

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات لنيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي والتحضير البدني

عنوان:

" دور التدريب المندمج خلال عملية التخطيط في الرفع من مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم فئة أكابر "

دراسة مسحية أجريت على مستوى فرق قسم الجهوي الأول لولايي معسكر و غليزان

إشراف:

د. كوتشوك سيدي محمد

أعضاء اللجنة المناقشة:

-

-

من إعداد الطالبين:

- شهايل الحاج

- مقني عبد النور

## الاهداء

اهدي هذا البحث المتواضع:

إلـالعيون التي ترعانا بنظراتها الدافئة إلى من يسعون ليفتحوا لنا يـناييع الأمل إلى من بعثوا فينا آيات الجد و العمل إلى الوالدين الكريـمين متمنيا لهما دوام الصحة و العافية.

إلى الاخوة و الأخوات و جميع الأهل و إلى كل عائلة شهـاليل و عائلة مولاي

إلى جميع زملاء في درب الحياة خاصة سفيان، جمال، محمد و إلى زملاء درب الحياة و الدراسة فيصل ، مصطفى، مصطفى، الحبيب، كمال، الحبيب، أمين

إلى كل جـيراني و سكان حاسي أوجـرنة خاصة عمـامرة جبار.

إلى الذين يبنون النفوس و ينشئون العقول، إلى الذين يكتشفون المواهب و يساهمون في تربية الأجيال الصاعدة إلى كل المدربين الذين ساهموا في إعدادي من التعليم الابتدائي إلى الجامعي.



## الفهرس:

| الصفحة | الموضوع       |
|--------|---------------|
| أ      | إهداء         |
| ب      | شكر و تقدير   |
| ج      | قائمة الجداول |
| د      | قائمة الأشكال |

## التعريف بالبحث

|         |                           |
|---------|---------------------------|
| 01..... | المقدمة.                  |
| 03..... | المشكلة                   |
| 04..... | الفرضيات                  |
| 04..... | أهمية الدراسة             |
| 05..... | أهداف الدراسة.            |
| 05..... | أسباب اختيار الموضوع      |
| 06..... | تحديد المفاهيم المصطلحات. |
| 07..... | الدراسات المشابهة.        |

## الجانب النظري

### الفصل الأول : التخطيط في كرة القدم

|         |       |
|---------|-------|
| 15..... | تمهيد |
|---------|-------|

|         |   |     |
|---------|---|-----|
| 15..... | تعريف التخطيط   | -1  |
| 15..... | أهمية التخطيط في كرة القدم                            | -2  |
| 16..... | أهداف التخطيط   | -3  |
| 16..... | فوائد التخطيط في كرة القدم                            | -4  |
| 17..... | الفرق بين تخطيط التدريب الرياضي و خطة التدريب الرياضي | -5  |
| 17..... | مبادئ التخطيط   | -6  |
| 17..... | دور التخطيط في النهوض بمستوى الأداء الرياضي           | -7  |
| 18..... | أهم نواحي التخطيط لتطوير الحركة الرياضية              | -8  |
| 18..... | عناصر التخطيط الجيد                                   | -9  |
| 18..... | أنواع التخطيط الرياضي                                 | -10 |
| 19..... | أنواع خطط التخطيط في التدريب الرياضي                  | -11 |
| 22..... | الخلاصة   |     |

### الفصل الثاني: التدريب المندمج

|         |  |    |
|---------|--|----|
| 24..... | تمهيد  |    |
| 24..... | تاريخ التدريب المندمج  | -1 |
| 25..... | تعريفات التدريب المندمج  | -2 |
| 27..... | أهمية التدريب المندمج  | -3 |
| 27..... | أشكال و أنواع التدريبات المندجة                                | -4 |
| 33..... | عناصر تقنين حمل التدريب البدني المندمج                         | -5 |
| 34..... | جوانب إعداد لاعب كرة القدم وفق تمارين المندجة                  | -6 |
| 37..... | فترة التدريب الخاصة بالإعداد المهاري باستخدام التمارين المندجة | -7 |
| 41..... | فترة التدريب الخاصة بالإعداد الخططي باستخدام التمارين المندجة  | -8 |
| 41..... | بعض النماذج التطبيقية العالمية للتدريبات المندجة               | -9 |

45.....الخلاصة.

### الفصل الثالث: الأداء الرياضي في كرة القدم

47.....تمهيد

48.....1- طبيعة الأداء المهاري في كرة القدم

51.....2- طرق النقل في التعلم الحركي

55.....3- مراحل التعلم الحركي

58.....الخلاصة

### الباب الثاني: الجانب التطبيقي

### الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

61.....تمهيد

61.....1- منهج البحث

62.....2- مجتمع البحث

62.....3- عينة البحث و كيفية اختيارها

62.....4- ضبط متغيرات البحث

63.....5- مجالات البحث

63.....6- أدوات البحث

65.....7- الأسس العلمية للإختبارات

66.....8- حدود الدراسة

67.....دراسة استطلاعية

### الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

|         |                      |
|---------|----------------------|
| 69..... | عرض النتائج.....     |
| 86..... | الاستنتاجات.....     |
| 87..... | مناقشة الفرضيات..... |
| 89..... | الإقتراحات.....      |
| 91..... | الخلاصة العامة.....  |
|         | ملخص الدراسة         |
|         | مصادر المراجع        |
|         | الملاحق              |

قائمة الجداول

| الصفحة | العنوان  | الرقم |
|--------|--|-------|
| 69     | يمثل نتائج ممارسة كرة القدم من طرف المدربين.                               | 01    |
| 70     | يمثل صنف الذي ينتمي إليه مدربي المدربين المستجوبين.                        | 02    |
| 71     | يمثل عدد سنوات الخبرة بالنسبة للمدربين.                                    | 03    |
| 72     | يمثل نتائج تلقي المدربين لتربص التكويني.                                   | 04    |
| 73     | يمثل الأصناف التي درجها المدربين المستجوبين.                               | 05    |
| 75     | يمثل مرحلة التي يستعمل فيها التدريب المندمج                                | 07    |
| 76     | يمثل عدد الحصص المبرمجة أسبوعيا.   | 08    |
| 77     | يمثل الفترات المبرمجة لإجراء التدريب                                       | 09    |
| 78     | يمثل نشاط أندية المدربين وفق رزنامة الرسمية.                               | 10    |
| 79     | يمثل نوع التخطيط الذي يعتمد عليه المدربين في عملية التخطيط للتدريب المندمج | 11    |
| 80     | يمثل إذا كان هناك أهداف مسطرة قبل بداية المنافسة من طرف المدرب             | 12    |
| 81     | يمثل عدد الحصص المبرمجة أسبوعيا.   | 13    |
| 82     | يمثل صنف التخطيط الذي يعتمد عليه المدرب في التخطيط لتدريب المندمج          | 14    |
| 83     | يمثل نتائج استجواب المدربين  | 15    |
| 84     | يمثل الجوانب التي تركز عليها عملية التخطيط للتدريب المندمج                 | 16    |

قائمة الأشكال البيانية

| الصفحة | العنوان  | الرقم |
|--------|--|-------|
| 69     | تمثل نسبة ممارسة المدربين لكرة القدم.                          | 01    |
| 70     | تمثل نسبة كل صنف الذي ينتمي إليه مدربي المدربين المستجوبين     | 02    |
| 71     | تمثل نسبة سنوات الخبرة بالنسبة للمدربين.                       | 03    |
| 72     | تمثل نسبة تلقي المدربين لتربص التكويني.                        | 04    |
| 73     | تمثل نسبة الأصناف التي سبق و أن دربوها.                        | 05    |
| 75     | تمثل نسب المراحل التي يستعمل فيها التدريب المندمج              | 07    |
| 76     | تمثل نسبة عدد الحصص المبرمجة أسبوعيا                           | 08    |
| 77     | تمثل نسبة الفترات المبرمجة لإجراء التدريب                      | 09    |
| 78     | تمثل نشاط الأندية وفق رزنامة رسمية                             | 10    |
| 79     | تمثل نوع التخطيط   | 11    |
| 80     | تمثل نسب الأهداف مسطرة قبل بداية المنافسة من طرف المدرب        | 12    |
| 81     | تمثل نسبة عدد الحصص المبرمجة أسبوعيا                           | 13    |
| 82     | تمثل نسب صنف التخطيط   | 14    |
| 83     | تمثل نسب تحقيق الأهداف المسطرة من قبل المدرب                   | 15    |
| 84     | تمثل نسب الجوانب التي تركز عليها عملية التخطيط للتدريب المندمج | 16    |

### المقدمة:

لقد عرف الإنسان منذ القديم علوما عديدة و طورها و اخذ منها ما يتناسب مع رقيه و ازدهاره، خاصة في عصرنا الحالي الذي يعرف ثورة كبيرة في مجالات العلوم المختلفة و المتكاملة فيما بينها من أجل الوصول بالإنسان إلى أعلى مستوى من الرقي الحضاري.

و تعتبر الرياضة كمجهود عضلي و ذهني لازم حياة البشرية منذ القدم و نظرا لما أحي به واقع المجتمعات البشرية قديما و حاضرا بأن كل شيء في هذه الحياة إلا و له هدفه و غايته، فالحياة أهداف مسطرة و كذا الشأن بالنسبة لممارسي الرياضة عامة و كرة القدم خاصة فلهم اهداف مسطرة يسعون لتحقيقها.(صبحي عمران و شلش، 1984)

و رياضة كرة القدم إحدى أشهر الألعاب و الرياضات التي توليها الجماهير و الوسائل الإعلامية أهمية بالغة حيث يتفق الجميع على ان لعبة كرة القدم بلغت ذروتها في التطور و التنظيم من حيث الفنيات و طرق اللعب مما جعلها غاية في الإثارة و أصبحت بعض الدول ك(الأرجنتين و البرازيل) الفقيرة اقتصاديا لها وزن كبير و تصنف ضمن الدول العظمى لتعرف المكانة التي وصلت إليها هذه اللعبة الشعبية حيث أزلت الحدود بين ما يسمى بالدول المتطورة و الدول السائرة في طريق النمو، لكن قد يختلف البعض في النظر لهذه الرياضة و يراها بمنظوره الخاص و البعض يراها رياضة ترويحية و ترفيهية و البعض الآخر يراها مؤسسات كبرى قائمة بذاتها و ما تواجد هذه الهيئات الكبرى المنظمة لهذه اللعبة و الاتحاديات و القوانين المضبوطة التي تتحكم في تسيير هذه اللعبة إلا دليل على أنها أكبر من أن تكون وسيلة ترفيهية و قد عمدت الدول المتطورة إلى إنشاء مدارس لكرة القدم و هيئات خاصة لتسيير المنشآت الرياضية و أشخاص يهتمون بجلب اللاعبين و التكفل بهم من جميع النواحي المعنوية و المادية قصد الوصول إلى مستوى عال

## التعريف بالبحث

من الأداء الرياضي لتحقيق نتائج جيدة و قد اختلفت كل هذه الأنواع من المؤسسات و الهيئات و القواعد و الشروط و الأشخاص من حيث الأهمية و الغرض من ممارسة كرة القدم ووضعت من اجل التحكم فيها.(علي فهمي البيك، 2008، صفحة 185)

و يعتبر التخطيط أحد العناصر التي تتحكم في الممارسة الرياضية إذ أصبح في الآونة الخيرة محل اهتمام المختصين في التدريب، و هو الأداء الفعلي أثناء المنافسات و المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة أو منخفضة، كما يعني به التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق الهدف المطلوب تحقيقه في المجال الرياضي و الاستعداد بعناصر العمل و مواجهة معوقات التنفيذ و العمل على تذليلها في إطار زمني محدد و القيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب و كذلك معرفة نوع التدريب الذي يجب استخدامه لرفع من الأداء الرياضي(أبو زيد، 2005، صفحة 24)

و من هنا كانت الانطلاقة لدراسة هذا الموضوع و التعرف على التدريب المندمج خلال عملية التخطيط و دوره في الرفع من مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم كون هذا الأخير في التخطيط احد المناهج البديلة القابلة لتنفيذ و الذي هو عن سلاسل تدريبية بشكل متتابعي بهدف تحسين صفة بدنية واحد و معرفة كيفية تسيير قوتك البدنية بتمارين تدخل فيها الكرة أي إدماج الكرة في العمل البدني يسمح باكتساب قدرات تقنية و تكتيكية للاعب(محمد عبده خليل، 2000، صفحة 180)

و خصصنا دراستنا على فئة الأكاير كون هذه المرحلة يعتمد عليها بصفة كبيرة على التدريب المندمج.

### المشكلة:

مما لا شك فيه أن النتيجة الجيدة تأتي بعد جهد كبير معين و هذا الخير لا يمكن التحكم فيه عشوائيا بل لا بد له من تخطيط و حسابات مسبقة و بمعنى آخر نقول أن العمل المدروس و الجيد لا ينتج عنه إلا الهدف الجيد و منه فإن للأداء الرياضي الجيد لا بد له من تخطيط علمي مدروس و مسبق يعمل به المدرب إن المتتبع للرياضة الجزائرية يلاحظ الأداء السيء و المنخفض الذي تعاني منه البطولة الجزائرية لكرة القدم خصوصا وهذا في العشرية الخيرة مقارنة بالدول الإفريقية و العالمية.

و في كرة القدم يلعب الأداء المهاري دورا كبيرا في تحقيق النتائج الإيجابية لصالح الفريق، كما يؤثر تأثيرا مباشرا في عملية اتقان و نجاح طريقة لعب الفريق مما يؤدي إلى ارباك الخصم و قهر قدرته على أداء المباراة على الوجه الحسن و بالتالي الفوز عليه بكل بساطة.

و تعتبر عملية الإعداد الرياضي (المهاري) في كرة القدم من القواعد الرئيسية في العملية التدريبية و عملية الإعداد هذه لا بد لها من طرق ووسائل مدروسة يتم التخطيط لها مسبقا من طرف الهيئة المشرفة على الفريق.

فالتخطيط يجعلنا نتنبأ بالأشياء التي تحدث في المستقبل فهو (التنبؤ إلى أبعد مدى بجميع ردود الفعال و اخذها في الاعتبار سلفا بطريقة منسقة و بالاختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ)(محمد محمود موسى ، 1985، الصفحات 107-108)

مثل تمارين بالكرة لتنمية الأداء البدني و المهاري معا و كذلك معرفة نوع التدريب و من هنا ارتأينا إلى معرفة كيف يمكن التخطيط للتدريب المندمج و معرفة دور التدريب المندمج في الرفع من الأداء الرياضي

لدى لاعبي كرة القدم كون هذا الأخير عبارة عن تمارين بدنية مع استعمال الكرة مثلا (استلام ثم جري ثم مراوغة ثم تمرير)، (استلام ثم مراوغة ثم تصويب) (البساطي، 2000، صفحة 190)

و من خلال نتائج الدراسات السابقة و المشاهدة تم طرح التساؤلات التالية:

- هل التدريب المندمج خلال عملية التخطيط دور فعال في الرفع من مستوى الأداء الرياضي للأكابر في كرة القدم؟
- هل للخبرة بالنسبة للمدرب تأثير على عملية التخطيط في التدريب؟
- هل الوقت عامل رئيسي يجب اتخاذه بعين الاعتبار في عملية التخطيط لتدريب المندمج؟

### الفرضيات :

- للتدريب المندمج خلال عملية التخطيط دور فعال في الرفع من مستوى الأداء الرياضي لفئة الأكابر في كرة القدم.
- للخبرة بالنسبة للمدرب تأثير على عملية التخطيط في التدريب.
- الوقت هو العامل الرئيسي الذي يجب أخذه بعين الاعتبار في عملية التخطيط للتدريب المندمج.

### أهمية الدراسة:

- إن موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل و المؤشرات التي تبرز أهميته إذ يسלט الضوء على واقع التدريب المندمج بصفة خاصة و هو عبارة عن دراسة تطبيقية تتجلى أهميتها فيما يلي:
- معرفة قيمة و أهمية التخطيط للتدريب المندمج و دوره كطريقة تدريبية حديثة للوصول إلى الأداء الجيد لدى ممارسي كرة القدم.

## التعريف بالبحث

- التعرف على أنجع الطرق و الأساليب الحديثة للتخطيط التي تساعد على رفع مستوى الأداء المهاري لكرة القدم.
- ابراز الأوقات التي نستخدم فيها التدريب المندمج و كيفية التخطيط له مع النتيجة التي يعطيها.
- تسليط الضوء على فرع من فروع التدريب الرياضي.
- اثراء المكتبة العلمية و الزيادة في الرصيد العلمي للمدربين بصفة خاصة.

### أهداف الدراسة:

- 1- محاولة ابراز دور أهمية التدريب المندمج خلال عملية التخطيط كطريقة حديثة لتطوير الأداء الرياضي في كرة القدم لدى الأكابر.
- 2- تحديد دور التدريب المندمج خلال عملية التخطيط في الرفع من مستوى الأداء المهاري كطريقة حديثة كونه برنامج بديل في عملية التخطيط الرياضي.
- 3- معرفة كيفية التخطيط لتدريب المندمج.
- 4- معرفة الوسائل و الطرق التي ترفع من الأداء الرياضي لممارسي كرة القدم.
- 5- إعطاء اقتراحات ميدانية لتعميم و استعمال التخطيط لتدريب المندمج كبرنامج بديل.

### تحديد المفاهيم و المصطلحات:

كرة القدم: هي الرياضة الجماعية الأكثر شعبية لها قوانين و أسس تضبطها.(شعلال، 1994، صفحة

01)

التدريب المندمج: هو ادماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب قدرات تقنية و تكتيكية وبدنية للاعب. (Dellal, 2008, p. 01)

### التخطيط:

اصطلاحا: هو عبارة عن مجموعة من الطرائق و التصاميم و المناهج و الأساليب و التدابير التي يلجأ إليها المدرب و المخطط من أجل تحقيق مجموعة من الأهداف على المستوى البعيد و المتوسط و القريب.

إجرائيا: مرحلة تفكير التي تسبق تنفيذ أي عمل فتكون عبارة عن برامج تنبؤية لما سيكون عليه الموسم الرياضي في المستقبل.

### الأداء الرياضي:

اصطلاحا: متخذ من مفهوم عصام عبد القادر أنه عبارة عن انعكاس لقدرات و دوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية، غالبا ما يؤدي بصورة فردية و هو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة، كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، و هو وسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيرا سلوكيا(نزار مجيد الطالب، 1982، الصفحات 214-215)

إجرائيا: هو قدرة الفرد على تنفيذ ما أوكل إليه من العمال و الدرجة المتحصل عليها في تحمل المسؤولية.

### الدراسات المشابهة:

بعد اجتهادنا في البحث عن الدراسات السابقة لم نتحصل على أي دراسة مشابهة تماما لدراستنا بل وجدنا ما يلي:

### الدراسة الأولى:

عنوان الدراسة: أهمية التخطيط في التدريب في ميدان كرة القدم – دراسة ميدانية على مستوى ولاية تيزي وزو

تاريخ الدراسة: الموسم الجامعي 2001-200

اسم و لقب الباحث: بوثلجة مسعود، العموشي شعبان، لعمالي سمير.

مشكلة البحث: ما الأهمية التي يوليها التخطيط في التدريب في ميدان كرة القدم.

هدف البحث: دور التخطيط في عملية التدريب في كرة القدم.

فرض البحث: - التخطيط في التدريب له أهمية كبيرة في ميدان كرة القدم

-التحكم الأمثل في تخطيط البرنامج التدريبي يرفع من مستوى أداء اللاعب كرة القدم.

منهج البحث: اتبع هذه الدراسة المنهج الوصفي

عينة البحث و كيفية اختيارها: 15 مدربا و 15 لاعبا أختيرت بطريقة عشوائية.

أداة البحث: الاستبيان باستعمال استمارتين واحدة على المدربين و الأخرى على اللاعبين.

أهم نتيجة توصل إليها الباحث: التحكم في التخطيط في التدريب يحسن من عمل المدرب عند القيام بعمله التدريبي بالتالي تحسين أداء اللاعب.

أهم توصية: التركيز على الاهتمام بالتخطيط في التدريب و ذلك بعقد دورات تكوينية للمدربين.

### الدراسة الثانية:

عنوان الدراسة: توظيف برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمارين مندمجة بالكرة لتنمية السرعة و أثره على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

تاريخ الدراسة: الموسم الجامعي 2011-2012

اسم و لقب الباحث: عطية عبد المجيد، بلفضل مصطفى

مشكلة البحث: ما مدى تأثير و دور استخدام تمارين مندمجة بالكرة في تنمية بعض صفات كالسرعة؟

- ما هو تأثير مثل هذه التمارين على بعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم التي سوف تجري عليها التجربة؟

هدف البحث: الكشف عن أثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمارين مندمجة بالكرة في تنمية السرعة لدى لاعبي كرة القدم (17-19 سنة)

- معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمارين مندمجة بالكرة في تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

فرض البحث: استخدم برنامج تدريبي مقترح باستعمال تمارين مندمجة بالكرة يَأثر تأثيراً إيجابياً في تنمية السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمارين مندمجة بالكرة يؤثر ايجابيا على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

منهج البحث: انتهج في هذه الدراسة المنهج التجريبي.

عينة البحث و كيفية اختيارها: أختيرت بطريقة عمدية متمثلة في فريق اتحاد السوبر، و فريق اتحاد الفايحة على صنف الأواسط للبطولة الغربية ما بين الرابطات و البطولة الجهوية سعيدة حيث قدرت عينة البحث ب 40 لاعبا بنسبة 80% من المجتمع الأصلي (0 لاعبا يكون من نفس المواصفات

العينة التجريبية: 20 لاعبا من فريق اتحاد الفايحة

العينة الضابطة: 20 لاعبا من فريق اتحاد السوبر.

**أدوات البحث:** استعمل الباحث الأدوات التالية: المصادر و المراجع العربية و الأجنبية، بطارية اختيار روسية، مساعد مختص ، استمارات لتسجيل نتائج الاختبارات، شريطة متري، صفارة، ميقاتي، ميزان طبي، كرة القدم

**أهم نتيجة توصل إليها الباحث:** أدى البرنامج التدريبي المقترح في تحسين و تطوير السرعة في كرة القدم.

**أهم توصية:** تأكيد على المدربين بضرورة الاطلاع على كل ما هو جديد في رياضة كرة القدم من طرق التدريب الحديثة سواء في الاعداد البدني أو المهاري و العلوم الأخرى المرتبطة بالتدريب.

### الدراسة الثالثة:

**عنوان الدراسة:** اقتراح برنامج تدريبي باستخدام تمارين مندمجة بالكرة لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم (17-19 سنة)

**تاريخ الدراسة:** الموسم الجامعي 2010-2011

**اسم و لقب الباحث:** فغلول سنوسي

**مشكلة البحث:** -هل تمارين مندمجة بالكرة تؤثر ايجابيا على تطوير تحمل السرعة للاعبي كرة القدم سن 17-19 سنة؟

-هل تمارين مندمجة بالكرة تؤثر ايجابيا على تطوير بعض القدرات الفسيولوجية لتحمل السرعة؟

**هدف البحث:** اقتراح برنامج تدريبي باستخدام تمارين مندمجة بالكرة لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم أواسط (17-19 سنة) على الأسس النظرية و العلمية و الخبرات العالمية في هذا المجال.

-التعرف على فاعلية التمارين المندمجة بالكرة لتطوير بعض القدرات الفسيولوجية لتحمل السرعة

**فرض البحث:** -توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى تحمل السرعة بين العينة الضابطة و العينة التجريبية و لصالح العينة التجريبية.

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و التحريية في الاختبار البعدي لصالح هذه الأخيرة في نتائج بعض القدرات الفسيولوجية لتحمل السرعة.

منهج البحث: اعتمد الباحثان المنهج التجريبي.

عينة البحث و كيفية اختيارها: أختيرت بطريقة عمدية من منتخب فريق ترحي مستغانم و التي بلغ عددهم 35 لاعبا ذكور من نفس المواصفات السن و سنوات التدريب أكثر من 03 سنوات.

عينة الدراسة الاستطلاعية: 07 لاعبين

العينة التجريبية: تتكون من 13 لاعبا

العينة الضابطة: 13 لاعبا.

أدوات البحث: المصادر و المراجع العربية و الأجنبية، الاستبيان، المقابلات الشخصية المباشرة، الاختبارات البدنية و الفسيولوجية، البرنامج التدريبي المقترح، الوسائل البيداغوجية، وسائل الاسترجاع.

أهم نتيجة توصل إليها الباحث: - أظهرت فاعلية التمارين المندمجة بالكرة المقترحة تأثيرا إيجابيا على تطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

أهم توصية: استخدام تمارين مشاهدة لأداء المقابلات باستخدام الوسائل التدريبية لتحسين مستوى الأداء.

التعليق على الدراسة:

يهدف الطالب من عرض الدراسات المشاهدة إلى التعرف على الجوانب النظرية و الاجراءات العلمية لكل دراسة و ذلك بهدف الحصول على الدعم المعلوماتي من هذه الدراسات و التي بدورها تساعد الباحث في تحديد الاجراءات العلمية للدراسة الحالية على أسس علمية سليمة و قد اجريت هذه الدراسات في الفترة من 2000 إلى 2012 او خلال 12 سنة و هدفت معظم الدراسات إلى أهمية التخطيط المندمج و أثر استخدام برامج تدريبية مقترحة باستعمال تمارين مندمجة في تطوير الأداء الرياضي للاعب كرة القدم

## التعريف بالبحث

و اختلفت الدراسات في نوعية المنهج المستخدم الكل حسب طبيعة دراسته و الهدف منها حيث هناك تجريتين و دراسة مسحية (وصفي) و لكن بتصميمات مختلفة و كذلك اختلفت الدراسات فيما بينها من خلال عدد أفراد العينة المستخدمة أما أدوات البحث فأنحصرت معظمها على المصادر و المراجع العربية و الأجنبية، الاستمارة الاستبائية و المقابلات الشخصية و قياسات المعالجة الاحصائية و الأدوات الرياضية و استفادة الطالب من هذه الدراسة من خلال تحديد و تفهم الجوانب المختلفة لمشكلة البحث الحالي، صياغة الأهداف و الفروض للدراسة الحالية، تحديد نوعية و حجم أفراد العينة، تحديد الأدوات و الأجهزة المناسبة لإجراءات الدراسة فالدراسات المتشابهة أعطت الطالب فاعلية و حماس من أجل مواصلة بحثه الذي هو قيد الدراسة.

نقد الدراسة:

من خلال اطلاع على الدراسات السابقة نرى أنه لا توجد دراسة تناولت دور التدريب المندمج خلال عملية التخطيط في الرفع من مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم بصفة خاصة بل التدريب الرياضي بصفة عامة، كما لاحظنا تشابه كبير في منهجية كل دراسة و ركزت على التخطيط للتدريب الرياضي و أهملت التدريب المندمج و عملية التخطيط له و لهذا قمنا بهذه الدراسة حيث شملت دور التدريب المندمج خلال عملية التخطيط في الرفع من مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم فئة الأكابر.

الجانب النظري



## تمهيد:

إن التخطيط في حد ذاته نشاط قديم و ليس وليد الفكر المعاصر، فقد تطور مع تطور ذكاء الإنسان و تولدت قدرة الإنسان على التخطيط حينما تطور الانسان من مرحلة الفطرة و الغريزة إلى مرحلة السلوكية الحرة و التي تكونت معها القدرات العقلية للإنسان، فاستطاع أن يدرك المرافق المتغيرة فمن أول الخليقة استخدم الانسان هذه الخاصية في حماية نفسه من الاعتداء و لإشباع دوافعه البيولوجية و رغباته النفسية، فكلما زادت خبراته كلما خطط للإنتفاع بموارد طبيعية و بأساليب أفضل و سارت خطة نفوذ إلى خطة أخرى و التخطيط في التدريب الرياضي يقصد به التنبؤ إلى أبعد مدى بجميع ردود الأفعال و أخذها في الاعتبار سلفا بطريقة منسقة و بالاختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ. (حسين، 2005، صفحة 24)

و يقصد بالتخطيط في التدريب الرياضي هو الأداء الفعلي أثناء المنافسات و هو المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة أو منخفضة خاصة إذا القياس في قياسات علمية لذلك يمكن أن يكون دور التخطيط في قياس حجم الحمل الحركي و أدائه من طرف المدربين يساعد كثيرا في تحديد أحجام التدريبات و ذلك وفقا لمؤشرات و معدلات يستعملها المدربين في تخطيط فترات الاعداد للنهوض بالأداء الرياضي إلى أعلى المستويات و ما يخدم عملية الأداء الصحيح المخطط و الممنهج في الأداء الرياضي.

**1- تعريف التخطيط:**

التنبؤ عما سيكون عليه المستقبل مع الاستعداد له أو التنبؤ بالأحداث المستقبلية بناء على التوقعات، و عمل البرامج التنفيذية لها. كما يعرف على أنه مرحلة التفكير التي تسبق تنفيذ أي عمل و التي تنتهي باتخاذ القرارات المتعلقة بما يجب عمله و كيف يتم؟ و متى يتم؟

**2- أهمية التخطيط في كرة القدم:**

رياضة كرة القدم كأحد أنواع الرياضة خضعت للأسس و المبادئ العلمية و هذا هو السر في حدوث هذا التطور السريع المتلاحق في الأداء فإذا ما عقدنا مقارنة بين كرة القدم في الستينات على سبيل المثال و بين التسعينيات سنجد أن هنالك فرقا كبيرا في كافة أنواع الأداء البدني و المهاري و الخططي، إذ ازداد مدى حركة اللاعبين في الملعب كما تداخلت المساحات التي تغطيها المراكز المختلفة في طرق اللعب، كما تقدم مستوى الأداء المهاري بدرجة ملحوظة، و ظهرت خطط لعب جديدة سواء كانت هجومية أو دفاعية (مفتي ابراهيم حماد، 1997، صفحة 257)

و يلعب التخطيط دورا كبيرا و هاما في عملية التدريب الرياضي، حيث يتوقف نمو و تطور مستوى أداء اللاعب أو الفريق على التخطيط العملي الدقيق لبرامج التدريب (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، صفحة 25)

و يجب الالتزام بالاجراءات المحددة في البرامج لضمان تطوير حالة التدريب عند اللاعب و الفريق

و الوصول به إلى أعلى المستويات و في أي مجال يضمن دائما الحصول على أعلى النتائج و يسهل تبعا لذلك وضع البرامج و تعديلها و تقويم العمل بصفة عامة، و التخطيط في كرة القدم يضمنون شك الوصول إلى أعلى المستويات(بن قوة علي، 2010)

### 3- أهداف التخطيط:

التخطيط هو الوسيلة المهمة التي تعمل على تحديد الهدف الموضوع في الخطة بدقة و يمنع الابتعاد أو التشتت بعيدا عنه، و يتم دائما التذكير به و تركيز الانتباه عليه لحفظه من الضياع أو الإهمال و خاصة أن التخطيط عملية مستقبلية في وجودها يعمل الجميع معا للوصول إلى تحقيق الأهداف الموضوعه و ليس بعيدا عنها(حبيب، 2010)

### 4- فوائد التخطيط في كرة القدم:

يحقق التشجيع عددا من الفوائد منها ما يلي:

- تشجيع النظرة المستقبلية.
- تجنب الارتجال العشوائية.
- يعمل على تحديد أهداف واضحة تحاول تحقيقها.
- يحدد مراحل العمل في الخطة.
- يحدد الموازنات و الامكانيات و سبل الحصول عليها و توزيعها.
- نوع من أنواع الاقتصاد حيث يقلل من فقدان الموارد.

## 5- الفرق بين تخطيط التدريب الرياضي و خطة التدريب الرياضي:

**التخطيط:** هو عملية شاقة ممتدة زمنيا و عمليا في المستقبل تتضمن تحديد الأهداف و طرق تحقيقها في ضوء المتغيرات المستقبلية.

**الخطة:** هي تحديد لما هو مطلوب تحقيقه من مستويات رياضية و تحديد كيفية تحقيق ذلك من خلال توظيف كافة طرق الإعداد و الامكانيات بكافة جوانبها لتحقيق الأهداف(البيك، 2008، الصفحات 28-30)

## 6- مبادئ التخطيط:

لا بد التخطيط ليكون مجدي أن يلتزم بالمبادئ التالية و التي تشكل الإطار الفكري لمن يقوم بعملية التخطيط:

- 1- أن يعتمد الطريقة العملية في طريقة التنبؤ و في جمع المعلومات و تحليلها و الاستفادة منها في اشراق المستقبل.
- 2- التركيز على الهدف المراد تحقيقه و هذا يعني عندما نخطط لشيء يجب أن نوجه كافة طاقاتنا في التنبؤ على الشيء بهدف تحقيقه و عدم الانشغال بالأمر الجانبية التي لا تؤثر و ليس لها صلة بالهدف الذي نخطط له.
- 3- شمولية التخطيط و يعني أنه يجب أن يشمل التخطيط كافة الأنشطة و الوسائل و الأساليب المتعلقة بالهدف الذي نخطط له و أن توفر كافة الامكانيات الضرورية لتحقيق الغاية أو الهدف.

4- فاعلية كفاية التخطيط و هذا يعني أن يكون التخطيط قابلا لتطبيق و يخدم الهدف بشكل فعال و يغطي كافة الأنشطة و الوسائل و الأساليب و الامكانيات الضرورية لتحقيق الغاية و الهدف.

#### 7- دور التخطيط في النهوض بمستوى الأداء الرياضي:

التخطيط هو الذي يرسم صورة العمل في شتى المجالات و يحدد مساره، و بدون التخطيط تصبح الأمور بالقدر أو العمل العشوائي الغير الهادف، و من أهم مزايا التخطيط أنه يعمل على اتباع الطريقة العلمية لاكتشاف المشكلات و تحديد أهداف واضحة للعمل، و يحدد مراحل العمل المختلفة و الخطوات التي تتبع و كذا الطريق الذي يسلكه المدرب و هو بذلك يساعد على تحقيق الأهداف و يهتم بتوفير امكانيات العمل و سبل الحصول عليها و بذلك يسهل المتابعة و الوقوف على المشكلات التي تتعرض و التدخل أول بأول لحلها و يحقق الأمن النفسي للأفراد و الجماعات ففي ظل التخطيط لطمأنة الجميع إلى أن الأمور التي تم قد تم حسابها و أعدت عدتها، و يعتبر التخطيط أهم مرحلة بل أنه الأساس الذي يقوم عليه المراحل التدريبية التي يقوم بها المدرب(حماد، 1997، صفحة 270)

#### 8- أهم نواحي التخطيط لتطوير الحركة الرياضية:

- 1- رفع ايقاع مستوى التربية البدنية و الرياضية
- 2- رفع المستوى البدني و الصحي للممارس.
- 3- رفع القدرات المهارية البدنية و التكتيكية و الخططية.
- 4- رفع مستوى الانجازات الرياضية لتحطيم أرقام قياسية (محلية جهوية، قارية، دولية)
- 5- الاهتمام بالدور التربوي للممارسين(الأخلاق، العلاقات الاجتماعية)

**9- عناصر التخطيط الجيد:**

- 1- تحديد أنسب أنواع التدريب.
- 2- تحديد واجبات كل فرد و إعطاء ما ينو طبه.
- 3- تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة.
- 4- تحديد الأهداف المراد تحقيقها(طه اسماعيل، 1989، صفحة 27)

و لضمان عامل نجاح التخطيط ينبغي الاستعراض في أهداف خطة التدريب مع ميول و حاجات الممارسين و رغباتهم و عليه و يجب وضع تخطيط رياضي عملي يهدف إلى تكوين الشخصية الرياضية و الارتفاع بالمستوى الرياضي و تحقيق الانجازات المطلوبة و الانتصارات، و ذلك من خلال بناء خطة طبقا للأسس العلمية الحديثة و تحديد أهم واجبات التدريب الرياضي و ذلك بمرونة الخطة المقدمة و الارتباط بالتقويم.

**10- أنواع التخطيط الرياضي: التخطيط الرياضي ثلاثة أنواع:**

- التخطيط طويل المدى.
- التخطيط قصير المدى.
- التخطيط الجاري.

**أ- تخطيط طويل المدى:**

و هذا التخطيط كقاعدة يتم لسنوات طويلة، و لكن فيما يتصل بنوعية الممارسين و الغرض الذي وضع لأجله، و قد تكون هذه المدة (04) سنوات و هي الفترة بين الدورات الأولمبية أو البطولات العالم في كثير

من الألعاب أو سنتان (02) كالفترة بين بطولة أوروبا مثلا و قد تكون لسنة واحدة و هي الفترة بين بطولة العالم في بعض الألعاب، و يجب أن يراعي التخطيط طويل المدى اتصاله بعملية توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية واحدة كبيرة، هذه الدورة تمتد لعدة شهور و يجب أن تشمل الفترات الثلاث و هي:

- الإعداد و التحضير الجيد للممارسين من كل النواحي.

- الاهتمام بكل صغيرة و كبيرة من أجل اكتساب الثقة لدى الممارسين في كرة القدم.

و كذلك أثناء المنافسة و ذلك بتقديم كل ما يخص الجوانب سواء البدنية أو المهارية أو التكتيكية و كذلك في المرحلة الانتقالية التي تلي نهاية الموسم الرياضي و تتمثل في الراحة النشطة أو الايجابية.

### ب- تخطيط قصير المدى:

و هو التخطيط الذي يتم في فاصل قصير و محدد، ففي عملية التدريب الرياضي يتم التخطيط قصير المدى لفترة تدريبية واحدة، و يعتمد على مبدأ التحديد و الواقعية ، و لذلك يلزم أن يكون ملائما لممارسي هذه اللعبة و ذلك مع مراعاة كل الجوانب.

### ج- التخطيط الجاري:

و يعتمد أساسا على التخطيط طويل المدى، و يتميز بوضوح و تحديد الهدف الجاري تنفيذه في المرحلة الراهنة مثلا: كيفية التصويب نحو المرمى سواء من الثبات أو الارتفاع و كذلك يحدد أكثر الطرق و الوسائل اللازمة للعمل.

و يتأثر التخطيط بعاملين هما الواقعية، دقة المتابعة(حماد، 1997، صفحة 257)

**11- أنواع خطط التخطيط في التدريب الرياضي:**

هناك أنواع متعددة من خطط التخطيط في التدريب الرياضي أهمها:

- 1- خطط التنمية الرياضية طويلة المدى.
- 2- خطط الإعداد للبطولة الرياضية.
- 3- الخطط السنوية.
- 4- الخطط الجزئية أو الفترية
- 5- الخطط اليومية (علي فهمي البيك، 2008، صفحة 100)

**11-1- خطة التنمية الرياضية طويلة المدى:**

تعتبر خطة التنمية الرياضية طويلة المدى أكبر وحدة نظام تخطيط التدريب الرياضي و يشمل هذا النوع من التخطيط على فترة تتراوح غالبا ما بين 15-18 سنة تبدأ من عملية الممارسة الأولية للنشاط الرياضي في الوصول لأعلى مستوى رياضي، فالوصول للمستويات العالية في جميع الأنشطة الرياضية، بالخصوص في تنمية المهارات و النهوض بالأداء الرياضي لدى ممارس كرة القدم، فلا ينتج وليد اللحظة أو الصدفة أو يتكون بين يوم و ليلة، و لكن ينمو و يتطور تدريجيا من خلال التخطيط الصحيح لعمليات التدريب الرياضي لدى ممارس كرة القدم، و الذي يمتد لسنوات طوال تنقسم فيما بينها لمراحل متعددة إذ تركز كل منها على المرحلة السابقة لها، و يجب أن يشمل هذا النوع من التخطيط على أهم الأهداف و الواجبات للمدى الطويل، و ينبغي أن يكون الهدف النهائي لخطط التنمية الرياضية لدى ممارسي كرة القدم الطويلة الذي هو محاولة لتحقيق المستويات العليا مع مراعاة توقع درجة التطور بالنسبة لهذه المستويات نظرا لأن

المستوى العالمي لا يقف عند نقطة ثابتة واحدة، بل يتميز بدوام التطور و الرقي و على ذلك فإن الارتقاء و التطور بالنسبة للمستويات العالمية يستلزم بالضرورة مرونة التخطيط كما يتطلب تحديد المستويات الجزئية المطلوبة تحقيقها، مثل المستويات المطلوبة بالنسبة لدرجة نمو و تطور الصفات البدنية و المهارة الحركية و القدرات الخططية و المعارف و المعلومات النظرية بالإضافة إلى ذلك ينبغي تحديد الوقت الملازم لتحقيق كل هذه المتطلبات مع تحديد الأسبوعية الصحيحة لكل منها(علي فهمي البيك، 2008، صفحة 99)

و تتجه بعض الدول بالنسبة لتخطيطها مثل هذه البطولات، و خاصة بالنسبة لدورات الرياضيات التي تشمل على عدد معين من الألعاب، كالألعاب الأولمبية أو الدورات العربية مثلا: التركيز على بعض الأنشطة الرياضية التي يعتقد أنها تستطيع فيها احراز المراتب المتقدمة و يتأسس اختيارها لهذه الأنشطة الرياضية على دراسات علمية تستهدف معرفة المستوى العام لهذا النوع من النشاط الرياضي و كذلك معرفة درجة المستوى الحالي و امكانية تطويره بالنسبة لأبطالها و من مزايا هذا التركيز امكانية توفير الكفاءات و الطاقات اللازمة لتطوير المستوى الرياضي، و يعتبر التخطيط عنصر ملازما للإنسان منذ القدم استخدمه أو لم يستخدمه قصده أو لم يقصده فهو معه شاء أو لم يشأ و هذا ما يظهره القول المأثور عن الاسلام الذي يخص على التخطيط "أعمل لديك كأنك تعيش أبدا و عمل لآخرتك كأنك تموت غدا"

### 11-1-1- أهداف الخطط للمدى الطويل:

1- التدريب و الاتقان الرياضي إلى أعلى مستوى من الممارسة.

2- تعليم المسؤولية لشباب بالنشاطات الجهوية.

3- الادماج الاجتماعي لشباب المنحرفين.

**11-2- الخطط السنوية (المدى القصير و المتوسط):**

تهدف الخطط السنوية إلى كزن المدرب أو المشرف في التدريب الرياضي يقوم بتسطير البرنامج السنوي و الخططي وفقا لمجموعة من المعطيات و الامكانيات المتاحة و ذلك بمراعاة و انشاء العلاقات الداخلية في الفريق، و ابراز خصوصية كل التمرينات المطلوبة من المجموعة أدائها و اتقانها خلال مجموعة الدورات أو الوحدات التدريبية التي تندرج وفق الخطط السنوية.

و إن المدرب يقوم بإعداد برنامج تناسي و مرحلة المتنافسين في كرة القدم، و ذلك بمراعاة الامكانيات و القدرات و المؤهلات لدى الممارسين من أجل تطبيق البرنامج بحذافيره و عدم الاصطدام بمجموعة من المعوقات الطارئة.

**11-2-1- أهداف الخطط للمدى القصير المتوسط:**

- 1- خلق نشاطات جديدة للنادي.
- 2- تنظيم تظاهرات رياضية.
- 3- ابراز القدرات و المهارات الجديدة و صقلها تحت ظل التدريب.
- 4- التأهل و تدعيم الأندية و المنتخبات بالعناصر الشابة المكتشفة (عبد القادر محمد، 1973،

(صفحة 101)

## الخلاصة:

و على ذكر ما سبق يرى الطالب أن التخطيط عنصر ملازم للإنسان منذ القدم استخدمه أو لم يستخدمه قصده أو لم يقصده فهو معه شاء أو لم يشأ و هذا ما يظهره من أهمية في حياة الشخص الممارس لكرة القدم بعفويته

و تلقائية و الشائع أن الانسان "مخلوق مخطط" فالتخطيط في التدريب الرياضي يعمل على تحديد الهدف من المشروع بوضوح و يلي ذلك رسم و تحديد الامكانيات و اقرار الاجراءات و عمل البرامج الزمنية، فهو يعمل على التنبأ الدقيق الذي بدوره يقلل من الأخطاء و تفادي المشاكل التي تواجه المشروع.

و إن التخطيط الذي لا يستغني عنه في مجال التدريب الرياضي و بنسبة كبيرة في مجال كرة القدم أصبح من الضروريات للنهوض بمستوى الأداء الرياضي عموماً و ذلك من خلال معرفة نوع التدريب و المرحلة و المدة... إلخ

## تمهيد:

لقد أصبح التدريب في كرة القدم عملية معقدة تستدعي علما و ممارسة ميدانية و ليس أحدهما فقط كما أن الاعتماد على الخبرة الميدانية دون اللجوء إلى عما يخل بإحدى القواعد الأساسية لتطور تلك الخبرة و العمل على نموها بل سيحد منها و يجعل من صاحبها مدربا ينقصه الكثير مهما كانت خبرته العلمية، حيث أن التدريب الرياضي بصفة عامة و تدريب كرة القدم بصفة خاصة يقصد به إعداد لاعب الكرة فسيولوجيا بتكيف أجهزته الحيوية مع الجهود المبذول و الأداء المطلوب خلال المباراة، و كذا إعداده مهاريا و خططيا محمل مناسب سواء من حيث الشدة أو الحجم، و من خلال هذا الموضوع سيتطرق الطالب الباحث إلى التدريب المندمج و أهم مميزات الاعداد للاعبي كرة القدم في هذا الفصل.

## -1 تاريخ التدريب المندمج:

يشير (Ebben,et a (2000 إلى أن بدايات استخدام مصطلح التدريب المندمج ترجع إلى 1966 Vevkhoshansky و ذلك عندما وصف تركيب التمرينات المتحددة معا في ضوء مبدأ تطوير القدرات التفاعلية على خلفية الاثارة المتصاعدة للجهاز العصبي المركزي و يرى (Nldchu (1966 أن البدايات الفعلية للتدريب المندمج ترجع إلى أواخر الثمانينات و ذلك عندما قام (Fleck and Koton بصياغة ما كتبه Verkhonshansky (1966) في شكل تقرير إلى معهد موسكو الرياضي لاستخدام و تطبيق التدريب المندمج على الرياضيين السوفيات، و ذلك بهدف تحسين اللياقة البدنية لتهتم خلال فترة الاعداد و يضيف إلى قيام المدرب و عالم الرياضة الأوروبي بتطوير التدريب المندمج بهدف الحصول على نتائج دمج تدريبات المقاومة (الاثقال) ذات الشدة العالية مع تدريبات

التصادم Shok Training التي تعرف بام تدريبات البليومتريك و أصبح يستخدم على نطاق واسع في اوروبا الغربية عام 1995م (حمزة 2010) كما يضيف توماتات، و في أواخر 1970 و أوائل 1980 كان هناك اتجاه في برامج التدريب في كرة الطائرة اضافة إلى عدد من الألعاب الرياضية التنافسية الأخرى إلى فصل و تقييم الأوجه و تقييم الأوجه المتعددة للبرنامج التدريبي(مهارات التعامل مع الكرة، التحمل، التدريب النفسي...) كل وجه، كل يدرب كما لو كان غير متصل بالآخرين، و ذلك كان خطأ، إن لاعب الكرة لإنسان كامل و متطلبات اللعبة أن يكون اللاعب معدا ما أمكن في جميع الأوجه الخاصة بالعبة مع بعضها و ليست بصورة منفصلة و لذلك فالدرجة الممكنة أن يدمج التدريب البدني / الفسيولوجي مع التدريب المهاري و التدريب التكتيكي و التدريب النفسي... (الوشاحي، 1994، صفحة 507)

## 2- تعريفات التدريب المندمج:

(2000) Brad Mc Gregor طريقة تستخدم المقاومات الثقيلة و الخفيفة بطريقة متباينة، تهدف في النهاية إلى تحسين القدرة العلمية، و يذكره Gleckand Konton (1986) أنها سلاسل تدريبية بشكل متابعي يهدف تحسين صفة بدنية واحدة كما يشير (1998) Ebben&Watt هي تدريبات أثقال بشدة عالية تتبعها تمرينات البليومتريك في نفس المجموعة التدريبية على أن تتشابه بيوميكانيكيا، إن الشيء المهم في التحضير البدني هو أن تستطيع و تعرف و تسير قوتك البدنية بتمارين تدخل فيها الكرة في العمل البدني التقييم الفيزيولوجي بتمارين خاصة يجب أن تكون معروفة، ادماج الكرة في العمل البدني سمح باكتساب قدرات تقنية، تكتيكية و بدنية للاعب، و زيادة على ذلك يجب على المدرب أن يتأقلم مع الثقافة الكروية و التكتيكية للاعبين و النوادي التي تكون تحت وصايته لكي يتحكم في التدريبات (dellal, bobby night, 2008)

يقول: مثلاً هناك فرق بين سماع التعليمات أو الإصغاء إليها أن التمارين المعطاة إلى الفريق يجب أن تنفذ بشكل فعال لكي يستفيد اللاعب منه بشكل كبير (night, 1983, p. 6)

إن للتمارين أهمية كبرى في الأعداد البدني العام و الخاص و في الإعداد المهاري و الأعداد الخططي إن كان للمبتدئين أو للمستويات العليا لما تتميز به من خصائص لتهيئة الرياضيين بدنيا و مهاريا و تكتيكيا و بما يتناسب مع ذلك النشاط (محبوب، 2000، صفحة 167)

و مصطلح المندمج *intégration* يلقب بلقب الكامل كل من جمع بين الجوانب السلوكية الثلاثة: المعرفة (العقلية)، الحركية (البدنية)، و الوجدانية (الانفعالية) (الخولي، 1994، صفحة 153) و التدريب المندمج يسمى مجمعا و أيضا مختلط أو التدريب مقاومة الخاصة، نحن نسعى لتحقيق مستوى جيد من اللياقة البدنية إلى التدريبات باستخدام الكرة (vitulli, 2010) و مثال لذلك الدمج أو التكامل هو التدريب الشبيه بالمهارة الممزوجة باللياقة و الذي يبقى عليه لفترة من الوقت (03 دقائق) أو حتى تسجيل مجموعة أهداف (3نقط بالترتيب تسجيل بدون خطأ) (الضرب الساحق المتصل على الشبكة) (الوشاحي، 1994، صفحة 505)

يستخلص الطالب الباحث من خلال التعاريف السابقة أن التدريب المندمج هو خلط بين التمارين البدنية أو هو دمجها (التمارين مهارية) و ذلك من أجل تنمية صفة البدنية واحدة أو صفتين معا أو دمج بين التمارين البدنية و المهارية و التكتيكية من أجل تحقيق الهدف المرجو.

**3- أهمية التدريب المندمج:**

يعتبر التدريب المندمج وسيلة مهمة من الوسائل الحديثة في تدريب كرة القدم، فهو كسر لقاعدة و نمط التدريب اليومي الذي يتألف من عدة فعاليات كالإحماء ثم تمرين التكتيك ثم تمارين اللعب المصغر، و هو مناسب جدا للاعبين الذين يتدربون لفترات تدريبية أكثر من خمس وحدات أسبوعية كما في المدارس و الأكاديميات الكروية، و الذي يعتبر أهم عناصر جذب اللاعبين و تحليلهم من روتين التمارين المملة (Mouwafak, 2010)

**4- أشكال و أنواع التدريبات المندمجة:**

يعد هذا الأسلوب من نماذج التدريبات ذات الأثر الهادف لرفع الناحية مهارية و البدنية أو كلاهما مع الناحية الخططية، و يتوقف ذلك على محتواها و هدفها الأساسي و الفرعي الذي يضعه المدرب و يتناسب ذلك مع مرحلة و فترة التدريب، و هذه التدريبات ذات أثر جيد لتنمية الاحساس الحركي و رفع درجات تكيف اللاعب لمتطلبات المباراة في أقل وقت متاح فضلا عن تحسين القدرات البدنية و الخططية الخاصة و ذلك بتنمية تقدير المسافات و سرعات العدو و التوقف الدورات و ربطها بحركات الزملاء المنافسين و الخصوم و زيادة قدرة اللاعب على الاستجابة الصحيحة و التوقعات التي تتميز بها طبيعة الألعاب الجماعية (كرة القدم) و لذا فإن هذا الأسلوب يعتبر أكثر الأساليب فعالية للاعبين الكبار و ذوي المستوى العالي لرفع مستوى الأداء التنافسي و ترقية أداء المهارات الخاصة تحت ضغط الخصم و تصحيح الأخطاء، و تنمية القدرات الخططية و التفكير الابتكاري للاعب، و يتجه المدرب إلى إعداد الوحدات التدريبية

لتحقيق الأغراض السابقة مع مراعاة دمج تمارين بدنية، مهارية، التدريبات المندمجة مهارية بدنية كذلك التدريبات المندمجة مهارية خطوية و المهارة خطوية بدنية (البساطي، 2000، صفحة 189)

#### 4-1-1- التدريبات البدنية المندمجة:

طريقة تستخدم المقاومات الثقيلة و الخفيفة بطريقة متباينة تهدف في النهاية إلى تحسين القدرة العضلية و في هذا الشأن Fleck&Konton (1986) هي سلاسل تدريبية بشكل تتابعي يهدف لتحسين صفة بدنية واحدة أما Ebben & Watt (1998) فهي تدريبات أنقال بشدة عالية يتبعها تمارين، البليومتر ك في نفس المجموعة التدريبية على ان تتشابه بيوميكانيكا، و يرى الباحث ان اسلوب استراتيجي يمكن من خلاله تحقيق أقصى استفادة ممكنة من تمرين البليومتر ك بعد أداء تدريب الأثقال الذي يمثله في نفس المجموعات العضلية.

#### 4-1-1-1- برنامج التدريبات البدنية المندمجة:

يرى Danny O'den (2007) أن برامج التدريب المندمج يمكن أن يؤديوا من خلال ثلاثة أشكال تدريبية و هي:

##### 1- الشكل التدريبي العام: و على جميع اللاعبين في هذا الشكل لأن يؤديوا جميع المجموعات

الخاصة بتدريبات الأثقال بفترة استعادة اسشفاءات، و يتبعها 3 دقائق راحة قبل أداء تدريبات البليومتر ك مع فترة استعادة اسشفاء 90ت.

##### 2- الشكل التدريبي النوعي: و على جميع اللاعبين في هذا الشكل أن يؤديوا تدريبات البليومتر ك

بطريقة تناسب مع نوع رياضتهم، ويؤدي اللاعب مجموعة أنقال واحدة يتبعها مباشرة

مجموعة بليومترك بفترة راحة 3 ق بين المجموعات و مراعاة الحد الأدنى لإستعادة الإستشفاء بين المجموعتين معا إسم السلسلة (حمزة، 2014).

3- **الشكل التنافسي:** وهو يتشابه مع الشكل النوعي في وتيرة التطبيق مع إلغاء الحد الأدنى للراحة نهائيا وزيادة فترة الراحة إلى (5د) بين السلاسل التدريبية (مجموعة أثقال+مجموعة بليومترك) ويرى الباحث أن الشكل التنافسي يصلح للاعبى المستوى العالى ولا يعدم تطبيقه مع الناشئين، وذلك لتلاشي حدوث إصابات بين الناشئين قد تضر بمستقبلهم الرياضي.

#### 4-2 التدريبات المهارية المندمجة:

طريقة اللعب خلال مباريات كرة القدم بمواقفها المتغيرة و المتنوعة تفرض على اللاعبين إستخدام أشكال مركبة وكثيرة للمهارات المختلفة منها (المهارات المركبة) تؤدي بتتال و يؤثر كل منها في الآخر تأثير متبادلا ولذلك يستوجب على المدرب إعداد وتجهيز لاعبيه لمواجهة تلك المواقف من خلال الإرتقاء بمستوى الأداء المهاري طبقا لشروط وظرف المباريات حيث بعد إمتلاك اللاعب للمهارات المنفردة وإتقانه لها (تمرير- استلام-مراوغة) ليست بأهمية توافر القدرة لديه على أدائها بصورة مركبة و دقيقة (استلام ثم تمرير- استلام ثم جري ثم مراوغة ثم تمرير- إستلام ثم مراوغة ثم تصويب ...) تتناسب مع وضعية المواقف خلال المباراة، وامتلاك اللاعب لأشكال إختيار متنوعة من المهارات المندمجة بما يتشابه مع متطلبات المباراة تتيح له إختيار أفضلها طبقا لموقف اللعب ومن ثم زيادة قدرته على المناورة و التنفيذ الخطط.

و انطلاقا من المفهوم السابق ولمواكبة التطور المضطرد في مستوى أداء اللاعبين وسرعتهم يتضح بصورة جلية حتمية الإتجاه للأساليب الراقية خلال عملية التدريب لمكوناتها المختلفة. و الإتجاه الحديث في تعليم

و تدريب المهارات في كرة القدم يؤكد على ضرورة دمج هذه المهارات لتكوين مهارات مركبة موقفية يتم التدريب عليها مبكرا للاعبين الناشئين قدر الإمكان. حتى يمكن بنائها من خلال التكرارات الكثيرة لها وتنوعها لتشابه ظروف المباريات بحيث تتدرج صعوبات تأديتها لتناسب مع خصائص المراحل النسبية للاعب وتزيد سرعة ودقة أدائه وتصرفه السليم عند مواجهة المنافسين وللتدليل على أهمية المهارات المندمجة يجب على المدرب النظر إلى التمرير أو التصويب ليس كمهارات منفردة فقط ولكن كنهاية لأداء مركب يجب التدريب عليه دائما من خلال ربط كل منها بالحركة (الجري) أو إحدى المهارات الأخرى التي تسبقها أو الإثنين معا حيث تمثل نسبة الجمل المهارية المندمجة خلال المباراة والتي تنتهي بالتمرير 62% ويمثل الإستسلام ثم التمرير منها 29% والجمل المهارية التي تنتهي بالتصويب 11% بينما التمرير المباشر من الحركة 26%. ولذلك يجب أن يرتبط أداء اللاعب خلال التدريب دائما بالحركة وسرعة الأداء ومن ثمة تعد أشكال التدريب المختوبة على تركيبات مختلفة ومتنوعة للمهارات المندمجة والتي تنتمي جميعا إما بتصويب على المرمى أو التمرير في مناطق مختلفة من الملعب أمرا يستوجب الإهتمام لبلوغ المستويات العالية والمدرب الجيد هو الذي يتخذ من هذه النسب مرشدا لوضع كمية من التدريبات في برامج الإعداد بما يتناسب مع هذه المتطلبات (البساطي، 2000، الصفحات 77-78).

#### 3-4- التدريبات المهارية (المندمجة) البدنية المندمجة:

يعتمد أداء الوحدات التعليمية والتدريبية ذات التأثير المهاري على تحديد الأهداف الأساسية والفرعية المراد تحقيقها خلال الوحدة (مهاري أساسي، بدني فرعي، أو العكس) ثم وضع محتويات النماذج و أسلوب اخراجها لتحقيق تلك الأهداف وأخيرا ربعا المهارات الخاصة بتدريب العناصر البدنية الحاسمة والمنتقاة كموافق لعب تنافسية، في هذا الصدد، يجب على المدرب التركيز في الشرح على أهداف الوحدة التدريبية

وكيفية التنفيذ بما في ذلك أساليب عدد التكرارات للأداء وشدته، وفترات الراحة البدنية (البساطي، 2000، صفحة 190) وخلال التدريب على مهارات التمرير و الإستلام أو الجري بالكرة، أو السيطرة يمكن للمدرب ربطها بتحقيق أهداف (ونظام عمل اللاعبين والتوجيه وإعطاء المعلومات) بدنية خاصة كالسرعة أو التحمل أو تحمل السرعة، ويتم ذلك في صورة ثنائية أو مجموعات وتؤخذ فترات الراحة كوسيلة للتغيير والتبديل في تحقيق الأهداف ونظام عمل اللاعبين والتوجيه و إعطاء المعلومات. وما تؤكد عليه هو ضرورة مراعاة المدرب أولاً للأسس والقواعد العلمية للتدريب وتنمية العناصر البدنية المختارة من حيث (حجم وشدة وفترة الراحة) للتمرين أثناء ربطه بالتدريب على المهارات ليتم تحقيق الأغراض المرجوة ولا تصبح مجرد تدريبات شكلية فقط، وثانياً عدم اغفال شروط وقواعد المتطلبات الفنية للمهارات الخاصة المراد تعليمها أو التدريب عليها.

#### 4-4 التدريبات المهارية الخطئية المندمجة:

تتميز تلك النوعية من التدريبات باحتواء المهارات الخاصة المتضمنة لها على بعض الصعوبات المتدرجة على تأديتها، وضرورة ربط احتياج وواجبات مراكز وخطوط اللعب باختيار تلك التدريبات لتحقيق أهداف محددة وقد تتم بصورة فردية أو ثنائية أو جماعية بين لاعبي من خط واحد (خط ظهر - خط وسط - خط هجوم) أو من خطين متتاليين أو أكثر (لاعب خط وسط مهاجم أو مع جناح أو مع ظهر) سواء في حالة الإستحواذ على الكرة أو الدفاع في أي جزء بالملعب في الأمام أو الخلف (الثلاث الهجومي - الثلاث الدفاع).

**4-5 التدريبات المهارية الخططية البدنية المندمجة:**

يتضح نطاق أداء لاعبي كرة القدم في هذه النوعية من التدريبات لتنمية الأداء المهاري لديهم مع الجانب البدني في أشكال خططية هادفة، وهذه التدريبات تتشابه مع الأسلوب السابق إلا أنها تتميز بتحقيق التكيف مع متطلبات المباراة والتنافس من خلال مواقف اللعب الفعلية والتي تتضح فيها تحركات اللاعبين، أداء المهارات تحت ضغط حرية اتخاذ القرار سرعة التحرك والأداء وهي تتم في شكل جماعي (أكثر من لاعبين) لمراكز اللاعبين، وينحصر دور المدرب في التوجيه على تحقيق هدف التدريب وزيادة إيقاع اللعب وإتقان المهارات وكذلك تحديد أزمدة وفترات الراحة البينية بما يحقق التنمية البدنية المرجوة، كما يجب على المدرب تشكيل النماذج التدريبية المتنوعة بين اللاعبين لتحقيق شمولية الأداء وزيادة قدرة اللاعب على الأداء المتغير طبقاً لمتطلبات كل مباراة (البساطي، 2000، صفحة 196)

**4-6 التدريبات الخططية المندمجة:**

الدفاع المركب (المندمج) هو خليط بين دفاع رجل ورجل أو دفاع المنطقة وفيها يحدد المدافع منطقة محددة يلتزم فيها بالدفاع بشكل أساسي بحيث يراقب فيها أي مهاجم يدخل إليها للحد من حركته وخطورته. والدفاع المركب يعتبر مقياس حقيقي للكشف عن قدرات المدافعين ومدى تفهمهم لتنفيذ واجبات خطط الدفاع الجماعي وهو يتطلب قدراً كبيراً من اللياقة البدنية وحسن التعاون الجماعي بين أفراد الفريق (أبو عبده، 2002، صفحة 214)

وبناء على ما جاء في أعلاه يستنتج الطالب الباحث أن التمارين (الخططية) الحقيقية (مما يشابه ظروف المباراة) المندجة تهدف إلى القدرات والقابليات البدنية والمهارية والخططية مما يشابه ظروف المباراة الحقيقية لذلك يمكن اعتبارها من التمارين الخاصة لتحقيق هذه الأهداف

## 5- عناصر تقنين حمل التدريب البدني المندمج:

### 5-1- التكرار في التدريب البدني المندمج: يشير عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب (1996) إلى

أن عملية تحديد العدد الأمثل من المجموعات و التكرارات لكل تمرين نالت قدرا عظيما من الإهتمام للحصول على أفضل تنمية للقوة إذ أن عدد المجموعات له علاقة مباشرة بنتائج التدريب وأن عدد المجموعات له علاقة مباشرة بنتائج التدريب وأن عدد التكرارات في المجموعة يتحدد تبعا للهدف من التدريب بالأثقال وقد أجمع معظم مدربي القوة والأعداد البدني على أن الحد الأدنى للتنمية المؤثرة للقوة في مراحل الإعداد يتم بإستخدام 3 إلى 6 مجموعات ب 10-6 تكرارات، ويذكر (ROGER 2000) EARLE أن المجموعات والتكرارات تحدد حسب الفترة التدريبية ففي التقدم العضلي تكون المجموعات من 5 والتكرارات من 8 إلى 12 أما في مرحلة القوة فتكون المجموعات من 3 إلى 5 مجموعات والتكرارات من 5 إلى 6 تكرارات أما في مرحلة القدرة فتكون المجموعات من 3 إلى 5 مجموعات و التكرارات 2-5 تكرارات ويشير (THOMA 2007) إلى أن أغلب الدراسات التي إستخدمت التدريب المدمج إستخدمت (5) تكرارات عند رفع ثقل بشدة 85% من الحد الأقصى للاعب ويتبعها (5) تكرارات لتدريب البليومتر ك وبعض الدراسات أشارت إلى أن حمل تدريب المقاومة (5 تكرارات) يؤثر إيجابيا على أداء تدريب البليومتر ك وبعض الدراسات أشارت إلى أن (5) تكرارات من الحد الأقصى، لا تؤثر بالإيجاب على التغيرات التابعة

و المرتبطة بالتدريب البليومتري وبالرغم من ذلك إلا أن الباحثين يرون أن (5) تكرارات إذا لم تؤثر بالإيجاب فهي لا تؤثر بالسلب على أداء البليومتر شريطة أن لا يؤديوا تدريب البليومتر مباشرة بعد تدريب الأثقال بدون فترة راحة، وتوجد دراسات فقط استخدمنا تكرارات مختلفة عن (5) تكرارات، حيث استخدم (6) تكرارات بشدة 65% من أقصى تكرار، وحدثت زيادة في ناتج القدرة العضلية مقدارها 4.5% وهذه الدراسة تعتبر هامة حيث استخدمت 65% فقط من الحد الأقصى للاعب وحقت نتائج رائعة، ولكنها أجريت على الطرف العلوي فقط

## 6- جوانب إعداد لاعب كرة القدم وفق التمارين المندمجة:

إن إعداد التكامل للاعب كرة القدم يجب أن يشمل على الجوانب التالية:

### 6-1 فترة التدريب خاصة بالإعداد البدني باستخدام التمارين المندمجة:

إن تحقيق المستويات العالية بالنسبة للاعبين أو الفرق في كافة المراحل الفنية وللوصول إلى النتائج الرياضية المطلوبة، يتوقف على مدى ما توصل إليه اللاعب من إعداد بدني، وما تحقق من تطور لعناصر اللياقة البدنية الأساسية هي (القوة، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة) وهي الأخيرة تعتبر من أهم صفات لاعب كرة القدم، لذلك فهي من أساس أهداف خطة التدريب عند العمل في تنمية وتطوير اللياقة البدنية (الوقاد، 2003، صفحة 97)

ويعتبر الإعداد البدني أهم عناصر إعداد اللاعب أو أحد أجزاء التدريب الموجه نحو تطوير الصفات أو القدرات البدنية من خلال تقوية ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها طبقا لمتطلبات المباريات وقد تنوعت أساليب وطرق التدريب المستخدمة في رفع مستوى اللياقة البدنية لتحقيق هدف الإعداد وهو

التكليف الوظيفي لمتطلبات العناصر البدنية بحيث يدل التكيف على مدى التحسين الذي يحدث في الأجهزة الفسيولوجية و التكوينية و النفسية (البساطي 2001، 44-45)

ويهدف الإعداد البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا و نفسيا مما يتماشى مع مواقف الأداء المتشابهة في نشاط كرة القدم والوصول به لحالة التدريب المطلق تنمية القدرات البدنية الضرورية الأداء التنافسي والعمل على تطويرها الأقصى مدى ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب ينفذ خلالها الواجبات الدفاعية و الهجومية حسب ظروف المباراة (أبو عبده 35، 2002).

## 6-2- الإعداد البدني في خطة التدريب:

أ- الإعداد البدني العام: تبدأ تدريبات الإعداد البدني العام في بداية فترة الإعداد و تختلف نسبة توزيعها الزمني على مدار فترة الإعداد و يزداد زمن تدريبها في المرحلة الأولى والثانية من المرحلة الإعدادية وتقل في المرحلة الأخيرة من فترة الإعداد حيث تنشأ المقدمات الضرورية في تطوير الإعداد الخاص بمساعدة الإعداد العام وهي مرحلة أساسية تأتي في المقدمة من حيث الترتيب في برامج التدريب و الغرض منها رفع مستوى اللياقة البدنية للاعب بصفة عامة بالتنمية الشاملة و المتزنة للعناصر (الوظيفة) البدنية لنحمل متطلبات المباراة و القدرة على إستعادة الشفاء برفع كفاءة الأجهزة الوظيفية من خلال التمارين ذات الصفات التطويرية العامة والتي تتم في الملعب أو الصالات (البساطي 46، 2001).

ومن الوسائل المهمة في الإعداد البدني العام استخدام تدريبات لتطوير البدني العام من الألعاب الرياضية الأخرى المساعدة في تطوير القدرات البدنية العامة والتي تؤثر في جسم اللاعب و تعمل على تقوية الجهاز

العصبي العضلي وتحسين كفاءة وظائفية الداخلية وكذلك تطوير التوافق الحركي بهدف رفع المستوى العام للقدرات الحركية الأساسية وذلك باستخدام التمرينات البنائية العامة (أبو عبده، 2002، 36).

**ب - الإعداد البدني الخاص:** وهو موجه نحو تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة القدرة الوظيفية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم أي تطوير الصفات المميزة للاعب مثل الفصل الدوري النفسي وسرعة رد الفعل و المرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة الرجلين والرشاقة وتحمل السرعة وهذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 متر لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب ونقل تدريبات الإعداد مقارنة بالإعداد العام حيث نصل لأعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص، الإستعداد للمباريات ومقارنة بالإعداد العام تزداد تدريجيا ويقل حجم الإعداد العام بنسب متفاوتة حسب مراحل الإعداد (البساطي، 2000، صفحة 47)

كذلك يعمل الإعداد البدني الخاص في كرة القدم على تحسين الصفات و القدرات الحركية للاعب لتعويد جسمه التكيف على الجهد البدني العالي في ظروف المباراة، وأن هذا الهدف يتحقق من خلال تخطيط التدريب للموسم التدريبي في فترة الإعداد الخاص للفترة الإعدادية وفي بداية مرحلة المنافسات والتي يجب المحافظة فيها على مستوى الإعداد البدني الخاص إلى نهاية فترة المنافسات والتي يجب المحافظة فيها على مستوى الإعداد البدني الخاص فترة المنافسات و بصورة عامة يجب الفصل بين كل من الإعداد البدني العام والخاص.

لأن كلا منهما يكمل الآخر من خلال تخطيط الموسم التدريبي الذي يبدأ بمرحلة الإعداد البدني العام ثم إلى الإعداد البدني الخاص للإرتقاء بالقدرات البدنية و الحركية الخاصة بلاعبي كرة القدم (أبو عبده، 2002، صفحة 36).

#### 7- فترة التدريب الخاصة بالإعداد المهاري باستخدام التمارين المندمجة:

**7-1 الإعداد المهاري:** يعتبر الإعداد المهاري أحد الجوانب الأساسية لعملية التدريب في كرة القدم ويمثل مستوى الإتقان الأداء المهاري أحد مؤشرات القدرة مهارية العامة أو الإنجاز و الأداء المهاري في كرة القدم يمثل مجموعة م الأداءات الحركية الفردية المندمجة بالكرة وبدونها يتطلب تنفيذها من اللاعب قدرات بدنية و نفسية متكامل معا لإخراج هذا الأداء بالصورة و الشكل المناسب للموقف اللعب، والقدرة الخاصة للاعبي كرة القدم في المستوى العالي لا ترتبط فقط بامتلاكهم لمهارات اللعب ولكن بقدرتهم على الإختيار المناسب و الدمج بين تلك المهارات مع بعضها البعض و أدائها تبعاً لمتطلبات موقف اللعب من حيث المساحة المتاحة وضع المنافس و قوته وضع الزميل السرعة و الدقة و التوقيت المناسب مع الإقتصاد في الجهد هذا ويتعدد المستوى المهاري للاعب بقدرته على تنفيذ الأداءات الحركية المهارية بالكرة بصورة مندمجة تحت ضغط المنافسين خلال المباراة وليس أثناء التدريب فقط (البساطي، 2000، صفحة 35).

يعتبر الإعداد المهاري أحد الجوانب الأساسية لتطوير الحالة الرياضية حيث يهدف إلى حدوث تغيير إيجابي في السلوك الحركي من خلال تعلم و اتقان و تثبيت الأداء المهاري (حماد، 1997، صفحة 103).

ويعني كافة العمليات التي تبدأ بتعلم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية و يهدف إلى وصولهم فيها لأعلى درجة أو رتبة بحث تؤدي مواصفات الآلية و الدقة الإنسيابية و الدافعية تسمح له قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الإقتصاد في الجهد (إبراهيم، 1994، صفحة 45) ويعتبر الإعداد المهاري إكتساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التمارين و المعلومات والمعارف بهدف الوصول إلى الدقة والإعداد المهاري في كرة القدم يهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات و محاولة الوصول بها إلى المرحلة الآلية (أبو عبده، 2008، صفحة 67)

وتهدف كذلك إلى تنمية إحدى النواحي المهمة في إعداد لاعب كرة القدم .

## 7-2 أهمية الإعداد المهاري للاعب كرة القدم:

يعد الإعداد المهاري من الوسائل المهمة في تنفيذ خطط اللعب المختلفة، ويعد الأساس في بناء الخطط وكل خطة تستوجب استخدام مهارة أو أكثر، إذن أن الأداء للمهارات الأساسية من قبل اللاعبين بأسلوب بسيط ومتقن يساعدهم على الإقتصاد في الجهد (محمود، 2008، صفحة 63)

ويلعب الإعداد المهاري في كرة القدم الحديثة دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق، حيث الفريق المهاجم والسيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية يستطيع أن يأخذ زمام المبادرة دائما، والوصول إلى مرمى الخصم وإحراز الأهداف (أبو عبده، 2008، صفحة 67)

وفيما يأتي أهم الأسس للأداء المهاري التكتيك، اللياقة، التفهم، التركيز الذهني، النظر والتفكير، اتخاذ

القرارات المناسبة، الأداء (محمود، 2008، صفحة 65)

أما عن الجانب المهاري فلعبة كرة القدم الحديثة أصبحت جملة من المهارات الأساسية نذكر منها:

- ضرب الكرة بالقدم (المناولة والتهديف) والإخماد.
- الدرجة بالكرة مع المراوغة والخداع.
- السيطرة بالكرة مع المهاجمة وقطع الكرة.
- ضرب الكرة بالرأس ورمية التماس.

### 3-7 مكونات الإعداد المهاري باستخدام التمارين المندمجة:

تحدد مكونات الإعداد المهاري من خلال مفاهيم أساسية ويجب على المدرب إدراكها جيدا لاكتساب لاعبي المهارات المتعددة، و إعدادهم بشكل يتناسب ومتطلبات مواقف اللعب المتغيرة ويمكن حصر هذه المفاهيم في النقاط الثلاثة التالية:

- أ- **شمولية وزيادة حجم الإعداد المهاري:** ويعني هنا حجم الإعداد المهاري في كرة القدم وتشمل مجموع الأداءات مهارية الفردية والمندمجة للاعبين في مركز وخطوط اللعب المختلفة، ويتضمن الإعداد المهاري هنا ضرورة معرفة كم هذه المهارات ومن ثم وضع هيكل عام يشملها جميعا بحيث يتم تخطيط التدريب وتنظم محتوى وحداته بالشكل المتسلسل والذي يضمن احتواءها جميعا.
- ب- **تنوع محتوى الإعداد المهاري:** أن يراعي في عملية الإعداد المهاري بالإضافة إلى ما سبق التركيز على وضع المحتوى المناسب لكل مركز، أو بمعنى آخر عدم الإكتفاء بزيادة ذروة المهارات فقط بل يجب توظيف المهارات بما يناسب مع متطلبات كل مركز من مراكز اللعب

أي ربط التدريبات المهارية التي يمتلكها اللاعبون بالمركز الذي يلعب فيه مع رفيقه مع مراعاة تنوع نهايتها من حيث الشكل والهدف.

#### ت- ربط تنفيذ الأداء المهاري بمواقف اللعب التنافسية: ويرتبط ذلك بما سبق حيث يجب

على المدرب هنا ودائماً وأبداً أن يعد تدريباته بحيث يمكن توظيفها لتحقيق الهدف المنشود وهو أداء هذه المهارات في مواقف تنافسية متشابهة لما يحدث في المباريات من خلال وضع منافس متدرج الإيجابية بداية من التركيبات الثنائية (1 ضد 1، 2 ضد 2، 3 ضد 3...) وحتى المباريات المصغرة أو تدريبات خطوط اللعب (البساطي، 2000، صفحة 165).

#### 4-7 الإعداد المهاري في خطة التدريب السنوية:

خلال مرحلة الإعداد العام يغلب على تمارينات الإعداد المهاري ثبات الشروط المحددة للتمرين ولعدد مرات للتكرار مناسب خاصة للناشئين وأن نراعي فترات الراحة بين تمارينات الإعداد المهاري وتتراوح مدتها بين 2 إلى 3 أشهر، ويتم في هذه المرحلة لتعلم المهارات الجديدة والتمهيد لمرحلة إكتساب باقي المهارات، أما في مرحلة الإعداد الخاص فيلجأ المدرب إلى تطوير الأداء المهاري والعمل على تثبيته عن طريق استخدام تغير الظروف الخارجية للتمارين المستخدمة مدة هذه المرحلة من 3 إلى 4 أسابيع، بينما في مرحلة المباريات التحريبية يعمل المدرب على الإستمرار في تطوير المهارات الأساسية ومحاولة تثبتها في كافة الظروف والمواقف قدر الإستطاعة هادفاً للوصول إلى آلية أدائها، وإستعمال المنافسة التحريبية، في حين خلال فترة الانتقال فيكون محتوى التدريب كله مركزاً على تدريب المهارات الأساسية في صورة ترويجية بحتة مثل التصويب في صورة الألعاب وتكثر الألعاب المهارية: التنس بالرأس والقدم، أو كرة الطائرة (إبراهيم، 1994، الصفحات 38-43).

**8- فترة التدريب الخاصة بالإعداد الخططي باستخدام التمارين المندمجة:****8-1 مفهوم الإعداد الخططي:** يعتبر الإعداد الخططي هو المركب الذي يمتزج فيه كافة أنواع الإعداد

لتحقيق هدف التدريب الرياضي، فهو محصلة تطوير حالة الفرد البدنية المهارية والفكرية والنفسية والتطبيقية

في ترابط وتكامل للمساعدة على اتخاذ القرار والتصرف المناسب في مواقف المنافسة المختلفة في حدود

قانون اللعب (عبد الخالق، 1992، صفحة 147)

ويعرفه حسن بأنه " مجال تطبيق رياضي لميزاته البدنية والمهارات الحركية وقدراته العقلية واستعداداته النفسية

وتنسيقهما تبعاً لظروف المنافسة مع الحد من ميزات المنافس والاستفادة من نقاط ضعفه (أبو عبده،

2007، صفحة 174)

ويتطلب الأداء الخططي دائماً وفي كل وقت إسهام العمليات التفكيرية المتعددة أثناء الأداء تبعاً لطبيعة

المواقف المتعددة والمتغيرة أثناء المنافسة الرياضية (الخوaja، 2005، صفحة 219).

**9- بعض نماذج تطبيقية عالمية للتدريبات المندمجة:****9-1 نموذج أمر الله البساطي لتدريبات مهارة مندمجة وتنتهي بالتمرير:**

وتهدف هذه التمرينات إلى تحسين التمرير المباشر من الحركة أو السيطرة على الكرة والتمرير بعد التحكم

فيها أو المراوغة أو الجري بها وسوف نوضح الغرض من كل تمرين وأسلوب تطويره من خلال التدرج

بمتطلباته.

**الغرض من التمرين:** تحسين السيطرة على الكرة من الجري وسرعة الجري بها والتحويلة عليها وتمريها تحت ضغط الخصم أرضية وعالية الاتجاهات مختلفة.

### وصف التمرين:

أربعة خمسة لاعبين "أ"، "ب"، "ج" يبدأ التمرين بتمرير الكرة من لاعب "أ" إلى "ج" ليمررها حائطية من داخل الهدف (العلامتين) للاعب "أ" الذي يجري للأمام اتجاه العلامة، وفي نفس الوقت يقوم اللاعب "ج" بعد التمرير بدور المدافع بالجري خلف اللاعب "أ" والضغط عليه قبل أن يصل إلى العلامة. وعند وصول اللاعب "أ" للعلامة يمررها للاعب "ب" ويجري إتجاهها وفي نفس الوقت ينتقل اللاعب "ج" لمكان اللاعب "أ" الذي يؤدي تمريرة حائطية مع "ب" المتقدم لاستقبال الكرة والجري بها للوصول للعلامة وفي نفس الوقت يجري اللاعب "أ" بعد التمرير خلف الكرة للضغط على اللاعب "ب" قبل أن يصل للعلامة وعند وصول اللاعب "ب" للعلامة يكرر التمرين مع اللاعب "ج" وينتقل اللاعب "أ" ليقف مكان اللاعب "ب" في الركن وهكذا.

### تطوير التمرين:

يمكن استخدام التمريرات العالية والأرضية والطويلة، الدفاع إيجابي.

التدريب بكرتين وزيادة لاعب للمجموعة أو أكثر ويقسمان مجموعتان "أ" و "ب" ويبدأ التمرين من وضع أ، ب في وقت واحد يمكن نقل التمرين لينفذ من على جانبي الملعب و منطقة المرمى (البساطي، 2000، صفحة 79).

**9-2 نموذج FRÉDÉRIC LAMBERTIN لتدريبات مهارية خطوية مدمجة:**

محتوى الحصة إدماج عمل بدني داخل العمل المهاري و التكتيكي يتمثل في ثلاثة تمارين و العمل يكون ثنائي و مدة الحصة 20د.

تدريب (1): يتم تنفيذ العمل عند سماع إشارة (1/2 دورة+shiping+10م)×3.

تدريب (2): يتم تنفيذ عمل عند ملاحظة إشارة (دورة حول حلقة+10م)×3.

تدريب (3): يتم تنفيذ عمل عند ملامسة (ظهر على ظهر+1/2 دورة+10م+ضرب الكرة)×2  
(ambertin, 2000, p. 64).

**9-3 نموذج ALEXANDRE DELLAL لتدريبات بدنية مهارية خطوية :**

-الهدف: تطوير سرعة اللاعب في وضعيات الخاصة في المقابلة .

-الوصف: إدماج التمارين التقنية و التكتيكية أثناء التدريب .

-تنفيذ التمرين: يوجد مجموعتين تعمل في نفس الوقت و الشكل عند سماع الإشارة.

-المجموعة الأولى: تتكون من لاعبين أو أكثر الذين سوف يقومون بتكرار التمرين بإيقاع الحيوي(قفز

على الحواجز جري جانبي بين الشواخص) ثم يتقاطعان أثناء الجري قبل التهديف حيث يعدو اللاعب

مسافة 20-30م.

-المجموعة الثانية: تتوزع على الجانبين (جري بالرجلين على الشواخص، عدو بسرعة 15-20م ثم استقبال الكرة بلمستين وفي نفس الوقت يقوم بتمرير الكرة) (dellal، 2008، صفحة 85).

## الخلاصة:

وعلى ذكر سبق يرى الطالب أن لعبة كرة القدم هي لعبة جماعية حيث يغطي عليها روح الجماعة و كل يتعاون في الدفاع و الهجوم كأننا نرى تماسكا أو كتلة جماعية تتحرك في آن واحد بما أن توقيت المباراة 90دأو أكثر 120دقيقة فإن في المباراة هناك مجهود بدني و مهاري وتكتيكي و نفسي وعقلي و حتى مجهود إجتماعي ومن هذا المنطلق تبين للطالب الباحث أن المقابلة هي مجموعة من التمارين التي يقوم بها اللاعبون والتي تكون على شكل تمارين مندجة مع بعضها البعض، كما يقوم اللاعب مثلا بمراقبة الكرة ثم الجري بها وبعد تمريرها وبعدها يقوم بجري بدون كرة وبعدها يقوم بإستلامها مرة ثانية و يقوم بتصويبها على شكل طائر نحو المرمى، ومن خلال هذا لقد قام اللاعب بمجموعة من التمارين المتداخلة من أجل الوصول إلى الهدف و هذه التمارين هي إستلام الكرة، الجري بها، تمرير الكرة إستلام كرة في وضعية الإرتقاء تصويب نحو المرمى كل هذه التمارين البدنية المهارية التي قام بها اللاعب تدخل في إطار التكتيكي و بالتالي ينتج لنا التمارين المندجة البدنية المهارية التكتيكية هذا ما يبين لنا أن هناك تمارين مندجة يمكن أن يؤديها اللاعبون قبل المقابلة التي تكون مشابهة لظروف المقابلة و هذا ما يسمى بالتدريب المدمج و بعدما يتم توظيفها في المباراة يتم إستخلاص تمارين أخرى فيقوم بعملية تصحيح الأخطاء و إيجاد طرق ووسائل بديلة مثلى لتحسين مستوى اللاعبين كما يؤكد على ذلك (cometti, 2005, p. 131)

إن خلق التمارين المشابهة يعني المندجة تكون هي نفسها التي سوف يقوم اللاعب أثناء المقابلة.

بما أن الطالب الباحث تطرق في هذا الفصل إلى موضوع التدريب المندمج فإن هذا الأخير يعتبر من وسائل وطرق التدريب لتنمية الأداء الرياضي للاعب كرة القدم .

**تمهيد:**

إن الأداء الرياضي يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكيات و نشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر و متواصل في كل أفعاله و أقواله لتحقيق أهداف معينة و من أجل بلوغ حاجاته و أغراضه المحددة سواء كان في المجال العلمي أو المجال التعليمي أو في المجال الرياضي و الوصول بفريق ما لتحقيق نتائج إيجابية يعتمد بدرجة أولى على اتقان أفراد الفريق للمبادئ الأساسية للعبة في جميع المواقف، و يعتمد على الأسلوب الصحيح و العلمي في طرق التدريب و التحضير النفسي الجيد للوصول إلى نتائج جيدة في الأداء مع أفضل اقتصاد في الجهود.

## 1- طبيعة الأداء المهاري في كرة القدم:

"الأداء البشري الحركي بالغ التعقيدات لأنه مركب من عوامل عديدة و مترابطة مثل عوامل عقلية وجسمية وظيفية، و تحدث الحركة نتيجة للتكامل الذي ينشأ بين أعضاء الجسم المختلفة في إطار عام وفق زمان و مكان محددين حيث أن السلوك الحركي يتميز بأنه هادف و موجه لتحقيق هدف من خلال تناسق مجموعة من الحركات المترابطة فيما بينها في الأداء و الزمان"

و تلعب الخلايا العصبية و مركزها في المخ دور كبير في توجيه العمل العضلي المشترك في الأداء بتناسق و تزامن موجه لخدمة متطلبات الأداء و النشاط التخصصي الذي يمارسه الفرد (ياسر محمد حسين دبور، 1996، صفحة 19)

و كرة القدم من الألعاب الرياضية الجماعية التي تتميز السلوك الحركي فيها بالتنوع و التعداد نظرا لوجود لاعب و خصم و أداة في تفاعل مستمر و غير منقطع، لذلك يتميز الأداء المهاري هنا بأنه مجموعة من الحركات المرتبطة و المندمجة التي يؤديها اللاعب حسب متطلبات الموقف الذي يمر به خلال المنافسات لتحقيق الهدف، معتمدا في ذلك على قدراته و صلاحياته البدنية و كذا مهاراته و حالته النفسية و العقلية و تفاعلهم جميعا لتوجيه الأداء إلى درجة عالية من الانجاز و الفاعلية.

و كرة القدم من الأنشطة التنافسية التي تتميز بوجود منافس ايجابي في إحتكاك مستمر و عنيف محاولا بكل قوة إحباط جميع القضايا الهجومية و الدفاعية التي تتم من قبل المنافس، كل ذلك يتم خلال قواعد محددة سلفا لذلك يجب أن يتميز الأداء المهاري عند لاعب كرة القدم بالفاعلية و الكفاية و التكيف، بمعنى أن يحقق اللاعب الهداف من الأداء في الوقت المحدد و تحت أي ظروف معيقة لأدائه، لذلك يجب أن يتميز

سلوكه الحركي بتناسق و تسلسل و دقة سليم يتناسب مع موقف الخصوم و الزملاء حيث أن ملعب كرة

القدم يتوجب أن يتم الأداء فيه بسرعة في التحرك و التمير و التصويب بدرجة عالية من الفاعلية

و الانجاز، لأن المهارة ترتبط دائما بالإنجاز في نشاط معين لأنها مجموعة من الاستجابات الخاصة التي

تؤدي في مواقف متغيرة، و المطلوب هو التكيف مع هذه المواقف بتحكم و دقة و اقتصاد و سرعة لإنجاز

أفضل النتائج" (قاسم حسن حسين، 1998، صفحة 186)

و مهارة كرة القدم تتميز بأنها مترابطة لا يمكن الفصل بين الجزئيات المكونة لها، كذلك تحتوي على العديد

من الاستجابات الحركية المتنوعة لمتغيرات غير متوقعة في البيئة الخارجية الغير متوقعة من المنافس لأن

اللاعب داخل الملعب يقوم بالأداء في ظروف تصعب التنبؤ بمتطلبات محددة لأدائه حيث أن خطط اللعب

في كرة القدم تتميز بتعدد و تنوع المتطلبات المهارية المطلوبة لتنفيذها، و هذه المتطلبات المهارية دائما تكون

مركبة في جمل حركية تتألف من حيث التكوين في عدة أداءات وحيدة (الاستلام أو التمير أو التصويب)

أو عدة أداءات متكررة مثل (الجرى بالكرة) أو عدة أداءات تشمل الإثنين معا مثل (الاستلام ثم الجرى ثم

التمير).

و يتطلب هذا التسلسل الأداءات الحركية و دمج و انصهار المرحلة النهائية مع المرحلة الإعدادية للأداء

التالي لتكوين مرحلة بيئية مندمجة لها مواصفات خاصة و لا يمكن أن يتم هذا الربط بشكل جيد إلا إذا

توقع اللاعب مسبقا للأداء الحركي التالي:

"ففي كرة القدم يتمثل استلام اللاعب الكرة و تمريرها مباشرة جملة حركية متتالية (أداء حركي مركب)

تتضمن عنصرين (حركتين وحدتين) و لكل عنصر منهما هدف مستقل (الهدف الأول استلام الكرة

و الثاني تمريرها)"

و المطلوب هو أداء مثل هذه الجمل الحركية بسرعة مناسبة للموقف التنافسي الذي تتطلبه الخطة الهجومية التي تتم، حيث أن سرعة تردد الحركات في كرة القدم قد تندمج مع بعضها البعض على التوازي (تزامنيا) بالكيفية التي يتعذر استيضاح التعاقب الحادث بينهما مثل (الجري بالكرة مع مراوغة، أو استلام مع مراوغة) و يعتبر توقع المواقف خلال المباريات أحد العوامل التي على أساسها يتم اختيار نوع الأداء المناسب و يعتمد ذلك على خبرة اللاعب الشخصية، و تطوير الموقف من موقع كل زميل و منافس في توقيت مناسب يتبع اللاعب تنظيم أدائه بما يتناسب مع ذلك، لذلك نجد أن حارس المرمى يتوقع حركة التصويب بالرغم من عدم وجود أي حركة استعداد مرئية من قبل المنافس و الحركات الخداعية تتم بأشكال كثيرة و متعدد بما يتناسب و متطلبات الموقف بهدف التغلب على الخصم و تضليل توقعاته بين اختيارات متعددة تؤدي إلى تأخير استجابة المناسبة لهدف اللاعب و الحركات الخداعية و التي في الغالب ما يتم في الجزء الأول من الحركة (حركة كاذبة)، و بناء عليها يقوم المنافس برد فعل نتيجة لهذه الحركات ثم تأتي الحركة الأساسية (الحركة الحقيقية) التي تهدف إلى تحقيق الهدف المراد الوصول إليه في المباراة، سواء كان تمرير أو تصويب أو مراوغة و الحركات الخداعية تعتبر من الأداءات الحركية التي تدمج المرحلة النهائية الأولى مع المرحلة التمهيديّة الثابتة للأداء التالي لتكوين مرحلة مندجّة ذات أفعال خاصة، و بالتالي تتميز منظومة الأداء الحركي المركب بخواص جديدة لا تتوفر على أي من الأجزاء المنفردة و المكونة للأداء الحركي (قاسم حسن حسين، 1998، صفحة 186)

حيث أن الأداء المنفرد أو المركب في كرة القدم يتميز بأشكال و استخدامات متعددة يختلف كليا عن الآخر من حيث أسلوب الأداء و توقيت استخدامه و الهدف منه و الاعتقاد الكلي لتشابه في بعض

الأداءات الحركية في الأنشطة الرياضية لم يتجاوز حدود التسمية فقط، أما نطاق المضمون فيختلف من حيث ظروف الأداء و الاتجاهات المستخدمة، لذلك يجب على اللاعبين استخدام أفعال أو أداءات حركية مركبة في صيغ أو أشكال مختلفة تؤدي كل حركة دورها المحدد في الأداء الكلي بالكيفية التي تناسب مع الهدف العام للأداء المركب، كما تترايط مع بعضها البعض في وحدات كلية متكاملة للأفعال الحركية لتشكل في النهاية تظامنا خاصا، يسمى هذا النظام من وجهة البيوميكانيكية بالمنظومة الحركية.

و من خلال المفاهيم التي تم عرضها عن طبيعة الأداء المهاري و الحركي في كرة القدم نجد أنه عند تعليم و تدريب كرة القدم يجب أن يوضع في الاعتبار هذه المفاهيم و احتواء الموقف التعليمي و التدريبي على المكونات و المفاهيم و يعرف كيف يصيغها في أهداف تدريبية من خلال تدريبات موجهة و مضاعفة بشكل يحقق الأهداف التي يسعى لتحقيقها.

## 2- طرق النقل في التعلم الحركي:

2-1- النقل من إحدى أطراف الجسم إلى الطرف الآخر (محمد حسين علاوي، 1996،

الصفحات 21-25):

أثبتت العديد من البحوث أن المهارة التي تتعلمها بالرجل اليمنى يمكن نقلها بسهولة إلى الرجل اليسرى بعد شيء من التمرين و هذا أيضا بالنسبة لنقل المهارة من أحد أطراف الجسم إلى الآخر، و من الطبيعي أننا في كرة القدم نطلب من اللاعب أن يقوم باستعمال رجله المسيطر عادة و لكن علينا أن لا ننسى أن لاعب كرة القدم الذي يستطيع اللقب بكلى رجله هو أفضل بكثير من اللاعب الذي يلعب برجل واحدة.

و هذا ينطبق على باقي الألعاب، و على المدربين الأخذ بعين الاعتبار و الاستفادة بقدر الامكان من هذه الطريقة لتشجيع اللاعبين بأداء مهاري بكلا الطرفين.

## 2-2- التنقل من مهارة إلى أخرى: (محمد حسين علاوي، 1996، الصفحات 21-25)

و هنا يتم نقل بعض العناصر المتشابهة بين لاعبين و الغير المتشابهة بين عدد من الألعاب، مثال على ذلك الدراسة التي أجراها العالم (نلسن Nelson) 1957 لتحديد كمية النقل بين الألعاب التالية:

الريشة الطائرة ← التنس

التمرير في كرة اليد ← كرة السلة

السباحة ← كرة الطائرة ← سباق الحواجز

و من نتائج هذا البحث الرفع من أداء المهارة الأساسية للألعاب الرياضية المختلفة.

## 2-3- النقل بالاستناد إلى فهم الأسس العامة للحركة: (محمد حسين علاوي، 1996، صفحة 26)

إن فهم اللاعب للأسس العامة التي تؤثر على خط سير الكرة و ارتدادها سيساعد في تعليم المهارات التي تتطلب ارتداد الكرة و كذلك فإن فهم اللاعب للقوانين الفيزيائية التي تؤثر على حركة الأدوات المستخدمة ف بعض الألعاب مثل رمي الجلة، رمي الرمح، كرة السلة، كرة الطائرة، سيساعد على اكتساب المهارات في تلك الألعاب و متى استطاع اللاعب فهم المبادئ العامة فإنه يستطيع استخدامها لصالح تعليم مهارات جديدة.

## 2-4- النقل من السهل إلى الصعب (التدرج): (محمد حسين علاوي، 1996، صفحة 26)

إن عملية التدرج في تعلم المهارات السهلة ثم الانتقال إلى الصعب مستمد من معرفتنا لأن عملية التنقل ستكون أسهل إذا تدرجنا من ناحية الصعوبة ففي التسديد فهذا التدرج سيكون مبني على أساس أن الممارس سينتقل ما تعلمه في المهارات التي تليها في الصعوبة و بشكل عام ينصح الخبراء (المشرفين في مجال التدريب الرياضي) باتباع النصائح التالية عند تعلم المهارات:

- الانتقال إلى تكوين الخبرات الجديد بعد ثبات و صلابة الخبرات السابقة.
- اصلاح الأخطاء و معرفة أسباب ووضع طرق علاجها.
- مراعاة قواعد التدرج في عمليات التعلم من البسيط إلى المركب و من السهل إلى الصعب و من المعلوم إلى المجهول.
- يستحسن استخدام الطريقة الجزئية في التعلم في حالة صعوبة المهارات المتعلمة
- تغيير الظروف الخارجية عند الحاجة (خاصة المهارات المفتوحة)
- مبادئ انتقال أثر التعلم و التعلم و التدريب في المهارات الحركية:
- تزداد عمليات النقل في المهارات المتشابهة.
- تعلم الاستجابة الجديدة لحافز قديم ينتج عنه نقل سلبي و هذا يتضح بسبب الصعوبة التي يلاقيها اللاعب في الوثب العالي الذي تدرج لفترة طويلة على طريقة معينة ثم يحاول تغييرها.
- تعلم القيام بحركة قديمة استجابة لحافز جديد سينتج عنه نقل إيجابي فمثلا يستطيع الرياضي نقل المحاورة في كرة السلة إلى كرة القدم.

- إن عملية النقل بين مهارتين متشابهتين ليست عملية أوتوماتيكية فقد لا يستطيع اللاعب ملاحظة التشابه بين مهارتين و على المدرب تنبيه اللاعب إلى أوجه التشابه و تشجيع استخدام ما تعلمه سابقا في تعلم مهارة جديدة.
  - إن تعلم المبادئ الأساسية للحركة سيؤدي إلى تسهيل عملية النقل فالذي يفهم (اللاعب أو الممارس) مبادئ القوانين الميكانيكية (قوانين نيوتن) يمكنه استخدامها في حركات رياضية كثيرة.
  - إن عملية النقل تعتمد على تعداد صعوبة الحركة و على قدرات اللاعب و لكن اللاعب الماهر يستطيع نقل ما تعلمه إلى مهارات جديدة. (محمد خليفة بركات، 1990، صفحة 101)
- مسار دراسة التحصيل الحركي الذي يهدف مسار التعلم الحركي من لحظة بداية حتى لحظة السيطرة على الحركة يوفر الاختصاص و إن التعلم الحركي بهدف الوصول إلى السلوك الحركي الجيد المتمثل في السيطرة على التسلسل التقني للمهارة، و يتحقق هذا عن طريق تسجيل و استغلال و إعادة استعمال الخبرات الحركية في مواقف التدريب المختلفة، و تلعب الذاكرة دور إيجابيا في عملية التعلم الحركي بحيث لا يوجد تعلم بدون ذاكرة فالتجارب السابقة تحتزن في الذاكرة التي لها قدرة كبيرة على استغلالها في مواقف أخرى، و يتم المسار التعليمي الحركي على ثلاثة مراحل متتالية تكمل بعضها البعض بداية بالحصول على المعلومات حول الحركة ثم تثبيت الحركة و تطبيقها في متغيرات بيئية مختلفة و يسمح هذا التقييم بالتحكم في التنظيم المنهجي للتعلم النفسي الحركي، و من ثم سهولة التفريق بين هذه المراحل و اعتبرت فيه درجة التوافق الحركي كمعيار للتفريق بين هذه المراحل.

## 5-مراحل التعلم الحركي:

- المرحلة الأولى: تطور التوافق الأول
- المرحلة الثانية: تطور التوافق الدقيق
- المرحلة الثالثة: تثبيت التوافق الدقيق و تطور الانسجام للوضعيات المختلفة إلى هذه المراحل الثلاث مرتبة و متسلسلة و لا يمكن مخالفة هذا التسلسل في العملية التدريبية و التعليمية، و مخالف تهتعي انكسار أو شق قد حدث في العملية و استدراك هذا الخطأ ليس بالأمر الهين بل يستدعي خبرة و كفاءة عالية للمدرب أو المربي الرياضي و هذا ما يظهر عند لاعبي الأواسط و الأكابر في مختلف الأنشطة و الرياضات و هنا نشرح كل مرحلة على حدى فيما يلي:

## المرحلة الأولى:

هي مرحلة اكتساب المسار الأساسي و الأولي للحركة (التوافق الأول) بداية العملية تكون بإيصال لمعلومات من المربي أو المدرب إلى الطفل أو الممارس تتم عملية إيصال المعلومات إلى الشخص عن طريق الشرح الشفوي أي يوصل المربي المدرب المعلومات الشفوية يتلقاها الممارس عن طريق الأذن أو عن طريق البصر خلال رؤية النموذج الموحد باستعمال الوسائل السمعية البصرية، و يمكن دمج الطريقتين معا (شفوية بصرية) (بوداود عبد اليمين، 1989، صفحة 13)

## المرحلة الثانية:

هي عبارة عن تثبيت و تنويع يتمكن أثناءها المتعلم أو الممارس من مراقبة الحركة و التحكم في العوامل الخارجية التي تحيط بواسطة مراكز الاحساس الذاتية و هي مرحلة التوافق الدقيق أين ينتقل المتعلم إلى مرحلة

تنظيم عمل القوى و الأجزاء الحركية و تخليه عن بذل الجهد الزائد و القوة الغير اللازمة مختلفة من المحاولات الخاطئة و التحول أو التقدم من التعلم من الطور الأول إلى الثاني أي من الحال الخام على التخصيص و التدقيق فإنه يبدأ في استعمال القوى في اوقات الحاجة و بطريقة مجددة لكن قد يحدث ثبات في هذا الطور بفترة معينة رغم استمرار الممارسة و يتبرع هذا الثبات في بعض الأحيان فترة كبيرة من التطور و يحدث هذا التطور المفاجئ عادة عند الانقطاع عن التدريب ثم العودة و قد يستغرق تعلم مهارة واحدة مدة طويلة و هذا ينعكس على الطرق المستعملة التي يتخذها المدرب.

### المرحلة الثالثة:

ما يميز هذه المرحلة هو النجاح في الأداء الحركي تحت جميع الظروف و المتطلبات و بذل جهد عضلي قليل و من خلال المنافسات التي يجريها الرياضي تكتمل العملية التعليمية و التدريبية و تتحسن بشكل جيد عملية الأداء الحركي و المهاري و يزداد الاحساس الشعوري بالحركة مما سهل عملية التوافق الدقيق و الثابت للحركة.

و بذلك يمكن القول بأن واجبات المرحلة الثالثة العمل على ثبات عوامل المكان و الزمان الديناميكية بالنسبة للحررة و عدم التأثر بالمؤثرات الخارجية (المحيطة) و الداخلية و بما أن الرياضي يلاحظ زملائه و يلاحظ حركاتهم فإن هذه الملاحظة تتحول لتصبح احساسا و شعورا عضليا متميزا فيما يخص الأطراف أثناء الأداء و يطبق عمله بصورة آلية و هي مرحلة تعنيف باستيعاب و هذه المعلومات الدقيقة لأداء حركة كما تميز المرحلة نوع من التصور الابداعي أين يبالغ الرياضي في الاتقان الجمالي للحركة و في نفس الوقت

يكسب قدرة على تفادي الخطاء قبل وقوعها و هذا ما لا نجده في الأداء الحركي و الأداء المهاري يحصل على التكامل الوظيفي الذي يحافظ على دقة تلقين الحركة و توجيهها و يمكن تلخيص هذه المرحلة في عدة

نقاط:

- الأداء الدقيق و المضبوط للحركة و بصورة آلية و منظمة
- الاستمرار في الأداء الجيد و ثبات العناصر المهمة للحركة
- إيجاد الحلول السريعة تلاءم مع الظروف المختلفة
- التنوع في امكانية الأداء و الوصول إلى ابداعات خاصة. (مقاق كمال، 1995، صفحة 20)

## الخلاصة:

إن الأهمية التي يلعبها الأداء المهاري و البدني الحركي أهمية بالغة حيث يعتبر بمثابة الفن أو الانسجام، حيث يعد الأداء الحركي من القوانين التي تستخدم في أداء حركات و في آن واحد أو بالتدرج، حيث تحقق أفضل الحلول للواجبات الحركية المعينة من أجل الحصول على نتائج رياضية عالية بالنظر إلى مراحل الاستيعاب و التكيف على فن الأداء الحركي، إن تعلم فن الداء الحركي الرياضي في كرة القدم يهدف إلى اكتساب الأداء الرياضي الأمثل الذي يستخدمه الرياضي أثناء أداء التمرينات في المنافسات الرياضية و محاولة اتقانها لتحقيق المستوى الرياضي، إذ يعد الاتقان الجيد و الكامل للحركات الرياضية و الهدف النهائي لعملية تدريب فن الأداء الحركي و ذلك بثبات الحركات بشكل كامل و لزيادة القابلية البدنية الحركة و تحقيق المستوى الأفضل من نوع الفعالية أو في حدود اللعبة الرياضية.

الجانب الميداني



**تمهيد:**

لقد تطرق الطالبان الباحثان خلال هذا الفصل إلى توضيح منهجية البحث و الإجراءات الميدانية المتبعة بغية الوصول إلى تحقيق الأهداف المنشودة و هذا من خلال تحديد المنهج العلمي المتبع، عينة البحث، مجالات البحث و كذلك الضبط الإجرائي لمتغيرات كما سيتم التطرق إلى عرض مفصل للأدوات البحث و القواعد التي ينبغي مراعاتها في الإعداد لها و تنفيذها مع احتتام الفصل بعرض دقيق للوسائل الاحصائية التي سوف يستند عليها الباحث في معالجة النتائج المتحصل عليها و أهم الصعوبات التي واجهت الطالب الباحث جراء انجاز هذا البحث المتواضع.

**1- منهج البحث:**

في دراستنا هذه و لطبيعة المشكلة المطروحة نرى أن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم لبحثنا، و هذا الاختيار نابع أساسا من كون هذا المنهج يساعد على الحصول على المعلومات الشاملة حول متغيرات المشكلة و استطلاع الموقف العلمي أو الميداني الذي يجري فيه قصد تحديدها و صياغتها صياغة علمية دقيقة.

**2- مجتمع البحث:** بعد الدراسة الاستطلاعية قام الطالب بتحديد المجتمع الأصلي للدراسة الذي يمثل

في تدريبي و مساعدي تدريبي أندية كرة القدم لولايي معسكر و غليزان القسم الجهوي الأول و نظرا

لطبيعة البحث و المنهج المستخدم فيه تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية و التي بلغ عددها 30

مدربا و مساعد مدرب.

**3- عينة البحث و كيفية اختيارها:**

عينة البحث هي مجتمع الدراسة التي تجمع منه البيانات الميدانية، و هي تعتبر جزء من الكل بمعنى أنه تأخذ

مجموعة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع ككل (الأصلي)

من أجل الوصول إلى نتائج أكثر دقة و موضوعية و مطابقة للواقع قمنا باختيار عينة البحث بطريقة عشوائية

و قد شملت تدريبي أندية كرة القدم لولايي (معسكر، غليزان) القسم الجهوي الأول و كان حجم العينة (30)

بين مدرب و مساعد مدرب.

**4- ضبط متغيرات البحث:**

إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على متغيرين أولهما متغير مستقل و الآخر متغير تابع.

**أ- المتغير المستقل:** إن المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة و في دراستنا المتغير المستقل

هو "التدريب المندمج خلال عملية التخطيط"

**ب- المتغير التابع:** هو نتيجة المتغير المستقل و في هذه الدراسة المتغير التابع هو "الأداء الرياضي عند

لاعبي كرة القدم"

**5- مجالات البحث:**

## المجال المكاني و الزماني:

- 1- المجال المكاني: شملت دراستنا مدربي أندية كرة القدم لولايي (معسكر، غليزان)
- 2- المجال الزمني: دامت مدة الدراسة شهرا كاملا من 10 أفريل إلى 10 ماي 2014
- 3- المجال البشري: مدربي و مساعد مدربي أندية كرة القدم القسم الجهوي الأول لولاية معسكر

و غليزان

## 6- أدوات البحث:

أ- الاستبيان:

هي وسيلة من وسائل جمع البيانات و يعتمد أساسا على استمارة تتكون من مجموعة من الأسئلة تسلّم إلى أشخاص يتم اختيارهم من اجل القيام بدراسة موضوع معين، فيقومون بتسجيل إجاباتهم على الأسئلة الواردة في هذه الاستمارة و يتم إعادتها ثانية إلى الباحث.

فهي تعد أهم أدوات البحث التي اعتمدنا عليها، حيث تم إعداد أسئلة الاستمارة التي حاولنا أن تكون شاملة لجميع ما جاء في الجزء النظري و قد راعينا عند صياغة الأسئلة في الاستمارة التالية:

- صياغة الأسئلة بطريقة واضحة و سهلة.

- ربط الأسئلة بالأهداف المراد الحصول عليها.
- صياغة الأسئلة باللغة العربية مع مراعاة المستوى الثقافي و العلمي لكل مدرب.
- احتواء هذه الاستمارة على أسئلة مغلقة يجيب عليها أفراد العينة ب: نعم أو لا و أسئلة شبه مفتوحة تحدد لها إجابات يختار المستقضي منه إحداها و أسئلة مفتوحة لاقتراح الحلول المناسبة.

#### ب- الطريقة الاحصائية المستعملة:

الطريقة الاحصائية تتضمن معالجة الحسابات التي تمكننا من ترجمة نتائج بصفة دقيقة و قد اعتمدنا على بعض تقنيات المنهج الاحصائي الرياضي و تحليل الجداول و استخراج النسب المئوية و حساب  $\chi^2$  و تمثيلها في الجداول و الدائرة النسبية كأداة تمثيلية بيانية لهذا قمنا باستعمال:

$$\frac{\text{التكرار} \times 100}{\text{حساب النسبة المئوية}} =$$

$$\frac{\text{المجموع} (ت و - ت م) <^2}{\text{حساب كا}^2} =$$

ت و  
حيث ت و تكرار واقعي (المشاهد)

ت م: تكرار المتوقع (المحسوب)

$$\text{درجة الحرية} = (\text{عدد الحالات} - 1)$$

الجدول الخاص ب  $\chi^2$  الجدولية يوجد بالملاحق.

7- الأسس العلمية للاختبارات:

أ- الصدق:

من صفات التي يتوجب توافرها الصدق إلى أي درجة يقيس المقياس الغرض المصمم من أجله و يقصد بالصدق مدى صلاحيته لقياس ما وضع لقياس أي علاقة بذات المشكلة في الدراسة من مجتمع الدراسة و هو أنواع: (ليلي السيد فرحات، صفحة 111)

- الصدق الظاهري

- الصدق التلازمي

- الصدق التنبؤي

- صدق المحتوى

و للحكم على صدق المقياس بشكل كامل لا بد من الحكم على كل نوع من أنواع الصدق

#### ب- الثبات:

من الصفات الأساسية التي يجب توافرها أيضا في أداة جمع البيانات قبل الشروع في استخدامها هي خاصية الثبات و تكمن أهمية قياس درجة الثبات أداة جمع البيانات في أهمية الحصول على نتائج صحيحة كلما تم استخدامه و يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة و الاتساق و استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (مقدم عبد الحفيظ، 2003، صفحة 52)

#### ج- الموضوعية:

من العوامل المهنية التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية و الذي يعني التحرر من التحيز و التعصب و عدم ادخال العوامل الشخصية للمختبر كأدائه و اهوائه وميوله الشخصي و يعرفها عنها بمعامل ارتباط. (محمد صبحي حسانين، 1987، صفحة 85)

## 8- حدود الدراسة:

قمنا بدراسة مستوى الأندية الرياضية لكرة القدم لولايتي "معسكر، غليزان" قسم الجهوي الأول و قد كانت الفكرة الاختيار هذا الموضوع هو النقص الكبير لتدريب المدمج خلال عملية التخطيط في التدريب الرياضي في كرة القدم الذي تعاني منه معظم الأندية، كما تعتبر المشاكل و العراقيل التي تتخبط فيها أندية كرة القدم على المستوى الوطني اللبنة الأولى لاختيار هذا الموضوع.

و انطلاقا من إيماننا القوي بموضوع بحثنا ارتأينا أن نناقش التدريب المدمج خلال عملية التخطيط و دوره في الرفع من مستوى الداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم و لاستحالة قيامنا بالدراسة الميدانية على مستوى جميع أندية الوطن نظرا لقدراتنا المتواضعة ماديا و معنويا أردنا أن تكون عينة بحثنا تشمل ما نستطيع أن نصل إليه "معسكر، غليزان" و هي على غرار مثيلاتها في الوطن تعاني من نفس المشاكل، بحيث أنه يمكن اعتبار النتائج المتحصل عليها نظريا و ميدانيا يمكن تسليطه و اسقاطه على باقي أندية الوطن.

## الدراسة الاستطلاعية:

قبل قيامنا بإنشاء استمارة استبيان الخاصة بمدربي أندية ولاية مستغانم قمنا بالإتصال معهم و ذلك لمعرفة الأمور التي تساعد و الأمور التي تعرقل عملهم التدريبي و على ضوء كل هذا قمنا بإنشاء استمارة استبيان خاصة بهم و بعد صياغتنا لأسئلة الاستبيان و قبل الشروع في توزيع بتحكيمة من طرف الأساتذة المختصين من قسم التدريب الرياضي، ثم تم اختيار 08مدربين بطريقة عشوائية كعينة للدراسة الاستطلاعية و بعد ذلك قمنا بتوزيع استمارة الاستبيان عليهم و بعد 03 أيام قمنا بجمع الاستمارات و معرفة النتائج (اختبار قبلي) و بعد أسبوع قمنا بإعادة توزيع نفس الاستمارات على نفس المدربين و في نفس الظروف (كإختبار بعدي) و هذا كله لصدق و ثبات أسئلة الاستمارة.

هناك أربع محاور يتمحور عليها بحثنا و هي:

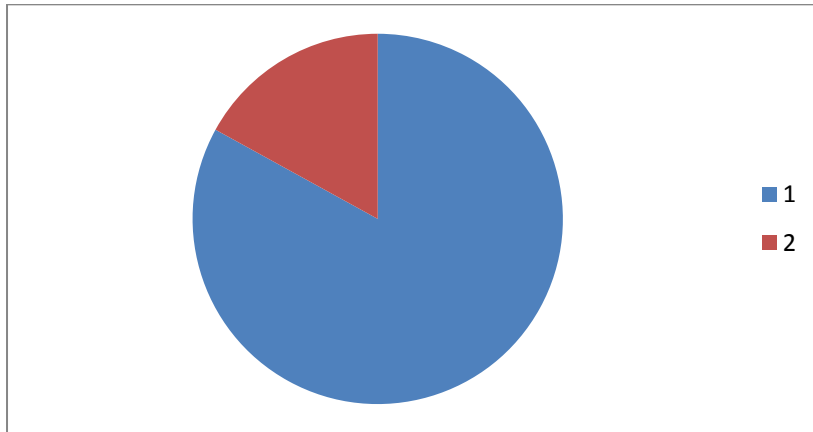
أ-المحور الأول: للخبرة بالنسبة للمدرب تأثير كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي.

السؤال الأول: هل سبق لكم و أن مارستم كرة القدم في ناد معين؟

الغرض منه: معرفة إذا كان المدرب قد مارس كرة القدم في ناد معين أم لا.

| الاجابات | التكرار | النسبة المئوية | مج | كا <sup>2</sup> مع | كا <sup>2</sup> ج | درجة الحرية | مستوى الدلالة عند |
|----------|---------|----------------|----|--------------------|-------------------|-------------|-------------------|
| نعم      | 25      | 83             | 30 | 13.2               | 3.84              | 01          | 0.05              |
| لا       | 05      | 17             |    |                    |                   |             | دال احصائيا       |

جدول رقم (01): يمثل نتائج ممارسة كرة القدم من طرف المدربين.



دائرة نسبة تمثل نسبة ممارسة المدربين لكرة القدم.

تحليل و مناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم 01 الذي يمثل ممارسة القدم من طرف المدربين أن معظم المدربين قد مارسوا كرة القدم و هذا نسبة 83% و منهم من لم يمارسوها بنسبة 17%

كما نلاحظ كذلك أن نتائج كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 01 أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية فهناك فرق دال احصائيا.

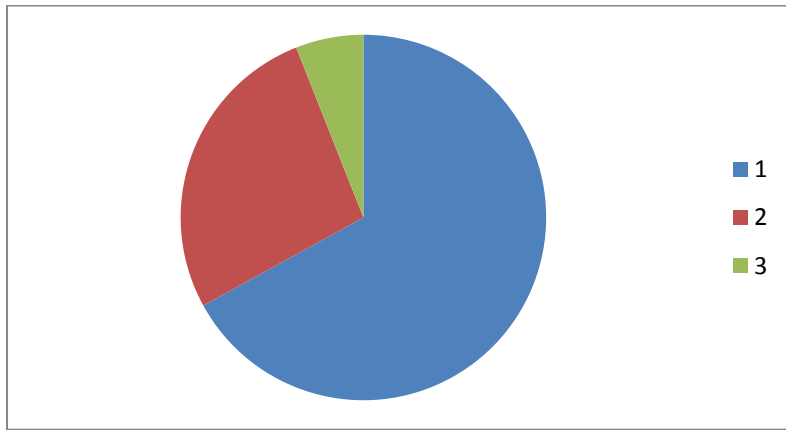
الاستنتاج: من خلال النتائج نستنتج أن معظم المدربين قد مارسوا كرة القدم في أندية معينة و هذا ما نفسره بأن الممارسة تؤثر بصفة ايجابية على عملية التخطيط في التدريب الرياضي.

**السؤال الثاني:** إذا كانت إجاباتكم بنعم إلى أي صنف ينتمي مدر ناديكُم؟

**الغرض منه:** معرفة أي صنف ينتمي إليه مدرب النادي الذي قد مارس فيه المدرب المستجوب كرة القدم.

| الاجابات     | التكرار | النسبة المئوية | مج | كا <sup>2</sup> مح | كا <sup>2</sup> ج | درجة الحرية | مستوى الدلالة عند |
|--------------|---------|----------------|----|--------------------|-------------------|-------------|-------------------|
| لاعبون قدماء | 20      | 67             | 30 | 16                 | 5.99              | 02          | 0.05              |
| مربين مختصين | 08      | 27             |    |                    |                   |             | فرق دال احصائيا   |
| آخرون        | 02      | 06             |    |                    |                   |             |                   |

جدول رقم (02): يمثل صنف الذي ينتمي إليه مدربي المدربين المستجوبين.



دائرة نسبة تمثل نسبة كل صنف الذي ينتمي إليه مدربي المدربين المستجوبين

**تحليل و مناقشة النتائج:** نلاحظ من خلال الجدول رقم 02 نلاحظ أن أغلب أو مجمل المدربين المستجوبين أكدوا أن مدريهم كانوا من فئة لاعبين قدماء و هذا بنسبة 76% و بنسبة 27% كانوا مربين مختصين و نسبة 06% كانوا آخرون.

و منالنتائج كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 02 نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية فهناك فرق دال احصائيا.

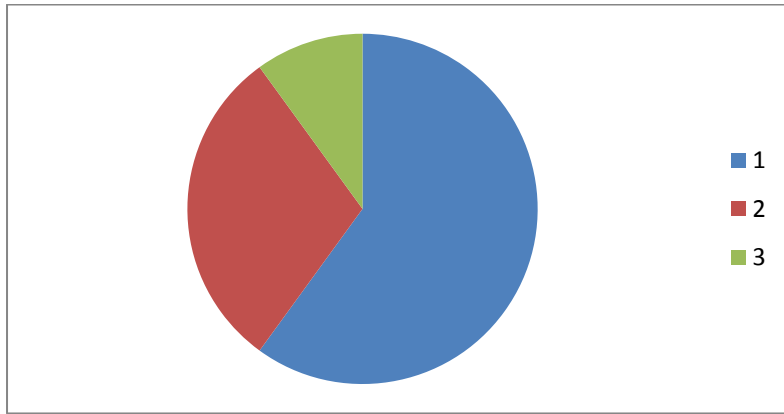
**الاستنتاج:** من خلال النتائج نستنتج أن الصنف الذي كان ينتمي إليه معظم المدربين لنوادي التي كان ينتمي إليها المدربين المستجوبين هم من صنف لاعبين قدماء و هذا ما نفسره بأن خبرة المدرب تكون أكبر كلما يتلقى التدريب من طرف مدربين ذو أقدمية في ممارسة اللعبة.

السؤال الثالث: ما هو عدد سنوات الخبرة؟

الغرض منه: معرفة مدة ممارسة مهنة التدريب من طرف المدرب .

| الاجابات          | التكرار | النسبة المئوية | مج | كا <sup>2</sup> مع | كا <sup>2</sup> ج | درجة الحرية | مستوى الدلالة عند |
|-------------------|---------|----------------|----|--------------------|-------------------|-------------|-------------------|
| أقل من 05 سنوات   | 19      | 60             | 30 | 17.4               | 5.99              | 02          | 0.05              |
| لا يتعدى 10 سنوات | 09      | 30             |    |                    |                   |             | فرق دال احصائيا   |
| أكثر من 10 سنوات  | 03      | 10             |    |                    |                   |             |                   |

جدول رقم (03): يمثل عدد سنوات الخبرة بالنسبة للمدربين.



دائرة نسبة تمثل نسبة سنوات الخبرة بالنسبة للمدربين.

تحليل و مناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم 03 أن أغلب مدربيأندية كرة القدم مارسوا مهنة التدريب في فترة زمنية لا تزيد عن 05 سنوات و هذا بنسبة 60% ثم تليها نسبة 30% لا تتعدى 10 سنوات و نسبة 10% كخبرة أكثر من 10 سنوات.

و من خلال نتائج كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 02 نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية فهناك فرق دال احصائيا.

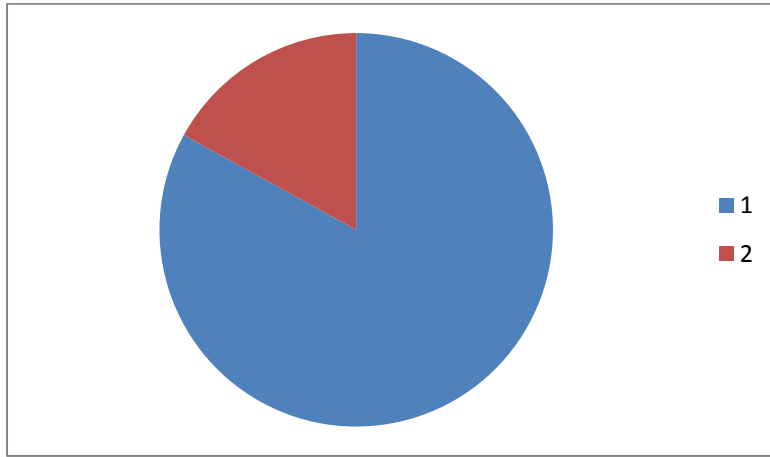
الاستنتاج: من خلال النتائج نستنتج أن مدة ممارسة مهنة التدريب لها دور كبير في اكتساب المدرب للخبرات كما نفسر ذلك أنه كلما زادت هذه ممارسة التدريب زادت الخبرة و التجربة و منه التحكم الجيد في عملية التخطيط في التدريب الرياضي و العكس كذلك.

السؤال الرابع: بصفتكم مدرب هل تلقيتم تربص تكويني؟

الغرض منه: معرفة إذا كان المدرب قد تلقى تربص تكويني يساير التطورات التي تمس عملية التدريب في كرة القدم .

| الاجابات | التكرار | النسبة المئوية | مج | كا <sup>2</sup> مع | كا <sup>2</sup> ج | درجة الحرية | مستوى الدلالة عند |
|----------|---------|----------------|----|--------------------|-------------------|-------------|-------------------|
| نعم      | 25      | 83             | 30 | 13.2               | 3.84              | 01          | 0.05              |
| لا       | 17      | 17             |    |                    |                   |             | فرق دال احصائيا   |

جدول رقم (04): يمثل نتائج تلقي المدربين لتربص التكويني.



دائرة نسبة تمثل نسبة تلقي المدربين لتربص التكويني.

تحليل و مناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم 04 أن نسبة 83% من المدربين قد تلقوا التربص التكويني و هي نسبة كبيرة بالنسبة لنسبة 17% التي تعبر عن المدربين الذين لم يتلقوا تربص تكويني و من خلال نتائج كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 01 نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية فهناك فرق دال احصائيا.

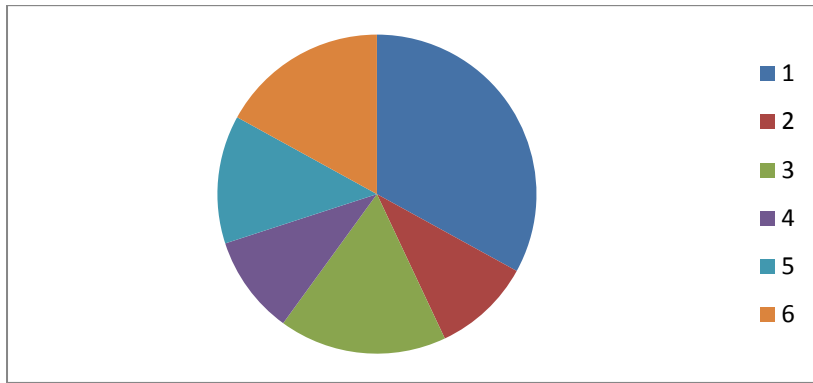
الاستنتاج: من خلال النتائج نستنتج أن معظم المدربين هم على دراية بأهمية التربص التكويني المتمثل في عملية تنمية و اكتساب المعارف الجديدة و التأطير الجيد و نفس ذلك بأهمية و فاعلية التربص التكويني في مسايرة التطورات الجديدة في التدريب و التخطيط الرياضي.

**السؤال الخامس:** ما هي الأصناف التي سبق و أن درتموها؟

**الغرض منه:** معرفة إذا كان للمدرب خبرة سابقة في التدريب في فئة الأكاير و التي نحن بصدد دراستها.

| الاجابات | التكرار | النسبة المئوية | مج | كا <sup>2</sup> مح | كا <sup>2</sup> ج | درجة الحرية | مستوى الدلالة عند |
|----------|---------|----------------|----|--------------------|-------------------|-------------|-------------------|
| أكاير    | 10      | 33             | 30 | 42.06              | 11.07             | 05          | 0.05              |
| أواسط    | 03      | 10             |    |                    |                   |             |                   |
| أشبال    | 05      | 17             |    |                    |                   |             |                   |
| أصاغر    | 03      | 10             |    |                    |                   |             |                   |
| ناشئين   | 04      | 13             |    |                    |                   |             |                   |
| مبتدئين  | 05      | 17             |    |                    |                   |             |                   |

جدول رقم (05): يمثل الأصناف التي درها المدربين المستجوبين.



دائرة نسبية تمثل نسبة الأصناف التي سبق و أن دربوها.

**تحليل و مناقشة النتائج:** نلاحظ من خلال الجدول رقم 05 أن معظم المدربين أنصب اهتمامهم على تدريب فئة الأكاير هذا بنسبة 33% ثم تليها فئة الأشبال و المبتدئين و هذا بنسبة 17% ثم نسبة 13% على فئة الناشئين و نسبة 10% على كل من الأواسط و الأصاغر.

و من خلال نتائج كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 05 نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية فهناك فرق دال احصائيا.

**الاستنتاج:** من خلال النتائج نستنتج أن معظم المدربين يهتمون بتدريب فئة اكابر بنسبة مقارنة مع الفئات الأخرى و نفسر ذلك بتواجد اللاعب في أوج عطائه و نضجه بدنيا و مهاريا و حتى سلوكيا و تسهيل هذه الفئة عملية التخطيط في التدريب الرياضي.

المحور الثاني: الوقت عامل رئيسي يجب اتخاذه بعين الاعتبار في عملية التخطيط لتدريب المندمج.

**السؤال السادس:** ما هو سبب استعمالكم لتدريب المندمج خلال عملية التخطيط؟

الهدف منه: معرفة الأسباب التي تؤدي بالمدرين إلى استعمال التدريب المندمج خلال عملية التخطيط.

- من خلال الاجابات التي تحصلنا عليها في استمارات بحثنا لاحظنا أن جل المدرين اتفقوا في مجموعة من الأسباب و نذكر من بينها:
- التدريب المندمج يساعد أكثر في مرحلة ما قبل المنافسة و قريب من الضرورية.
- كون التدريب المندمج يدمج بين الجانب المهاري و البدني و الخططي.
- كونه برنامج بديل مساعد.
- يساعد على تطوير الصفات البدنية و المهارية في آن واحد.
- كون التدريب المندمج من أنواع التدريب التي لها نجاعة خلال عملية التخطيط.
- يساعد على عملية الاعداد العام للاعب.

الاستنتاج: نستنتج من خلال الاجابات بأن هناك أسباب عديدة هي التي تدفع بالمدرين إلى استعمال

التدريب المندمج خلال عملية التخطيط و نفسر ذلك كون التدريب المندمج يساعد على نجاح عملية

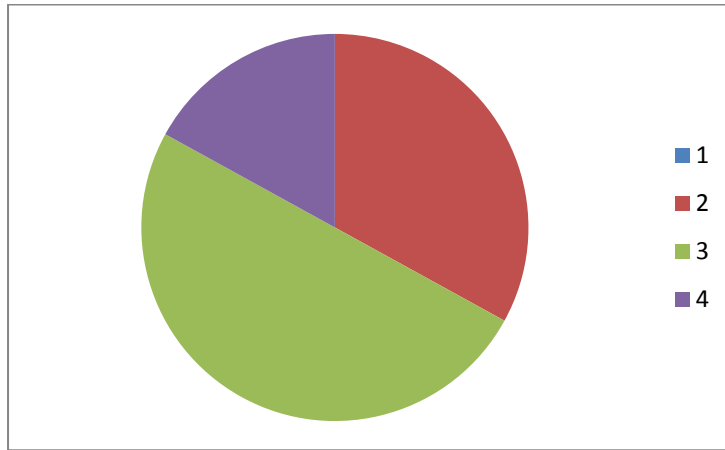
التخطيط في التدريب و نجاح التدريب في حد ذاته.

**السؤال السابع:** في أي مرحلة من مراحل التدريب تلجؤون فيها إلى التدريب المندمج؟

**الهدف منه:** معرفة المرحلة التي يستعمل فيها التدريب المندمج خلال عملية التخطيط.

| الاجابات              | التكرار | النسبة المئوية | مج | كا <sup>2</sup> مع | كا <sup>2</sup> ج | درجة الحرية | مستوى الدلالة عند |
|-----------------------|---------|----------------|----|--------------------|-------------------|-------------|-------------------|
| مرحلة التحضير العام   | 00      | 00             | 30 | 68.26              | 7.82              | 03          | 0.05              |
| مرحلة التحضير الخاص   | 10      | 33             |    |                    |                   |             |                   |
| مرحلة ما قبل المنافسة | 15      | 50             |    |                    |                   |             |                   |
| مرحلة المنافسة        | 05      | 17             |    |                    |                   |             |                   |

جدول رقم 07: يمثل مرحلة التي يستعمل فيها التدريب المندمج



دائرة نسبية تمثل نسبة مراحل التي يستعمل فيها التدريب المندمج

**تحليل و مناقشة النتائج:** نلاحظ من خلال الجدول رقم 07 أن أغلبية المدربين يعتمدون على التدريب المندمج

خلال مرحلة ما قبل المنافسة و هذا بنسبة 50% ثم نسبة 33% خلال مرحلة التحضير الخاص و أقلية خلال

مرحلة المنافسة بنسبة 17%.

و نلاحظ من خلال نتائج كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 03 نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من

كا<sup>2</sup> الجدولية فهناك فرق دال احصائيا.

**الاستنتاج:** من خلال النتائج نستنتج أن التدريب المندمج يكون في مرحلة ما قبل المنافسة و مرحلة التحضير

الخاص خلال عملية التخطيط في التدريب الرياضي و نفس ذلك بأنه خلال مرحلة التحضير الخاص و مرحلة ما

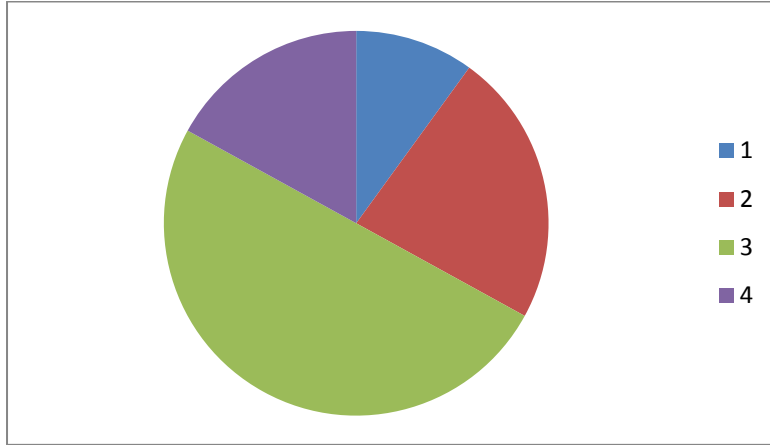
قبل المنافسة يكون هناك عملية دمج بين الجانب البدني و المهاري و الجانب الخططي.

السؤال الثامن: ما هو عدد الحصص المبرمجة أسبوعيا؟

الغرض منه: معرفة قيمة و مكانة عدد الحصص التدريبية لدى المدرب في عملية التخطيط لتدريب المندمج

| الاجابات | التكرار | النسبة المئوية | مج | كا <sup>2</sup> مع | كا <sup>2</sup> ج | درجة الحرية | مستوى الدلالة عند |
|----------|---------|----------------|----|--------------------|-------------------|-------------|-------------------|
| حصتين    | 03      | 10             | 30 | 20.52              | 07.82             | 05          | 0.05              |
| ثلاث حصص | 07      | 23             |    |                    |                   |             |                   |
| أربع حصص | 15      | 50             |    |                    |                   |             |                   |
| خمسة حصص | 05      | 17             |    |                    |                   |             |                   |

جدول رقم (08): يمثل عدد الحصص المبرمجة أسبوعيا.



دائرة نسبية تمثل نسبة عدد الحصص المبرمجة أسبوعيا

تحليل و مناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم 08 أن أغلبية المدربين يقومون ببرمجة أربع (04)

حصص في الأسبوع و هذا بنسبة 50% ثم تليها برمجة بعض المدربين لثلاث (03) حصص و ذلك بنسبة

23% و مانسبته 17% خمسة (05) حصص أسبوعيا و نسبة 10% تبرمج حصتين (02) في الأسبوع.

و نلاحظ من خلال نتائج كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 03 نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية فهناك فرق دال احصائيا.

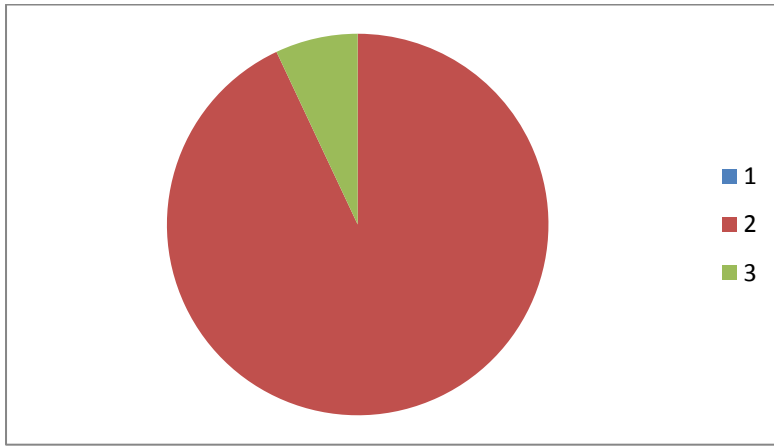
الاستنتاج: من خلال النتائج نستنتج أنبرمجة عدد الحصص التدريبية في الأسبوع يختلف من مدرب إلى آخر و نفس ذلك باختلاف المدربين في تخطيطاتهم و ذلك حسب الهدف المسطر في البرنامج و تأثيرها بعض العوامل.

السؤال التاسع: تبرمجون تدريبات ناديكم في؟

الغرض منه: معرفة الفترة التي يختارها المدرب و التي يراها مناسبة في إجراء عملية التدريب.

| الاجابات     | التكرار | النسبة المئوية | مجم | كا <sup>2</sup> مح | كا <sup>2</sup> ج | درجة الحرية | مستوى الدلالة عند |
|--------------|---------|----------------|-----|--------------------|-------------------|-------------|-------------------|
| فترة الصباح  | 00      | 00             | 30  | 22.52              | 05.99             | 02          | 0.05              |
| فترة المساء  | 28      | 93             |     |                    |                   |             |                   |
| الفترتين معا | 02      | 07             |     |                    |                   |             |                   |

جدول رقم (09): يمثل الفترات المبرمجة لإجراء التدريب



دائرة نسبية تمثل نسبة الفترات المبرمجة لإجراء التدريب

تحليل و مناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم 09 أن أغلبية المدربين كانت إجابتهم باختيار

الفترة المسائية و هذا بنسبة 93% و هناك من يرى اختيار الفترتين معا الصباحية و المسائية و هذا بنسبة 07%.

و نلاحظ من خلال نتائج كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 02 أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية فهناك فرق دال احصائيا.

الاستنتاج: من خلال النتائج نستنتج أن المدربين يعتمدون على الفترة المسائية بنسبة كبيرة جدا و هذا نفسره ببعض الأسباب مثل ارتباطات المدربين و اللاعبين.

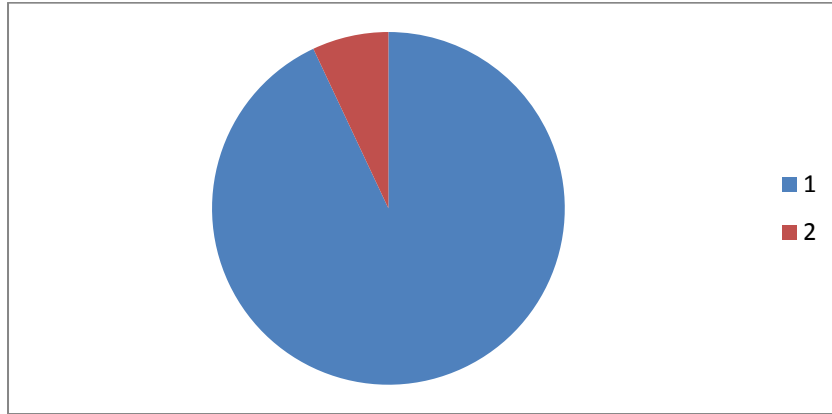
**المحور الثالث:** التدريب المدمج خلال عملية التخطيط هو من بين الأساليب الأكثر نجاعة للوصول إلى الأداء الرياضي للوصول إلى الأداء الرياضي الجيد لفئة الأكابر لدى ممارسي كرة القدم.

**السؤال العاشر:** هل تمارسون نشاط مبارياتكم وفق رزنامة رسمية للمنافسات؟

الهدف منه: معرفة إذا كان النادي مقيد برزنامة رسمية أم لا.

| الاجابات | التكرار | النسبة المئوية | مج | كا <sup>2</sup> مع | كا <sup>2</sup> ج | درجة الحرية | مستوى الدلالة عند |
|----------|---------|----------------|----|--------------------|-------------------|-------------|-------------------|
| نعم      | 28      | 93             | 30 | 22.40              | 3.84              | 01          | 0.05              |
| لا       | 02      | 07             |    |                    |                   |             | فرق دال احصائيا   |

جدول رقم (10): يمثل نشاط أندية المدربين وفق رزنامة الرسمية.



دائرة نسبية تمثل نشاط الأندية وفق رزنامة رسمية

**تحليل و مناقشة النتائج:** نلاحظ من خلال الجدول رقم 10 أن غالبية النوادي تمارس نشاط مبارياتها وفق لرزنامة رسمية و ذلك من خلال اجابات المستجوبين المقدرة بنسبة 93% و منهم من أجاب عكس ذلك بنسبة مقدرة ب 07% .

و نلاحظ من خلال نتائج كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 01 أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية فهناك فرق دال احصائيا.

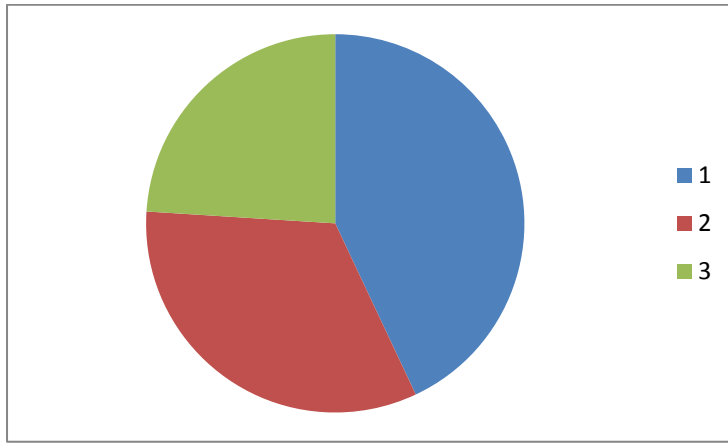
**الاستنتاج:** من خلال النتائج نستنتج أن أغلبية المدربين يمارسون عملية التدريب وفق رزنامة رسمية للمباريات و هذا ما نفسره بالاهتمام الذي يتصف به معظم المدربين في مجال التخطيط لتدريب المندمج و الذي يهدف إلى رفع الأداء الرياضي.

السؤال الحادي عشر: ضمن أي نوع من أنواع التخطيط يعتمد عليه التخطيط لتدريب المندمج؟

الغرض منه: معرفة نوع التخطيط الذي يلجأ إليه المدرب في التخطيط لتدريب المندمج.

| الاجابات   | التكرار | النسبة المئوية | مج | كا <sup>2</sup> مح | كا <sup>2</sup> ج | درجة الحرية | مستوى الدلالة عند |
|------------|---------|----------------|----|--------------------|-------------------|-------------|-------------------|
| طويل المدى | 13      | 43             | 30 | 79.2               | 05.99             | 02          | 0.05              |
| الجاري     | 10      | 33             |    |                    |                   |             |                   |
| قصير المدى | 07      | 24             |    |                    |                   |             |                   |

جدول رقم (11): يمثل نوع التخطيط الذي يعتمد عليه المدربين في عملية التخطيط لتدريب المندمج



دائرة نسبية تمثل نوع التخطيط

تحليل و مناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم 11 أن الكثير من المدربين يعتمدون على التخطيط طويل المدى و هذا بنسبة 43% و ما نسبة 33% على التخطيط الجاري و هناك من يرى أن التخطيط قصير المدى هو الأنجع و هذا بنسبة 24%.

و نلاحظ من خلال نتائج كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 02 أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية فهناك فرق دال احصائيا.

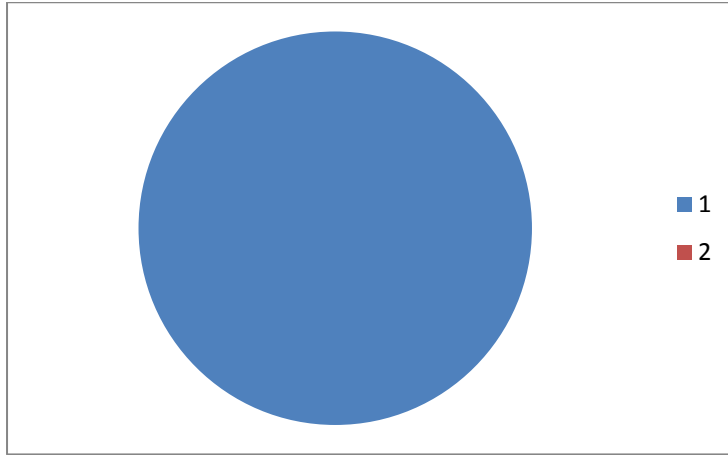
الاستنتاج: من خلال النتائج نرى أن التخطيط طويل المدى هو الأنسب و الأنجع في عملية التخطيط لتدريب المندمج و نفسر ذلك كون التدريب المندمج يستعمل على المدى الطويل.

السؤال الثاني عشر: هل أنتم من المدربين الذين يؤمنون بنجاحة التخطيط لتدريب المندمج في تنمية الأداء الرياضي قبل المنافسات؟

الهدف منه: معرفة إذا كان للمدرب أهداف مسطرة قبل بداية المنافسة.

| الاجابات | التكرار | النسبة المئوية | مج | كا <sup>2</sup> مع | كا <sup>2</sup> ج | درجة الحرية | مستوى الدلالة عند |
|----------|---------|----------------|----|--------------------|-------------------|-------------|-------------------|
| نعم      | 30      | 100            | 30 | 15                 | 3.84              | 01          | 0.05              |
| لا       | 00      | 00             |    |                    |                   |             | فرق دال احصائيا   |

جدول رقم (12): يمثل نتائج استجواب المدربين



دائرة نسبية تمثل نتائج الاستجواب

تحليل و مناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم 12 أن جميع المدربين يؤمنون بتحديد

الأهداف قبل بداية المنافسات و هذا حسب النسبة المقدرة ب 100%.

و نلاحظ من خلال نتائج كا<sup>2</sup> في الجدول أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية فهناك فرق دال احصائيا.

الاستنتاج: من خلال النتائج نستنتج أن مدربي كرة القدم يعتمدون في عملية التدريب المندمج على تحديد

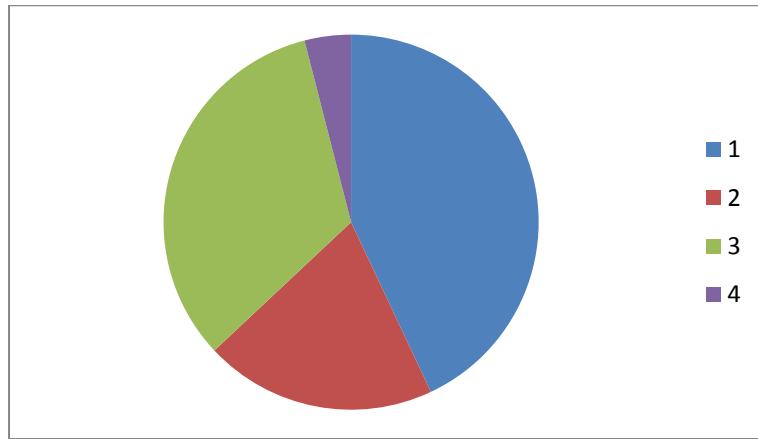
أهداف معينة قبل بداية المنافسات.

السؤال الثالث عشر: إذا كانت إجاباتكم بنعم على السؤال السابق فما هي الأهداف التي حددتموها هذا الموسم؟

الهدف منه: معرفة الهدف الأسمى الذي يركز عليه المدربين و يطمحون لتحقيقه.

| الاجابات    | التكرار | النسبة المئوية | مج | كا <sup>2</sup> مح | كا <sup>2</sup> ج | درجة الحرية | مستوى الدلالة عند |
|-------------|---------|----------------|----|--------------------|-------------------|-------------|-------------------|
| لقب البطولة | 13      | 43             | 30 | 20.26              | 07.82             | 03          | 0.05              |
| الكأس       | 06      | 20             |    |                    |                   |             |                   |
| البقاء      | 10      | 33             |    |                    |                   |             |                   |
| أهداف أخرى  | 01      | 04             |    |                    |                   |             |                   |

جدول رقم (13): يمثل عدد الحصص المبرمجة أسبوعيا.



دائرة نسبية تمثل نسبة عدد الحصص المبرمجة أسبوعيا

تحليل و مناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم 13 أن أغلبية المدربين يطمحون في نيل لقب البطولة و هذا بنسبة 43% ثم يأتي وراءها هدف البقاء بنسبة 33% و بعدها الكأس بنسبة 20% و نسبة 04% يركزون على أهداف أخرى.

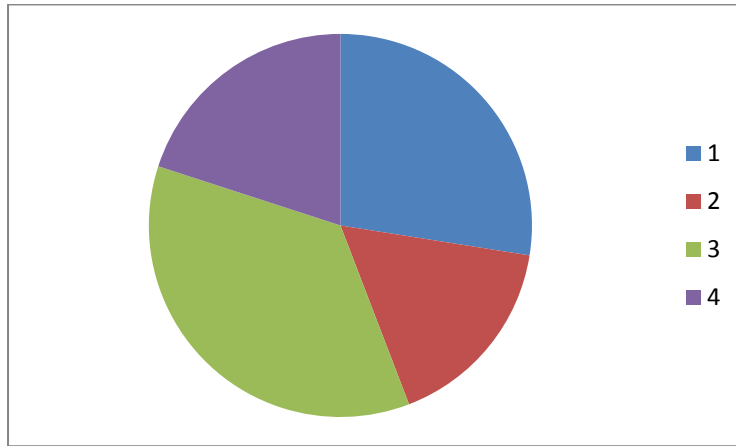
و نلاحظ من خلال نتائج كا<sup>2</sup> في الجدول أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية فهناك فرق دال احصائيا. الاستنتاج: من خلال النتائج نستنتج أن البطولة تعني الكثير بالنسبة لغالبية المدربين و تعد الهدف الأسمى في الموسم خاصة عند هذه الفئة (الأكابر) و نفس ذلك بوجود اللاعب في أوج عطائه.

السؤال الرابع عشر: ما هو صنف التخطيط الذي تعتمدون عليه في التخطيط لتدريب المندمج؟

الهدف منه: تحديد صنف التخطيط الذي يعتمد عليه المدرب في التخطيط لتدريب المندمج.

| الاجابات | التكرار | النسبة المئوية | مج | كا <sup>2</sup> مح | كا <sup>2</sup> ج | درجة الحرية | مستوى الدلالة عند |
|----------|---------|----------------|----|--------------------|-------------------|-------------|-------------------|
| يومي     | 04      | 33             | 30 | 17.82              | 07.82             | 03          | 0.05              |
| أسبوعي   | 06      | 20             |    |                    |                   |             |                   |
| شهري     | 13      | 43             |    |                    |                   |             |                   |
| سنوي     | 07      | 24             |    |                    |                   |             |                   |

جدول رقم (14): يمثل صنف التخطيط الذي يعتمد عليه المدرب في التخطيط لتدريب المندمج



دائرة نسبية تمثل نسب صنف التخطيط

تحليل و مناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم 14 أن أغلبية المدربين يعتمدون على الصنف الشهري في عملية التخطيط لتدريب المندمج و هذا بنسبة 43% ثم يليها بنسبة 24% يعتمدون على الصنف السنوي ثم بعض المدربين يعتمدون على الصنف الأسبوعي بنسبة 20% و نسبة قليلة ب 13% تعتمد على الصنف اليومي. ونسبة 04% يركزون على أهداف أخرى.

و نلاحظ من خلال نتائج كا<sup>2</sup> في الجدول أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية فهناك فرق دال احصائيا.

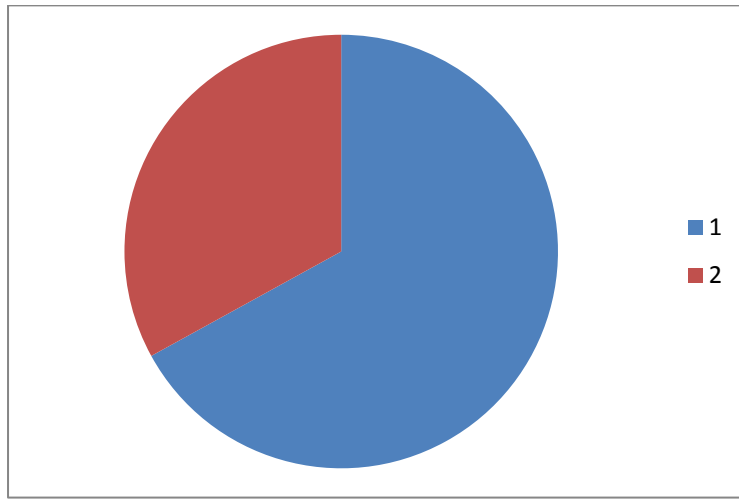
الاستنتاج: نستخلص مما سبق أن صنف التخطيط الشهري يخص بالأولوية لدى مدربي كرة القدم مقارنة مع أصناف التخطيط الخرى و نفس ذلك أن صنف التخطيط الشهري هو المثل و النجع في عملية التخطيط لتدريب المندمج.

السؤال الخامس عشر: هل غالبا ما حققتم الأهداف التي سطرتموها من التخطيط لتدريب المندمج؟

الهدف منه: معرفة مدى تحقيق الأهداف المسطرة من المدرب

| الاجابات | التكرار | النسبة المئوية | مجم | كا <sup>2</sup> مح | كا <sup>2</sup> ج | درجة الحرية | مستوى الدلالة عند |
|----------|---------|----------------|-----|--------------------|-------------------|-------------|-------------------|
| نعم      | 20      | 67             | 30  | 3.84               | 3.84              | 01          | 0.05              |
| لا       | 10      | 33             |     |                    |                   |             | فرق دال احصائيا   |

جدول رقم (15): يمثل نتائج استجواب المديرين



دائرة نسبية تمثل نتائج الاستجواب

تحليل و مناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم 15 أنجل المديرين المستجوبين غالبا ما حققوا الهداف التي سطرورها و هذا بنسبة 67% أما نسبة 33% أكدوا عكس ذلك .

و نلاحظ من خلال نتائج كا<sup>2</sup> في الجدول أن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية فهناك فرق دال احصائيا.

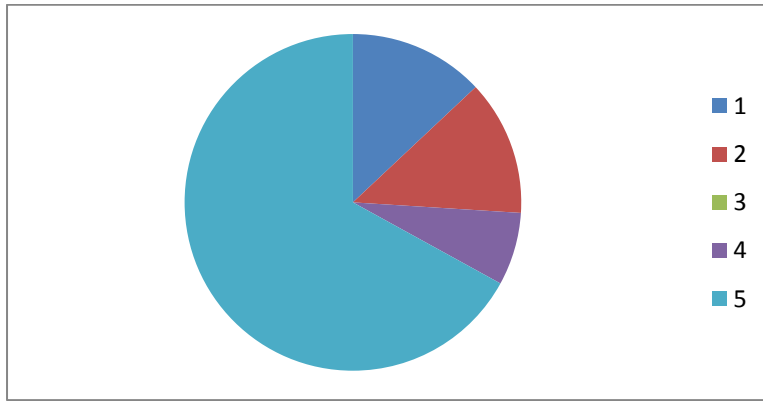
الاستنتاج: من خلال النتائج نستنتج أن الأهداف المسطرة غالبا ما تحقق على الرض الواقع و نفسر ذلك بدقة التخطيط لتدريب المندمج.

السؤال السادس عشر: ما الجانب الذي تركزون عليه أثناء التدريب المندمج؟

الهدف منه: معرفة الجوانب التي تركز عليها عملية التخطيط لتدريب المندمج.

| الاجابات       | التكرار | النسبة المئوية | مج | كا <sup>2</sup> مح | كا <sup>2</sup> ج | درجة الحرية | مستوى الدلالة عند |
|----------------|---------|----------------|----|--------------------|-------------------|-------------|-------------------|
| الجانب البدني  | 04      | 13             | 30 | 29.04              | 9.49              | 04          | 0.05              |
| الجانب المهاري | 04      | 13             |    |                    |                   |             |                   |
| الجانب النفسي  | 00      | 00             |    |                    |                   |             |                   |
| الجانب الخططي  | 02      | 07             |    |                    |                   |             |                   |
| الجوانب معا    | 20      | 67             |    |                    |                   |             |                   |

جدول رقم (16): يمثل الجوانب التي تركز عليها عملية التخطيط لتدريب المندمج



دائرة نسبية تمثل نسب الجوانب

تحليل و مناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم 16 أن معظم المدربين يركزون على جميع الجوانب و هذا بنسبة 67% ثم ما بين 13% على كل من الجانب البدني و الجانب المهاري و بعدها نسبة 7% على الجانب الخططي في حين يهمل الجانب النفسي ب00%.

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن مدربي كرة القدم يعتمدون على الجوانب معا (البدني، المهاري، الخططي، النفسي) في عمل واحد أثناء عملية التخطيط لتدريب المندمج و نفسر ذلك بأن التدريب المندمج يجمع بين الجوانب معا.

السؤال السابع عشر: حسب رأيكم ما هي الأسباب الرئيسية التي تعرقل عملية التخطيط لتدريب المندمج؟

الهدف منه: معرفة الأسباب التي يراها المدربون معرقله لعملية التخطيط لتدريب المندمج.

- من خلال الاجابات التي تحصلنا عليها في استمارات بحثنا لاحظنا أن جل المدربين اتفقوا في مجموعة من الأسباب التي يرونها معرقله لمهامهم التدريبية و نذكر من بين هذه الأسباب ما يلي:
- قلة التربصات بالنسبة للمدربين.
  - مشكل التنظيم في رزنامة المنافسات.
  - نقص الخبرة في ميدان التدريب.
  - جاهزية اللاعبين.
  - الإصابات.
  - نقص الإمكانيات.
  - نقص التسيير.
  - مستوى البطولة.
  - غياب التشجيع و التحفيز من قبل المسؤولين.

الإستنتاج: نستنتج من خلال إجابات المدربين بأن هناك مشاكل عديدة من شأنها عرقله عملية التخطيط لتدريب المندمج و نفسر ذلك بالضعف في الأداء الرياضي و عدم تحقيق الأهداف المسطرة على أرض الواقع.

## الاستنتاجات:

استنادا إلى ما تم استخلاصه من الدراسات النظرية و في ضوء أهداف البحث و فروضه و أدواته و عينة البحث و ما أسفر عنه التحليل الاحصائي تمكن الطالب من الوصول إلى الاستنتاجات التالية:

- 1- إن ضعف التخطيط في التدريب راجع إلى قلة الاهتمام بتكوين المدربين من جميع الجوانب.
- 2- نقص إلمام المدربين في كيفية التسطير و التخطيط للأهداف التي ينبغي تقويمها للوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات.
- 3- أثرت عملية التخطيط الجيد لتدريب المندمج على تحسين الأداء الرياضي.
- 4- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين أسئلة الاستمارة الموجه للمدربين و الفرضيات التي قام بها الباحث لصالح الفرضيات.
- 5- التدريب المندمج خلال عملية التخطيط يكون في مرحلة ما قبل المنافسة و مرحلة التحضير الخاص.

## مناقشة الفرضيات:

مناقشة الفرضية الأولى: و التي يفترض فيها الباحث أن "للخبرة بالنسبة للمدرب تأثير كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي"

من خلال المعالجة الاحصائية لنتائج الاستمارات الاستبائية يتضح وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الأسئلة القبليّة و البعدية ليعني البحث أن للخبرة دور و أهمية كبيرة على عملية التخطيط في التدريب الرياضي و يرى الباحثان أن هذا التحصيل الاحصائي يتطابق مع نتائج الأبحاث السابقة في تأكيد الحقائق التالية:

معظم المدربين ذوي الخبرة في تدريب كرة القدم يتحكمون في عملية التخطيط بطريقة جيدة و هذا مقارنة بالمدربين الأقل خبرة.

مناقشة الفرضية الثانية: و التي افترض فيها الباحث أن "الوقت عامل رئيسي يجب اتخاذه بعين الاعتبار في عملية التخطيط لتدريب المندمج"

أفرزت المعالجة الاحصائية على وجود فروق دالة احصائيا بين نتائج أسئلة الاستمارات القبليّة البعدية لعينة البحث لصالح نتائج استمارات الاستبيان البعدية و هذا ما يثبت صحة الفرضية الثانية.

فيرى الباحثان أن هذه النتيجة تؤكد على أن الوقت عامل رئيسي في عملية التخطيط لتدريب المندمج و أن إعطاء الوقت المناسب و الكافي لتدريبات يساعد على اكتساب مهارة في كرة القدم و الرفع من أداء الممارسين كما أكد المدربين على تحديد المراحل التي يكون فيها التدريب المندمج خلال عملية التخطيط فهذا خير دليل على أهمية عامل الوقت.

الفرضية الثالثة: و التي افترض فيها الباحث كالتالي "التدريب المندمج خلال عملية التخطيط هو من بين

الأساليب الأكثر نجاعة للوصول إلى الأداء الرياضي الجيد لفئة الأكابر لدى ممارس كرة القدم"

من خلال المعالجة الاحصائية توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاحصائية توجد هناك فروق ذات

دلالة احصائية توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية في نجاعة التدريب المندمج خلال عملية التخطيط في

الرفع من الأداء الرياضي بين نتائج عينة الاستبيان القبلي و البعدي و لصالح نتائج الاستبيان البعدي فبعد

المعالجة الاحصائية باستخدام كا<sup>2</sup> و ذلك بغرض إصدار الأحكام بموضوعية فقد تبين أن جل المدربين

يثقون في عملية التخطيط لتدريب المندمج قبل تسطير الأهداف و تبين أيضا أن معظم المدربين أكدوا على

أن عملية التخطيط الجيد لتدريب المندمج هي الأسلوب الأنجع للوصول إلى الأداء الرياضي الجيد حيث أن

كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية.

## اقتراحات:

على ضوء النتائج المحصل عليها من خلال دراستنا يمكن الخروج بعدة توصيات و اقتراحات نذكر منها ما

يلي:

- على المسؤولين في النادي إعطاء مهمة التدريب فئة الأكاير إلى المدربين ذوي الخبرة في الميدان.
- الاستفادة من الخبرة التي يكتسبها المدربون في مجال التدريب عند القيام بعملية التخطيط في التدريب.
- تأكيد على المدربين بالإطلاع على كل ما هو جديد في رياضة كرة القدم من طرق التدريب و كيفية التخطيط.
- الأداء الرياضي الجيد لا يمكن الوصول إليه في غياب التخطيط لتدريب المندمج.
- عملية التخطيط لتدريب المندمج تتطلب مراعاة جميع الجوانب (الجانب البدني، الجانب المهاري، الجانب التكتيكي (الخططي)، الجانب النفسي) و أخذها بعين الاعتبار في عملية التدريب.
- التخطيط لاستخدام تمارين مشابهة لأداء المقابلات باستخدام الوسائل التدريبية لتحسين مستوى الأداء الرياضي.
- إجراء المزيد من الدراسات حول التخطيط لتدريب المندمج.

- ابتكار وسائل تدريبية حديثة لتنمية مستوى الأداء الرياضي.
- تنظيم ملتقيات تكوينية للمعنيين حول التخطيط لتدريب الرياضة بصفة عامة.
- دمج الاطارات المتخرجة من المعاهد في مهمة تدريب الفرق الرياضية على مختلف المستويات والفئات العمرية.

## الخلاصة العامة:

إن الوصول إلى الأداء الرياضي الجيد يتطلب إيجاد طرق و حلول مناسبة، و اكتشاف أساليب جديدة لتطوير القدرات البدنية و المهارية و الخططية و خلق ظروف مشابهة للمنافسة و كل هذا لا بد له من التخطيط لتدريب المندمج الذي هو عبارة عن تدريبات تمارين مندمجة.

كما يمكن القول أن التخطيط للتدريب المندمج هو منهاجا علميا حديثا، حيث يأخذ اهتمام كبير من طرف المدربين و كذا الباحثين المختصين في هذا المجال إذ له عدة مزايا منها رفع مستوى الأداء الرياضي للاعب و الوصول بالفريق إلى مصاف الفرق الكبيرة في هذا الاختصاص.

و على هذا جاءت هذه الدراسة و قسمت إلى بابين، الباب الأول خصص لدراسة النظرية و الباب الثاني خصص لدراسة الميدانية

قسمنا الباب الأول إلى التعريف بالبحث و عدة فصول تناولنا في الفصل الأول "التخطيط في كرة القدم" أما الفصل الثاني الذي تناولنا فيه "التدريب المندمج" و الفصل الثالث "الأداء الرياضي في كرة القدم" أما الباب الثاني الذي هو الجانب الميداني قسم كذلك إلى فصول تناولنا في الفصل الأول منهجية البحث و الاجراءات الميدانية و قد تناولنا المنهج المستخدم و أدوات البحث

و الضبط الاجرائي للمتغيرات أما الفصل الثاني فقد تضمن مناقشة و تحليل نتائج الدراسة الاستنتاجات ثم مناقشة الفرضيات البحث و التوصيات و الخلاصة العامة، اعتمدنا في بحثنا على المنهج الوصفي (المسحي) و ذلك عن طريق الاستمارة حيث احتوت هذه الاستمارة على 17 سؤال تضم 03 محاور

و تم توزيعها على 30 مدربا بين مدرب و مساعد مدرب في قسم الجهوي الأول و على أثر توزيع الاستمارات ثم جمع النتائج و بعد المعالجة الاحصائية و تحليل النتائج استنتجنا أن التدريب المندمج خلال عملية التخطيط له دور كبير في رفع مستوى الداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم.

و في الأخير نستطيع القول أن ما توصلنا إليه يمكن أن يكون منارا للمختصين في هذه الرياضة و كذا قطاع التربية و الرياضة عامة في الجزائر، و يعمل على تشجيع ممارسة هذه الرياضة بالطريقة الحديثة و الجيدة من طرف المراهق الجزائري، و بالتالي يكون أنسانا صالحا في هذا المجتمع الذي يعاني من مشاكل كبيرة في المجال الرياضي.

## استمارة استبيان موجهة لمدربي كرة القدم (صنف اكابر)

المحور الأول: للخبرة بالنسبة للمدرب تأثير كبير على عملية التخطيط في التدريب الرياضي

س1: هل سبق لكم و أن مارستم كرة القدم في ناد معين نعم  لا

س2: إذا كانت إجابتكم بنعم على السؤال السابق: إلى أي صنف ينتمي مدرب ناديكم؟

لاعبون قدماء  مرين مختصين  آخرون

س3: ما هو عدد سنوات الخبرة؟

أقل من 5 سنوات  لا تتعدى 10 سنوات  أكثر من 10 سنوات

س4: بصفتكم مدرب، هل تلقيتم تريض تكويني؟ نعم  لا

س5: ما هي الأصناف التي سبق و أن دربتموها؟

مبتدئين  ناشئين  أصغر  أشبال  أواسط  أكابر

المحور الثاني: الوقت عامل رئيسي يجب اتخاذه بعين الاعتبار في عملية التخطيط لتدريب الندمج

س6: ما هو سبب استعمالكم لتدريب المدمج في عملية التخطيط؟.....

س7: في أي مرحلة من مراحل التدريب تلجؤون فيها إلى التدريب المندمج؟

مرحلة التحضير العام  مرحلة التحضير الخاص  مرحلة ما قبل المنافسة  مرحلة المنافسة

س8: ما هو عدد الحصص التدريبية المبرمجة أسبوعياً؟

حصتين  ثلاث حصص  أربع حصص  خمسة حصص

س9: ترمجون تدريبات ناديتكم في فترة الصباح  فترة المساء  الفترتين معا

المحور الثالث: التدريب المندمج خلال عملية التخطيط هو من الأساليب الأكثر نجاعة للوصول إلى الأداء

الرياضي الجيد لفئة الأكاير لدى ممارسي كرة القدم

س10: هل تمارسون نشاط مبارياتكم وفق رزنامة رسمية للمنافسات؟ نعم  لا

س11: ضمن أي نوع من أنواع التخطيط يعتمد عليه لتخطيط التدريب المندمج؟

قصير المدى  الجاري المدى  طويل المدى

س12: هل أنتم من المدربين الذين يؤمنون بنجاعة التخطيط لتدريب المندمج في تنمية الأداء الرياضي قبل بداية

المنافسات؟ نعم  لا

س13: إذا كانت إجابتكم بنعم على السؤال السابق فما هي الأهداف التي حددتموها هذا الموسم؟

لقب البطولة  الكأس  البقاء  أهداف أخرى

س14: ما هو صنف التخطيط الذي تعتمدون عليه في التدريب المندمج؟

يومي  أسبوعي  شهري  سنوي

س15: هل غالباً ما حققتم الأهداف التي سطرتموها من التخطيط لتدريب المندمج:

نعم  لا

س16: ما الجوانب التي تركزون عليها أثناء التدريب المندمج؟

الجانب البدني  الجانب المهاري  الجانب النفسي  الجانب الخططي  الجوانب معا

س17: حسب رأيكم ما هي الأسباب الرئيسية التي تعوق عملية التخطيط للتدريب المندمج؟

..... -1

..... -2

..... -3

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

قسم التدريب الرياضي

## استمارة استبيان

في إطار إنجاز مذكرة لنيل شهادة ماستر في التدريب الرياضي بعنوان: " دور التدريب المندمج خلال عملية

التخطيط في الرفع من مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم"

و لنا كامل الشرف أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة راجين منكم التفضل علينا ببعض من وقتكم الثمين

للإجابة عنها.

لكم منا جزيل الشكر وفائق التقدير و الإحترام

-ملاحظة: توضع علامة (X) على الإجابة المناسبة.

## قائمة المصادر و المراجع

### باللغة العربية:

- 1- أمر الله أحمد البساطي. (2001). الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم- دار الجامعة الجديدة لنشر
- 2- علي فهمي البيك و عماد الدين عباس أبو زيد و محمد عبده خليل. (2008). تخطيط التدريب الرياضي من سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي الطبعة الرابعة
- 3- أمين أنور الخولي. (1994). الرياضة و الحضارة الاسلامية- دار الفكر العربي
- 4- عصام الوشاحي. (1994). الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي دار الفكر العربي
- 5- بن قوة علي. (2010). محاضرة في التخطيط لتدريب كرة القدم- مستغانم معهد التربية البدنية و الرياضية
- 6- بن سي قدور حبيب. (2010). محاضرة ماجيستر- إدارة و تخطيط -مستغانم- معهد تربية بدنية و رياضية
- 7- رفاعي مصطفى حسين. (2005). أصول تدريب كرة القدم- منصوره- عامر للطباعة و النشر
- 8- مفتي ابراهيم حمادحماد. (1997). البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم- مركز الكتاب للنشر
- 9- أبو العلا و ابراهيم شعلال . (1994). التدريب للكفاءة الفيزيولوجية والحركة و الإعداد البدني- القاهرة - دار الفكر العربي
- 10- صبحي عمران شلش. (1984). علم وظائف الأعضاء-الجزائر - معهد عنابة
- 11- طه اسماعيل. (1989). كرة القدم بين النظرية و التطبيق- القاهرة- دار الفكر العربي
- 12- عبد القادر محمد. (1973). دروس في التربية و علم النفس- دار الطباعة للبحث الوطني الشعبي
- 13- علي فهمي البيك. (2008). تخطيط التدريب الرياضي في سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي الطبعة الرابعة
- 14- عماد الدين عباس أبو زيد. (2005). التخطيط و الأسس العلمية لبناء و إعداد الفرق -اللعاب الجماعية نظريات تطبيقات الطبعة الأولى- الاسكندرية- منشأة المعارف

15- محبوب. (2000). تعلم و جدولة التدريب -العادل للطباعة- بغداد

16- ممفتي ابراهيم حماد. (1997). البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم- مركز الكتاب للنشر

### المراجع باللغة الفرنسية:

1- Dellal alexander 2008- de entrainement à la performancet football –

Pris- dépôt légal

2-Frederi clamertin 2000- preparation physique intégrrée Edition

amphora.

3-Selvetre (j).19981 course d'orientation moderne – France, vigot

Vitulli2010 (1994) manuel de l'edicateur sportif préparation au brevet

d'tat huitient- paris -vigot

"دور التدريب المندمج خلال عملية التخطيط ودور في الرفع من مستوى للأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم فئة أكابر"

يهدف البحث إلى معرفة دور التدريب المندمج خلال عملية التخطيط في الرفع من مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم أكابر، وقد افترض الطالب الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أهمية الأخير بالنسبة للمدرب في عملية التخطيط وأهمية الوقت في عملية التخطيط لتدريب المندمج بين العينة الاستطلاعية و الضابطة في الاستبيان البعدي لصالح هذه الأخيرة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الاستطلاعية و الضابطة الأساسية للبحث لصالح هذه الأخيرة في دور التخطيط لتدريب المندمج في الرفع من الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر، وبعد تحديد الطالب الباحث للمجتمع الأصلي للدراسة التي تمثل في مدربي و مساعد مدربي أندية كرة القدم لولائي معسكر و غليزان قسم الجهوى الأول و التي بلغ عددهم 30 مدريا و مساعد مدرب واشتملت الدراسة الاستطلاعية على بعض مدربي أندية كرة القدم ولاية مستغانم وهذا حتى يتسنى لنا الضبط الإجرائي لمجموعة من المتغيرات وقد تضمنت استمارة الاستبيان 17 سؤال مقسمة على ثلاث محاور واستغرقت عملية الاستبيان شهرا كاملا

## "RESUME"

" The integrated training during the process of planning and

its role in improving the level of the old football players"

-The purpose of this research is to know the role of the integrated training during the process of planning for evaluating the level of the footballers. The student researcher suggests that there is a difference of statistical significance in the importance of experience according to the coach in the process of planning and the importance of the time in the procedure of planning and there is a difference of statistical significance between Sample Alastah and the essential sample for researching it in the role of the integrated training in improving the sport performance for the old footballer. After the determination of the student research for the original society for studying that represent the coaches and assistant coaches football clubs of Mascara and Relizane of department of the first Regional that reach thirty coaches and assistant coaches. Alastah studying includes some of basketball coaches of Mostaganame and this is give the chance for setting for a range of procedural changes. The questionnaire form includes seventeen (17) questions which is divided into three chapters which is last a month. The process of distribution was done from ..... to..... After the collection of the answers and studying statistically by using per centage and the exam K2. It has been reached the following conclusions : There is a difference of statistical significance that leads to the importance of experience in the procedure of planning. Also there is a difference of statistical significance that leads to the importance of experience in the procedure of planning. Also there is a difference of statistical significance that show «time» is very important factor in the procedure of planning for the integrated training during the procedure of planning in improving the level of the players, this is show the sincerity of the questionnaire and its effectiveness of its question. At the end the student researcher concludes and suggests the planning for the integrated training in putting and making tasks and Activities integrated and similar for the competition improving the level of the players and organise meetings training about the integrated training and the process of planning.