

## أثر الإعداد البدني المدمج في مرحلة المنافسة ضمن برنامج تدريبي لتطوير مهارتي التصويب و السيطرة على كرة القدم

جامعة الجزائر 03.

د- سفير الحاج

### ملخص:

موضوع بحثنا يهدف إلى إبراز مدى تأثير التدريب البدني المدمج من خلال تطبيق البرنامج التدريبي ، أجريت الدراسة على 20 لاعبا أواسط قسموا إلى عينتين متكافئتين ضابطة وتجريبية ، تدرت العينة التجريبية على البرنامج التدريبي المدمج و تركت العينة الضابطة تتدرب بالبرنامج العادي ، من خلال النتائج المتوصل إليها بعد التحليل الاحصائي لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينتي البحث استخلص الباحث أن التدريب البدني المدمج له تأثير ايجابي لتطوير بعض المهارات الأساسية ( السيطرة والتصويب) عند أواسط لاعبي كرة القدم .

كما استنتج الباحث أن التدريب من خلال برنامج تدريبي المدمج يسمح باستعمال مجموعة من المهارات العديدة مما يخلق تكرارات مؤثرة تساعد على ثبات و استقرار المهارات الحركية لدى لاعبي الأواسط بعكس التدريب بواسطة البرامج الروتينية

**الكلمات الدالة:-** الإعداد البدني - مرحلة المنافسة- كرة القدم - برنامج تدريبي - مهارة التصويب- مهارة السيطرة على الكرة .

### **Résumé:**

L'importance de cette étude réside en l'impact de l'entraînement physique intégréappliqué dans un programme d'entraînement.

Modalités de la recherche :La chercheur a appliqué la méthode expérimentale en raison de son adéquation avec la nature même de la recherche , sur un échantillon de 20 joueurs répartis en deux groupes de 10 joueurs (expérimentale et contrôle) On veillant a respecter graphiquement toutes les variations fonctionnelles et physiques on tenant compte de l'âge ,taille et du poids des joueurs

A la fin du programme d'entraînement une épreuve finale a été prévue respectons les mêmes mesures que celles qui ont été appliquées lors des épreuves préalables.

Par conséquent on a procédé à une analyse statistique des données obtenues on utilisant S.M.A, l'écart-type et le test de Tstudent.

Conclusion :

Le chercheur a constaté que :

-L'échantillon expérimental a réalisé une progression substantielle et Un effet positif consisté dans le développement de certaines qualités techniques (le contrôle et le tir) chez les jeunes footballeurs.

-les résultats obtenus montrent que tous les écarts constatés étaient en faveur du groupe de l'échantillon expérimental, ce qui nous permet de conclure que ce groupe a réalisé une amélioration importante dans les variables de la recherche

Cela est dû à l'application de l'entraînement physique intégré dans le programme d'entraînement .

Mots Clefs :

\*préparation physique\* phase de compétition \*football \* jeunes footballeurs \*programme d'entraînement \*qualité de tir \* qualité de contrôle du ballon \*

## 1-مقدمة و اشكالية البحث:

لقد خطا علم التدريب الرياضي في السنوات الأخيرة خطوات واسعة للأمام حيث تضاعفت جهود العلماء في مجالات العلوم المرتبطة بالرياضة بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة، ولقد كان من أهم جهود المختصين والمهتمين والمسؤولين عن تقديم المستوى الرياضي هو البحث عن أفضل الطرق والوسائل لتطوير المستوى البدني والمهاري للرياضي.

ولما كان من أهم أهداف التدريب هو الارتقاء بقدرات اللاعب بدنيا ومهاريا إلى ضرورة الإلمام بالمعلومات المرتبطة بطرق ووسائل التدريب الحديثة لما لها من تأثير على تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم، فهي تعتبر من الألعاب المشوقة والمثيرة حيث تمتاز بالطابع الفني لمختلف المهارات والتي تحتاج إلى قوة وسرعة في الأداء وقد تم إجراء العديد من الأبحاث العلمية على هذا النوع من التدريبات في مختلف الأنشطة الرياضية.

ويهدف التدريب الرياضي إلى تحقيق مستوى عالي من الإنجاز في النشاط الرياضي ويتم ذلك برفع مستوى الحالة التدريبية للاعب وهي تركب كل من (الحالة البدنية، الحالة المهارية، الحالة الخطئية، الحالة المعرفية، الحالة النفسية)، فالحالة التدريبية مصطلح يعبر عن قدرات الرياضي جميعها ويدل على درجة تطوير مكوناتها فكلما ارتفع مستوى هذه المكونات ارتفع مستوى اللاعب.

وهنا يجب مراعاة التناسق بين درجة تطوير هذه المكونات طبقا لمتطلبات الأداء التنافسي، حيث يمكن بلوغ الفورمة الرياضية.

ويعتبر الإعداد البدني أحد أهم عناصر الإعداد الرئيسي ورفع كفاءة أعضاء الجسم الوظيفية وينحصر هدفه بصفة عامة في اكتساب الأسس البدنية والوظيفية العامة والخاصة بنوع النشاط الرياضي في المستويات العالمية وتحقيق التكيف لمتطلبات المنافسات من خلال التدريبات ذات الكم والكيف التي تتناسب مع مستوى اللاعب ومرحلة السنية وكذا نوع النشاط الخاص، وتستمر هذه التدريبات على مدار الموسم بكامله

ولقد أصبح الإعداد البدني أحد الدعائم الجوهرية في خطة التدريب السنوية ومن خلال فترات ومراحلها المختلفة، ولقد تأكد علميا وعمليا على أهمية الجانب البدني بالجانب المهاري وهكذا قد أصبح هذان الجانبان لا يمكن فصلهما في أي مرحلة من مراحل الإعداد وكذا أثناء المنافسات

بل حتى يمكن دمجها في نفس الحصة "الإعداد البدني المشترك" أو في نفس التمرين "الإعداد البدني المدمج".

في سياق الحديث عن الأسس العلمية لعملية التدريب في كرة القدم فإن ذلك يعتمد على المهارات الأساسية التي يمكن تطويرها من خلال التدريب المتواصل وتنقسم المهارات الأساسية لكرة القدم إلى ضرب كرة القدم، الجري بالكرة، السيطرة على الكرة، الإحساس بالكرة، التصويب على المرمى، مهارات حارس المرمى.

تأكد الطالبان العمل على تطوير مهارتي السيطرة على الكرة وتصويب على الكرة حيث يعدان من أهم أساسيات لعبة كرة القدم على الإطلاق، عن طريقهما تحسم نتائج المباراة على اللعب الجيد، ولذا يجب أن تكون ذا مهارة عالية وذكاء ميداني وقدرة على التركيز وثقة عالية وإرادة قوية وتحمل للمسؤولية.

إن الشيء المهم في التدريب المدمج هو أن نستطيع ونعرف كيف نسير قوتك البدنية بتمارين تدخل فيها الكرة، التقييم الفسيولوجي بتمارين خاصة يجب أن تكون معروفة، إدماج الكرة في العمل البدني سمح باكتساب

القدرات التقنية، الخططية والبدنية للاعب، وزيادة على ذلك المدرب يجب عليه ان يتأقلم مع الثقافة الكروية والتكتيكية للاعبين والنوادي التي تكون تحت وصايته لكي يتحكم في التدريبات.

السيطرة على الكرة والتصويب يعدان المهارتان الأكثر استعمالا في المباريات فيكتسب اللاعب في هذه المرحلة العمرية (أواسط) نموا في القوة العضلية مع أداء المهارة بأقصى درجة من الإتقان وتحقيق نتيجة جيدة فيها مع الاقتصاد في الطاقة المبذولة في أقل زمن.

من هذا المنطلق نسعى إلى التساؤلات التالية:

\* هل التدريب البدني المدمج له تأثير إيجابي لتطوير بعض المهارات الأساسية (السيطرة والتصويب) عند أواسط لاعبي كرة القدم؟

\* ما مدى فاعلية برنامج تدريبي مقترح باستخدام التمارين المدمجة في تطوير بعض المهارات (التصويب و السيطرة) لكرة القدم (أواسط)؟.

## 2- أهداف البحث:

- ❖ اقتراح إعداد تمارين مدمجة (بدنية، مهارية) لتطوير بعض المهارات الأساسية (السيطرة والتصويب) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة على الأسس النظرية والعلمية.
- ❖ التعرف على فاعلية التمارين المدمجة (بدنية، مهارية) في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.
- ❖ وضع برنامج تدريبي مقنن بالتمارين المدمجة (بدنية، مهارية) بدعم مكتبة المعهد بدراسة حول التحضير البدني المدمج.

## 3- فرضيات البحث:

1. التحضير البدني المدمج له دور إيجابي في تطوير بعض المهارات الأساسية (السيطرة والتصويب) عند لاعبي كرة القدم (أواسط أقل من 19 سنة).
2. يوجد تأثير إيجابي للبرنامج التدريبي المقترح على تطوير بعض المهارات الأساسية (التصويب والسيطرة) لصالح المجموعة التجريبية.
3. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في الاختبار البعدي لصالح هذه الأخيرة في نتائج بعض المهارات الأساسية.

## 4- أهمية البحث:

يعتبر هذا البحث عن دراسة ميدانية استعمل فيها المنهج التجريبي والذي تم فيه اقتراح برنامج تدريبي مدمج لتنمية بعض المهارات الأساسية (السيطرة والتصويب) خلال مرحلة المنافسة لفئة الأواسط أقل من 19 سنة للأندية ما بين الرابطات قسم ثاني هواة وتتمثل أهمية البحث من الناحية العلمية ما يلي:

- اقتراح برنامج تدريبي مدمج لتطوير بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم.

- التعرف على مستوى القدرات البدنية و المهارية للاعبين كرة القدم أقل من 19 سنة.

أما أهمية البحث العملية فكانت تنحصر في:

- إجراء اختبارات بدنية و مهارية قبلية وبعديّة لبعض المهارات الأساسية الخاصة بكرة القدم.

- تطبيق البرنامج العادي على العينة الضابطة والعينة التجريبية للمقارنة مع العمل الميداني.

- جلب المدربين للاهتمام باستخدام التمارين المدمجة لتطوير بعض المهارات الأساسية.

## 5- مصطلحات البحث:

الإعداد البدني المدمج : هي إدماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب القدرات الفنية وتكتيكية وبدنية اللاعب .

- إن للتمرين أهمية كبرى في الإعداد البدني العام والخاص وبالإعداد المهاري والإعداد الخططي إن كان للمبتدئين أو للمستويات العليا لما تتميز من خصائص لتهيئة الرياضيين بدنيا ومهاريا وتكتيكا وبما يتناسب مع ذلك النشاط .

## \* البرنامج التدريبي:

\*البرنامج: هو عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطّة صممت سلفا وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق التنفيذ وإمكانيات تحقيق هذه الخطّة.

\*التدريب: هي كلمة لا تخص التدريب الرياضي فحسب بل تشمل التدريب على الأجهزة والأدوات المختلفة وتعني أداء شيء ما .

ويعرفه علي ناصف وقاسم حسن حسين أن التدريب الرياضي هو جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعليم التكنيك والتكتيك وتطوير القابلية العقلية ضمن برنامج علمي هادف وخاضع لأسس تربوية يقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى .

#### المهارات الأساسية:

تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها.

#### السيطرة على الكرة:

هي إخضاع الكرة تحت تصرف اللاعب والهيمنة عليها وجعلها بعيدة عن متناول الخصم وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة والسيطرة على الكرة تتم في جميع الارتفاعات والمستويات سواء كانت الكرات الأرضية أو المنخفضة أو المرتفعة .

#### التصويب في كرة القدم:

يعتبر الوسيلة الأساسية لإحراز الأهداف وبواسطته يمكن إنهاء الجهد المبذول في بدء الهجوم وبناءه وتطويره، والتصويب على المرمى لا يتم بالقدم فقط بل يتم أيضا بالرأس إلا أن نسبة الأهداف بقدم أعلى بدرجة كبيرة منها بالرأس كلما زادت خبرة اللاعب وتدريبه على التصويب أمكن التصويب في المكان المناسب في المرمى وبالقوة المناسبة.

#### 6-الدراسات السابقة :

أهم الاستنتاجات :

- 1- التحضير البدني المدمج يؤثر إيجابا على الجانب المهاري للاعبين كرة القدم واستنتجت أنه يساعد في تطوير الأداء بالإضافة إلى المؤهل العلمي للمدربين.
- 2- التحضير البدني المدمج أدى إلى تنمية القوة العضلية واثّر إيجابا في تحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية.
- 3- ظهرت أن طريقة التدريب بالأثقال ساهمت في تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين وعضلات الرجلين وكذا دقة التصويب .

#### 7 -الدراسة التطبيقية :

## 7-1- منهج البحث:

إن اختيار المنهج السليم والصحيح في مجال البحث العلمي يعتمد بالأساس على طبيعة المشكلة والمنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد والأسس التي تم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة حيث يعتمد اختيار المنهج المناسب كل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها والأهداف وتستخدم المناهج وفق الهدف الذي يود الباحثان التوصل إليه، كما يعرفه عمار بوحريش ومحمود دنيات على أنه "الطريقة التي يتبعها في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقيقة".

استخدم الطالبان المنهج التجريبي لملائمتها لطبيعة هذه الدراسة، وذلك باستخدام مجموعتين (التجريبية والضابطة) مع قياس قبلي وبعدي، وإدخال المتغير التجريبي على المجموعة التجريبية.

## 7-2- مجالات البحث:

تتمثل مجالات البحث في المجال البشري والمكاني والزمني:

أ- المجال البشري: تمت الدراسة على لاعبي كرة القدم لفريق ترجي مستغانم الذي ينشط ضمن

القسم الثاني حيث تتراوح أعمارهم أقل من 18 سنة و بلغ عددهم 30 لاعبا موزعين كما يلي :

\* العينة الاستطلاعية ⇨ شملت 10 لاعبين من فريق وفاق جديوية

\* العينة التجريبية ⇨ شملت 10 لاعبين من فريق ترجي مستغانم

\* العينة الضابطة ⇨ شملت 10 لاعبين من فريق ترجي مستغانم

## ب-المجال المكاني:

تمت جميع القياسات المهارية القبلية والبعدية بالإضافة الى الوحدات التدريبية المقترحة في الملعب بن

سليمان بمستغانم وملعب عدة مداني بجديوية طبقا لمواعيد وبرنامج زمني محدد.

## ج - المجال الزمني:

بدأنا دراسة هذا الموضوع من 22-03-2015 إلى 18-05-2015 و انحصرت فيما يلي :

- ضبط الاختبارات المهارية من طرف الخبراء والمحكمين
- التجربة الاستطلاعية كانت ما بين
- الاختبار القبلي 22/03/2015 إلى 24/03/2015

- تطبيق البرنامج التدريبي على العينة التجريبية 2015/03/22 إلى 2015/05/18
- الاختبار البعدي 2015/05/16 إلى 2015/05/18

## 7-3- أدوات لجمع المعلومات:

تعتبر أدوات البحث الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته ويعتبر المحور الذي يستند عليه ويوظفه في الوصول إلى كشف الحقيقة التي يبني عليها الباحث بحثه، إذن فلا بد من استخدام عدة أدوات من أجل القيام بالبحث بالشكل الذي يضمن في النهاية الوصول إلى الهدف المرجو وعليه ، وقد وضعنا عدة وسائل ساعدتنا في كشف جوانب البحث وتحديدها وشملت أدوات البحث على:

### 1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية و كذا بعض المواقع الالكترونية

### 2- المقابلات الشخصية

### 3-الاستبيان

### 4-الاختبارات البدنية والمهارية:

- ✓ اختبار القامة
- ✓ اختبار الوزن
- ✓ اختبار ضرب الكرة الثابتة بأي جزء من القدم أو اليسرى لأبعد مسافة
- ✓ اختبار تصويب الكرة على المرمى بجزء محدد من القدم اليمنى أو اليسرى
- ✓ اختبار الجري بالكرة 40 متر
- ✓ اختبار السيطرة على الكرة 30 ثانية
- ✓ اختبار الجري بالكرة بين الشواخص .

## 7-4- الوحدات التدريبية المقترحة :

أ -بناء البرنامج التدريبي :

وقد سطر لهذا الغرض النقاط التالية :

أولا :تحديد الأهداف :

تلخصت أهداف البرنامج فيما يلي :

الوصول باللاعبين الى الحالة التدريبية العالية من خلال تنمية وتطوير مهارتي التصويب والسيطرة و على كرة القدم وفق ظروف مختلفة و متعددة ، تحسين الصفات الايرادية و الخلقية للاعبين .

الوصول باللاعب لأحسن أداء مثالي من خلال الاستفادة والخبرات السابقة و أحدث النظم التدريب الخاصة بالأواسط .

### ثانيا :واجبات البرنامج :

لتحقيق الأهداف وضع الباحث الواجبات التالية :

- ✓ الاعداد البدني و المهاري
- ✓ الاعداد النفسي و الخططي
- ✓ الاعداد النظري

### ثالثا :تحديد محتوى البرنامج :

يضم البرنامج المتطلبات التالية :

- ❖ المتطلبات البدنية والمهارية: و تشمل على تطوير المكونات الصفات البدنية و أنواعها (قوة ، سرعة ، تحمل ، رشاقة ، مرونة ) وتحسين المهارات الأساسية و أنواعها (التصويب ، المرواغة ، الخداع ... )
- ❖ المتطلبات النفسية والخططية : و تشمل الأولى ( تطوير الصفات الايرادية ، الثقة بالنفس ، التعاون ، سرعة اتخاذ القرار السريع ) ، و أما الثانية فتشمل خطط اللاعب الهجومية والدفاعية و الفردية والجماعية منها .

خطط اللاعب الدفاعية : الدفاع عن المنطقة ، دفاع رجل لرجل ، التغطية ....

خطط اللاعب الهجومية : التصويب على الهدف ، اللعب السريع في مساحات ضيقة ...

- ❖ المتطلبات النظرية : و تشمل حصص نظرية حول أهداف البرنامج التغذية الرياضية ، قوانين اللعبة .

## رابعاً: وسائل تنفيذ البرنامج :

لغرض تنفيذ البرنامج وجب على الباحث تسخير وتحديد الوسائل المساعدة على تنفيذه في أحسن الظروف و تمثلت هذه الوسائل في :

- تحديد اللاعبين عينة البحث .
- تحديد وساعات التدريب .
- تحديد الوسائل و العتاد المستعمل في الدراسة
- اخراج الاختبارات في صورتها النهائية
- تحديد المبادئ و طرق التدريب المتبع في البرنامج
- ضبط الزمن الكلي لمختلف الفترات التدريبية .

## خامساً: الوسائل الإحصائية :

1- المتوسط الحسابي ، 2 - الانحراف المعياري ، 3- ستيودنت ( T ) ، 4- معامل الارتباط ( ر ) كارل بيرسون

## 7-5- الدراسة الاستطلاعية:

## 7-5-1. الأسس العلمية للاختبار :

## ❖ ثبات الاختبار:

قام الباحث بعمل قياسات على بعض الاختبارات المهارية المستخدمة بغرض تقنياتها علمياً على مجموعة من اللاعبين غير محسوبة من الأصلية وكان عددهم 10 لاعبين وقد تم حساب ثبات عن تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على نفس العينة أسبوع من إجراء القياس الأول.

ويرى "مقدم عبد الحفيظ" في ثبات الاختبار على أنه مدى استقرار ظاهرة معينة في مناسبات مختلفة .

وقام الباحثان بتطبيق بعض المهارات الأساسية على العينة، وبعد تحليل النتائج قام الباحثان باستعمال معامل الارتباط "بيرسون" عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (09) وجد أن القيمة المحسوبة لكل الاختبارات هي أكبر من القيمة الجدولية (1.83) وهذا ما يؤكد أن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية وهذا ما يوضحه الجدول رقم (01)

| الاختبارات                                                              | الدراسة الإحصائية | حجم العينة<br>ن | درجة الحرية<br>ن-1 | مستوى الدلالة<br>الإحصائية | القيمة<br>الجدولية | معامل<br>الثبات |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------|--------------------|----------------------------|--------------------|-----------------|
| ضرب الكرة الثابتة بأي جزء من القدم اليمنى<br>أو اليسرى لأبعد مسافة م/سم | 10                | 09              | 0.05               | 0.44                       | 0.93               | 0.93            |
| تسديد الكرة نحو المرمى جزء محدد بالقدم<br>اليمنى أو اليسرى - عدد مرات   |                   |                 |                    |                            |                    |                 |
| اختبار جري بالكرة 40 م                                                  |                   |                 |                    |                            |                    |                 |
| اختبار السيطرة على الكرة 30 ثانية                                       |                   |                 |                    |                            |                    |                 |
| الجري بالكرة بين الشواخص                                                |                   |                 |                    |                            |                    |                 |

جدول رقم (01) : يوضح ثبات الاختبارات المستعملة.

### ❖ صدق الاختبارات:

يدل صدق الاختبار على مدى صلاحية الاختبار لقياس ما وضع قياسه ويعد في رأي الكثير من الاختصاصيين في مجال القياسات أكثر معايير أهمية بالنسبة لمختلف أدوات القياس حيث يرى "عبد الفتاح محمد دويدار" أن صدق الاختبار يمثل صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي لخصت من شوائب أخطاء القياس والذي يقاس من خلال جذر تربيع لمعامل الثبات للاختبار.

ولأجل التأكد من صدق الاختبار المستخدم في بحثنا استخدمنا معامل الصدق الذاتي والذي يقاس من خلال جذر التربيع لمعامل الثبات، وقد تحققت النتائج التالية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (09) ان القيمة المحسوبة للاختبارات أكبر من القيمة الجدولية (0.44) وهذا ما يدل على أن الاختبارات تتمتع بصدق ذاتي عالي وهذا ما يوضحه الجدول رقم (02).

الجدول رقم (02):

| الدراسة الإحصائية                                                    | حجم العينة | درجة الحرية | مستوى الدلالة | القيمة   | معامل |
|----------------------------------------------------------------------|------------|-------------|---------------|----------|-------|
| الاختبارات                                                           | ن          | ن-1         | الإحصائية     | الجدولية | الصدق |
| ضرب الكرة الثابتة بأي جزء من القدم اليمنى أو اليسرى لأبعد مسافة م/سم | 10         | 09          | 0.05          | 0.44     | 0.96  |
| تسديد الكرة نحو المرمى جزء محدد بالقدم اليمنى أو اليسرى - عدد مرات   |            |             |               |          | 0.88  |
| اختبار جري بالكرة 40 م                                               |            |             |               |          | 0.76  |
| اختبار السيطرة على الكرة 30 ثانية                                    |            |             |               |          | 0.96  |
| الجري بالكرة بين الشواخص                                             |            |             |               |          | 0.95  |

جدول رقم (02) يوضح معامل الصدق للاختبارات المستعملة.

#### ❖ موضوعية الاختبار :

نقصد بالموضوعية "مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار وحساب الدرجات والنتائج.

والاختبارات الأساسية التي سبق استخدامها في عدة بحوث متعلقة ببعض المهارات الأساسية في كرة القدم وذلك لسهولة تطبيقها ووضوح مفرداتها وهي غير قابلة للتأويل حيث أن معظم أفراد العينة أدوا الاختبارات بدون تردد، لهذا فإن الاختبارات التي طبقناها تعد وتتميز بالموضوعية.

#### 7-5-2. الضبط الاجرائي للمتغيرات :

يذكر محمد حسن علاوي و أسامة كامل الراتب (يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لاجراءات الضبط الصحيح).

ويرى عطا الله أحمد أن ضبط المتغيرات و التحكم في مجموعة من المتغيرات التي تؤثر في البحث و على نتائجه و على هذا الأساس قام الباحث بعدة اجراءات بغية الكشف على مدى تأثير التمارين المدمجة في عملية تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم ( التصويب والسيطرة ) وانطلاقا من هذه الاعتبارات يمكننا ضبط متغيرات البحث على النحو التالي :

- ✓ العينة الضابطة والتجريبية من نفس الجنس و الخبرة التدريبية ( العمر التدريبي )
- ✓ التميز لأفراد العينتين بالإرادة و الاستعداد للعمل
- ✓ تجانس أفراد العينتين في القامة و الوزن
- ✓ اشراف الباحث بنفسه على العملية التدريبية
- ✓ اشراف الباحث بنفسه على الاختبارات القبلية والبعدية
- ✓ عدم تبديل او تغيير وسائل القياس على ممر الاختبارات القبلية والبعدية .

## 8- تحليل و مناقشة النتائج :

1-8. عرض و تحليل النتائج نتائج الاختبارات الانتريومترية القبلية لعينتي البحث :

بعد إجراء الاختبارات المهارية القبلية لعينة البحث ( التجريبية و الضابطة ) ، وعلى إثر النتائج المحصل عليها قام الباحث بدراسة مدى تجانس هذه العينة مستخدما اختبار ( T ) ة أفرزت هذه العملية على النتائج التالية :

جدول رقم 03: يوضح تكافؤ مجموعتي الدراسة في معدلات النمو.

| المتغيرات    | المجموعة التجريبية |                      |                   | المجموعة الضابطة   |                      |                   | ( ت )<br>الجدولية                | قيمة<br>(ت)المحسوبة | الدلالة<br>الاحصائية |
|--------------|--------------------|----------------------|-------------------|--------------------|----------------------|-------------------|----------------------------------|---------------------|----------------------|
|              | المتوسط<br>الحسابي | الانحراف<br>المعياري | معامل<br>الالتواء | المتوسط<br>الحسابي | الانحراف<br>المعياري | معامل<br>الالتواء |                                  |                     |                      |
|              | س                  | ± ع                  | ل                 | س                  | ± ع                  | ل                 | 2.10 عند<br>الدرجة الحرة<br>0.05 |                     |                      |
| الطول (سم)   | 174.15             | 7.12                 | 0.73              | 175.67             | 6.61                 | 0.30              |                                  | 1.92                | غير دال              |
| الوزن        | 67.36              | 4.87                 | 1.44              | 66.25              | 5.28                 | 0.05              |                                  | 1.87                | غير دال              |
| العمر بالسنة | 18.46              | 0.38                 | 0                 | 18.07              | 0.40                 | 0.13              |                                  | 1.98                | غير دال              |

جدول (03): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء وقيمة (ت) لكل من المجموعة

التجريبية والضابطة في معدلات النمو البدني.

## 2-8. عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبلي لعينتي البحث :

| الاختبارات                      | المجموعة الضابطة |      | المجموعة التجريبية |      | قيمة (ت) المحسوبة | درجة الحرية (ن-1) | مستوى الدلالة | ت الجدولية | الدلالة الاحصائية |
|---------------------------------|------------------|------|--------------------|------|-------------------|-------------------|---------------|------------|-------------------|
|                                 | س                | ± ع  | س                  | ± ع  |                   |                   |               |            |                   |
| اختبار ضرب الكرة الثابتة        | 40.5             | 3.53 | 45.60              | 3.30 | 3.33              | 18                | 0.05          | 2.10       | دال               |
| اختبار تسديد الكرة نحو المرمى   | 8.00             | 1.15 | 9.30               | 0.67 | 3.07              |                   |               |            | دال               |
| اختبار الجري 40 م               | 5.51             | 0.32 | 5.58               | 0.19 | 0.60              |                   |               |            | غير دال           |
| اختبار السيطرة على الكرة 30 ثا  | 37               | 3.82 | 37.2               | 2.85 | 0.13              |                   |               |            | غير دال           |
| اختبار الجري بالكرة بين الشواخص | 9.26             | 0.58 | 9.15               | 0.83 | 0.33              |                   |               |            | غير دال           |

جدول رقم (04) يوضح مدى التجانس بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في نتائج الاختبارات القبلية باستخدام اختبار دلالة الفروق (ت) ستودنت

لقد توصلنا من خلال المعالجة الاحصائية لنتائج الخام القبلية لعينتي البحث باخبار (ت) ستودنت كما هو موضح في الجدول بأن جميع قيم ت المحسوبة كانت محصورة بين 0.23 كأصغر قيمة و 2.07 كأكبر قيمة و هي أصغر من ت الجدولية التي بلغت 2.10 عند درجة حرية 2 (ن-1) " 18 " و مستوى الدلالة 0.05 هذا ما يؤكد عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات أي أنها ليست لها دلالة احصائية هذا ما يؤكد مدى التجانس القائم بين العينتين .

### 3-8. عرض و مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث الضابطة والتجريبية

أولا : نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للعينة الضابطة

| الاختبارات                      | قبلي  |        | بعدي  |        | قيمة<br>(ت) المحسوبة | ت<br>الجدولية | الدلالة<br>الاحصائية |
|---------------------------------|-------|--------|-------|--------|----------------------|---------------|----------------------|
|                                 | س1    | ± ع1   | س2    | ± ع2   |                      |               |                      |
| اختبار ضرب الكرة الثابتة        | 38.10 | ± 3.69 | 40.50 | ± 3.53 | 4.43                 | 2.26          | دال                  |
| اختبار تسديد الكرة نحو المرمى   | 6.80  | ± 1.31 | 8.00  | ± 1.15 | 6.00                 |               | دال                  |
| اختبار الجري 40 م               | 5.51  | ± 0.32 | 5.42  | ± 0.31 |                      |               | غير دال              |
| اختبار السيطرة على الكرة 30 ثا  | 37.00 | ± 3.82 | 38.80 | ± 3.11 | 4.70                 |               | غير دال              |
| اختبار الجري بالكرة بين الشواخص | 9.26  | ± 0.58 | 9.24  | ± 0.58 | 5.01                 |               | غير دال              |

جدول رقم (05) لاختبارات القبلية والبعدية للعينة الضابطة

ثانيا : نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية .

| الاختبارات                      | قبلي  |        | بعدي  |        | قيمة<br>(ت) المحسوبة | ت<br>الجدولية | الدلالة<br>الاحصائية |
|---------------------------------|-------|--------|-------|--------|----------------------|---------------|----------------------|
|                                 | س1    | ± ع1   | س2    | ± ع2   |                      |               |                      |
| اختبار ضرب الكرة الثابتة        | 8.30  | ± 4.53 | 45.60 | ± 3.30 | 3.33                 | 2.26          | دال                  |
| اختبار تسديد الكرة نحو المرمى   | 6.60  | ± 1.71 | 9.30  | ± 0.67 | 3.70                 |               | دال                  |
| اختبار الجري 40 م               | 5.58  | ± 0.19 | 5.47  | ± 0.21 | 4.67                 |               | غير دال              |
| اختبار السيطرة على الكرة 30 ثا  | 37.20 | ± 2.85 | 42.70 | ± 2.49 | 12.84                |               | غير دال              |
| اختبار الجري بالكرة بين الشواخص | 9.15  | ± 0.83 | 8.73  | ± 0.47 | 4.94                 |               | غير دال              |

جدول رقم (06) لاختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية

## 4-8. عرض و مناقشة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث :

| الاختبارات                      | المجموعة الضابطة |                   | المجموعة التجريبية |                   | قيمة (ت) المحسوبة | درجة الحرية (ن-1) | مستوى الدلالة | ت الجدولية | الدلالة الاحصائية |
|---------------------------------|------------------|-------------------|--------------------|-------------------|-------------------|-------------------|---------------|------------|-------------------|
|                                 | س <sub>2</sub>   | ± س <sub>2ع</sub> | س <sub>2</sub>     | ± س <sub>2ع</sub> |                   |                   |               |            |                   |
| اختبار ضرب الكرة الثابتة        | 40.50            | 3.53              | 45.60              | 3.30              | 3.33              | 18                | 0.05          | 2.10       | دال               |
| اختبار تسديد الكرة نحو المرمى   | 8.00             | 1.15              | 9.30               | 0.67              | 3.07              |                   |               |            | دال               |
| اختبار الجري 40 م               | 5.42             | 0.31              | 5.47               | 0.21              | 0.38              |                   |               |            | غير دال           |
| اختبار السيطرة على الكرة 30 ثا  | 38.80            | 3.11              | 52.70              | 2.49              | 3.08              |                   |               |            | دال               |
| اختبار الجري بالكرة بين الشواخص | 9.24             | 0.58              | 8.73               | 0.47              | 2.21              |                   |               |            | دال               |

## جدول رقم (07) نتائج الاختبار لعينتي البحث

### مناقشة فرضيات البحث :

**مناقشة الفرضية الأولى :** والتي تنص على التحضير البدني المدمج له دور ايجابي في تطوير بعض المهارات الأساسية ( السيطرة و التصويب عند لاعبي كرة القدم " أواسط أقل من 18 سنة " ) ، إن استخدام البرنامج التدريبي المدمج لتحقيق التطور بفضل الطرق التي تستخدم لتطوير بعض المهارات الأساسية ، حيث أن المرحلة السنية التي تناولناها تعد مرحلة بناء مهاري و بدني و معرفي و نفسي ، لأن لاعبي الأواسط لا تشعر بالدافعية في الأداء إذا كان التعليم أو التدريب على نمط واحد تنفيذا مما أضفى مميزات تساهم في الارتقاء في مستوى الدافعية و الشعور بالرغبة في الأداء مما يفترض معه تحقيق تقدم في المستوى الصفات البدنية والمهارات الأساسية وهذا ما يؤكده باتلز و فيرنتر ، لتشكيل المهارات من خلال عمل يهدف لتنمية الصفات البدنية و بهذا يكون واضحا تماما لدى ناشئ العلاقة المرتبطة بين التدريب الفعلي للمباريات تحت ضغط المنافس وهذا ما يتطابق مع دراسة الطائعي 2001

و عنوانها " أثر برنامجين تدريبيين بأسلوبي التمارين المركبة و تمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية لكرة القدم " . أسفرت هذه الدراسة على:

\* البرنامج التدريبي بأسلوب تمارين اللعب أدى الى تطوير الصفات البدنية والمهارية المعنية بالدراسة كافة.

\* التدريب بالأسس الخططية في الوحدة التدريبية اليومية و الدورة الصغرى والدورة الوسطى يؤدي الى تطوير الصفات البدنية و المهارية المعنية بالدراسة .

\* اعداد البرامج التدريبية بطريقة التدريب الفكري تتيح للمدرب امكانية تنظيم العمل والسيطرة على متغيرات مكونات الحمل الخاص بالتدريب و يؤدي الى تطوير الصفات البدنية و المهارية المعنية بالدراسة ، ودراسة نوفل محمد محمود الخيالي و عنوانها " أثر استخدام برنامجين تدريبيين بأسلوبين ( المنفرد والمركب ) في تطوير عدد من الصفات البدنية الخاصة بكرة اليد " ، أسفرت هذه الدراسة على :

\* ظهرت فروق معنوية بين أسلوبيين المنفرد والمركب ( في اختبار القفز العمودي لقياس القوة الانفجارية للساقين .

\* ظهرت فروق معنوية بين نتائج الإختبار القبلي و نتائج الإختبار البعدي للمجموعتين التجريبيتين في الاختبارات جميعها البدنية والمهارية.

**مناقشة الفرضية الثانية :** والتي تنص على (يوجد تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي المقترح على تطوير بعض المهارات الأساسية " التصويب والسيطرة لصالح المجموعة التجريبية " )، أظهرت نتائج دراسة الخاص بالمقارنة بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية بوجود فروق ذات دلالة معنوية في جميع المتغيرات قيد الدراسة ، و يرجع الباحث سبب تقدم المجموعة التجريبية إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح و هذا ما أظهرته جميع الدراسات السابقة في هذا المجال بالنسبة للمجموعة التجريبية بحدود تقدم نتيجة استخدام التمارين المدمجة في تطوير الجانب المهاري، كما ذكر طه اسماعيل و آخرون فان تدريبات اللياقة البدنية العالية تؤدي الى زيادة المقدرة الفنية والقدرة الحركية لدى اللاعبين

هذا التطور يمكن اعتبار الصفات البدنية الركيزة الأساسية في قدرة اللاعب و الرياضي على أداء المهارات الأساسية بكل دقة وفعالية وبقدر ما تكون لياقة الرياضي البدنية عالية بقدر ما يمكنه الاحتفاظ بمستوى الفني عاليا طوال فترة اللعب و العكس إذا كانت لياقته ضعيفة او نوعا ما ناقصة فانه لا يقدر على أداء المهارات الأساسية بالصورة المطلوبة خلال اللعب ولا يحافظ على مستواه الفني خلال كامل مجريات المباريات أو تحت ظروف اللاعب الحقيقية وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثانية .

**مناقشة الفرضية الثالثة :** والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في الاختبار البعدي لصالح هذه الأخيرة في نتائج بعض المهارات الأساسية، أظهرت نتائج الدراسة الخاصة بالمقارنة بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة التجريبية بوجود فروق ذات دلالة معنوية في جميع المتغيرات قيد الدراسة، كما تظهر نتائج الجدول وتوضح نسبة التحسن للمجموعة الضابطة و لكن بنسبة أقل عن المجموعة التجريبية ، وهذا ما يدل على أن :

\*يوجد تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي المقترح على تطوير مهارة التصويب بالكرة لصالح المجموعة التجريبية

\* يوجد تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي المقترح الذي نفذ لتطوير مهارة السيطرة على الكرة لصالح المجموعة التجريبية و يشير إلى أن التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح الذي نفذ على المجموعة المتبعة أسلوب التقليدي (الذي تم تنفيذه على المجموعة التجريبية كان أكبر من المجموعة الضابطة و هذا ما أظهرته نتائج الاختبارات .

3-استنتاجات :

من خلال الدراسة التي قام بها الباحث من حيث أهداف الدراسة ، و من خلال التحليل الإحصائي أستنتج ما يلي :

- ✓ أظهرت نتائج البرنامج التدريبي المقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية أثرا إيجابيا وتحسنا معنويا ملموسا في جميع الاختبارات لدى المجموعة التجريبية.
- ✓ أظهرت نتائج البرنامج التدريبي (الأسلوب التقليدي) لتطوير بعض المهارات أثرا إيجابيا وتحسنا معنويا في جميع الاختبارات لدى المجموعة الضابطة.
- ✓ أظهرت نتائج البرنامج التدريبي المقترح فروقا معنوية وذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

- ✓ أظهرت نتائج الدراسة أن نسبة التحسن للمجموعة التجريبية أفضل من نسبة التحسن للمجموعة الضابطة في معظم الاختبارات قيد الدراسة.
- ✓ كما أظهرت نتائج الدراسة أن نسبة التحسن للمجموعة التجريبية ارتفعت مما يدل على التأثير للبرنامج التدريبي المقترح في جميع المتغيرات قيد الدراسة.
- ✓ كما أظهرت نتائج الدراسة أن هناك نسبة تحسن للمجموعة الضابطة المستخدمة للبرنامج التقليدي ولكن بنسبة أقل عن المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح.

## المصادر والمراجع :

### المراجع بالعربية:

1. أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلان. (1994). فسيولوجيا التدريب في كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
2. بطرس رزق الله. (1984). طرق التدريس في مجال التربية الرياضية. العراق.
3. ثامر محسن. (1992). و واثق ناجي : كرة القدم و عناصرها الأساسية. العراق: مطبعة بغداد.
4. حسن السيد أبو عبدو. (2002). لإعداد المهاري للاعبين كرة القدم. مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
5. حنفي محمود مختار. (1994). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم . القاهرة: دار الفكر العربي .
6. ريسان مجيد خريط. (1989). موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضي . العراق.
7. سامي الصفار وآخرون. (1987). كرة القدم . العراق: دار الكتاب للطباعة والنشر.
8. القاهرة: مطابع الدجوي.
9. كورت ماينل. (1987). التعلم الحركي، ترجمة عبد علي نصيف. بغداد: دار الكتاب للطباعة والنشر.
10. محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان. (1982). إختبارات الأداء الحركي. مصر: مطبعة شركة دار الصفا للطباعة.
11. محمد صبحي حسانين، أحمد كسري. (1998). موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي . القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
12. أ/د كمال جميل الرضي. (2004). التدريب الرياضي للقرن الواحد و العشرين. جامعة الأردن.
13. حسن السيد أبو عبده. (2004). الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم . الإسكندرية: مطبعة الإشعاع الفنية.
14. حسن السيد أبو عبده. (2001). الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم . القاهرة: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.

## المراجع باللغة الاجنبية :

1. Habil. DORNHOFF. Martin .(1993) .L'éducation physique et sportives .Alger: office des publication universitaire.
  2. Tupin Bernard .(1990) .Préparation et entraînement du footballeurs .Paris: Edition Amphora.
  3. Waeineck jurgain .(1986) .Manuel entraînemen .Paris: EDITION VIGOT.
  4. EDWARDS .H .(1973) .sociology of sports U.S.A BERKLEY .UNIVERSITY OF CALIFORNIA.
- T. ALDERMAN .(1990) .manuel de la psychologie du sport .Paris: edition vigo