإذا فهمنا أن تعلم اللاعبين ليس خطيًّا؛ لأنهم كائنات معقدة فعندئذٍ ستكون فترة توحيد الهدف ضرورية، حيث سيتم تنفيذ العديد من المهام (أو نفس المهام) بنفس هدف التحسين المرجو.

لذلك، عند تصميم المهام، سنضع هذه النقاط في الاعتبار، لمحاولة إعادة إنتاج مواقف اللعبة التي نحن مهتمون بممارستها، من أجل تحسينها.

يفترض التعقيد في الرياضة نقلة نوعية في تدريبهم. لم يعد من المنطقي محاولة تحسين إجراءات حركية معينة، أو حتى التنسيق بين الشركاء، إذا لم نضع في الاعتبار حالة اللعبة، أي السياق. لذلك، لن نهدف مهمتنا إلى تحسين التمريرة، أو اللعب مع الرجل الثالث، ولكن لحل بعض مواقف اللعبة التي-بناءً على خبرتنا- يمكن (عادةً) حلها من خلال اللعب مع الرجل الثالث، والتي تتضمن إتقان التمريرة.



يجب أن يقال إننا سنستخدم المهام بأفعال أكثر انعزاليًا، إذا أردنا:

- عرض أو ذكر إمكانيات العمل. إذا كان اللاعب -بسبب نضجه الرياضي- لا يزال لا يعرف أو لا يستخدم إجراءات فنيّة معينة (على سبيل المثال، لا يعرف وجود التحكم الموجه الذي يعمل بدوره على التغلب على المنافس، أو أنه غير معتاد على أداء خدعة قبل تلقي التميرية) يمكننا أن نتبنى النهج الأول لهذا الإجراء بحيث يواجه مواقف معزولة (أقل تعقيدًا، مع درجات أقل من الحرية)، حيث تظهر هذه الإجراءات. بمجرد التعرف على هذا الإجراء يصبح احتمالًا للعمل الذي يمكن أن يظهر في مواقف أكثر تعقيدًا، أي في سياقات أكثر واقعية. من الواضح أنه يجب عليك ممارسة هذا الإجراء في مثل هذه السياقات حتى يظهر بشكل فعال.
- تحسين الإجراءات الحاسمة التي نادرًا ما تحدث في سياق حقيقي. إذا كنا نعتقد -على سبيل المثال- أنه يجب علينا تحسين لقطة الصّدّ التشيلية ضد مركز جانبي فعندئذٍ سيتعين علينا قسرًا الابتعاد عن واقع اللعبة واقتراح إجراءات منعزلة، بحيث (من خلال التعلم الأكثر وضوحًا) يمكنهم التدريب على مثل هذه الإجراءات. في نهاية المطاف، هو أيضًا عرض لإمكانيات العمل، ولكن هذه المرة ليس بسبب مستوى النضج الرياضي للاعب، ولكن بسبب حقيقة أن هذا الموقف يبدو ضئيلًا للغاية، ربما لأنهم لم يمارسوا مطلقًا. الأمر متروك للمدرب ليقرر ما إذا كان من الضروري قضاء الكثير من الوقت في مثل هذه الإجراءات المحددة.

يمكن أن تكون مواقف اللعبة التي سيتم تحسينها كثيرة ومتنوعة، حسب احتياجات كل فريق. من تحليل الفريق -سواء في لعبة تنافسية أو في اللعب الحر- يمكننا اكتشاف مواقف اللعبة التي ليس لديها خلفية كافية لحلها، أو أنها تميل إلى حلها بطرق تتعارض مع فلسفة لعبتنا.

الفضاء في التدريب

مساحات ضيقة

بعد ذلك، سنتحدث عن الخصائص والفوائد التي ينتجها التدريب في الأماكن الضيقة. كما سيتم توفير المزايا والقيود المحتملة للمقترحات المذكورة.

يعرف غابيت (2006) الألعاب المصغرة بأنها "تكييف قائم على المهارات" أو "تدريب قائم على اللعبة". هذه هي لحظات اللعبة حيث تتفاعل جميع خصائص اللعبة في نفس اللحظة. إنها المرحلة التي تظهر فيها جميع الأحداث المحتملة التي يمكن مواجهتها خلال تطوير اللعبة (بارليباس، 2001).

طُبِّقَت وتُطَبَّق الـ JR (الألعاب المصغرة) بشكل كبير في السنوات الأخيرة خاصة في برامج التطوير للاعبين الشباب، حيث كان من الممكن تفسير أن اللعب الطفل بحرية في شوارع حَيِّه يولد إمكانيات حركية أكبر من التدريبات التقليدية. ستكون الألعاب المصغرة JRS بمثابة تكييف، وتأسيس، وعمل لما تفعله كل مجموعة من الأطفال في شوارع حيها.

يتم تعريفها على أنها مباريات جماعية تتم في مساحة مشتركة وبتدخل متزامن. وكما يشير اسمها على وجه الخصوص، تحدث في مكان ذي أبعاد أصغر، مع تعديلات في بعض نقاط القواعد (للنظر فيها) ومع عدد أقل من اللاعبين.

كما تم تطويره بالفعل خلال البرنامج، ترتبط واحدة من أهم خصائص هذا النوع من المقترحات بحقيقة أن التحسينات في الأداء تتحقق عندما تكون مقترحات التدريب خاصة بالرياضة المعنية. يتم تحفيز اللاعبين بالأحداث التي يواجهونها في المباريات الرسمية. في حالات الألعاب المصغرة هذه تم العثور على جميع المتطلبات البدنية، والفسيولوجية، والنفسية، والعاطفية، والتقنية، والتكتيكية لكرة القدم.

هذه المقترحات ليست محددة وفعالة فقط (جابيت ومولفي، 2008) ولكنها تثير أيضًا دافعًا كبيرًا لدى اللاعبين خلال تدريبهم، الأمر الذي لا يعتبر متغيرًا ثانويًا لعمليات التدريب.



## مزايا التطبيق الخاص بك

إن الإلمام بمواقف اللعبة الحقيقية، بالإضافة إلى إمكانية التدريب بموجب فكرة أو نموذج اللعبة لكل فريق، وحقيقة كونك دائمًا في قلب عملية صنع القرار يوّلد تحسين أوقات العمل للعبة. أولاً وقبل كل شيء، من المهم تطوير هذا في المراحل التكوينية حيث يجب أن يكون تراكم الخبرات أكثر ارتباطًا بالذات.

ستتم مناقشة بعض مزايا استخدام الألعاب المخفّضة بناءً على ما يقترحه كازاميتشانا جوميز، سان رومان كينتاننا، كاليجا غونزاليس وكاستيلانو بوليس (2015):

- الدعاوى القضائية المتعلقة بمتطلبات اللعبة.
- التدريب على صنع القرار (المعلومات والعمل مرتبطان بشكل وثيق).
- إمكانية التدريب على أساس فكرة أو نموذج اللعبة.
- تعظيم الاستفادة من وقت التدريب.
- محفز للاعبين.

بعد ذلك، وتماشياً مع العمل الذي اقترحه كازاميتشانا جوميز، وسان رومان كينتاننا، وكاليجا غونزاليس، وكاستيلانو بوليس (2015) سنقوم بتفصيل النقاط المرجعية.

- الطلبات المتعلقة بمتطلبات اللعبة: في هذه المرحلة، تقترح مجموعات التناوب مزية توليد محفزات محددة حيث يتدرب اللاعبون ويتحركون بنفس الطريقة كما في اللعبة الحقيقية. يتوقف التدريب تحت وصاية أساليب التدريب الرياضي الفردي، حيث لا يرتبط أي من المتغيرات بما يحدث في المباراة.
- التدريب على اتخاذ القرار: في تدريب الألعاب المصغرة نجد اللاعبين في تفاعل دائم مع المواقف المتغيرة، حيث يكون تصور السياق واتخاذ القرار من الإجراءات الدائمة. تم التحقيق في التحسن الناتج عن استخدام مواقف اللعبة الحقيقية (2 مقابل 2، 4 مقابل 4)، ووجد أنه في هذه المواقف لا تتحسن متغيرات صنع القرار ومكوناتها التكتيكية الإستراتيجية فقط ، ولكن أيضًا -وهذا هو أهم ما في الأمر- تم تحسين الموارد الفنية للاعب. وبالتالي، من الواضح أن مقترحات التدريب التقليدية القائمة على عزل مهارة لتحسينها في مواقف غير محددة لا تحقق نتائج أفضل من التدريب على وجه التحديد.
- إمكانية التدريب على أساس فكرة أو نموذج اللعبة: نظرًا لأنها رياضة جماعية فلا ينبغي إهمال أهمية التكتيكية والإستراتيجية ، والعلاقات التي تنشأ بين اللاعبين. في تطبيق الألعاب المصغرة يجب أن تركز الدورة على المسار الذي اقترحه المدرب: لا يقتصر الأمر على اقتراح موقف 2 مقابل 2 والسماح له بالتطور، ولكن يجب على كل مدرب ضمن اقتراح الألعاب المصغرة توجيه الأفكار من نموذج لعبتك. يجب أن يكون القصد هو هيكلة مقترحات العمل التي تهدف إلى تعزيز نمط اللعبة ولكي يعمل الفريق في نفس الاتجاه.
- تحسين وقت التدريب: لا يمكن القول إن الغالبية العظمى من اللاعبين يرغبون في التدريب في حالة المباراة، كما لا يوجد طفل واحد لا ينتظر بقلق لحظة نهاية الفصل للعب. إذا كان هناك شيء تولده الألعاب المصغرة فمن مصلحة اللاعبين المشاركة في الألعاب المصغرة. في الدورات التدريبية التقليدية يكون تكرار اتصال اللاعبين بالكرة، واتخاذ القرارات، والتفاعل مع الفريق، وما إلى ذلك، منخفضًا جدًا، مما يوّلد نقصًا في الحافز لديهم.



تُظهر الدراسة التي أجراها كازاميتشانا جوميز، سان رومان كوينتانا، كاليجا غونزاليس وكاستيلانو بوليس (2015) عيوب أو قيود هذا النوع من العروض، ومنها:

القيود:

o الحاجة إلى تقنية لقياس الحمل التدريبي: بهذا المعنى تتم الإشارة إلى حدود معرفة الحمل الداخلي (الفسولوجي) والخارجي (ما يؤديه المرء) في اللاعبين. لا تمتلك جميع الفرق الوسائل والموارد لاقتناء أجهزة قياس من هذا النوع.

o الحد الأدنى لعدد اللاعبين لتطوير الدورة: يجب أن يمتلك المدرب القدرة على تكييف برنامجه التدريبي مع عدد اللاعبين الموجودين.

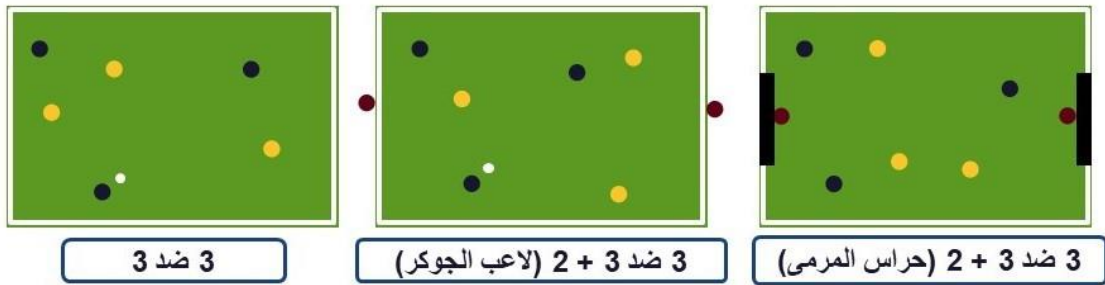
o يعتمد الحمل المطلوب على اللاعب: بشكل فردي، هناك الكثير من التباين لدى اللاعبين عند تعرضهم للألعاب المصغرة؛ لأن عدم اليقين يولد أنواعًا مختلفة من الاستجابة التي يصعب قياسها. يحدث العكس في الطرق التقليدية حيث يتم تقليل درجات عدم اليقين؛ لأنها مقترحات خطية ومغلقة.

o يؤثر مستوى المهارة الفنية على طلب اللاعبين: يجب تكييف مقترحات الألعاب المصغرة مع مستوى اللاعبين انطلاقًا من أبعاد الملعب إلى القواعد المقترحة، حيث يحدد هذا وقت اتصال اللاعبين بالكرة و نسبة حيازتها. تتحسن المتغيرات الفنية إلى الحد الذي يرتبط فيه اللاعب بالموارد التي سيتم استخدامها في اللعبة.

o بالنسبة للاعبين الذين يعانون من مستويات عالية من الحالة البدنية ربما لا تكون الألعاب المصغرة حافزًا جيدًا للنظام، في هذه الحالة لا توجد دراسات توضح هذه الفرضية. يتم تفسير أن الألعاب المصغرة لا تولد المحفزات الفسيولوجية اللازمة لهؤلاء اللاعبين في حالة بدنية جيدة.

فيما يلي سيتم تقديم بعض الأمثلة التطبيقية لتطبيقها:

الشكل رقم 2



المصدر: مالو ونافارو، 2008، ص. 208.

يمكن أن يختلف حجم الهدف، سواء الموجه أو غير الموجه (تحديد موقع الهدف في مناطق مختلفة من الملعب)، وعدد اللاعبين، والدعائم، وأبعاد الملعب.

ستوضح الوحدات التالية بالتفصيل المتغيرات الأخرى المستخدمة كمقترحات منهجية لتحسين الأداء في كرة القدم. تشير هذه المقترحات إلى الجولات وألعاب المواقف. ضمن هذه المقترحات يتم استكشاف ما يُفهم على أنه "مفاتيح لفلسفة لعبة نادي برشلونة".

## المراجع

- بالاجوي سييري، ن. وتورنتس مارتين، سي. (2016). التعقيد والرياضة. برشلونة: إندي.
- كازاميتشانا غوميز، د.، سان رومان كوينتانا، ج. كاليجا جونزاليس، ج. كاستيلانو بوليس، ج. (2015). المباريات المخفضة في تدريب كرة القدم. برشلونة: كتاب كرة القدم FutbolDelibro. تم الاسترجاع من: <http://futboldelibro.com/wp-content/uploads/2016/09/Muestra-Los-JR.pdf>
- تشكسنتميها، م. (1997). إيجاد التدفق: سيكولوجية المشاركة في الحياة اليومية. الولايات المتحدة: كتب أساسية.
- ديفيد، ك. (2001). الجينات والتدريب والقيود الأخرى على الأداء الفردي: دور لنظرية النظم الديناميكية؟ تم الاسترجاع من: <http://www.sportsci.org/jour/0102/kd.htm>
- جايب، ت. ج. (2006). ألعاب التكييف القائمة على المهارة كبديل للتكييف التقليدي للاعبين دوري الرجبي. مجلة أبحاث القوة والتكيف، 20 (2)، 315-309.
- جايب، تي جيه، ومولفي م. (2008). تحليل Time-Motion لألعاب التدريب ذات الجوانب الصغيرة والمنافسة في نخبة لاعبات كرة القدم. مجلة أبحاث القوة والتكيف، 22 (2)، 552-453.
- خريستوفسكي، ر. ديفي، ك. أروجو، د. وباسوس، ب. (2011). ظهور حادثة وظيفية بسبب القيود في النظم العصبية الحيوية المعقدة: أساس للنشاط في الرياضة. مجلة الديناميات اللاخطية وعلوم الحياة (15) ص. 206-175.
- مالو، ج.، ونافارو، إي (2008). العبء البدني المفروض على لاعبي كرة القدم خلال الألعاب التدريبية الصغيرة الجوانب. مجلة الرياضة واللياقة البدنية، 48 (2)، 171-166.
- بارليباس، ب. (2001). الألعاب الرياضية والمجتمع. معجم علم العمليات الحركية. برشلونة: بيدوتريو.
- سيرول لو فارغاس، ف. (2017). التدريب في الرياضات الجماعية. برشلونة: ماسترسيدي.
- فاسكيز، ب. بالاجوي، ن.، وهريستوفسكي، ر. (2011). الإبداع أو التعلم في التربية البدنية المدرسية: من أين نبدأ؟ بالتزامن (36) ، 43-36.

