

تأثير برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة الأواسط (16-18) سنة .

ا.مساليتي لخضر

معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم، الجزائر.

ملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى ما مدى تأثير استخدام برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم. لقد حاولنا من خلال هذا البحث العمل على رفع مستوى لعبة كرة القدم ببلادنا ومن اجل السيرورة الناجحة والحسنة لعملية التدريب ورفع مستوى العملية التدريبية وبذلك قمنا بهذا البحث الميداني على صنف الأواسط للبطولة الجهوية الغربية القسم ب لكرة القدم وطبقنا أسلوب تدريبي باقتراح محتويات تدريبية.

ومن أجل التحقق من فرضيات البحث اعتمد الباحث في بحثه على المنهج التجريبي حيث طبق التجربة على عينة من اللاعبين من فرق البطولة الجهوية الغربية لكرة القدم لصنف الأواسط (فريق سيدي لخضر- فريق سيدي علي) حيث قسموا إلى عينة تجريبية وعينة ضابطة، حيث طبق على العينة الأولى) البرنامج التدريبي المقترح للتدريب البدني المدمج) والعينة الضابطة طبق عليها التدريبات العادية التقليدية وعلى إثر هذه التجربة، وبعد عرض النتائج والمعالجة الإحصائية، استنتج الباحث بأن " البرنامج التدريبي المقترح للتدريب البدني المدمج " له أثر ايجابي في تنمية القوة والسرعة و على تطوير بعض المهارات الأساسية في الكرة القدم.

الكلمات المفتاحية: برنامج تدريبي -التدريب البدني المدمج - القوة - السرعة - المهارات الأساسية - كرة القدم.

Résumé

Cette étude à identifier l'efficacité de l'utilisation de programme d'entraînement de la préparation physique intégrée pour l'amélioration de la force et de la vitesse et voir son impact sur le développement certaines techniques de base de football car notre travail expérimental consiste à élever le niveau du jeu football dans notre pays et pour le succès du processus de formation.

Afin de vérifier les hypothèses du chercheur dans sa recherche sur la méthode expérimentale, l'expérience doit être effectué sur un échantillon des joueurs des équipes de football du championnat de la league régionale de l'Ouest class B, où ils ont divisé d'un échantillon expérimental (sidi lakhdar) et l'autre comme un témoin (sidi ali) , tel qu'il est appliqué au premier échantillon (préparation physique intégrée) et le second des exercices de l'entraînement usuel . et d'après les résultats et les traitements statistiques obtenus nous avons conclu que «programme d'entraînement pour la préparation physique intégrée " a un effet positif sur l'amélioration de la force et de la vitesse et aussi sur certaines technique de base de football.

Mots clés : Programme D'entraînement-Préparation Physique Intégrée-Force-Vitesse-Technique de Base-Football.

مقدمة:

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبني عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات مباراة كرة القدم لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم والأداء المستمر طوال 90 دقيق والذي قد يمتد إلى أكثر من ذلك في كثير من الأوقات، كذا سرعة تبادل المراكز وتغير الاتجاهات والدفاع بفعالية.

ولذلك يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية من اللياقة بكل ما تحتاجه المباراة، والعمل للأعلى رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام البدنية والمهارية والخطية والمختلفة بفاعلية، فقد أصبح جليا أنه من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الخصم للكرة، وأيضا من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة. ولضمان تدريب ناجح وفعال كان من الضروري على المعنيين بالشؤون الكروية إتباع أحسن الطرق، وإنجاحها، وإلمام بالعلوم الأساسية بعلوم التدريب ومعرفة خصائص ودراسة المراحل العمرية (أصاغر، أشبال، أوسط) والاعتناء بهم وتنمية الصفات البدنية و تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم بأسلوب علمي صحيح كونهم يشكلون القاعدة العريضة لفرق الأكاير.

إن الوصول إلى الانجاز الرياضي يتطلب إيجاد طرق و حلول مناسبة واكتشاف أساليب جديدة وحديثة في التدريب الرياضي كاستخدام التحضير البدني المدمج الذي يعتبر من الطرق المستخدمة في كرة القدم حيث يتم تنمية الصفات البدنية كالقوة والسرعة مثلا باستخدام تمرينات مهارية التي لها علاقة بالجانب البدني وهذا ما أكده Alexandre dellal (2008) "عبارة عن إدماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب قدرات مهارية و البدنية للاعبين" ويذكر ايضا impellizzerri (2006) "بان استخدام التمارين بالتدريب البدني المدمج أكثر ثراء وأكثر اكتمالا من التدريب البدني التقليدي".

وإن الدراسات العلمية في هذا الشأن أيضا جعلت معظم ممارسين مقتنعين ب أن هناك أنواع مختلفة من تمرينات باستخدام الكرة، التي بها يمكن تنمية القوة والسرعة التي يعتبران عنصرا حيويان للنجاح في أي نشاط رياضي وذلك ببرامج مقننة التي تساعد اللاعب على تنفيذ مهام مكلف بها من قبل المدرب ولا يستطيع اللاعب، وخاصة على مستوى الناشئين تنفيذ تلك الواجبات إلا إذا كان هناك مستوى البدني والمهاري على درجة عالية من الأداء الفعال ، أي قدرة اللاعب على أداء المهارة المناسبة في الوقت مناسب وبالقوة والسرعة المناسبة. ويؤدي التخطيط العلمي الجيد لبرامج التدريب بالتحضير البدني المدمج للاعب كرة القدم إلى تنمية القوة والسرعة وتطوير المهارات الأساسية في كرة القدم معا وهذا ما أشار إليه (Weineck 1997) "أن القدرة على الانتصار وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية والمهارية والخطية والفكرية ولذلك يجب أن يكون هناك تخطيط منهجي منظم في التدريب الرياضي". ومن هنا تكمن أهمية البحث في معرفة فاعلية التدريب بالتحضير البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة ومدى تأثيرها على مردود لاعبي كرة القدم وكيفية اختيار التمرينات والطرق والوسائل التدريبية المناسبة لتحقيق هذا الغرض بغية السير ومواكبة التطورات التدريبية الحديثة.

المشكلة:

تعتمد المشكلة قيد الدراسة البرامج التدريبية التي ظهرت في السنوات الأخيرة حيث أظهرت الأهمية الكبيرة لها في العمل التدريبي ، بالرغم من السرية التي ينتهجها معظم المدربين في مختلف الأنشطة الرياضية حتى لا يكتشف سر النجاح ، والتي أخذ بفضلها المدرب دور إيجابيا في مختلف المواقف التدريبية كونها خلقت المواقف التدريبية ونظرة جديدة لمفهوم التدريب ، وخاصة في رياضة كرة القدم ، ونظرا لطبيعة الوحدة التدريبية في رياضة كرة القدم والتي تعتمد بنسبة كبيرة على عمل ميداني واسع يقوم فيه المدرب بالتدخل لتنمية وتطوير وتحسين برؤية شاملة كل ما يتعلق باللاعبين سواء من الجانب البدني، المهاري وبما أن البرامج التدريبية الحديثة تمكن أهميتها وسر نجاحها في اكتساب عنصر التخطيط فعاليتها، وتكتسب أيضا العملية الإدارية بإكمالها النجاح والتوفيق، وتحقيق الأهداف واقتصاد في الوقت والجهد والمال، والدقة في التنفيذ. وبناء على الخبرة العملية في ميدان التدريب والملاحظات التي أخذناها، تشير معظم الدراسات التي تناولت جانب البرامج التدريبية إلى افتقار كرة القدم الجزائرية إلى برامج الإعداد البدني المعدة بعناية والمخطط لها جيدا ، سواء للكبار أو للناشئين، كما يشير الواقع أيضا إلى أن الإعداد البدني يأتي في ذيل اهتمام المدربين وهو بهذا أبرز المعوقات التي تحول دون اللحاق بركب التطور العالمي وفي جميع الرياضات .

فمن الطبيعي أن يواكب هذا التطور تطور مماثلا في طرق وأساليب التدريب حتى نتمكن من الوصول إلى المستويات العالمية في هذه الرياضة، فبعدما تأكد العلماء وخبراء التدريب أن القوة والسرعة له تأثير مباشر وأساسي على درجة تنمية جميع عناصر اللياقة البدنية الشاملة باعتبارها الركيزة الأساسية للقدرة الحركية (مانقيف،30،1982) وان هناك ارتباط وثيقا ومباشرا بين القوة و السرعة والمهارة، ويعتبر التحضير البدني المدمج هو الأفضل والأسرع لما يتوفر لديه من تكرارات حركية مؤثرة في فترات زمنية متتالية، وكذلك عن طريق إدماج جانب البدني بالمهاري (Dellal,2008,01)، ومنه توصل الباحث إلى تحديد موضوع الدراسة في كيفية تأثير برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة الأواسط (16-18) سنة.

ومن هنا نطرح التساؤلات التالية :

- (1) ما هو تأثير ودور استخدام التدريب البدني المدمج في تنمية بعض الصفات البدنية القوة، السرعة ؟
- (2) ما هي مردودية مثل هذه التمرينات على تطوير بعض مهارات (ضرب الكرة بالرجل لأبعد مسافة ممكنة، ضرب الكرة بالرأس، جري المتعرج بالكرة) للاعبين كرة القدم التي سوف تجري عليهم التجربة ؟

الأهداف:

- تصميم برنامج تدريبي للتدريب البدني المدمج للاعبين كرة القدم الأواسط (16-18) سنة لتنمية القوة والسرعة
- معرفة ما مدى تأثير التدريب البدني المدمج في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم

فرضيات:

- برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج يؤثر إيجابيا في تنمية القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم للأواسط (16-18) سنة .
- برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج يؤثر إيجابيا في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم للأواسط (16-18) سنة.

المصطلحات:

البرنامج التدريبي: هو الخطوات التنفيذية في صورة الأنشطة تفصيلية من الواجب القيم بها لتحقيق الهدف، كذلك يعتبر مجموعة الخبرات التعليمية المقترحة التي تتبع من المنهج، وكل ما يتعلق بتنفيذه ويشمل الزمن، المدرب، اللاعب، الطريقة، الإمكانيات، المحتوي، التنظيم وغيرها من الأمور التي تزيد من إمكانيات تنفيذ المنهج (القادوس، 1993 ، 40) .

التحضير البدني: العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة (بسطويسي، 1990، 30)

التدريب البدني مدمج : عبارة عن الإدماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب قدرات تقنية والبدنية للاعبين (Dellal :2008,1).

المهارة : في كل الحركات ضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدون كرة (مختار، 1985، 65).

كرة القدم : وهي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على أحد عشر لاعبا، يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية الملعب المستطيل الشكل في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاولون اللاعبون إدخال الكرة فيه عبر حارس المرمى للحصول على نقطة الهدف وللتفوق على منافسة في إحراز النقاط (آل سليمان، 1998، 09) .

القوة العضلية : تسهم في كل أداء بدني رياضي، حيث تعتبر المكون الأول للياقة البدنية وأيضا عنصرا أساسيا في القدرة الحركية واللياقة الحركية، وهي الأساس في اللياقة العضلية (حسانين، 1998، 17).

السرعة: هي قابلية اللياقة على أداء الحركات تحت المتطلبات الموضوعية وبأقصر وقت.

(نصيف، 1990، 212).

الدراسات السابقة:

دراسة فغلول سنوسي 2011: هدفت الدراسة إلى اقتراح برنامج تدريبي باستخدام تمارين مندمجة بالكرة للتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم (17-19)، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من ناشئي فريق ترجي مستغانم وخلصت الدراسة على أن البرنامج التدريبي مقترح قد أثر إيجابيا على تنمية تحمل السرعة، وأيضا على تطوير بعض القدرات فسيولوجية للاعبي كرة القدم.

دراسة أشرف علي جابر 1990: هدفت الدراسة إلى: تحديد أثر البرنامج المقترح في تطوير الجانب البدني والمهاري للاعبي كرة القدم فئة 13 سنة، إضافة إلى تحديد أثر البرنامج التقليدي في تطوير الجانب البدني والمهاري.

تحديد أثر أي من البرامج أكثر تأثيرا في تطوير الجانب البدني والمهاري للاعبي كرة القدم فئة 13 سنة. طبق هذا البرنامج على عينة قوامها 20 لاعبا فئة 13 سنة، واستعمل الباحث الاختبارات البدنية والمهارية.

أما المنهج المستعمل فقد تمثل في المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة. وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي في الجانب المهاري والبدني لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

- لا توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي في الجانب المهاري والبدني للمجموعة الضابطة.

- توجد فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

دراسة ماهر احمد حسن البياتي وفارس سامي يوسف 2004: هدفت الدراسة إلى: تحديد اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية لكرة القدم لدى لاعبي تحت 17 سنة طبق المنهج التجريبي لكونه انطباق المنهج العلمية لحل مشكلة البحث.

وتوصلت دراسة إلى ما يلي: ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في عناصر القدرة البدنية التالية (المرونة، السرعة الانتقالية، الرشاقة، المطاولة الخاصة، القوة مميزة للسرعة) لدى مجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

* التعليق على الدراسات السابقة والمرتبطة:

من خلال ما قام به الباحث من استطلاع لنتائج وتقارير الأبحاث السابقة، تمكن من استخلاص أهم الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة والتي تم الاستعانة بها.

الدراسات المشابهة التي استعان بها الباحث كانت قد صدرت في الفترة الزمنية من (1990) حتى (2011) وهذا ما يثبت حداثة تلك الدراسات، والتي كان معظمها يرتبط بأثر برامج تدريبية في تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية.

وقد استفاد الباحث من تحليل هذه الدراسات من حيث المنهج المستخدم وهو المنهج التجريبي والوسائل وأدوات المستخدمة في جمع البيانات كالاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي كرة القدم عبر المراحل العمرية المختلفة وكذلك في طريقة بناء البرامج المقننة التي تسمح ب تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية باستخدام الطرق والوسائل الحديثة في عملية تدريب وإعداد لاعبي كرة القدم. هدفت الدراسات إلى بناء البرامج التدريبية لتنمية القدرات البدنية وتعرف على تأثير تنمية هذه القدرات على النواحي المهارية، ماعدا دراسة فغول سنوسي (2011) التي استخدم تمارين مدمجة لتنمية صفة البدنية (تحمل سرعة) وعدم الاهتمام وتركيز على الجانب المهاري إثناء تطبيق .

-الإجراءات البحث الميدانية:

منهج البحث:

- **المنهج:** استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج تجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي.
- **عينة البحث :** عينة البحث اختيرت بطريقة عمدية متمثلة في الفريق سيدي لخضر وفريق سيدي علي صنف الأواسط للبطولة الجهوية الغربية للمستوى (ب) ، والتي شكلت نسبة تقدر ب (20%) من المجتمع الأصلي الذي يمثل (10فرق)، أما عينة اللاعبين قدرت ب 36 لاعب بنسبة (18 %) من المجتمع الأصلي (200).

1- **عينة التجريبية:** 18 لاعب من فريق سيدي لخضر.

2- **عينة الضابطة:** 18 لاعب من فريق سيدي علي.

- مجالات البحث:

- **المجال البشري:** التي تمثلت في أواسط فريقي سيدي لخضر وسيدي علي

- **المجال الزمني:** 2010/10/06 إلى غاية 2011/04/10

وفيها تم إجراء الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعدي، وكذا تطبيق مفردات البرنامج التدريبي المقترح.

- **المجال المكاني:** أجريت الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعدي، بالإضافة إلى الوحدات

التدريبية المقترحة في الملعب البلدي سيدي لخضر وكذا ملعب البلدي سيدي علي.

- أدوات جمع البيانات :

أولاً: المصادر والمراجع العربية والأجنبية، الاستبيان، المقابلات الشخصية، الاختبارات المهارية والبدنية، الوحدات التدريبية المقترحة. استمارات لتسجيل نتائج الاختبارات .

- الضبط الإجرائي للمتغيرات :

يذكر ديو بولدب وفان دالين " أن المتغيرات التي تؤثر في المتغير التابع والتي من واجب ضبطها هي المؤثرات الخارجية والمؤثرات التي ترجع إلى إجراءات تجريبية والمؤثرات التي ترجع إلى مجتمع

العينة" (نوفل،1985،386)

المتغير المستقل : التدريب البدني المدمج.

المتغير التابع: القوة والسرعة والمهارات الأساسية.

المتغيرات المشوشة: قام طالب الباحث بمجموعة من الإجراءات لضبط متغيرات البحث قصد التحكم فيها أو عزلها والتي تمثلت فيما يلي:
- إبعاد حراس المرمى.

- كما تم إبعاد اللاعبين الذين تم عليهم لاختبار في الدراسة الاستطلاعية السابقة و بلغ عددهم 7.
كما أشرف الطالب الباحث بنفسه على انجاز الاختبارات القبليّة والبعدية على كلا العينتين بمساعدة نفس العمل السابق في الدراسة الاستطلاعية.

- الأسس العلمية للاختبارات:

- ثبات الاختبار: هو أن يعطي نفس النتائج إذا ما أعيد هذا الاختبار على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف، والمقصود بثبات الاختبار. " درجة الثقة وذلك أن اختبار لا يتغير في النتيجة خلال التكرار أو الإعادة، وبمعنى آخر إعطاء الثبات للنتائج التي تحصل عليها الباحث إذا ما أعيدت التجربة على نفس المجموعة المشابهة". (عبد الهادي، 1999، 109)

الجدول رقم (01) : يوضح ثبات الاختبارات البدنية.

| دراسة الإحصائية للاختبارات | حجم العينة | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية | معامل الثبات | معامل الارتباط برسون الجدولية |
|----------------------------|------------|-------------|-------------------|--------------|-------------------------------|
| اختبار البطن | 18 | ن-1 17 | 0.05 | 0.68 | 0.456 |
| اختبار التعلق | | | | 0.84 | |
| اختبار الجري 30م | | | | 0.90 | |
| اختبار الجري 50 م | | | | 0.72 | |

الجدول رقم(02) : يوضح ثبات الاختبارات المهارية.

| دراسة الإحصائية للاختبارات | حجم العينة | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية | معامل الثبات | معامل الارتباط برسون الجدولية |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------------|--------------|-------------------------------|
| ضرب الكرة لأبعد مسافة ممكنة | 18 | ن-1 17 | 0.05 | 0.80 | 0.456 |
| ضرب الكرة بالرأس | | | | 0.75 | |
| الجري المتعرج بالكرة | | | | 0.87 | |

- صدق الاختبار : يعتبر الصدق اهم شروط الاختبار الجيد الذي يدل على مدى تحقيق الاختبار لهده الذي وضع من أجله. ويقصد بصدق الاختبار مدى صلاحية الاختبار لقياس فيما وضع لقياسه (عبد الحفيظ 146، 1993)، ويذكر كل من بارومك جي إن الصدق يعني "المدى الذي يؤدي فيه الاختبار

الغرض الذي وضع من أجله حيث يختلف الصدق وفقا للأغراض التي يود قياسها والاختبار الذي يجري لإثباتها " (حسانين، 183، 1995) من أجل التأكد من صدق الاختبار استعمل الطالب الباحث معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات للاختبار:

(عبد الحفيظ، 146، 1993)

$$\sqrt{\text{الثبات معامل}} = \text{الصدق الذاتي}$$

حيث أن قيم معامل ثبات الاختبارات التي سبق حسابها المبينة في الجدولين رقم (01) و(02)، ونتائج الصدق الذاتي تم تبويبها في الجدولين رقم (03) و(04) التاليين:

الجدول رقم(03): يوضح الصدق الاختبارات البدنية .

| دراسة الإحصائية للاختبارات | حجم العينة | درجة الحرية | الدالة الإحصائية | معامل الثبات | معامل الارتباط برسون الجدولية |
|----------------------------|------------|-------------|------------------|--------------|-------------------------------|
| اختبار البطن | 18 | ن-1 17 | 0.05 | 0.82 | 0.456 |
| اختبار التعلق | | | | 0.91 | |
| اختبار الجري 30م | | | | 0.94 | |
| اختبار الجري 50م | | | | 0.84 | |

الجدول رقم (04) : يوضح الصدق الاختبارات المهارية .

| الدراسة الإحصائية للاختبارات | حجم العينة | درجة الحرية | الدالة الإحصائية | معامل الثبات | معامل الارتباط برسون الجدولية |
|------------------------------|------------|-------------|------------------|--------------|-------------------------------|
| ضرب الكرة لأبعد مسافة ممكنة | 18 | ن-1 17 | 0.05 | 0.89 | 0.456 |
| ضرب الكرة بالرأس | | | | 0.86 | |
| الجري المتعرج بالكرة 30م | | | | 0.93 | |

- موضوعية : يعرفه " بارورمك جي " الموضوعية بكونها " درجة الاتساق بين أفراد مختلفين لنفس

العينة، ويعبر عنه بمعامل الارتباط" (حسنين، 1987، 85)

ومن هنا استخدم الباحث مجموعة من الاختبارات السهلة والواضحة ومع شرحها الجيد وذكر تفاصيل ومتطلبات كل الاختبارات، ومعرفة كيفية قياس وتبويب النتائج. واستخدم الباحث الوسائل والطرق اللازمة مع مراعاة التوقيت وحالة الجو، وبناء على هذا فإن الاختبارات المتخذة تتمثل بموضوعية عالية.

- الوسائل الإحصائية: المتوسط الحسابي - التباين - الانحراف المعياري، اختبار استودنت T

-الأسس العلمية المعتمدة في وضع البرنامج التدريبي المقترح:

إن البرنامج التدريبي المقترح للتدريب البدني المدمج تم تطبيقه بمراعات الشروط التالية: الاهتمام بالتشكيل السليم والصحيح للعمل، ومراعاة البرنامج لطبيعة التشكيلات ومساحة الملاعب ومراعاة المبادئ

العامّة في تطبيق حمل التدريب من التدرج في الحمل، الفروق الفردية . الحرص على التنوع واستخدام أحدث التمرينات والتشكيلات في تنفيذ البرنامج وذلك والمراجع المختصة بالإضافة إلى شبكة الانترنت. ومراعاة عدد مرات تكرارات وأيضاً فقرات راحة بين كل تمرين، وأيضاً تطبيق 3 وحدات تدريبية لكل أسبوع

أي ما يعادل 16 وحدة تدريبية في شهر، وكل وحدة تدريبية تدوم ساعتين (120 د)، الاهتمام بالاختيار تمرينات المناسبة لكل مرحلة من مراحل البرنامج، والتي تشمل جميع أجزاء الجسم وذلك لتنمية القوة والسرعة وتحسين بعض مهارات الأساسية في كرة القدم.

* عرض النتائج: وقد تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة لعينة البحث وذلك بدراسة بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي أي الصفات البدنية والمهارات الأساسية حيث رأى الباحث مدى تجانس العينتين في متغيرات الوزن والطول والسن والسن التدريبي كما هو موضح في الجدول رقم (05)

الجدول رقم (05) يبين تكافؤ العينتين من حيث متغيرات الوزن والطول والسن والسن التدريبي:

| درجة الخطأ | مستوى الدلالة | t الجدولية | t المحسوبة | ع ² ف ن - 1 | العينة الضابطة | العينة التجريبية | الدراسة الإحصائية المتغيرات |
|------------|------------------|------------|------------|---------------------------|----------------|------------------|-----------------------------|
| | | | | | س | س | |
| 0.01 | غير دال إحصائياً | 2.56 | 0.61 | 0.07 | 17.72 | 17.5 | السن |
| | | | 0.40 | 6.99 | 167.27 | 168.33 | الطول |
| | | | 0.41 | 1.45 | 62.33 | 62.83 | الوزن |
| | | | 0.42 | 0.07 | 3.78 | 3.89 | السن التدريبي |

الجدول رقم (06) يبين مدى التجانس بين المجموعتين في المتغيرات قيد البحث:

| دراسة الإحصائية للاختبارات | عدد العينة | درجة الحرية | مستوى الدلالة الإحصائية | القيمة الجدولية | القيمة المحسوبة | الدلالة الإحصائية |
|-------------------------------------|------------|-------------|-------------------------|-----------------|-----------------|-------------------|
| اختبار التعلق | 36 | 34 | 0,05 | 2,03 | 1,40 | غير دال إحصائيا |
| اختبار البطن | | | | | 0,73 | غير دال إحصائيا |
| اختبار الجري 30م | | | | | 0,78 | غير دال إحصائيا |
| اختبار الجري 50 م | | | | | 0,59 | غير دال إحصائيا |
| اختبار رمي الكرة للأبعد مسافة ممكنة | | | | | 1,32 | غير دال إحصائيا |
| ضرب الكرة بالرأس | | | | | 1,34 | غير دال إحصائيا |
| اختبار ضرب المتعرج بالكرة 30م | | | | | 1,10 | غير دال إحصائيا |

بعد إجراء الاختبارات البدنية والمهارية لعينة البحث (تجريبية وضابطة) وعلى أثر النتائج المحصل عليها قام الباحث بدراسة مدى تجانس هذه العينة مستخدما اختبار T ستيودنت" كما هو موضح في الجدول رقم (06).

لقد تبين من خلال الجدول أن جميع القيم T محسوبة والتي تأرجحت بين 0,73 كأصغر قيمة و 1,40 كأكبر قيمة وهي أصغر من قيمة T الجدولية التي 2,03 عند الدرجة الحرية 34 ومستوى الدلالة 0,05 وهذا يدل على أنه لا يوجد فرق معنوي أي أنها دال إحصائيا ويدل أيضا على مدى تجانس الموجود بين العينتين.

- من خلال فرضية البحث الأولى والتي تشير إلى برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج يؤثر إيجابيا في تنمية القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم للأوسط (16-18) سنة ولتحقق من الفرضية الأولى استخدمنا الاختبار دلالة T ستيودنت للمقارنة البعدية و القبلية في كل من المجموعة الضابطة والتجريبية فكانت النتائج على نحو التالي:

الجدول رقم (07) يبين نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية لعينة البحث:

| الدلالة الإحصائية | مستوى دلالة | قيمة T جدولية | قيمة T محسوبة | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | درجة الحرية (2-02) | | |
|-------------------|-------------|---------------|---------------|-----------------|-------|-----------------|-------|--------------------|------------------|------------------|
| | | | | ع | س | ع | س | | | |
| دال إحصائيا | 0,05 | 2,10 | 9,69 | 2,35 | 10,55 | 0,80 | 5,05 | 34 | العينة التجريبية | اختبار التعلق |
| دال إحصائيا | | | 6,87 | 1,43 | 2,05 | 0,60 | 5,38 | 34 | العينة الضابطة | |
| دال إحصائيا | | | 7,89 | 4,46 | 30,22 | 5,30 | 21,05 | 34 | العينة التجريبية | اختبار البطن |
| دال إحصائيا | | | 4,03 | 3,94 | 25,55 | 5,15 | 22,33 | 34 | العينة الضابطة | |
| دال إحصائيا | | | 27,18 | 0,03 | 4,03 | 0,17 | 5,24 | 34 | العينة التجريبية | اختبار الجري 30م |
| دال إحصائيا | | | 6,59 | 6,59 | 4,64 | 0,31 | 4,92 | 34 | العينة الضابطة | |
| دال إحصائيا | | | 13,23 | 0,15 | 5,05 | 0,32 | 6,28 | 34 | العينة التجريبية | اختبار الجري 50م |
| دال إحصائيا | | | 3,82 | 0,24 | 5,57 | 0,27 | 5,92 | 34 | العينة الضابطة | |

يتضح من الجدول رقم (07) وجود فروق دالة إحصائية لدى العينة التجريبية بين الاختبارات البدنية القبلية والبعدية وهي لصالح الاختبارات البعدية حيث تراوحت T المحسوبة بين 6.59 إلى 27.18 وهي قيم كلها أكبر من T الجدولية والتي قدرت ب: 2.10 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 34 يتضح من الجدول رقم (07) وجود فروق دالة إحصائية لدى العينة الضابطة بين الاختبارات البدنية القبلية والبعدية وهي لصالح الاختبارات البعدية حيث تراوحت قيمة t المحسوبة بين 3.82 إلى 6.87 وهي قيم كلها أكبر من قيمة T الجدولية والتي قدرت ب: 2,10 عند مستوى الدلالة 0,05.

- من خلال فرضية البحث الثانية والتي تشيران برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج يؤثر إيجابيا على تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم للأواسط (16-18) سنة ولتحقق من الفرضية الثانية استخدمنا الاختبار دلالة T ستودنت للمقارنة البعدية والقبلية في كل من المجموعة الضابطة والتجريبية فكانت النتائج على نحو التالي:

الجدول رقم (08) يبين الاختبارات المهارية القبلية والبعدية لعينة البحث:

| الدلالة الإحصائية | مستوى دلالة | قيمة T جدولية | قيمة T محسوبة | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | درجة الحرية (2-02) | | |
|-------------------|-------------|---------------|---------------|-----------------|-------|-----------------|-------|--------------------|------------------|-------------------------|
| | | | | ع | س | ع | س | | | |
| دال إحصائيا | 0.05 | 2.10 | 12,90 | 6,46 | 67,77 | 6,21 | 43,05 | 34 | العينة التجريبية | اختبار ضرب كرة للأبعد |
| دال إحصائيا | | | 7,91 | 4,85 | 56,66 | 7,58 | 46,11 | 34 | العينة الضابطة | مسافة ممكنة |
| دال إحصائيا | | | 12,36 | 0,75 | 7,27 | 0,75 | 4,27 | 34 | العينة التجريبية | اختبار ضرب الكرة بالرأس |
| دال إحصائيا | | | 5,42 | 0,77 | 5,61 | 0,90 | 4,66 | 34 | العينة الضابطة | |
| دال إحصائيا | | | 12,09 | 1,21 | 8,98 | 0,97 | 13,09 | 34 | العينة التجريبية | اختبار جري المتعرج |
| دال إحصائيا | | | 7,42 | 1,23 | 10,20 | 0,88 | 12,75 | 34 | العينة الضابطة | بالكرة 30م |

يتضح من الجدول رقم (08) وجود فروق دالة إحصائية لدى العينة التجريبية بين الاختبارات المهارية القبلية والبعدية وهي لصالح الاختبارات البعدية حيث تراوحت T المحسوبة بين 12.09 الى 12.90 وهي قيم كلها اكبر من t الجدولية والتي قدرت ب : 2.10 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 34 يتضح من الجدول رقم (08) وجود فروق دالة إحصائية لدى العينة الضابطة بين الاختبارات البدنية القبلية والبعدية وهي لصالح الاختبارات البعدية حيث تراوحت قيمة t المحسوبة بين 5.42 الى 7.91 وهي قيم كلها أكبر من قيمة T الجدولية والتي قدرت ب: 2,10 عند مستوى الدلالة 0,05.

- استنتاجات

- 1- إن استخدام البرنامج التدريبي مقترح قد أثر إيجابيا في تنمية القوة و السرعة عند لاعبين أواسط.
- 2- أدى البرنامج التدريبي مقترح على تحسين وتطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (ضرب الكرة بالرأس، الجري المنعرج، ضرب الكرة بالرأس).
- 3 أن الفرق بين الاختبار القبلي والبعدى دال إحصائيا وهو لصالح الاختبار البعدى في الاختبارات البدنية.
- 4- أن الفرق بين الاختبار القبلي والبعدى دال إحصائيا وهو لصالح الاختبار البعدى في الاختبارات المهارية لبعض المهارات الأساسية في كرة القدم.
- 5- على مستوى المقارنة في نتائج الاختبار البعدى لعينتي البحث في اختبارات البدنية والمهارية، أن كل الفروق الحاصلة بين متوسطة النتائج الاختبارات لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية المطبق عليها برنامج مقترح للتدريب البدني المدمج.

- مناقشة النتائج:

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج المحصل عليها وعلى ضوء النتائج المبينة في الجداول أعلاه يتضح أنه:

فإن الجدول (07) يشير إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين الاختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية والضابطة وهي لصالح العينة التجريبية في جميع الاختبارات البدنية (اختبار البطن، اختبار التعلق، الجري 30 م، الجري 50م) ويعزى الباحث ذلك التأثير الإيجابي لفاعلية التحضير البدني المدمج لطبيعة الإدماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب قدرات تقنية و البدنية للاعبين (Dellal, 2008,1) وإن التدريب البدني المدمج هام وأساسي، في تنمية صفات البدنية كالقوة والسرعة وتنمية عدة جوانب أخرى كالجوانب فسيولوجية والمهارية والخطية أثناء أداء النشاط البدني. (Lambertin, 2000, 10) ويسمح ذلك بأداء تكرارات مؤثرة ومن تم تحقيق أداء في الوقت المناسب بالقوة والسرعة المناسبة، وهذا ما أشار إليه weineck: أن القدرة على الانتصار وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية والمهارية الخطية والفكرية لذلك، ويجب أن يكون هناك تخطيط منهجي منظم في التدريب الرياضي.

كما أن الجدول (08) يشير إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين الاختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية والضابطة، وهي لصالح العينة التجريبية في جميع الاختبارات المهارية (ضرب الكرة الى الأبعد مسافة ممكنة، ضرب الكرة بالرأس، جري المتعرج بالكرة 30 م) ويعزى الباحث هذا التأثير الإيجابي لفاعلية البرنامج مقترح للتدريب البدني المدمج في التطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لما يتوفر لديه من تكرارات حركية مؤثرة في فترات زمنية متتالية، وكذلك عن طريق إدماج الجانب المهاري بالبدني حيث تؤكد حقيقة العلمية أن الارتقاء بالمستوى البدني سوف يتبعه بالضرورة الارتقاء بالمستوى المهاري.

حيث أن تحسين الأداء الرياضي والمقدرة على تنفيذ المهارات الحركية مختلفة، يعد أحد المتطلبات المنتظرة من البرنامج التدريبي للتحضير البدني المدمج للناشئين وهذا ما أشار إليه Frédéric Lambertin إذا تم تنفيذ حركة أو مهارة بشكل خاطئ في ألعاب القوى فيمكننا عن طريق تدريب تصحيح الجانب بيوميكانيكي للحركة، ولكن عند إدماج الكرة في تنفيذ الحركة أو المهارة فسوف تضيف أبعاداً تقنية للمهارة كمهارة الجري بالكرة مثلاً، و باستخدام التمارين مدمجة باستخدام كرة (تدريب البدني المدمج) أكثر ثراءً وأكثر اكتمالاً من التدريب البدني التقليدي. (Impellizzeri ، 2006 ، 475).

- الاقتراحات:

- 1- تعميم استخدام البرنامج التدريبي مقترح على كل فئات من الجنسين.
- 2- تأكيد على المدربين بضرورة الإطلاع على كل ما هو جديد في رياضة كرة القدم من طرق تدريب الحديثة سواء في الإعداد المهاري أو البدني والعلوم الأخرى.
- 3- الاهتمام بتطوير المهارات الأساسية وعدم إهمالها حتى بعد إتقانها و خاصة في التدريب الناشئين.
- 4- استخدام برنامج تدريبي للتحضير البدني المدمج لمختلف تخصصات الرياضة و خاصة الألعاب الجماعية لكرة اليد وكرة السلة وغيرها.
- 5- إجراء مزيد من الدراسات حول تأثير تحضير البدني المدمج على تنمية عناصر اللياقة بدنية المختلفة.

قائمة المراجع

المراجع العربية

- 1- أشرف علي جابر. (1990). تأثير برنامج مقترح في تطوير الجانب البدني والمهاري للاعبين كرة القدم فئة 13 سنة. الاسكندرية: كلية التربية البدنية.
- 2- دراسة ماهر احمد حسن البياتي وفارس سامي يوسف (2004): هدفت الدراسة إلى : تحديد أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية لكرة القدم لدى لاعبي تحت 17 سنة. بغداد. كلية التربية الرياضية.
- 3- دراسة فغلول سنوسي (2011): هدفت الدراسة إلى اقتراح برنامج تدريبي باستخدام تمارين مندمجة بالكرة للتطوير لتحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم (17-19). مذكرة ماجستير غير منشورة.
- 4- بسطويسي أحمد بسطويسي (1999) : أسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 5- عبد علي نصيف (1990) : أصول التدريب، بغداد، مطبعة التعليم العالي.

- 6- قاسم حسن حسنين(1998): موسوعة التربية الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 7- مأمور بن حسين آل سليمان (1998): كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، بيروت، دار الحرم.
- 8- صلاح السيد حسن قادوس (1993): الأسس العلمية الحديثة للتقويم في الأداء الحركي، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.
- 9- ماتفيق (1982): طرق ونظريات التربية الرياضية (ج1): ترجمة أ . د . قصي محمود مهدي القيسي، موسكو،
- 10- مقدم عبد الحفيظ (1993): الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 11- محمد صبحي حسانين (1995): طرق بناء وتقنين الاختبارات، الطبعة الثانية، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 12- نبيل عبد الهادي (1999): القياس والتقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريب الصفي، الطبعة الأولى، الأردن، دار وائل للنشر.
- 13 - ديوبولد فان دالين(1985): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ترجمة محمد نوفل وسليمان الخضري وطلعت منصور غيريال (الطبعة الثالثة)، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.
المراجع الأجنبية
- 14- Dellal Alexandre . (2008). De l'entraînement à la performance en football.france.edition :de boeck superieur.
- 15- Lambertin Fredirec (2000).football Preparation Physique Intégré .edition amphora .
- 16- Impellizzeri Fm(2006). et al. Physiological and Performance Effects of Generic Versus Specific Aerobic Training in Soccer Players. Int J Sports Med.
- 17-Weineck Jurgen. (1986). Manuel D'entraînement. Paris : édition vigot.