

فعالية التدريبات المدمجة في فترة الإعداد العام والخاص على تطوير

الأداء المهاري للاعبي كرة القدم أواسط أقل من 19 سنة

**The Effectiveness of The Integrated Training during " the General and Special Preparation Period " for Developing Some Skills variables for Soccer Players Under 19 Years**

صدوق حمزة<sup>1</sup> ، كبوية محمد<sup>2</sup>

<sup>1</sup> معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - جامعة أم البواقي / Sadouk.Hamza@univ-oeb.dz

<sup>2</sup> معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - جامعة المسيلة / mohamed.kabouya@univ-msila.dz

تاريخ النشر: 2020/06/09

تاريخ القبول: 2020/05/06

تاريخ الاستلام: 2020/01/14

الملخص : هدفت هاته الدراسة إلى الكشف و تحديد فعالية التدريبات المدمجة في فترة الإعداد العام والخاص على تطوير بعض المهارات الأساسية لكرة القدم بتطبيق برنامج تدريبي واختبارات محكمة على عينة البحث من طرف خبراء في المجال. للجانب المهاري لفريقي اتحاد الشاوية "U-S-C" واتحاد عين البيضاء "U-S-M-A" أواسط أقل من 19 سنة. الناشطة في القسم الوطني الثاني هواة شرق بـ16 فريق، و الذين يمثلون مجتمع البحث تم إختيارهم بطريقة مسحية عمدية ولتحقيق ذلك قمنا بإجراء القياسات و إختبارات لإثبات التجانس و التكافؤ بين العينتين ، بإتباع المنهج التجريبي في الدراسة لملائمته و إستخدام إختبارات محكمة للجانب المهاري كأداة لجمع البيانات بعد إخضاعها للشروط العلمية للقياس بقياس قبلي وبعدي بعد تطبيق البرنامج التدريبي المدمج البدني المهاري بالكرة ، أما الجانب الإحصائي تم استخدام التحليل الإحصائي لنتائج البحث بنظام "IBM SPSS Statistique 20"، اختبار "ت" ستودنت للعينات المترابطة والغير مترابطة للتحليل البياني لنتائج المتحصل عليها حيث أسفرت النتائج تحقق الفرضيات بعد القياس البعدي بين العينة التجريبية و الضابطة وتطور المهارات الأساسية الآتية: اختبار السيطرة على الكرة في مساحة محددة، اختبار التمرير والاستلام والتحكم، اختبار دقة التصويب على هدف،

- الكلمات المفتاحية : التدريبات المدمجة - الإعداد العام والخاص - المهارات الأساسية - كرة القدم

**Abstract:** This study aimed to detection and determine the effectiveness the integrated training during the general and special preparation period for developing some basic football skills by applying a training program and rigorous tests on the research by experts in the field the skills side the" U-S-C" and" U-S -M-A" teams under 19 years old. They activist in the second national section by 16 teams amateurs in eastern of Algeria, who represent the research community. They were chosen in an intentional survey way. After subjecting it to the scientific conditions of measurement before and after measurement after applying the integrated physical and skill training program with the ball, as for the statistical aspect, than the statistical analysis of the results of the research using by IBM SPSS Statistique 20. " T " test was used for interconnected and unrelated samples tests. To analyze the graph of the results obtained in terms of results achieved hypotheses resulted after the dimensional measurement between the experimental team "USC "and the control teams "USMA" for development of the basic skills of the following: Test : 1-control the ball in a specific area.2- scrolling with receiving and control test .3- test of correction accuracy on the target,

**Keywords:** integrated training - general and specific preparation - basic skills - football .

#### ❖ الجانب النظري:

1. مقدمة وإشكالية الدراسة : يكون التدريب الرياضي فنا عندما يقوم الباحث أو المدرب بالتحليل العلمي للبيانات والملاحظات و منه يحول ذلك إلى برنامج تدريبي يساعد الرياضي على الانجاز ورفع التحديات، فطرق هذا التحليل تعتمد بشدة على خبرة المدرب و معلوماته الشاملة حول حيثيات لعبة كرة القدم ومستجدياتها وأيضاً حول الفئة الرياضية ومتطلباتها وإكتشاف الموهبة ومرافقتها من خلال تصميم البرامج التدريبية الشاملة و الدقيقة للوصول إلى أقصى طاقات الرياضيين وإمكانياتهم الوظيفية و البدنية والمهارية والعقلية.

يؤكد الباحثان "جون لوك كايل وريمي لاکروم" هدف كل تدريب هو التحضير الجيد للمنافسة و ما تحمله من اندماجات و تداخلات لمكونات المستوى العالي للتدريب فالهدف من هذا هو تطوير القدرات البدنية و المهارات التقنية و الخططية و الاستعدادات النفسية للاعبين، فالتدريب الشامل و المدمج يأخذ بعين الاعتبار تحضير كل العوامل المشاركة و المكونة

للتفوق الرياضي الفردي و الجماعي للفريق .(Jean Luc Cayla, Rémy Lacrampe, 2007, p 29-33) ويضيف التقني و المدرب الجزائري " بوعلام شارف " أنه من خلال تبادل مواقف اللعب المستمر تظهر أهمية استخدام المهارات الهجومية والدفاعية والقدرة على انتقاء أنسب المهارات التي تتماشى مع طبيعة المواقف المتغيرة مما يتيح تحقيق الهدف الأساسي من لعبة كرة القدم وهو إصابة مرمى الفريق الخصم بأكبر عدد من الأهداف ومنعه من إصابة مرماه من الأهداف . (Boualem.Charef,2001,p03)، كما يشير الخبير " أليكساندر دلال " أن الهدف من التحضير البدني المدمج هو زيادة قدرة اللاعب على أداء المسافات القصيرة و السريعة لمرات متكررة خلال نفس التمرين ولذلك من أهم أهدافها في خطة التدريب العمل على تنمية و تطوير اللياقة البدنية للاعبين بشكل عام . (Alexandre Dellal,2008,p158)، ويضيف "حنفي محمود مختار" أن على المدرب أن يعمل على تثبيت المهارات الأساسية بحيث تؤدي بدقة وإتقان أثناء التدريب. وأن تؤدي في ظروف تشبه ظروف المباراة، مثل التدريبات المركبة مع الزميل.(حنفي مختار،2000،ص177)، ومن هاته المعطيات القيمة يرى الباحثان أن التحضير البدني و المهاري المتكامل في البرنامج المقترح هو عملية دمج وهيكله التمارين وتنوعها بدنيا ومهاريا وفق ما تتطلبه المباراة وتجسيدها في التدريبات اليومية وبما تمليه ظروف المنافسة (عدد اللاعبين / مساحة اللعب) في خطوط اللعب (دفاع - وسط - هجوم) والتعود على نوع التأثير من قدرات بدنية وتقنية مهارية متمثلة في: التحمل-القوة-السرعة-الرشاقة- التوافق الحركي" مدمجة للكرة في طياتها التدريبية، التي تهدف إلى تعديل الخصائص البيولوجية للأنسجة العصبية و العضلية تحت تأثير نشاط بدني مهاري متكرر بشكل تنافسي في التدريبات اليومية في الفترة الإعدادية، وفي ضوء ما تقدم آراءنا و آراء الباحثين القيمة في نظريات ومناهج التدريب الرياضي في كرة القدم الدراسة ارتأينا طرح التساؤل العام للدراسة كالتالي :

❖ هل التدريبات المدمجة " البدنية والمهارية بالكرة في نفس التمرين " تؤثر بشكل إيجابي وذات أفضلية في فترة الإعداد العام والخاص على تطوير الأداء المهاري للاعب كرة القدم أوأسط أقل من 19 سنة ؟

## 2. فرضيات الدراسة :

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسات القبلية و البعدية للاختبارات بين المجموعتين التجريبية و الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية المطبق عليها التدريبات المدمجة " البدنية و المهارة بالكرة في نفس التمرين " للرفع من مستوى الأداء المهاري للاعب كرة القدم أواسط أقل من 19 سنة .

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسات البعدية للاختبارات بين المجموعتين التجريبية و الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية المطبق عليها التدريبات المدمجة " البدنية و المهارة بالكرة في نفس التمرين " بأفضلية للرفع في مستوى الأداء المهاري للاعب كرة القدم أواسط أقل من 19 سنة .

## 3. أهداف الدراسة :

- تبيان فعالية البرامج التدريبات المدمجة للكرة في المرحلة الإعدادية " البدنية و المهارة بالكرة في نفس التمرين " في تطوير و الرفع من المستوى الأداء المهاري للاعب كرة القدم أواسط أقل من 19 سنة بإعداد برنامج تدريبي مقترح مدمج بدني مهاري بالكرة في المرحلة الإعدادية " العامة و الخاصة " مع تحكيمه من طرف خبراء في الاختصاص وتطبيقه على العينتين التجريبية و الضابطة و كشف فروقات التطور.
- تحديد ومقارنة و تحليل النتائج الحاصلة للمجموعتين من خلال التجربة بعد ضبط إجراءاتهما التدريبية ثم الكشف عن أفضلية أي البرنامجين الأكثر تأثيرا وفعالية في الرفع من المستوى الأداء المهاري للاعب كرة القدم أواسط أقل من 19 سنة .

## 4. أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة في عدة أمور ضرورية لواقع البحث في هذا المجال أهمها :

- ✓ ضرورة إبراز أهمية التدريبات المدمجة الشاملة بصورة أكثر واقعية في ميدان التدريب الرياضي للاعب كرة القدم للفئات الشبانية على أسس علمية و بطرق جديدة و التعمق فيها.

- ✓ تسليط الضوء على البدائل الجديدة لبرامج التدريب الرياضي في كرة القدم مما تشهده من قفزات نوعية غي الآونة الأخيرة، والكشف على حلول بديلة وممتعة لربط الأداء البدني مع الجانب المهاري و التقني الخططي في مراحل الإعداد وتدارك النقائص التقنية لدى اللاعبين .
- ✓ بيان العلاقة بين الصفات البدنية و المهارات لهذا البرنامج بطريقة التدريب المدمج بالكرة حسب المنطق الحديث لكرة القدم و معرفة مدى تأثير كل منهما على الآخر تجريبيا .

#### 5. الكلمات الدالة في الدراسة :

1.5. فعالية: لغة: فَعَالِيَّة: تأثير أثر قوي، الفَاعِلِيَّة : وَصَف في كل ما هو فاعل صيغة مبالغة من كثير الفعل، نافذ، مؤثّر، مُفيد (المعجم الوسيط/ <https://www.almaany.com>)

- التعريف الاصطلاحي: تتداخل مفاهيم الفعالية مع الكفاءة ومع النجاح، إذا فهي المحصلة أو منتج الأداء و تقييم مدى تحقيق و إنجاز الهدف، و الفعالية هي مصطلح مرتبط بتحقيق الأهداف، كما يعني التأكد من أن استخدام الموارد المتاحة قد أدى إلى تحقيق الغايات والمقاصد والأهداف المرجوة منها. (وائل إدريس، طاهرالغالي، 2009، ص46)

- التعريف الإجرائي: وهي المقدرة على تحصيل النتيجة المطلوبة و المبتغاة و المتوقعة من اللاعبين و هي أيضا تلك المهارة التي تؤدي بدرجة عالية من الأداء و تحقق الهدف منها بإستعمال التدريبات المدمجة البدنية و المهارية بالكرة في فترة الإعداد العام و الخاص .

2.5. التدريب المدمج : لغة: اندمَجَ، اندماجًا، فهو مُندَمَج، اندمَجَ الشيء في الشيء: دَمَج أي المتداخل دخل واستحكم فيه.(المعجم الجامع/ <https://www.almaany.com>).

- التعريف الاصطلاحي: وهو نظام متكامل يهدف إلى مساعدة المتعلم خلال كل مرحلة من مراحل تعلمه، و يقوم على الدمج بين التعليم التقليدي و التعليم الحديث بأشكاله المختلفة. (أنور الخولي، 2003، ص153)، كما عرف التقني "لامبرتان " التدريبات المدمجة على أنها طريقة لتطوير الجانب البدني بواسطة القدرات الحركية الخاصة بكرة القدم من خلال تعديل الصفات البدنية ضمن الظروف الحقيقية للعبة. (Frédéric Lambertin,2000,p09)

- التعريف الإجرائي: التدريب الشامل و المدمج هو تحديد أهداف تدريبية بشكل متعدد و باستعمال الوسائل الشبه تنافسية و تنافسية على أن تكون عوامل التدريب بدنية و تقنية

مهارة بالكرة و مع احترام المعالم و المراحل العامة لسيرورة الححص التدريبية في مرحلة الإعداد العام و الخاص للاعب كرة القدم.

3.5. المهارة في كرة القدم : لغة: مهَرَب / مهَرَبِي مَهْرَبٌ ، مَهْرَبَةٌ ، مهَرَبٌ الشَّخْصُ بالشَّيْءِ فهو ماهِرٌ (معجم اللغة العربية المعاصرة/ <https://www.almaany.com>).

- التعريف الاصطلاحي: تعرف المهارة إلى الصورة المثالية للأداء الفني و الطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة. (وجدي الفاتح ومحمد السيد، 2002، ص374)

فالمهارة تدل على: "مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن". (مفتي حماد، 2001، ص104)

- التعريف الإجرائي: كل الإجراءات و التمرينات "البدني المهاري المدمجة بالكرة" التي يقوم المدرب بالتخطيط لها في الملعب للإستخدام الأمثل للقدرات البدنية الخاصة بهدف الوصول إلى دقة أداء المهارات بآلية و إتقان تحت أي ظرف من ظروف المباراة، وبالتالي قدرة اللاعب على إستكشاف و إستيعاب مجموعة من المهارات بما يتشابه مع واقع الأداء البدني المهاري في المباريات الرسمية لتوظيفها طبقا لمواقف اللعب المختلفة الدفاعية منها أو الهجومية و التوصل إلى أفضل و أسرع الحلول و بأقل جهد ممكن .

6. الدراسات السابقة و المشابهة : لا يمكن انجاز البحوث العلمية دون اللجوء و الاستعانة بالدراسات المشابهة، كون هذه الأخيرة تقدم المساعدة و الدعم للباحث و ذلك في الوقوف على أهم ما توصلت إليه البحوث المنجزة في نفس ميدان موضوع البحث قيد الدراسة.

1.6. دراسة مساليتي لخضر (2013) تحت عنوان :

" تأثير برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج في تنمية القوة و السرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم أواسط 16-18 سنة ". " شهادة دكتوراه، جامعة الجزائر.

- العينة و منهج الدراسة: شملت العينة 36 لاعب (أواسط 16-18 سنة) لفريق سيدس لخضر و فريق سيد على أواسط للبطولة الجهوية الغربية مستوى "ب" اختيرت بطريقة عمدية من مجتمع البحث على صنف الأواسط للبطولة الجهوية الغربية القسم ب لكرة القدم، حيث

قسموا إلى عينة تجريبية وعينة ضابطة، حيث طبق على العينة الأولى ( البرنامج التدريبي المقترح للتدريب البدني المدمج) والعينة الضابطة طبق عليها التدريبات العادية التقليدية.

- تساؤلات لدراسة : ماهو تأثير و دور استخدام التدريب البدني المدمج في تنمية بع الصفات البدنية القوة، السرعة؟- ماهي مرد ودية مثل هذه التمرينات على تطوير بعض المهارات " ( ضرب الكرة بالرجل لأبعد مسافة ممكنة، ضرب الكرة بالرأس، جري متعرج بالكرة، التصويب على هدف) للاعبي كرة القدم التي سوف تجرى عليها الدراسة ؟

- الاستنتاجات : إن استخدام البرنامج التدريبي المقترح قد أثر ايجابيا على تنمية القوة و السرعة عند لاعبين كرة القدم أواسط -.أدى البرنامج التدريبي المقترح على تحسين و تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم - أن الفرق بين الاختبارين القبلي و البعدي دال إحصائيا وهو لصالح الاختبار البعدي في الاختبارات المهارية للاعبي كرة القدم أواسط-. أن كل الفروق الحاصلة بين المتوسطات الحسابية لنتائج الاختبارات لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح للتدريب المدمج.

2.6. دراسة محمد حجار خرفان (2006) تحت عنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح على ملاعب مصغرة في تطوير بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم (12-14) سنة شهادة ماجستير.مستغانم.

- العينة ومنهج الدراسة: تمثل مجتمع البحث في أصاغر البطولة الجهوية لرابطة وهران لكرة القدم. المستوى الثاني. للموسم الرياضي 2005 – 2006، والذين بلغ عددهم 350 لاعب، حيث قام الباحث باختيار عينة متكونة من مجموعتين ضابطة وتجريبية تمثلت الأولى في أصاغر اتحاد مستغانم بعدد 25 لاعب وتمثلت الثانية في أصاغر وفاق مزگران بنفس عدد اللاعبين.

- فروض البحث : - البرنامج التدريبي المقترح على الملاعب المصغرة يسمح بتطوير الصفات البدنية و المهارات الأساسية قيد الدراسة لناشئ عينة البحث .- وجود فروق دالة إحصائيا بين الاختبارات القبلية و البعدية وهي لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.

- الاستنتاجات : إن استخدام البرنامج التدريبي المقترح قد أثر ايجابيا على تطوير الصفات البدنية و المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم (12-14) سنة-.أدى البرنامج التدريبي المقترح على

و تطوير الصفات البدنية و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم وأن الفرق بين الاختبارين القبلي و البعدي دال إحصائيا وهو لصالح الاختبار البعدي و لصالح المجموعة التجريبية في جميع الاختبارات للاعب كرة القدم (12-14) سنة.

3.6. دراسة مقاق كمال وغلاب حكيم (2018) تحت عنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج على تنمية المرونة ومهارة الاستقبال لدى لاعبي كرة الطائرة أقل من 17 سنة. "مجلة الإبداع الرياضي، جامعة المسيلة، المجلد رقم 09، العدد رقم 02.

- العينة ومنهج الدراسة: المجتمع الأصلي للدراسة هم فرق كرة الطائرة لولاية المسيلة صنف أشبال المنتمون إلى الرابطة الجهوية سطيف عددها أربعة فرق، 14 لاعب لكل فريق بعدد إجمالي 48 لاعب في هاته الفئة، حيث تم إختيار فريقي ولاية المسيلة صنف أشبال هو النجم المسيلي و اتلتيك المسيلة لكرة الطائرة ب: 12 لاعب من كل فريق .

- تساؤل البحث: هل للبرنامج التدريبي المقترح البدني المدمج تأثير على تنمية المرونة و مهارة الاستقبال لدى لاعبي كرة الطائرة أقل من 17 سنة ؟

- فروض الدراسة :- يؤثر البرنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج إيجابا على تنمية المرونة و مهارة الاستقبال لدى لاعبي كرة الطائرة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبار البدني للمرونة و مهارة الاستقبال بعد تطبيق البرنامج بين العينة الضابطة و العينة التجريبية و لصالح العينة التجريبية.

- الاستنتاجات : أن تطبيق البرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجابا على تنمية المرونة و تطوير مهارة الاستقبال. - هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في

الإختبار القبلي و البعدي البدني و المهاري و لصالح المجموعة التجريبية المطبق عليها البرنامج .

- التعليق على الدراسات السابقة والمرتبطة : من خلال الدراسات السابقة والمرتبطة تمكن الباحثان من الاستفادة من تلك البحوث والدراسات حيث أن البرامج حققت نتائج إيجابية في تطوير المتغيرات المدروسة من طرف الباحثين و التي شكلت إطارا نظريا لموضوع الدراسة الحالية، كما تم الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك البحوث كالمنهجية، الوسائل الإحصائية،

اختيار العينات، أدوات البحث... الخ



## ❖ الجانب التطبيقي :

### 1. منهجية البحث والإجراءات الميدانية للدراسة :

1.1. الدراسة الاستطلاعية : قام الباحثان بإجراء دراسة إستطلاعية كان الهدف منها مايلي:  
الإتصال مع رئيسي الناديين و المديرين لترسيم و تحديد تاريخ البدء في إجراء الدراسة و تبادل الآراء للأهداف المسطرة من طرفنا في المرحلة الإعدادية و مراعاة أهداف الطاقم الفني للفريق للخروج ببرنامج هادف لكلا الطرفين و تحضير فريق العمل المختار من طرف الباحث من 02 أساتذة زملاء و 2 مدربين مستوى CAF C و 2 طلبة سنة ثانية ماستر في مجال التحضير البدني مع تسجيل المعطيات الميدانية ومعرفة خصائص الميدان لكلا الملعبين التي ستجرى عليها التدريبات و الإختبارات ومعرفة كل المعوقات الخاصة بوقت الإختبارات و الفرق المشاركة في التدريبات على أرضية الملعب و ملائمة وصلاحيّة الأدوات المساعدة في إجرائها.  
- من خلال المسح المرجعي قام الباحثان بتصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم المهارات الأساسية ثم تحديد أولوية الإختبارات المستخدمة من طرف المحكمين لمختلف إختبارات المهارات الأساسية للاعب كرة القدم حسب التوجهات الخاصة بعنوان و فرضيات الدراسة.

ملاحظة : تعتبر الإختبارات المهارية المختارة من طرف المحكمين بعد تحديد أولويتها حسب متطلبات الدراسة واسعة الإستعمال في كتب قياس المهارات للاعب كرة القدم في الوسط الأكاديمي و دراسات الدكتوراه و الماجستير الوطنية منها والدولية ، و لا تحتاج إلى عينة إستطلاعية لقياس ثباتها و صدقها.

2.1. المنهج المتبع في الدراسة: استخدم الباحثان في هاته الدراسة المنهج التجريبي.

3.1. مجتمع وعينة الدراسة :

❖ مجتمع الدراسة: : تمثل مجتمع الدراسة من اللاعبين لكرة القدم أواسط

أقل من 19 سنة مستوى قسم الهواة ناحية الشرق الجزائري المتمثلة ب 16 فريق.

❖ عينة الدراسة : قام الباحث بإجراء دراسة على عينتي البحث بطريقة قصدية مسحية بتقسيم متكافئ و المتمثلة في فريقي إتحاد الشاوية " U-S-C " وإتحاد عين البيضاء " U-S-M-A " أواسط أقل من 19 سنة المتمثلة بـ 34 لاعب بعدما تم استبعاد 06 لاعبين لعدم التزامهم بمواعيد التدريبات و الإختبارات، و الحراس و المقدر عددهم 04.

وتم تقسيمهم إلى: أ. المجموعة التجريبية : تكونت من 17 لاعب أقل من 19 سنة . المطبقة للبرنامج التدريبي المدمج البدني المهاري بالكرة .

ب. المجموعة الضابطة: تكونت من 17 لاعب أقل من 19 سنة. المطبقة للبرنامج التدريبي الكلاسيكي العادي.

❖ ضبط المتغيرات الدخيلة والعشوائية لأفراد العينتين :

✓ 1- يتم إجراء الإختبارات في نفس توقيت إجراء التدريبات وفي ظروف مناخية متقاربة من حيث درجة الحرارة وتوفير المياه المعدنية في التدريبات بنفس الكمية والنوعية.

✓ 2- يتم إبعاد كل لاعب يغيب عن التدريبات ثلاثة حصص من البرنامج التدريبي بدون إستثناء وهذا من أجل إحترام المبادئ الخاصة للتطوير المهاري للاعبين و إحترام مبدأ الإستمرارية في التدريبات مع تحفيز اللاعبين بالمشاركة وزرع روح الإستعدادية لديهم .

✓ 3- يتم التدريب بنفس الوسائل المستعملة للعينتين و أيضا تستعمل نفس الوسائل بالنسبة للإختبارات و استبدالها إن كانت غير قابلة للإستعمال بنفس النوعية .

✓ 4- عدم إدراج تدريبات التقوية العضلية في الصالة بالنسبة لكلا الفريقين .

❖ المجال المكاني : تمت تطبيق الدراسة للمجموعتين كمايلي:

- للمجموعة التجريبية لفريق إتحاد الشاوية " U-S-C " تتم بملعب " زرداني حسونة " بلدية أم البواقي، ولاية أم البواقي، الجزائر.

- المجموعة الضابطة لفريق إتحاد عين البيضاء " U-S-M-A " تتم بملعب " مزياني عبد الحميد " بلدية عين البيضاء، ولاية أم البواقي، الجزائر.

❖ المجال الزمني : تمت الدراسة التجريبية الرئيسية في المراحل الثلاثة المفصلة كتالي:

1- مرحلة الإختبارات القبليّة: لفريق إتحاد الشاوية " U-S-C " : 2018.08.28 على الساعة 08:30 صباحا، و لفريق إتحاد عين البيضاء " U-S-M-A " : 2018.08.29 على الساعة 08:30 صباحا.

2- مرحلة تطبيق البرنامج التدريبي : يمتد البرنامج لمدة 08 أسابيع من 2018.09.01 إلى 2018.10.25 .

3- مرحلة الإختبارات البعديّة: لفريق إتحاد الشاوية " U-S-C " : 2018.10.26 على الساعة 09:00 صباحا، و لفريق إتحاد عين البيضاء " U-S-M-A " : 2018.10.27 على الساعة 09:00 .

4.1. تكافؤ وتجانس مجموعتي الدراسة :

تم تحديد التكافؤ والتجانس بين أفراد مجموعتي البحث المبينة في الجدولين رقم (01) ورقم (02) التي توضح النتائج الخاصة بذلك لجميع المتغيرات المحددة لتكافؤ و تجانس العينتين .

- الجدول رقم (01) : يوضح المعالم الإحصائية وقيمة (ت) ستودنت لمتغيرات السن و العمر التدريبي والطول والوزن لقياس تجانس وتكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة .

الدلالة الإحصائية	قيمة "ت" الجدولية	قيمة "ت" المحسوبة	العينة الضابطة		العينة التجريبية		المحاور المتغيرات
			2ع	2س	1ع	1س	
غير دال إحصائيا	2.02	<u>0.671</u>	0.514	<u>17.47</u>	0.507	<u>17.59</u>	السن
غير دال إحصائيا		<u>0.487</u>	0.748	<u>4.94</u>	0.659	<u>5.06</u>	العمر التدريبي
غير دال إحصائيا		<u>0.230</u>	2.312	<u>171.29</u>	2.154	<u>171.47</u>	الطول
غير دال إحصائيا		<u>-0.119</u>	2.920	<u>65.82</u>	2.845	<u>65.70</u>	الوزن
درجة الحرية : 32		مستوى الثقة 95 %		مستوى الدلالة : 0.05		العينة : 17 لاعب لكل فريق	

من خلال الجدول رقم (01) : يتضح بأن الفروق الإحصائية كانت غير معنوية وغير دالة إحصائيا بين أفراد مجموعتي البحث في متغيرات السن، العمر التدريبي، الطول، والوزن إذ كانت قيمة (ت) ستودنت المحسوبة (0.671 - 0.487 - 0.230 - 0.119) في جميع المتغيرات أصغر من قيمة (ت) الجدولية المقدره ب(2.02) عند مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) و درجة حرية (32) وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي الغير دال إحصائيا نستنتج أن هناك تكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات المحددة للبدء في تطبيق البرنامج التدريبي المسطر على أسس علمية حديثة.

- الجدول رقم (02) : يوضح المعالم الإحصائية وقيمة (ت) ستودنت للإختبارات المهاريه لقياس تجانس وتكافؤ العينتين التجريبية والضابطة .

الدلالة الإحصائية	قيمة "ت" الجدولية	قيمة "ت" المحسوبة	العينة الضابطة		العينة التجريبية		المحاور المتغيرات
			2ع	2س	1ع	1س	
غير دال إحصائيا		<u>-0.091</u>	29.88	<u>29.88</u>	29.71	<u>29.71</u>	اختبار السيطرة على الكرة في مساحة محددة

غير دال إحصائيا	2.02	-0.132	1.89	66.29	3.14	66.17	اختبار التمرير والاستلام والتحكم
غير دال إحصائيا		0.225	0.77	4.71	0.75	4.76	اختبار دقة التصويب على هدف
درجة الحرية: 32		مستوى الثقة 95 %		مستوى الدلالة 0.05 .		العينة : 17 لاعب لكل فريق	

من خلال الجدول رقم (02) : يتضح بأن الفروق الإحصائية كانت غير معنوية وغير دالة إحصائيا بين أفراد مجموعتي البحث للإختبارات المهارة المختارة إذ كانت قيمة ( ت ) ستودنت المحتسبة (0.091 - 0.132 - 0.225) في جميع الإختبارات المهارة أصغر من قيمة ( ت ) الجدولية المقدره ب( 2.02 ) عند مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) و درجة حرية (32) وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي الغير دال إحصائيا نستنتج أن هناك تكافؤ بين العينتين في الإختبارات المهارة المحددة للإنطلاق من نفس المستوى المهاري للعينتين .

#### 5.1. أدوات جمع البيانات والمعلومات : استخدم الباحثان الأدوات التالية :

1.5.1. المصادر والمراجع العربية والأجنبية: وهذا من خلال الإطلاع والقراءات النظرية وتحليل محتوى المراجع العلمية الأكاديمية المتخصصة في مجال التدريب الرياضي عامة العربية منها و الأجنبية وتدريب الناشئين خاصة، كما تمت الاستعانة بالدراسات السابقة و المشابهة التي تناولت هذا الجانب وأيضا محركات البحث للإنترنت لعدة جامعات الوطنية منها و العالمية .

2.5.1. المقابلات الشخصية: قام الباحثان بإجراء مقابلات شخصية مع العديد من المدربين والخبراء المختصين في مجال تدريب الرياضي والناشئين، كما شملت المقابلات الشخصية العديد من دكاترة وأساتذة معاهد التربية البدنية والرياضية الوطنية و الدولية.

3.5.1. الاستبيان: عرض الباحثان استبياننا على مجموعة من الخبراء داخل الوطن في مجال التدريب الرياضي لكرة القدم، وذلك لتحكيم أولوية الاختبارات المهارة في الدراسة.

#### 4.5.1. الإختبارات المهارة : اعتمد الباحثان على مجموعة من الاختبارات منها كالتالي:

1- اختبار السيطرة على الكرة في مساحة محددة : يهدف إلى معرفة مستوى اللاعب في السيطرة على الكرة ومقدرته في التحكم بها في مساحة محددة يقف اللاعب ومعه كرة القدم وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بتنطيط الكرة بالهواء على القدمين باستمرار بحيث لا تلمس الكرة الأرض لمدة 30 ثانية تعطى محاولتين فقط. (محمد عبده، مفتي إبراهيم، 1985، ص285)

2- اختبار التمرير والاستلام والتحكم: يقيس الاختبار مدى مقدرة اللاعب على تمرير الكرة

واستلامها ومن ثم التحكم بها لمعاودة التمرير من جديد بحيث يرسم خط البداية على بعد 03

متر من حائط التمرير ويوضع معلم آخر على بعد 08 أمتار من نفس الحائط، يقوم اللاعب بركل الكرة على الحائط ثم يستلمها ويجري بها نحو المعلم ويعود إلى خط البداية 10 مرات يحتسب الزمن لأقرب منذ الانطلاق في المحاولة حتى انتهاءها. (حنفي مختار، ص322، 1997)

3- اختبار قوة و دقة التصويب على هدف: يقاس التصويب على مساحات محددة من الهدف حيث توضع الكرة في نقطة البداية من مسافة 12 متر من الحائط الذي ترسم عليه دائرة نصف قطرها 02 متر و يرسم خط موازي للحائط وعلى مسافة مترين. تحتسب محاولة صحيحة عندما يصوب اللاعب الكرة ويصيب الدائرة المرسومة بشرط أن ترتد الكرة من الحائط لمسافة لا تقل عن مترين أي خلف الخط المرسوم تمنح لكل لاعب 10 كرات وتحتسب له عدد المحاولات الصحيحة. (حنفي مختار، ص331، 1997)

5.5.1. الشروط العلمية للبرنامج التدريبي والأهداف المسطرة للتدريبات المدمجة بالكرة للمرحلة الإعدادية للبرنامج المقترح: تضمنت الوحدات التدريبية الأسبوعية (04) وحدات، كما تضمنت الوحدة التدريبية الواحدة (03 إلى 05) تمارينات اشتملت على كافة الجوانب ( البدنية والمهارية ) وبكافة أساليب اللعب الحديث حيث فيها تمارين الألعاب الصغيرة وتمارين بعدة كرات والتمارين المركبة وتمارين ترويحية إضافة إلى بعض الألعاب الصغيرة وبما يلائم هذه المساحات، وتم الاعتماد على الزمن حسب جدول (فوكس وماثيوس) لأنظمة إنتاج الطاقة في حين وضعت التمارين التي تعتمد على نظام الطاقة الأول ATP-PC في بداية الوحدات التدريبية والتمارين التي تعتمد على نظامي الطاقة الثاني ATP-PC-AL والثالث ATP-PC-AL-O2 في وسط التمارين التي تنمي الجهازين الدوري والتنفسي والتي تعتمد على النظام الهوائي في نهاية الوحدة التدريبية، مراعيًا في ذلك الصفات البدنية التي تلائم كل نظام كما قام الباحث بإعداد وحدات تدريبية مدمجة بالكرة لكل البرنامج لتدربي في مرحلة الإعداد لتوفر شروط القياس العلمي في هاته الفترة و تناسب وهدف الدراسة للمجموعتين، إذ تمت مراعاة محتوى التمارين المقدمة حسب طريقة التدريب المدمج الشامل مع تحكيم مجموعة من الزملاء و المختصين في إختيار الحصص التدريبية التي ستستعمل في البرنامج التدريبي على الصعيد الوطني و الدولي.

6.5.1. الوسائل البيداغوجية المستعملة في الدراسة: تمثلت في 12 كرة قدم Adidas لكل فريق، 10 كرات طبية 3كغ لكل فريق. - 2 ميقاتيه CASIO.HS-30W E15 ، 2 صافرة Fox 30، شريط قياس 100 م. - ميزان، صدرينات بثلاث ألوان مختلفة، 20 شاخص حجم كبير، 20 شاخص

حجم صغير، 16 قائم علو 1.50 م. - 04 مرمى صغير. 4 سلالم الإيقاع الأرضية، دفتر تسجيل، مجموعة أقلام.

6.1. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة: تم استخدام البرنامج الإلكتروني للحزم الإحصائية SPSS V20. - المتوسط الحسابي - الإنحراف المعياري. - "ت" ستودنت لمجموعتين مرتبطتين و غير مرتبطتين.

2. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1.2. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الإختبارات القبليّة والبعدية للعينة التجريبية و الضابطة لإختبار السيطرة على الكرة في مساحة محددة:

الدالة الإحصائية	قيمة "ت" الجدولية	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التطور %	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المحاور المتغيرات
				±ع	س	±ع	س	
دال إحصائيا	2.12	17.01	42.07%	3.70	51.29	5.21	29.71	المجموعة التجريبية
دال إحصائيا		7.46	27.54%	5.85	41.24	6.06	29.88	المجموعة الضابطة
درجة حرية: 16		مستوى الثقة 95 %		مستوى الدلالة: 0.05		حجم العينة: 17		

- الجدول (03): يوضح نتائج الإختبارات القبليّة والبعدية للعينتين لإختبار السيطرة على الكرة في مساحة محددة.

من خلال الجدول رقم (03) الذي يبين أن: المجموعة التجريبية حققت في القياس القبلي متوسطا حسابيا قدره: 29.71 وانحرافا معياريا قدره: 5.21، أما في القياس البعدي فقد حققت متوسطا حسابيا قدره ب: 51.29 وانحراف معياري 3.70، كما أن قيمة T المحسوبة بلغت 17.01 بنسبة تطور قدرة ب: 42.07% عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 16 وهي أكبر من قيمة T الجدولية والتي قدرت ب: 2.12 وهذا يدل على وجود فرق دال إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، أما المجموعة الضابطة فقد حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي مقداره: 29.88 وانحراف معياري قدره: 6.06، في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 41.24 والانحراف المعياري 5.85، أما قيمة T المحسوبة فبلغت 7.46 بنسبة تطور قدرة ب: 27.54% وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 16 وهي أكبر من قيمة T الجدولية والتي

قدرت بـ 2.02 وهذا يدل على وجود فرق دال إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي. ويعزو الباحثان الأسباب الكامنة وراء ظهور هذه النتيجة إلى تأثير البرنامج التدريبي المطبق باستخدام ( التدريب المدمج بالكرة ) والذي اعتمد في طياته التدريبية على تطوير مهارة السيطرة على الكرة في مساحة محددة باستخدام أنشطة و تمارين مشابهة للمسار الحركي في المباريات فضلاً عن استخدام أساليب اللعب الحديثة التي تتناسب مع قدرات اللاعبين للتحكم و السيطرة على الكرة وكانت الأفضلية في فعالية البرنامج المطبق لصالح للمجموعة التجريبية حسب قيمة T المحسوبة بفرق قدره: 9.55 مما يؤكد أن البرنامج التدريبي المقترح ذات أفضلية بنسبة 14.53% في تطوير مهارة السيطرة على الكرة في مساحة محددة للاعبين كرة القدم، حيث تتفق دراستنا مع ما أشارت إليه دراسة محمد حجار خرفان (2006) في تطوير مهارة التحكم بالكرة لإستعماله هذا النوع من التدريبات، كما يؤكد إيريك مومبارت أنه يجب على المدرب وضع لاعبيه في مستوى دائم و متصل بالكرة من أجل الحصول على قدر كاف من التأقلم مع عناصر اللعب التنافسية السريعة و المباشرة. (E.Mombaerts, 1996, p 84) ، و أشار أيضا " أليكساندر دلال" أن من بين الطرق التدريبية التي تستخدم في التحضير البدني، هي التدريب المدمج حيث أنه من التدريبات التي تتميز بإدماج صفات وخصوصيات النشاط في العمل البدني و الذي يسمح بإكتساب القدرات البدنية و المهارة للاعبين. ( Dellal, 2013, p158) ويذكر كل من مجادي فاتح و فايدع الرزاق و عامر حملاوي يجب الاعتماد على علم التدريب في اختيار التدريبات و تحديد الأساليب و الطرق الحديثة المستخدمة في تنفيذ البرامج التدريبية ( مجلة الإبداع الرياضي ، ص405، 2019).

2.2. عرض وتحليل ومناقشة الإختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية والضابطة لإختبار التمرير والاستلام والتحكم:

المتغيرات	الاختبار القبلي		نسبة التطور %	الاختبار البعدي		قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية
	م	ع±		م	ع±			
المجموعة التجريبية	66.29	1.89	11.35%	59.53	1.41	13.30	2.12	دال إحصائيا
المجموعة الضابطة	66.28	1.88	5.30%	62.94	2.33	7.83		دال إحصائيا
حجم العينة : 17	مستوى الدلالة: 0.05		مستوى الثقة 95 %	درجة حرية : 16				

- الجدول رقم (04) : يوضح نتائج الإختبارات القبليّة و البعديّة للعينتين لإختبار التمرير والاستلام والتحكم.

من خلال الجدول رقم (04) الذي يبين أن: المجموعة التجريبية حققت في القياس القبلي متوسطا حسابيا قدره: 66.29 وانحرافا معياريا قدره: 1.89، أما في القياس البعدي فقد حققت متوسطا حسابيا قدره: 59.53 وانحراف معياري 1.41، كما أن قيمة T المحسوبة بلغت بنسبة تطور قدرة بنسبة: 11.35% عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 16 وهي أكبر من قيمة T الجدولية والتي قدرت بـ: 2.12 وهذا يدل على وجود فرق دال إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، أما المجموعة الضابطة فقد حصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي مقداره: 66.28 وانحراف معياري قدره: 1.88، في حين بلغ المتوسط الحسابي في الإختبار البعدي 62.94 والانحراف المعياري 2.33، أما قيمة T المحسوبة فبلغت 7.83 بنسبة تطور قدرة بنسبة: 5.30% وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 16 وهي أكبر من قيمة T الجدولية والتي قدرت بـ: 2.12 وهذا يدل على وجود فرق دال إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، ويعزو الباحثان الأسباب الكامنة وراء ظهور هذه النتيجة إلى تأثير البرنامج التدريبي المطبق باستخدام ( التدريب المدمج بالكرة ) والذي اعتمد في طياته التدريبية على تطوير مهارة التمرير والاستلام والتحكم باستخدامنا مجموعة متنوعة من الجمل الحركية للاعبين بالكرة التي تصب في تطوير حركة الكرة بين اللاعبين في الملعب بألية سريعة وتحكم جيد للكرة لتنفيذ خطط اللعب المختلفة بدقة بالتحضير الجيد للمنافسة والتي أخذت حيز كبير في البرنامج التدريبي المسطر لأهميتها حسب المنطق الحديث لكرة القدم وأيضا زيادة نسبة الإستحواذ على الكرة لمدة أطول في زمن المباراة فضلا عن استخدام أساليب حديثة مدمجة بالكرة بدنية مهارة متنوعة في البرنامج التدريبي المقترح في مواقف مختلفة ومساحات محددة ومتنوعة، مما يؤكد أن البرنامج التدريبي المقترح ذات فعالية حيث كانت الأفضلية في فعالية البرنامج المطبق لصالح للمجموعة التجريبية حسب قيمة T المحسوبة بفرق قدره: 5.47 أي أن البرنامج التدريبي المقترح ذات أفضلية بنسبة 06.05% في تطوير مهارة التمرير والاستلام والتحكم للاعب كرة القدم، حيث اتفقت دراستنا مع دراسة مقاق كمال وغلاب حكيم (2018) في مهارة استقبال و استلام الكرة، ويؤكد مفتي إبراهيم أن مهارة الإخماد و السيطرة على الكرة من أهم المرتكزات الأساسية و المهمة للاعب كرة القدم مفادها أن السيطرة على الكرة في التمرير و إستلام الكرة الجيد والتحكم بها يعني السيطرة على المنافس و نتائج المباريات وتقديم أجمل العروض الفردية أو



الجماعية، فهي تفضي جمالية خاصة للعبة و مفتاح رئيسي لتطبيق الجانب الخططي و التقدم على المنافس. ( مفتي حماد، 2012، ص 70).

3.2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الإختبارات القبليّة و البعديّة للعيّنة التجريبيّة و الضابطة في إختبار دقة التصويب على هدف:

الدلالة الإحصائية	قيمة "ت" الجدولية	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التطور %	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المحاور المتغيرات
				ع±	س±	ع±	س±	
دال إحصائيا	2.12	13.77	40.05%	0.82	7.94	0.75	4.76	المجموعة التجريبية
دال إحصائيا		6.47	22.27%	0.96	6.06	0.77	4.71	المجموعة الضابطة
درجة حرية : 16		مستوى الثقة 95 %		مستوى الدلالة: 0.05		حجم العينة : 17		

- الجدول رقم (05) : يوضح نتائج الإختبارات القبليّة و البعديّة للعيّنتين لإختبار دقة التصويب على هدف.

من خلال الجدول رقم (05) الذي يبين أن: المجموعة التجريبية حققت في القياس القبلي متوسطا حسابيا قدره: 4.76 وانحراف معياريا قدره: 0.75 أما في القياس البعدي فقد حققت متوسطا حسابيا قدره: 7.94 وانحراف معياري 0.82، كما أن قيمة T المحسوبة بلغت 13.77 بنسبة تطور قدرة ب: 40.05% عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 16 وهي أكبر من قيمة T الجدولية والتي قدرت ب: 2.12 وهذا يدل على وجود فرق دال إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، أما المجموعة الضابطة فقد حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي مقداره: 4.71 وانحراف معياري قدره: 0.77، في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 6.06 والانحراف المعياري 0.96، أما قيمة T المحسوبة فبلغت 6.47 بنسبة تطور قدرة ب: 22.27% وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 16 وهي أكبر من قيمة T الجدولية والتي قدرت ب: 2.12 وهذا يدل على وجود فرق دال إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، ويعزو الباحثان الأسباب الكامنة وراء ظهور هذه النتيجة الجيدة إلى تأثير البرنامج التدريبي المطبق باستخدام ( التدريب المدمج بالكرة) والذي اعتمد في تدريباته أيضا على

تطوير مهارة التصويب التي أخذت هيا الأخرى في البرنامج التدريبي مجموعة من التدريبات المتنوعة بالقدم الضعيفة و المفضلة مما لها من أهمية بالنسبة للمهارات الهجومية للاعب كرة القدم، كما تعتبر تطوير هاته المهارة لهاته الفئة جد هام لتثبيت تقنياتها المتعددة و بوضيحات مختلفة وتعود اللاعبين بجميع مراكز لعيم على مهارة التصويب و دقة التسديد على المرمى حسب الرؤية الحديثة لكرة القدم من أهل الإختصاص و تحضيرهم لمرحلة المنافسة و مما تؤكد نتائجه السالفة أن البرنامج التدريبي المقترح ذات فعالية حيث كانت الأفضلية في فعالية البرنامج المطبق لصالح للمجموعة التجريبية حسب قيمة T المحسوبة بفرق قدره: 7.30 مما يؤكد أن البرنامج التدريبي المقترح ذو أفضلية بنسبة 17.78 % في تطوير مهارة دقة التصويب على هدف للاعب كرة القدم، حيث اتفقت دراستنا مع دراسة مساليتي لخضر(2013) و دراسة محمد حجار خرفان (2006) في مهارة التصويب و فعالية برنامجها التدريبي في تطوير هاته المهارة المهمة، وهذا ما يؤكد إبراهيم محمد المحاسنة أن مهارة التصويب في كرة القدم لها كلمة من نتيجة المباريات، إذ أن كل ما يقوم به اللاعبون من مجهودات داخل الملعب تصب في خدمة التصويب على المرمى، الأمر الذي يتطلب منه تجمع عدة قدرات حركية توافقية بين أجهزة الجسم المختلفة و العضلات عن طريق التركيز في الأداء على إشراك مجاميع عضلية مختلفة في الحركة الآنية و الجسم خلال الفراغ و توجيه الحركات العنلية "الظاهرة" للعضلات الهيكلية الإرادية. (إبراهيم المحاسنة، 2006، ص73).

#### ❖ الإستنتاجات:

في ضوء حدود العينة و خصائص المنهج التدريبي المقترح وأسلوب التحليل الإحصائي بين الإختبارات بتأثير التدريبات المدمجة في فترة الإعداد العام و الخاص على الأداء المهاري للاعب كرة القدم أقل من 19 سنة توصلنا إلى مايلي:

✓ أفرزت نتائج المعالجة الإحصائية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسات القبليّة و البعديّة للاختبارات بين المجموعتين التجريبية و الضابطة و لصالح المجموعة التجريبية المطبق عليها التدريبات المدمجة " البدنية و المهارة بالكرة في نفس التمرين " لرفع من مستوى الأداء المهاري للاعب كرة القدم أواسط أقل من 19 سنة .

✓ أفرزت نتائج المعالجة الإحصائية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسات البعديّة للاختبارات بين المجموعتين التجريبية و الضابطة و لصالح المجموعة التجريبية المطبق عليها التدريبات المدمجة " البدنية و المهارة بالكرة في نفس التمرين " بأفضلية لرفع في مستوى الأداء المهاري للاعب كرة القدم أواسط أقل من 19 سنة.

✓ تؤكد دراستنا خاصة البرامج التدريبية في المرحلة الإعدادية التي تبني أسسها على إستعمال المهارة الحركية البدنية بالكرة فعالة و بديل أفضل ممن يفصلون تطوير الصفات البدنية و المهارات الأساسية في كرة القدم في برامجهم التدريبية .

#### ❖ الإقتراحات:

- من الأفضل و الأنجع إستعمال طريقة التدريب المدمج بجميع أساليب تدريبها وتنويعها للاعبين كرة القدم ومساعدتهم على القدرة على قراءة الحركات التنافسية على الكرة بين اللاعبين و تحويلها إلى قرارات سريعة وذات فعالية بطبعة فردية أو جماعية دفاعية أو هجومية حسب مراكزهم و أدوارهم مما يؤكد ذوي الرؤية الحديثة لرواد ومدربي النخبة للعبة كرة القدم في العالم.
- ضرورة شمولية البرامج التدريبية بطريقة التدريب الشامل و المدمج بالكرة ووضع اللاعب في وضعيات متغيرة غير مألوفة في التدريبات وخاصة في المرحلة الإعدادية للتأقلم قبل المنافسة و ما تتميز به من متعة وتنوع في أساليبها للرفع من مستوى الدفاعية و الإنجاز للاعبين وتحفيزهم نفسيا.

#### ❖ قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة :

##### 1- قائمة المراجع باللغة العربية :

##### أولا/ الكتب :

- حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، مصر، 2000.
- أمين أنور الخولي : الرياضة و الحضارة الإسلامية، دار الفكر العربي ، ط2، مصر، 2002.
- محمد عبده صالح، مفتي إبراهيم : الإعداد المتكامل للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1985.
- حنفي محمود مختار : الاختبارات و القياسات للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1997.
- حنفي محمود مختار : المدير الفني لكرة القدم، مركز الكتاب لنشر ، مصر، القاهرة 2002.
- محمد حسن علاوي، أسامة أنور راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، 1999 .
- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، ط 2. القاهرة، مصر، 2001.
- مفتي إبراهيم حماد : جمل توافق حركات القدمين و المهارات في كرة القدم، دار الكتاب الحديث، القاهرة، مصر ، 2012.
- وائل محمد صبحي إدريس، طاهر محسن منصور الغالبي : توجيه الأداء الإستراتيجي ، دار وائل للنشر، الأردن، 2009.
- وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، مصر، 2002.

\* ثانيا/الرسائل والأطروحات:

- دراسة مساليتي لخضر (2013) تحت عنوان : " تأثير برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج في تنمية القوة و السرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم أوسط 16-18 سنة"، شهادة دكتوراه، جامعة الجزائر.

- دراسة محمد حجار خرفان (2006) تحت عنوان: " أثر برنامج تدريبي مقترح على ملاعب مصغرة في تطوير بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم (12-14) سنة"، شهادة ماجستير. مستغانم.

\* ثالثا/المجلات :

- مجلة الإبداع الرياضي، جامعة المسيلة، المجلد رقم 09، العدد رقم 02، سنة النشر 2018.

- مجلة الإبداع الرياضي، جامعة المسيلة، المجلد رقم 10، العدد رقم 05، سنة النشر 2019.

\* رابعا/مواقع الإنترنت: موقع القواميس العربية : معجم المعاني <https://www.almaany.com/>

II - قائمة المراجع باللغة الأجنبية :

- Alexandre Dellal : Une saison de préparation physique en football, Edition Beock, Bruxelles, Belgique, 2013 .
- Alexandre Dellal :L'entraînement a la performance en football, Edition Beock, Bruxelles, Belgique, 2008 .
- Boualem CHAREF cours de année 2000: Le jeu offensive modern , INFS/STS- DELY BRAHIM ,Alger, 2001 .
- Jean Luc Cayla, Rémy Lacrampe : Manuel pratique de l'entrainement, Edition amphora, France, 2007.
- Erick Mombaerts : pédagogie du football " Apprendre à jouer ensemble par la pratique du jeu, Edition Vigot, paris, France, 1999.
- Erick Mombaerts :Entrainement et performance collective en football, Edition Vigot, paris, France, 1996.
- Frédéric Lambertin : football et préparation physique intégrée, Edition amphora, Paris, France, 2000.