

تأثير استخدام التحضير البدني المدمج في تنمية بعض الصفات البدنية
والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة. U19

Title: The effect of using integrated training method on
developing some physical characteristics and basic skills for
soccer players under 19 years old

قرين وليد.

¹ معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة بسكرة (الجزائر)، grinewalid56@gmail.com

تاريخ النشر: 2023/12/31

تاريخ القبول: 2023/06/07

تاريخ الإرسال: 2022/12/07

الملخص:

هدفت هذه الدراسة لمعرفة تأثير استخدام التحضير البدني المدمج في تنمية بعض المهارات الأساسية والصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة، حيث اعتمد الباحث على المنهج التجريبي (المجموعتين المتكافئتين)، كما اعتمد على عينة من 30 لاعب من لاعبي كرة القدم للرابطة الولائية لبسكرة، وبعد جمع النتائج وتحليلها ومناقشتها توصل الباحث إلى أن التحضير البدني المدمج له دور فعال في تنمية بعض الصفات البدنية كالقوة المميزة بالسرعة والرشاقة، وبعض المهارات الأساسية كالتحكم بالكرة والمراوغة والاستحواذ على الكرة.

الكلمات المفتاحية: التحضير البدني المدمج؛ الصفات البدنية؛ المهارات الأساسية؛

Abstract:

This study aimed to find the role of using built physical preparation in the development of some basic physical traits and skills of soccer players under the age of 19, as the researcher relied on the experimental approach (the two equal groups), and also relied on a sample (30) of football players for the State League of Biskra. Less than 19 six were deliberately chosen, and the researcher relied on a set of physical and skill tests, and after collecting, analyzing and discussing the results, the researcher concluded: That the built physical preparation has an effective role in developing some physical and skills soccer.

KEY WORDS: integrated training method; basic physical; skills of soccer.

1- مقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر التدريب الرياضي عملية ديناميكية تهدف لإعداد اللاعبين حسب قدراتهم وإمكاناتهم، إعدادا متكامل الجوانب سواء بدنيا أو مهاريا أو خططيا و حتى نفسيا وذلك للوصول إلى الفورمة الرياضية.

إن علم التدريب اليوم يشهد تطور بصورة سريعة، واتخذت نظرياته منحى جديد وذلك لمواكبة الاتجاهات الحديثة، وكرة القدم ليست ببعيدة عن هذا كله، فلقد تطورت طرق ومبادئ التدريب الخاصة بها، وذلك من خلال الاستثمار في قدرات ومستويات اللاعبين.

ونظرا إلى أن الوصول بمستوى اللاعبين في كرة القدم إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديث، يستلزم من المدربين تدعيم هذه العمليات عن طريق البرامج التدريبية المتطورة والمتكاملة، من خلال إدراج التمارين المناسبة في الوحدات التدريبية.

وتتميز كرة القدم بتعدد الجوانب التي يجب أن تتوفر في اللاعب من أجل تحقيق المستوى العالي فلا يمكن الاستغناء على الجانب البدني (الصفات البدنية)، ولا عن الجانب المهاري (الصفات المهارية) ، والمشاهد اليوم لمباريات كرة القدم وبخاصة البطولات الأوروبية يلاحظ التطور الكبير والمبهر في الجانب المهاري من خلال المهارات التي تؤدي بصورة عالية من الدقة والجمال، بالإضافة إلى الصفات البدنية التي يظهرها اللاعبون في الميدان كالسرعة والقوة في الأداء، وبالتالي يمكن القول بأن البرامج التدريبية والاتجاهات الحديثة التي يتبعها المدربون أدت لظهور هذا التطور في الأداء.

تعتبر عملية التدريب المقنن والتحضير البدني المدمج جزء من الاتجاهات الحديثة التي يعتمد عليها المدرب في إعداد لاعبيه من جميع الجوانب البدنية والمهارية والخططية، إذ تنصهر فيها جميع مقومات وقدرات اللاعب، وتعد الصفات البدنية والصفات المهارية وسيلتين أساسيتين بالنسبة

لكل مدرب لتأثيرهما على المستوى الوظيفي والعضوي لجسم اللاعب وبالتالي تنمية وتطوير قدراته.

والمدرّب الناجح هو الذي يتمكن من اختيار طريقة التدريب المناسبة التي تساعد في تحقيق الهدف.

ومما سبق ومن خلال العديد من الدراسات السابقة والمشابهة كدراسة: **سعيد محمد عبد الجليل وآخرون، (2022)**، تحت عنوان تأثير الألعاب المصغرة على تنمية بعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة، حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف أثر الألعاب المصغرة على تطوير مهارتي التمرير والجري بالكرة، حيث استخدم الباحثون المنهج التجريبي للمجموعتين المتكافئتين على عينة قوامها 36 لاعب، وتوصل الباحثون إلى تحسن في معظم الاختبارات للمجموعة التجريبية في اختبار كفة وسرعة التمرير وكذا اختبار الجري بالكرة (سعيد محمد عبد الجليل وآخرون، 22، ص 691).

ودراسة **غانم نور الدين (الدين، غنام نور، 2017)**، تحت عنوان: تأثير التدريب البدني المدمج (الشامل) على تنمية العمل ذو الشدة العالية حسب منطق كرة القدم، حيث هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير التدريب المدمج على تنمية العمل ذو الشدة العالية حسب منطق كرة القدم، واعتمد الباحث على المنهج التجريبي وعلى عينة قوامها 24 لاعب، 12 لاعب كعينة تجريبية، و12 لاعب كعينة ضابطة اختيروا بطريقة عمدية.

وتوصل الباحث إلى أن البرنامج التدريبي المقترح قد أثر ايجابيا على تنمية القوة والسرعة لدى اللاعبين بحث أن معظم الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح. وكذا دراسة **حاج عزام عبد الرؤوف وآخرون (2022)**، تحت عنوان أثر تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة، حيث هدفت هذه الدراسة الى

معرفة أثر القوة المميزة في السرعة على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم الأشبال لفريق الولوجة، حيث تم اختيار العينة بطريقة عمدية واعتمد الباحثون على المنهج التجريبي، وخلصت الدراسة إلى وجود أثر للقوة المميزة بالسرعة على المهارات الأساسية في كرة القدم (عزام عبد الرؤوف وآخرون، 2022، ص325).

ودراسة دراسة **سفير الحاج 2017** تحت عنوان: أثر الإعداد البدني المدمج في مرحلة المنافسات ضمن برنامج تدريبي لتطوير مهارتي التصويب والسيطرة على الكرة، هدفت الدراسة إلى إبراز مدى تأثير التدريب البدني المدمج من خلال تطبيق البرنامج التدريبي، حيث أجريت الدراسة على عينة من 20 لاعب من الأواسط قسموا لعينة تجريبية وعينة ضابطة.

وتوصل الباحث إلى أن التدريب البدني المدمج له تأثير ايجابي لتطوير بعض المهارات الأساسية عند أواسط لاعبي كرة القدم، كما استنتج الباحث أن التدريب من خلال البرنامج التدريبي المدمج يسمح باستعمال مجموعة من المهارات العديدة مما يخلق تكرارات مؤثرة تساعد على ثبات واستقرار المهارات الحركية لدى لاعبي الأواسط بعكس التدريبي بواسطة البرامج الروتينية

ودراسة كل من، **عطية عبد المجيد، بلفضل مصطفى 2014** تحت عنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التحضير البدني المدمج في تنمية الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبات كرة القدم، حيث هدفت الدراسة إلى اقتراح برنامج تدريبي لتنمية الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبات كرة القدم من خلال تمارين بدنية ومهارية، وكذا معرفة مدى تأثير البرنامج على بعض الصفات البدنية والمهارية، واعتمد الباحثان على المنهج التجريبي وعلى عينة قوامها 36 لاعبة اختيرت بطريقة عمدية، وممثلة بنسبة 12.5 للمجتمع الأصلي البالغ 288 لاعبة.

وتوصل الباحثان إلى أن البرنامج التدريبي الذي تم اقتراحه باستخدام مجموعة من التمارين البدنية والرياضية والمهارية قد حققت تحسناً في مستوى بعض الصفات البدنية والمهارية.

وكذا دراسة **مساليتي لخضر 2012**، تحت عنوان: تأثير برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة الأواسط (16_18) سنة، حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير استخدام برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم، واعتمد الباحث على المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي، أما عينة الدراسة فتكونت من 36 لاعب، 18 لاعب كعينة تجريبية، و18 لاعب كعينة ضابطة، وتوصل الباحث إلى أن البرنامج التدريبي المقترح للتدريب البدني المدمج له أثر ايجابي في تنمية القوة والسرعة على بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

وكذا دراسة **بن سعسع محمد أمين وسعد حجاج، (2022)**، تحت عنوان: انعكاس بعض الصفات البدنية على تحسين الأداء التقني لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية من وجهة نظر المدربين، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى انعكاس بعض الصفات البدنية (السرعة، المتانة) بشكل ايجابي على مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم، والتعرف على طبيعة الأداء الرياضي و مستوى الانجاز أثناء المنافسة الرياضية واستخدام الباحثان المنهج الوصفي، على عينة من 7 فرق رياضية ناشطة في القسم الجهوي، كما اعتمد الباحثان على الاستبانة، وتوصل الباحثان إلى أهمية الانعكاس الايجابي لبعض الصفات البدنية على الأداء التقني لدى لاعبي كرة القدم وعلى هذا الأساس أوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بتنمية لصفات البدنية.

يهدف الباحث من خلال هذه الدراسة لمعرفة تأثير استخدام التحضير البدني المدمج في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.

- هل لاستخدام التحضير البدني المدمج تأثير في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم لأقل من 19 سنة؟.

التساؤلات الجزئية:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية في تنمية بعض الصفات البدنية باستخدام التحضير البدني المدمج؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية في تنمية بعض المهارات الأساسية باستخدام التحضير البدني المدمج؟.

الفرضيات الجزئية:

_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية في تنمية بعض الصفات البدنية باستخدام التحضير البدني المدمج ولصالح العينة التجريبية.

_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية في تنمية بعض المهارات الأساسية باستخدام التحضير البدني المدمج ولصالح العينة التجريبية.

2- الهدف العام من الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة تأثير استخدام التحضير البدني المدمج في تنمية بعض الصفات البدنية القوة المميزة بالسرعة وكذا صفة الرشاقة، وبعض المهارات الأساسية، المراوغة والتحكم بالكرة، أما من الناحية العلمية فتهدف الى التعريف أكثر بموضوع التحضير البدني المدمج من خلال هذا المقال في الوسط الرياضي وحتى الأكاديمي، أما من الناحية العملية فتهدف إلى اقتراح وحدات تدريبية قد تساعد المحضر البدني أو المدرب في عمله.

3- التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

- التحضير البدني المدمج:

- اصطلاحاً: عبارة عن إدماج الكرة في العمل البدني والذي يسمح باكتساب القدرات المهارية والبدنية للاعبين. (alexander dallal, 2008)

- ويستخلص الباحث: التحضير البدني مزيج من التمارين البدنية والمهارية والخطئية باستخدام الكرة، وذلك من أجل تحقيق التكامل في الإعداد للوصول للاعب للفورمة الرياضية.

الصفات البدنية:

- اصطلاحاً: هي تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطور الشامل لهذه الصفات كالتحمل، السرعة، المرونة، الرشاقة. (بيسوني و فيصل، 1992، ص 179)

- ويستخلص الباحث: تعددت المفاهيم حول الصفات البدنية، فهناك من يطلق عليها اللياقة البدنية وهناك من يطلق عليها الصفات البدنية، إلى أن المقصود منها هو قدرة الجسم على مجابهة الصعوبات البدنية التي تصادفه والقدرة على التكيف معها.

المهارات الأساسية:

- اصطلاحاً: هي كل الحركات الضرورية والهادفة التي تؤدى بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه التحركات بالكرة أو بدونها. (مختار، 1981، ص 65)

- ويستخلص الباحث: المهارات الأساسية في كرة القدم تعني كل التحركات الضرورية الهادفة التي تؤدى لغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه التحركات بالكرة أو بدونها.

❖ الطرق المنهجية المتبعة:

01_ الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم (18 سبتمبر 2019)، للوقوف على مدى ملائمة أدوات القياس للدراسة، ومعرفة أهم الصعوبات التي تحول دون نجاح هذه الدراسة، حيث أجريت هذه التجربة على عينة من لاعبي كرة القدم عددهم (10) لاعب خارج عينة الدراسة، وقد تم تطبيق الاختبارات

الخاصة بالمهارات والصفات البدنية قيد الدراسة وبعد أسبوع أعيد تطبيق نفس الاختبارات وعلى نفس العينة وتوصل الباحث في الأخير إلى صلاحية إجراء الدراسة.

02_ المنهج:

اعتمد الباحث على المنهج التجريبي (المجموعتين المتكافئة ضابطة وتجريبية) لملائمته للطبيعة للدراسة.

03_ مجتمع وعينة الدراسة:

تمثل مجتمع البحث في لاعبي الرابطة الولائية لبسكرة تحت 19 سنة U19، وبالبالغ عددهم 298 لاعب.

أما عن عينة الدراسة فتمثلت في 30 لاعب اختيروا بطريقة قصدية، وتم تقسيمهم لمجموعتين ضابطة وتجريبية 15 لاعب لكل عينة.

04_ الدراسة الأساسية:

قام الباحث بإجراء الدراسة من خلال إجراء اختبار قبلي للعينتين الضابطة والتجريبية، ثم تم تطبيق وحدات تدريبية تحتوي على تمارين مختلفة للتحضير البدني المدمج على العينة التجريبية بمعدل 3 وحدات تدريبية في الأسبوع، لمدة 6 أسابيع، ثم قام الباحث بعد ذلك بالقيام باختبار بعدي للعينتين الضابطة والتجريبية على حد سواء للوقوف على دور استخدام التحضير البدني المدمج.

05_ أدوات جمع البيانات:

اعتمد الباحث على مجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية وهي كالتالي:

1.5_ اختبار الحجل على ساق واحدة 30 متر: صفة (القوة المميزة

بالسرعة)

_ الغرض من الاختبار: يقيس هذا الاختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

_ **طريقة الاختبار:** يقف اللاعب خلف خط البداية، عند إعطاء إشارة البدا من طرف المحكم الذي يقف عند خط النهاية يقفز اللاعب بخطوات كبيرة حتى يجتاز 30 متر.

_ **التسجيل:** تحتسب عدد الوثبات المنجزة من طرف اللاعب على مسافة 30 متر.

_ **الأدوات المستخدمة:** خط بداية ونهاية المسافة بينهما 30 متر، شريط قياس. (قاسمي عبد المالك، 2013، ص80).

2.5_ اختبار باروا: صفة (الرشاقة)

_ **الغرض من الاختبار:** هو اختبار لقياس الرشاقة وقد أطلق عليه صاحبه اسم الجري الزجزاجي.

_ **الأدوات:** 5 قوائم، ساعة، مستطيل 4.80 x 3متر، تثبت أربعة قوائم عموديا من الأرض في الأركان الأربعة للمستطيل ويثبت الخامس في المنتصف.

_ **مواصفات الأداء:** من مكان البداية بجانب أحد القوائم الأربعة يجري المختبر جري الزجزاج، يؤدي اللاعب هذا العمل مرة واحدة.

_ **توجيهات الأداء:** يجب عدم لمس القوائم عند الجري، يجب إتباع خط السير بدقة وإذا خالف المختبر خط السير يعاد الاختبار مرة أخرى بعد أن يعطى المختبر الراحة الكاملة.

_ **التسجيل:** يسجل الزمن الذي قطعه المختبر في الدورة الكاملة (قاسمي عبد المالك، 2013، ص70).

3.5_ اختبار الجري بالكرة:

_ **الغرض من الاختبار:** قياس القدرة على التحكم في الكرة أثناء التقدم في الملعب والمراوغة مع منافس.

_ **الأدوات اللازمة:** ثلاث حواجز، ميقاتي، كرة قدم قانونية.

_ وصف الأداء: يعطى اللاعب ثلاث محاولات متتالية، يحسب له أقل زمن يسجله، يمكنه المرور من يمين أو يسار الحاجز، إذا خرجت الكرة من اللاعب أثناء الاختبار من الخط الأمامي لا تحتسب المحاولة.

_ حساب النقاط: يستخدم هذا الاختبار لتقويم مجموعة من اللاعبين بمقارنة نقاط بعضهم البعض واللاعب الذي يسجل أقل زمن في المجموعة يتحصل على (10/10)، ويعني هذا الأفضل في هذه المهارة. (بوحاج مزيان، 2012، ص259).

4.5_ اختبار الاستحواذ على الكرة في منطقة 06 أمتار:

_ الغرض من الاختبار: قياس السرعة والقدرة على الاستحواذ على الكرة بطريقة قانونية من الخصم، قياس هذه القدرة يكون في منطقة 06 أمتار.

_ وصف الأداء: أ و "ب" لاعبان متكافئان في مهرة كرة القدم، مدرب، يحاول كل لاعب الاستحواذ على الكرة والتخلص من الخصم والاتجاه إلى وسط المرمى، يقوم المدرب برمي الكرة 5 مرات يعنى أن للاعب 5 محاولات، تخطط منطقة 6 أمتار إلى 12 رواق بين كل رواق، نصف ½ متر.

_ حساب النقاط: تمنح النقاط لكل لاعب يستطيع الاستحواذ على الكرة قبل أن تتخطى منطقة 6 أمتار، النقطة القصوى للاختبار هي 10 نقاط، إذا أخطأ أحد اللاعبين فنياً كأن يقوم بإعاقة منافسه يعطى الأفراد نقطة واحدة، إذا أخطأ اللاعبان معا في وقت واحد لا تحتسب نقطة. (بوحاج مزيان، 2012، ص262)

06_ الخصائص السيكومترية للأدوات الدراسة:

1.6_ الصدق:

لقياس صدق الأدوات المستخدمة في الدراسة قام الباحث بالاعتماد على الصدق الذاتي من خلال صدق الدرجات المعيارية بالنسبة للدرجات الحقيقية من خلال الجذر التربيعي لمعامل الثبات والجدول (1)، التالي يوضح ذلك:

2.6_ الثبات:

من أجل حساب معامل الثبات الخاص بالاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بالدراسة، قام الباحث بتطبيق هذه الاختبارات على عينة من 10 لاعبين خارج عينة الدراسة، وبعد 5 خمسة أيام أعيدت نفس التجربة وتحت نفس الظروف ثم حساب معامل الارتباط بينهما بواسطة معامل الارتباط بيرسون، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (1): يمثل معاملات الصدق والثبات الخاصة بأدوات الدراسة.

صدق الاختبار.	ثبات الاختبار.	R الجدولية.	مستوى الدلالة.	درجة الحرية	حجم العينة	
0,87	0,81	0,60	0,05	09	10	اختبار القوة المميزة بالسرعة
0,82	0,70					اختبار باروا(الرشاقة)
0,91	0,88					اختبار التحكم في الكرة.
0,85	0,79					اختبار الاستحواذ على الكرة

المصدر: من انجاز الباحث بالاعتماد على مخرجات spssV23.

07_ الأساليب الإحصائية المستخدمة:

_ المتوسط الحسابي.

_ الانحراف المعياري.

_ معامل الارتباط بيرسون.

_ اختبار t للعينتين

كل هذه الأساليب بالاعتماد على برنامج spssV23.

❖ عرض النتائج ، تفسيرها و مناقشتها:

01_ عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية في تنمية بعض الصفات البدنية باستخدام التحضير البدني المدمج ولصالح العينة التجريبية.

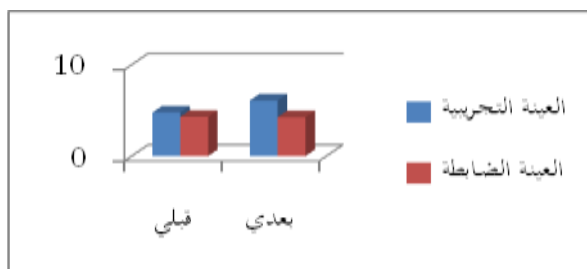
1.1_ نتائج اختبار صفة القوة المميزة بالسرعة: (الحجل على ساق واحدة 30 متر).

الدلالة	قيمة t الجدولية	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	
			ع	س	ع	س		
دال	1.70	1.982	2.29	17.22	2,16	18.23	30	العينة التجريبية.
دال		2.021	1.38	17,81	1.22	17,97		العينة الضابطة.

جدول(2) يوضح: نتائج اختبار الحجل على رجل واحدة عند مستوى الدلالة: 0.05 و درجة الحرية=28.

من خلال الجدول(2) نلاحظ أن متوسط الاختبار القبلي للعينة التجريبية بلغ 18,32 بانحراف معياري قدره (2,16) أما عن الاختبار البعدي فبلغ المتوسط الحسابي (17,22) وبانحراف معياري قدره (2,29)، أما قيمة t المحسوبة فبلغت (1,982) وهي أكبر من قيمة t الجدولية البالغة (1,70)، وبمقارنة نتائج العينة التجريبية بنتائج العينة الضابطة نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (17,97) وبانحراف معياري (1,22) أما عن الاختبار البعدي فبلغ متوسطه (17,81) بانحراف معياري قدره(1,38)، أما عن قيمة t المحسوبة فبلغت (2,021) وهي أكبر كذلك من قيمة t الجدولة، عند مستوى 0,05 ودرجة الحرية 28.

كما نلاحظ أن هناك فروق بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في اختبار الحجل على رجل واحدة ولصالح العينة التجريبية والشكل البياني التالي يوضح ذلك:



شكل (1) يوضح الفروق بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في اختبار الحجل على رجل واحدة.

2.1_ نتائج اختبار الرشاقة (اختبار باروا):

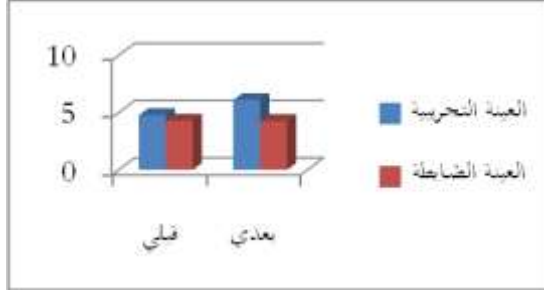
الدالة	قيمة t الجدولية	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	
			ع	س	ع	س		
دال	1.70	2,343	2.85	52,31	3,49	56,07	30	العينة التجريبية.
دال		1,716	1.94	54,63	2.77	55,98		العينة الضابطة.

جدول (3) يوضح: نتائج اختبار الرشاقة عند مستوى الدلالة: 0.05 ودرجة حرية = 28.

من خلال الجدول (3) نلاحظ أن متوسط الاختبار القبلي للعينة التجريبية بلغ 56,07 وانحراف معياري قدره (3,49) أما عن الاختبار البعدي فبلغ المتوسط الحسابي (52,31) وانحراف معياري قدره (2,85)، أما قيمة t المحسوبة فبلغت (2,343) وهي أكبر من قيمة t الجدولية البالغة (1,70)، وبمقارنة نتائج العينة التجريبية بنتائج العينة الضابطة نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (55,98) وانحراف معياري (2,77) أما عن

الاختبار البعدي فبلغ متوسطه (54,63) بانحراف معياري قدره (1,94)، أما عن قيمة t المحسوبة فبلغت (1,716) وهي أكبر كذلك من قيمة t الجدولة، عند مستوى 0,05 ودرجة الحرية 28.

كما نلاحظ أن هناك فروق بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في اختبار الرشاقة ولصالح العينة التجريبية والشكل البياني التالي يوضح ذلك:



شكل (2) يوضح الفروق بين العينة التجريبية والضابطة في اختبار باروا (الرشاقة).

من خلال الجدولين (2) و(3) والشكلين البيانيين (1)، (2) نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينتين التجريبية والضابطة في اختباري الصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة، والرشاقة) ولصالح العينة التجريبية، وبالتالي يمكن القول أن لاستخدام التحضير البدني المدمج دور في تنمية وتطوير بعض الصفات البدنية (الرشاقة، القوة)، وهذا يتفق مع ما جاء في دراسة غنام نور الدين على أن للتدريب البدني المدمج تأثير ايجابي على تنمية القوة والسرعة، وهو ما يتفق مع صفة البدنية التي تطرق إليها الباحث (القوة المميزة بالسرعة)، كما توصل إلى أن الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي المدمج. (الدين، غنام نور، 2017، ص131).

كما تتفق نتائج هذه الدراسة أيضا مع دراسة عطية عبد المجيد وبلفضل مصطفى، في أن التدريب البدني المدمج باستخدام التمارين البدنية والمهارية قد حققت تحسنا في مستوى بعض الصفات البدنية، وهذا ما توصل إليه الباحث في الفروق بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في تطور بعض الصفات البدنية والموضحة في الاختبارين الخاصين بالقوة المميزة بالسرعة واختبار باروا (المجيد، عطية عبد; مصطفى، بلفضل، 2014، ص 43).

كما تتفق مع دراسة مساليتي لخضر والذي توصل هو الآخر لأن التدريب البدني المدمج له أثر ايجابي لتنمية القوة والسرعة.

إن بلوغ المستوى العالي للأداء البدني في لعبة كرة القدم يلزم المدرب أن يرفع من قدرات لاعبيه البدنية من أجل تحقيق الواجبات المهارية وهذا لا يكون من خلال التدريب العشوائي غير الممنهج، بل من خلال إتباع الأسلوب العلمي في التدريب وتقنين البرامج التدريبية. وهذا ما يتفق مع دراسة (بن سعسع محمد أمين و سعد حجاج، 2022، ص705) من خلال توصلهما إلى أهمية الانعكاس الايجابي لبعض الصفات البدنية على الأداء التقني (المهاري).

ويرى الباحث أن استخدام التدريب المدمج يعتبر من الأساليب التدريبية العلمية الحديثة التي تساعد في تحقيق الواجبات المهارية من خلال التدريب البدني المدمج. ومن خلال هذا يمكن القول أن الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية في تنمية بعض الصفات البدنية باستخدام التحضير البدني المدمج ولصالح العينة التجريبية قد تحققت.

02_ عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

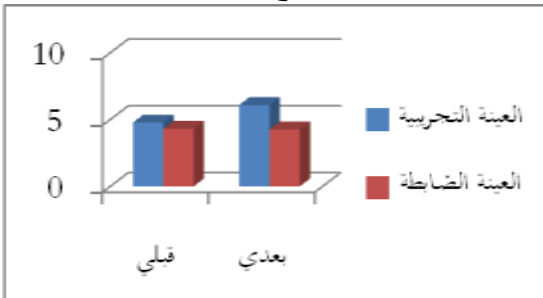
✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية في تنمية بعض الصفات المهارية باستخدام التحضير البدني المدمج ولصالح العينة التجريبية.

1.2_ عرض نتائج اختبار القدرة على التحكم في الكرة والمراوغة:

الدالة.	قيمة t الجدولية	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	
			ع	س	ع	س		
دال	1.70	2.980	2.24	8,52	0,71	6,88	30	العينة التجريبية.
دال			1.992	1.73	7.01	1.86		6.43

جدول(4): نتائج اختبار التحكم في الكرة والمراوغة عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية=28.

من خلال الجدول(4) نلاحظ أن متوسط الاختبار القبلي للعينة التجريبية بلغ 6,88 بانحراف معياري قدره (0,71) أما عن الاختبار البعدي فبلغ المتوسط الحسابي (8,52) وبانحراف معياري قدره (2,24)، أما قيمة t المحسوبة فبلغت (2,980) وهي أكبر من قيمة t الجدولية البالغة (1,70)، وبمقارنة نتائج العينة التجريبية بنتائج العينة الضابطة نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (6,43) وبانحراف معياري (1,86) أما عن الاختبار البعدي فبلغ متوسطه (7,01) بانحراف معياري قدره(1,73)، أما عن قيمة t المحسوبة فبلغت (1,992) وهي أكبر كذلك من قيمة t الجدولية، عند مستوى 0,05 ودرجة الحرية 28. كما نلاحظ أن هناك فروق بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في اختبار التحكم بالكرة والمراوغة ولصالح العينة التجريبية والشكل البياني التالي يوضح ذلك:



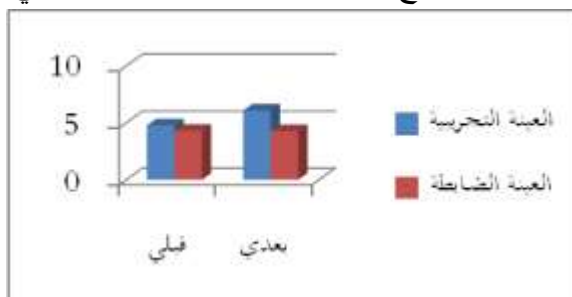
شكل(3) يوضح الفروق بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في اختبار التحكم في الكرة.

2.2_ عرض نتائج اختبار الاستحواذ على الكرة في منطقة 06 أمتار:

الدالة.	قيمة t الجدولية	قيمة t المحسوبة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		حجم العينة	
			ع	س	ع	س		
دال	1.70	2.378	1,91	6.09	0,89	4.78	30	العينة التجريبية.
دال		1.833	2.12	4,26	0,77	4,30		العينة الضابطة.

جدول (5) يوضح اختبار الاستحواذ على الكرة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية=28. خلال الجدول (5) نلاحظ أن متوسط الاختبار القبلي للعينة التجريبية بلغ 4,78 بانحراف معياري قدره (0,89) أما عن الاختبار البعدي فبلغ المتوسط الحسابي (6,09) وبانحراف معياري قدره (1,91)، أما قيمة t المحسوبة فبلغت (2,378) وهي أكبر من قيمة t الجدولية البالغة (1,70)، وبمقارنة نتائج العينة التجريبية بنتائج العينة الضابطة نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (4,30) وبانحراف معياري (0,77) أما عن الاختبار البعدي فبلغ متوسطه (4,26) بانحراف معياري قدره (2,12)، أما قيمة t المحسوبة فبلغت (1,833) وهي أكبر كذلك من قيمة t الجدولية، عند مستوى 0,05 ودرجة الحرية 28. كما نلاحظ أن هناك فروق بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في اختبار الاستحواذ على الكرة ولصالح العينة التجريبية والشكل البياني التالي يوضح

ذلك:



شكل(4) يوضح الفروق بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في اختبار الاستحواذ على الكرة.

من خلال الجدولين (4)، (5) والشكلين البيانيين (3)، (4) نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية عند لاعبي كرة القدم، ولصالح العينة التجريبية.

وهذا ما يتفق مع دراسة سفير الحاج، الذي توصل إلى أن التدريب البدني المدمج له تأثير ايجابي في تطوير بعض المهارات الأساسية ومن هذه المهارات مهارة (التحكم في الكرة)، وهي نفس المهارة التي قام الباحث بدراستها، كما استنتج سفير الحاج، أن التدريب البدني المدمج يسمح باستخدام مجموعة من المهارات العديدة مما يخلق تكرارات مؤثرة تساعد على ثبات واستقرار المهارات وهذا ما يزيد من أوجه التشابه بين الصفات المهارية التي اعتمدها الباحث (التحكم في الكرة والمراوغة) وهي مهارات مركبة. (الحاج، سفير، 2017، صفحة 47)

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من مساليتي لخضر، ودراسة عطية عبد المجيد، بفضل مصطفى: في أن للاستخدام التدريب البدني المدمج دور في تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية، في حين تختلف مع دراسة سعيدي محمد عبد الجليل وآخرون، في الفئة العمرية أقل من 13 سنة، في حين تتفق مع دراسة الباحث في التطور الحاصل في بعض الصفات البدنية كسرعة ودقة التمرير، (سعيدي محمد عبد الجليل وآخرون 2022، ص 691). ومن خلال هذا يمكن القول أن الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية في تنمية بعض الصفات المهارية (المهارات) باستخدام التحضير البدني المدمج ولصالح العينة التجريبية قد تحققت.

الخاتمة: إن إتباع المناهج والطرق التدريبية الحديثة والمتطورة في كرة القدم سيساهم بطبيعة الحال في تنمية وتطوير مستوى اللاعبين سواء من الناحية

البدنية أو المهارية، كما أن علم التدريب اليوم تطوير وأصبح التدريب متكامل الجوانب، لذا على المدربين التخلي على الطرق التقليدية التي تركز على تدريب المنفصل والمتباعد، ومن خلال ما توصلت إليه هذه الدراسة نؤكد على أن استخدام التحضير البدني المدمج يؤثر على تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية في وقت قياسي وبطريقة فعالة.

وفي ضوء هذه النتائج اقترح الباحث مايلي:

_ تعميم استخدام التحضير البدني المدمج على باقي الفئات العمرية مع احترام خصوصية كل مرحلة من حيث الشدة والحجم.

_ إجراء دراسات أخرى لدور استخدام التحضير البدني المدمج في تنمية الصفات البدنية والصفات المهارية.

قائمة المراجع:

- بيسوني عوض محمود، ياسين فيصل، 1992، نظريات وطرق التربية البدنية، المطبوعات الجامعية، الجزائر.

- حنفي مختار، 1981، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر.
الأطروحات:

- عطية عبد المجيد، بلفضل مصطفى، 2014، أثر برنامج تدريبي باستخدام التحضير البدني المدمج في تنمية الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، الجزائر.

المقالات:

_ سعدي عبد الجليل وآخرون، تأثير الألعاب المصغرة على تنمية بعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المركز الجامعي نور البشير البيض، المجلد 07، العدد 02، نوفمبر 2022، ص 691، 710.

_ عزام عبد الرؤوف، وآخرون، أثر تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المركز الجامعي نور البشير البيض، المجلد 07، العدد 02، نوفمبر 2022، ص 325، 343.

_ بن سعسع، سعد حجاج، انعكاس بعض الصفات البدنية على تحسين الأداء التقني لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية من وجهة نظر المدربين، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المركز الجامعي نور البشير البيض، المجلد 07، العدد 02، نوفمبر 2022، ص 290، 306.

- سفير الحاج، 2017، أثر الإعداد البدني المدمج في مرحلة المنافسة ضمن برنامج تدريبي لتطوير مهارتي التصويب والسيطرة على الكرة، مجلة المحترف، العدد 12.

- غنام نور الدين، 2017، تأثير التدريب المدمج الشامل، على تنمية العمل ذو الشدة العالية حسب منطق كرة القدم، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، العدد 14.

- مساليتي الحاج، 2012، تأثير برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة الأواسط 16-18 سنة، المجلة العلمية لعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، العدد 9.

- - Alexander dallal ;2008 ; l'entraînement de football a la performance ; édition @mphora paris.