

تأثير طريقة التدريب المدمج في تطوير بعض الصفات البدنية (التحمل، السرعة، القوة) لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة – صنف أوسط –

The effect of the built-in training method on the development of some physical attributes (endurance, speed, strength) of football players during competition - mid-

تاريخ الاستلام: 2021/05/12	عسلي حسين ¹ ، زرقين الصادق ² ، كرامة أحمد ³ ، صغير نور الدين ⁴ ASLI HOCINE ¹ , ZERGUINE SADDEK ² , KERARMA AHMED ³ , SEGHIRE NOURDINE ⁴
تاريخ القبول: 2021/08/02	¹ جامعة العلوم والتكنولوجيا محمد بوضياف معهد التربية البدنية و الرياضية وهران / مخبر الانتماء النشاط البدني الرياضي للطفل والمراهق / asli.houcine_sport@yahoo.fr
تاريخ النشر: 2021/12/31	² جامعة العلوم والتكنولوجيا محمد بوضياف معهد التربية البدنية و الرياضية وهران / مخبر الانتماء النشاط البدني الرياضي للطفل والمراهق / zerguine34saddek@yahoo.fr

الملخص :

الهدف من الدراسة والمنهجية المتبعة والمجتمع والعينة وكيفية اختيارها والأدوات المستخدمة وصولاً إلى أهم النتائج تهدف هذه الدراسة إلى اقتراح برنامج تدريبي باستخدام طريقة التدريب المدمج و مدى تأثيرها في تطوير بعض الصفات البدنية (التحمل، السرعة، القوة) لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة – صنف أوسط -. وعليه أجريت دراسة التجريبية على عينة تتكون من 21 لاعب من كل فريق المتمثل في لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة تم اختيارها بطريقة عمدية، حيث تمثلت العينة التجريبية في لاعبي وفاق سبدو والعينة الضابطة في لاعبي مولودية سبدو، وقد استخدمنا البرنامج التدريبي للتدريب المدمج الذي تضمن 22 وحدة تدريبية بمعدل أربع وحدات في الأسبوع لمدة ستة أسابيع، وكأهم الاستنتاجات التي توصلنا لها أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب المدمج حقق تطوراً إيجابياً بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح المجموعة التجريبية، و وهذا يتضح أن لطريقة التدريب المدمج تأثير إيجابي في تطور مستوى بعض الصفات البدنية (التحمل، السرعة، القوة) لدى عينة البحث.

- الكلمات المفتاحية : التدريب المدمج – الصفات البدنية – كرة القدم – صنف أوسط

Abstract :

The aim of this study is to propose a training program using the integrated training method and its effect on the development of some physical characteristics (endurance, speed and strength) of football players during the competition - middle class. (Endurance, speed and strength). Based on this goal, the experimental study was conducted on two samples consisting of 21 players from each team of football players under 20 years of age, which were chosen in a vertical manner. The experimental sample was in the Sabdo players and the control sample In MCDB players, he has been used The training program consisted of 22 training units at a rate of four units per week for six weeks. The most important conclusions we reached were that the proposed training program using the integrated training method achieved a positive development between the tribal and post.

Keywords: Integrated training - physical qualities - football - middle class

* مقدمة وإشكالية الدراسة:

إن مجال التدريب تأثر في السنوات الأخيرة بثورة العلم والتقنية، إذ اتخذت العملية التدريبية شكلا وهيكلًا وتنظيمًا يتفق مع حالة التطور الجديد للأساليب والوسائل المستخدمة في عملية التدريب، فالتطور العلمي والتقني قد أضاف الكثير من الأساليب الجديدة والحديثة بما يتلاءم مع طبيعة الفئة العمرية للمتدرب من خلال سعي المدربين إلى اختيار أفضل وأحدث الأساليب التي تتناسب مع النشاط التخصصي، وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق واستثمار خصوصية التدريب المرتبطة بنوع النشاط بغية الوصول إلى تأثير مباشر للارتقاء بالمستوى المهاري والبدني والوظيفي والخططي والنفسي والذهني .

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي لاقى اهتمام عالمي متزايد لكونها من أكثر الألعاب شعبية في العالم، وإن التطور الذي حصل في المستويات العالمية لفرق كرة القدم والذي لمسناه بشكل مثير خلال بطولة كأس العالم الأخيرة جاءت نتيجة الإنسجام والتكامل البدني والمهاري والخططي والجسمي والوظيفي، ولم يظهر هذا الانسجام والتكامل بشكل عفوي وعشوائي، بل جاء نتيجة اعتماد المدربين على علم التدريب الرياضي المستند على العلوم الأخرى والتي تحقق أفضل المستويات والنتائج لأنه "ثبت علميا أن استجابة أجهزة الجسم للتدريب الرياضي لها أهمية خاصة في معرفة مدى التحسن البدني والوظيفي للرياضيين" (محمود، 1992 ص 19).

فضلا عن حالة الإبداع والابتكار والتطور في أساليب ووسائل التدريب الرياضي من خلال استخدام أسس ومبادئ التدريب الرياضي وما تتطلبه من التخطيط العلمي لإعداد مناهج تدريبية شاملة.

وهذا ما دفعنا للتطرق إلى هذه الدراسة أي تطوير بعض الصفات البدنية الضرورية في كرة القدم

(التحمل، السرعة، القوة) لدى فئة الأواسط ببناء برنامج تدريبي بطريقة حديثة وهي التدريب المدمج أي الدمج بين الجوانب البدنية، المهارية، التكتيكية و النفسية .

أصبح التدريب الرياضي عملية موجهة للنهوض بمستوى اللاعب من خلال مؤشرات مخططة لغرض تنمية كفاءته لأداء المتطلبات الحديثة للعبة كرة القدم وكأساس لبناء لياقة بدنية عالية التي تؤهله للقيام بالأداء المهاري والواجبات الخططية بصورة أكثر فعالية وإيجابية لما يتطلبه الأداء خلال المباراة والنشاط الحركي للاعب كرة القدم أثناء المباريات والتدريب ليس مجرد مجموعة من المهارات بقدر ما هو أداء حركي متعدد ومتصل ومترابط وعلى علاقة عضوية منظمة تتم في ظل نظام ديناميكي يخضع لمبدأ الاتصالات المرتدة (التغذية الرجعية)، ويمكن أن نضمن الاحتفاظ بالأداء الوظيفي للاعبين بدرجة من الاستقرار والثبات والدقة في الاتجاه الصحيح للأداء وخاصة في المواقف المتغيرة والمفاجئة. (فهيم، 2008 ص 12)

مما سبق ذكره يتضح أن تطوير الصفات البدنية خلال التدريب في مواقف تنافسية مشابهة لما يحدث في المباريات أمرا هاما حيث قد تساعد تلك التدريبات على تنمية المهارات وتطويرها ورفع مستوى الأداء البدني للاعبين، ومما تقدم وبالنظر لنتائج الدراسات والبحوث السابقة نرى تحديد موضوع دراستنا في اتجاه معرفة مدى تأثير طريقة التدريب المدمج في تطوير بعض الصفات البدنية (التحمل، السرعة، القوة) لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة صنف أوسط وعليه فيمكن طرح التساؤلات الآتية:

هل تؤثر طريقة التدريب المدمج في تطوير بعض الصفات البدنية (التحمل، السرعة، القوة) لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة صنف أوسط ؟.

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبليّة والبعدية للعينة التجريبية في الإختبارات البدنية ؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة ؟

فرضيات البحث

- تؤثر طريقة التدريب المدمج إيجاباً في تطوير بعض الصفات البدنية (التحمل، السرعة، القوة) لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة صنف أوسط .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية في الاختبارات البدنية قيد البحث ولصالح الاختبارات البعدية.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة ولصالح العينة التجريبية.

أهداف البحث:

- يهدف البحث إلى التعرف على مدى تأثير طريقة التدريب المدمج في تطوير بعض الصفات البدنية (التحمل، السرعة، القوة) لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة صنف أوسط .
- تصميم برنامج تدريبي بطريقة التدريب المدمج لتطوير بعض الصفات البدنية (التحمل، السرعة، القوة) لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط .

الجانب التطبيقي:

1- الطرق المنهجية المتبعة :

- منهج البحث: اتبعنا المنهج التجريبي

- مجتمع وعينة البحث: تمثل مجتمع البحث في أوسط الفوج 3 من بطولة الجهوي الثاني رابطة تلمسان والذين بلغ عددهم 140 لاعباً، وقد شملت عينة البحث 42 لاعباً من فئة أقل من 20 سنة وتم اختيار المجموعتين بالطريقة العمدية موزعين على الشكل التالي:

- العينة التجريبية: والتي تضم 21 لاعباً ينتمون إلى فريق وفاق سبدو.
- العينة الضابطة: والتي تضم 21 لاعباً ينتمون إلى فريق مولودية سبدو.

مجالات البحث:

- المجال الزمني: تمت التجربة البحث في من يوم 06 ديسمبر 2013 إلى 07 فيفري 2014 .
- المجال المكاني: تم العمل مع العينة التجريبية بالملاعب البلدي لدائرة سبدو.
- أدوات البحث المستعملة: 20 كرات قدم قانونية. شواخص عددها 30 شاخصاً. شريط ديكاً متر للقياس من نوع بلاستيكي. ميزان طبي ، مقياتي لقياس الوقت. صافرة. صدرات بألوان مختلفة. 2 كرات طبية 3 كغ.

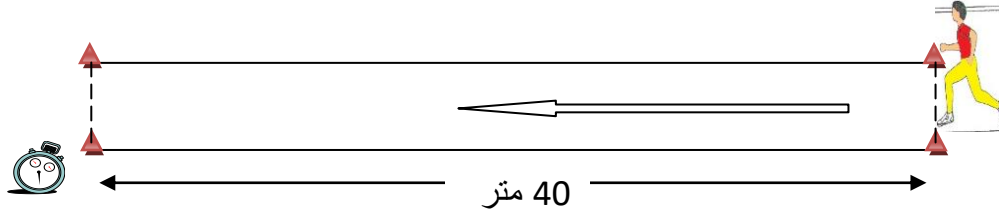
مواصفات الاختبارات:

بعد قيام أفراد العينة بالإحماء الجيد بمساعدة المدرب تبدأ الاختبارات الآتية:

أولاً: اختبار السرعة 40م (dellal.2008.75)

- هدف الاختبار: قياس السرعة الانتقالية للاعب.

- الأدوات المستعملة : مضمار الجري محدد بخط بداية، وخط نهاية، ميقاتي، صفارة.
- طريقة العمل : يقف اللاعب عند خط البداية ويأخذ وضع البدء العالي، وعند سماع الإشارة يجري اللاعب بأقصى سرعته حتى يجتاز خط النهاية.
- ملاحظة : يمنح لكل لاعب محاولتين بينهما فترة راحة، وتسجل أحسن محاولة.



الشكل رقم 01 يوضح اختبار السرعة 40 متر

ثانيا : اختبار دفع الكرة الطبية 3كغ (dellal.2008.297)

- الهدف من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للأطراف العلوية .
- الأدوات المستعملة : الكرة الطبية 3كغ، شريط قياس.
- طريقة العمل : يقف المختبر عند خط مستقيم مرسوم على الأرض و يقوم بدفع الكرة الطبية بكلتا يديه مع ثني رجليه.
- التسجيل : تقاس المسافة بين الخط المستقيم المرسوم و مكان سقوط الكرة ويسجل الرقم.
- ملاحظة : تمنح لكل لاعب محاولتين، مع تسجيل أحسنهما.



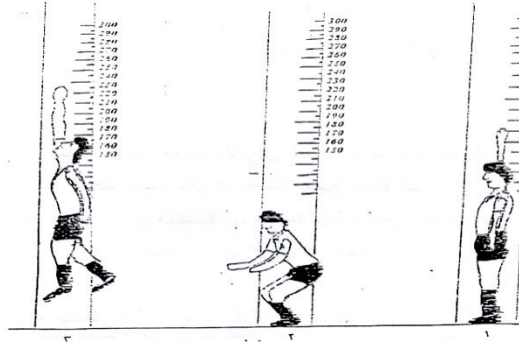
الشكل رقم 02 يوضح اختبار دفع الكرة الطبية 3كغ

ثالثا : اختبار سارجنت (dellal.2008.292)

- الهدف من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.
- الأدوات المستعملة : طباشير، شريط قياس، لوحة.
- طريقة العمل : توضع لوحة بجانب المختبر ويقوم بمد ذراعه لتأشير النقطة التي يصل إليها بواسطة قطعة طباشير، وعند إعطاء الإشارة يتخذ المختبر وضع القفز للوصول إلى أعلى نقطة ممكنة ويؤشر على اللوحة أقصى ارتفاع يصله المختبر.

- التسجيل : تقاس المسافة بين الإشارة الأولى والثانية ويسجل الرقم وتعطى للاعب محاولتان وتحسب الأفضل.

ملاحظة : تمنح لكل لاعب محاولتين، مع تسجيل أحسنهما.



الشكل رقم 03 يوضح اختبار سارجنت

رابعا : اختبار نافات 20 م (www.diagnoform.com)

- الهدف من الاختبار : قياس التحمل الهوائي .
- الأدوات المستعملة : ميقاتي، شواخص.
- طريقة العمل : يقف المختبر عند خط البداية وعند سماع الصافرة يبدأ بالجري ذهابا ورجوعا مسافة 20 متر لمدة 3 دقائق .
- التسجيل : تحسب عدد مرات الذهاب و الرجوع ثم تضرب في 20 فنتحصل على المسافة المقطوعة.

ملاحظة : تمنح لكل لاعب محاولة واحدة.



الشكل رقم 04 يوضح اختبار نافات 20 متر

الشروط العلمية للأداة:

أ- صدق وثبات الاختبار:

جدول (01) بين مدى ثبات وصدق الاختبارات عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09

صدق الاختبار	ثبات الاختبار	ر الجدولية	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	حجم العينة	
0.89	0.80	0.60	0.05	09	10	نافات 3 د
0.96	0.93					السرعة 40م
0.97	0.94					سارجنت
0.92	0.84					دفع الكرة الطبية 3كغ

قمنا بتطبيق الاختبارات على عينة مكونة من 10 لاعبين خمسة من فريق وفاق سبدو وخمسة من فريق مولودية سبدو وبعد خمسة أيام وتحت نفس الظروف أعيد الاختبار على نفس العينة . بعد الحصول على النتائج استخدمنا معامل الارتباط بيرسون وبعد الكشف في جدول الدلالات لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 و الموضح اعلاه وجد أن القيمة المحسوبة لكل اختبار هي أكبر من القيمة الجدولية (0.60) مما يؤكد أن الاختبارات على درجة عالية من الدقة والثبات، ومن أجل التأكد من صدق الاختبار استخدمنا معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق الدرجات المعيارية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار حيث تراوحت قيمة الصدق بين 0.89 و 0.97 وهذا ما يدل على صدق الاختبارات لاقتراحها من 1.

ت- موضوعية الاختبار:

موضوعية الاختبار تدل على عدم تأثره، أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج أي كان القائم بالتحكيم، ويشير إن لإطلاع الخبراء والمختصين وموافقهم بالإجماع على الاختبارات ومفرداتها تبعد عنها الشك والتأويل، كما أن بطارية الاختبار المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التوزيع الذاتي.

- الوسائل الإحصائية: تم استخدام (SPSS) لحساب المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط بيرسون الصدق الذاتي، اختبار T ستيودنت لعينتين مرتبطتين اختبار، T ستيودنت لعينتين غير مرتبطتين

2- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية لعينتي البحث:

قصد إصدار أحكام موضوعية حول طبيعة التجانس القائم بين عينتي البحث التجريبية والضابطة من خلال بعض المتغيرات وبعض الاختبارات البدنية، عمل الطالبان على معالجة مجموعة الدرجات الخام المتحصل عليها باستخدام اختبار دلالة الفروق "ت" ستيودنت كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (02) يبين نتائج اختبارات T لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبارات القبلية لعينتي البحث

المتغيرات	وحدة القياس	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
الطول	السنتيمتر	171.76	6.52	172.14	5.46	0.84	2.02	غير دال
الوزن	الكيلوغرام	63.57	5.20	65.14	4.77	0.35		غير دال
اختبار نافات	المتر	582.86	34.81	579.04	54.58	0.79		غير دال
اختبار السرعة 40م	الثانية	6.09	0.32	5.98	0.38	0.31		غير دال
اختبار سارجنت	السنتيمتر	34.86	5.61	34.48	5.65	0.83		غير دال
اختبار الكرة الطبية 3كغ	المتر	6.65	0.68	6.98	0.69	0.13		غير دال

درجة الحرية (2ن - 2) = 40 عند مستوى الدلالة 0.05

يتضح من الجدول الخاص بالفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات وبعض الصفات البدنية أنه لا توجد فروق معنوية بين المجموعتين قبل إجراء التجربة الرئيسية حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (0.13 و 0.84) وكلها أقل من ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 40 والمقدرة بـ 2.02 مما يؤكد تكافؤ وتجانس المجموعتين قبل إجراء التجربة.

2- عرض وتحليل نتائج الإختبارات البعدية لعيني البحث:

- عرض وتحليل نتائج اختبار نافات:

جدول رقم (03) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار نافات

الدالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة اختبار بعدي (ع الظابطة و التجريبية)	ت المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		حجم العينة	
				ع	س	ع	س		
دال	2.09	3.40	3.14	37.33	693.33م	34.81	582.86م	21	العينة التجريبية
دال			2.43	46.11	634.29م	54.58	579.05م	21	العينة الضابطة

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن :

- المجموعة التجريبية تحسنت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 582.86 وانحراف معياري قدره 34.81 أما الاختبار البعدي فبلغ متوسطه الحسابي 693.33 وانحرافه المعياري قدره 37.33 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 3.14 وهي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر بـ 2.09 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 20 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي .

- المجموعة الضابطة خلال الاختبار القبلي حققت متوسط حسابي قدره 579.05 وانحراف معياري قدره 54.58 و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 634.29 وانحراف معياري 46.11 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 2.43 وهي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر بـ 2.09 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 20 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي .

كما يتبين لنا من خلال الجدول أن هناك دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للعينة الضابطة و التجريبية حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة 3.40 وهي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر بـ 2.09 عند مستوى الدلالة 0.05 ، وقد توافقت دراستنا مع دراسة (سنوسي عبد الكريم و آخرون 2018) حيث يرى الباحثون أن التدريب بالمقابلات المصغرة له دور في تطوير السرعة الانتقالية

- عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة 40م :

جدول رقم (04) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار السرعة 40م

الدالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة اختبار بعدي	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	
				ع	س	ع	س		
دال	2.09	3.50	3.68	0.18	5.51	0.32	6.09	21	العينة التجريبية
غير دال			1.88	0.36	5.71	0.38	5.98	21	العينة الضابطة

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن :

- المجموعة التجريبية تحسنت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 6.09 وانحراف معياري قدره 0.32 أما الاختبار البعدي فبلغ متوسطه الحسابي 5.51 وانحرافه المعياري قدره 0.18 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 3.68 وهي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر بـ 2.09 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 20 ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائياً لصالح الاختبار البعدي .

- المجموعة الضابطة خلال الاختبار القبلي حققت متوسط حسابي قدره 5.98 وانحراف معياري قدره 0.38 وبلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 5.71 وانحراف معياري 0.36 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 1.88 وهي أقل من (T) الجدولية التي تقدر بـ 2.09 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 20 ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي هو فرق غير معنوي أي غير دال إحصائياً.

كما يتبين لنا من خلال الجدول أن هناك دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للعينة الضابطة والتجريبية حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة 3.50 وهي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر بـ 2.09 عند مستوى الدلالة 0.05 ، وهذا ما أكدت عليه دراسة (مساليقي 2012) على عينة من اللاعبين من فرق البطولة الجهوية الغربية لكرة القدم لصنف الأواسط (فريق سيدي لخضر – فريق سيدي علي) على أن طريقة التدريب المدمج له اثر ايجابي على تطوير السرعة الانتقالية للاعبين (مساليقي 2012 ص 116)

كما أكدت دراسة (عسلي وآخرون 2018) أن التدريب المدمج له دور ايجابي في تطوير السرعة القصوى والرشاقة (عسلي وآخرون ، 2018 ص 24)

- عرض وتحليل نتائج اختبار سارجنت :

جدول رقم (05) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينة البحث في اختبار سارجنت

الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة اختبار بعدى	ت المحسوبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		حجم العينة	
				ع	س	ع	س		
دال	2.09	2.80	3.59	5.39	44.1	5.61	34.86	21	العينة التجريبية
دال			2.53	5.74	38.9	5.65	34.48	21	العينة الضابطة

المجموعة التجريبية تحسنت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 34.86 وانحراف معياري قدره 5.61 أما الاختبار البعدى فبلغ متوسطه الحسابي 44.1 وانحرافه المعياري قدره 5.39 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 3.59 وهي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر بـ 2.09 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 20 ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدى هو فرق معنوي دال إحصائياً لصالح الاختبار البعدى .

- المجموعة الضابطة خلال الاختبار القبلي حققت متوسط حسابي قدره 34.48 وانحراف معياري قدره 5.65 وبلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدى 38.9 وانحراف معياري 5.74 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 2.53 وهي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر بـ 2.09 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 20 ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدى هو فرق معنوي دال إحصائياً لصالح الاختبار البعدى .

كما يتبين لنا من خلال الجدول أن هناك دلالة إحصائية بين الاختبار البعدى للعينة الضابطة والتجريبية حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة 2.80 وهي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر بـ 2.09 عند مستوى الدلالة 0.05 ، وهذا ما يبين أن للبرنامج المقترح دور ايجابي في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية وهذا ما أكدت عليه دراسة (خليف وآخرون ، 2019ص465)

- عرض وتحليل نتائج اختبار دفع الكرة الطبية 3كغ :

جدول رقم (06) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار دفع الكرة الطبية 3كغ

الدالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة اختبار بعدي	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	
				ع	س	ع	س		
دال	2.09	2.60	2.60	0.59	7.97	0.68	6.65	21	العينة التجريبية
غير دال			1.64	0.73	7.54	0.69	6.98	21	العينة الضابطة

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن :

- المجموعة التجريبية تحسنت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 6.65 وانحراف معياري قدره 0.68 أما الاختبار البعدي فبلغ متوسطه الحسابي 7.97 وانحرافه المعياري قدره 0.59 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 2.60 و هي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر بـ 2.09 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 20 ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي .

كما يتبين لنا من خلال الجدول أن هناك دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للعينة الضابطة والتجريبية حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة 2.60 وهي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر بـ 2.09 عند مستوى الدلالة 0.05 ، وقد توافقت دراستنا مع دراسة (خليف وآخرون ، 2019ص466) .

- الاستنتاجات والاقتراحات:

في حدود إجراءات البحث، و في ضوء أهدافه و من خلال التحليل الإحصائي للنتائج المتحصل عليها أمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

- 1- هناك فروق غير معنوية لنتائج الإختبارات القبلية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبارات التي تم تقويمها، وهذا يدل على تجانس المستوى قبل البدء في تنفيذ المنهج التدريبي المقترح لعينة البحث.
- 2- المنهاج التدريبي المعد من قبل مدرب المجموعة الضابطة لم يؤدي إلى نتائج المرجوة ،كونه غير منتظم ولا يعتمد على الأسس العلمية في وضع المناهج التدريبية.

- 3- حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب المدمج تطوراً إيجابياً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية في الإختبارات البدنية، وذلك لتناسبه مع هذه المرحلة العمرية من حيث شدة وحجم التدريب، وعدد التكرارات، زيادة على أن التدريب المدمج يعتبر تدريب لما يحدث خلال المباريات مما يخلق عند اللاعب نوع من التأقلم وحسن التصرف عند تكرار نفس المواقف.
- 4- حققت العينتين الضابطة والتجريبية تطوراً إيجابياً بين الإختبارين القبلي والبعدي في الإختبارات البدنية غير أن التطور عند العينة الضابطة كان طبيعياً نتيجة الممارسة في حين كان التطور عند العينة التجريبية تطوراً نسبياً واضحاً والفرق بين المتوسطين يبين نسبة الاختلاف.
- 5- حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب المدمج تطوراً إيجابياً في نتائج الإختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح العينة التجريبية. وهذا يدل على تأثير المنهج التدريبي في تطور مستوى بعض الصفات البدنية (التحمل، السرعة، القوة) لدى عينة البحث.

التوصيات :

يوصي الباحثون بما يأتي :

- 1- ضرورة استخدام طريقة التدريب المدمج ضمن المنهج التدريبي لما له من أثر إيجابي على تطوير بعض الصفات البدنية (التحمل، السرعة، القوة) في كرة القدم.
- 2- ضرورة اهتمام المدربين بالربط بين النواحي البدنية والمهارية والخططية ضمن مفردات المنهج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب المدمج.
- 3- التأكيد على الأسس العلمية عند وضع المنهج التدريبي من حيث إختيار التمارين البدنية والمهارية والخططية و التكرار و الوقت و الراحة بينها و الأدوات المستخدمة لما لها من تأثير في تطور المستوى البدني لدى فئة الأواسط.
- إجراء بحوث مشابهة لفئات عمرية أخرى.

4- قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة.

1. محمود عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطئ، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية 1992.
2. علي فهد البيك و عماد الدين عباس ابو زيد و محمد عبدة خليل. (2008). تخطيط التدريب الرياضي من سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي (الطبعة الرابعة).
3. سنوسي عبد الكريم .حرياش براهيم .بن قوة علي .مزوز غوثي، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي،فعالية تطوير سرعة الأداء ومهارة الجري بالكرة بطريقة المقابلات المصغرة عند لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة، المجلد 04، العدد 01، 2018، ص 28-35

4. مساليتي لخضر، مجلة العلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية، تأثير برنامج تدريبي مقترح

للتدريب البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة

الأوسط (16-18) سنة، المجلد 09، العدد 09، 2012، ص 116-130

5. عسلي حسين، لوح هشام، زرقين صادق، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، أثر الألعاب الصغرى

في تنمية بعض القدرات الحركية (الرشاقة و التوازن) للفئة العمرية 13-15 سنة، لمجلد 04، العدد 02،

2018، ص 24-30

6. خليف عبد القادر. مزارى فاتح، مجلة الابداع الرياضي، أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات القوة

الخاصة و الألعاب المصغرة في تطوير القوة الانفجارية و القدرة على الإسترجاع بين تكررات السرعة لدى

لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة، المجلد 10، العدد 03، ص 463-479

7. DELLAL ALEXANDRE.(2008).de l'entrainement a la performance en football.paris :Dépôt légal.