

أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المدمج على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية ( التمرير، دقة التسديد، الجري بالكرة ) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة .

ط.د/ بلفريطس ياسين ط.د/ ناي محمد ناجح أ.د/ غنام نور الدين

جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي -

البريد الإلكتروني : [yacinebelafrites@gmail.com](mailto:yacinebelafrites@gmail.com)

تاريخ الإرسال: 2019/06/23 تاريخ القبول: 2019/07/17 تاريخ النشر: 2019/09/15

### الملخص :

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي بطريقة التدريب المدمج على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية (التمرير، دقة التسديد، الجري بالكرة) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة، تكونت عينة الدراسة من (32) لاعب من فئة الأواسط والتي تم اختيارها بالطريقة العمدية والمتمثلة في فريقين لكرة القدم هما شباب الطاهير ومولودية الطاهير ويتألف كل منهما من 16 لاعبا، وتم تعيين الفريق الأول كمجموعة ضابطة و الفريق الثاني كمجموعة تجريبية وخضعت المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح الذي وضعه الباحثان، بينما خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدي، استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، تم إجراء (3) اختبارات مهارية ( اختبار التمرير، اختبار دقة التسديد، اختبار الجري بالكرة ) قبل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (8) أسابيع بواقع حصتين تدريبيتين في الأسبوع، ثم إجراء القياس البعدي بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي المقترح وبعد إجراء المعالجة الإحصائية اللازمة أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح له أثر إيجابي على تحسين أداء المتغيرات المهارية (التمرير، دقة التسديد، الجري بالكرة) لدى أواسط كرة القدم حيث تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في كافة متغيرات المهارة وأن نتائج الاختبارات على المجموعة التجريبية كانت ذات فاعلية في الاختبارات البعدية، وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المدمج كان ذا فاعلية في تحسين أداء المتغيرات المهارية (التمرير، دقة التسديد، الجري بالكرة) لأواسط كرة القدم ( أقل من 19 سنة ) .

- الكلمات الدالة : التدريب المدمج، التمرير، دقة التسديد، الجري بالكرة، صنف أواسط أقل من 19 سنة .

### Abstract:

The study aimed to identify the impact of a training program on the integrated training method on the improvement of basic techniques (pass, shooting accuracy, ball control). The study included (32) U 19 players chosen by the deliberate method of two teams. The first team was assigned as a control group and the second team as an experimental group, which followed the training program proposed by the researchers, the control group being submitted to the traditional program. The experimental program was adapted to the nature of the study and three (3) tests were conducted (8 week training) with two training sessions per week, followed by training after completion of the training program. After the necessary statistical treatment, the results of the study showed that the proposed training program had a positive effect on the improvement of basic techniques (passes, shooting accuracy, ball control) in the middle of the ball where members of the experimental group exceeded the control group in each variable. And the results of the tests on the experimental group were effective during the distance tests, indicating that the training program proposed in the integrated training method was effective to improve the performance of the technical variables (pass, accuracy of shooting, ball) for the U19.

إن الارتقاء الكبير في مستوى الإنجاز و الأداء الرياضي خلال العقود الأخيرة جاء نتيجة طبيعية جدا لاستخدام الأحمال التدريبية الكبيرة جدا ومن خلال الزيادة الكبيرة في الأحجام التدريبية مع المحافظة على المستوى العال من الشدة نسبيا فضلا عن استخدام الأجهزة و الوسائل و طرائق التدريب الحديثة، لهذا نسعى لمعرفة الطريقة أو الأساليب المثلى ، وعلاقتها بالجانب المهاري لان الرياضي كل ما كان قريبا من الكرة كلما أدى ذلك إلى تحسين وتنمية كبيرة في المهارات الأساسية كما أن الرياضيين الشباب متعلقين بالكرة كثيرا ويودون اللعب بها اكبر وقت ممكن ولو كان على حساب التدريبات الأخرى مما أدى بنا للبحث عن بديل وأسلوب علمي يعمل على تحسين وتنمية جميع جوانب التفوق الرياضي ( البدني، المهاري، الخططي، النفسي ) في وقت واحد للاعب باستخدام أداة الاختصاص وهي الكرة.

## 1 - الإشكالية :

من الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي عامة وكرة القدم خاصة ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس وبرامج علمية متينة في مجال كرة القدم، وان إتقان المهارات الأساسية للعبة يعتبر من أهم العوامل التي تحقق الفوز للفريق، ونجاح أي فريق يتوقف على مدى استطاعة لاعبيه جميعا على أداء المهارات الأساسية بأنواعها المختلفة بتفوق وبأقل قدر من الخطأ .

إن عملية الإعداد المهاري في كرة القدم حسب (مفتي إبراهيم حماد 2001، ص 103 ) تهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها لتحقيق أعلى المستويات. وتعتبر المهارات الأساسية أحد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية، إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة .

فقد شهدت كرة القدم الحديثة تطورا ملحوظا في السنوات الأخيرة في النواحي البدنية و مهارية و الخططية وال نفسية ،لذا أتسم اللعب الحديث عند مختلف الفرق و المنتخبات العالمية بالسرعة و الدقة في الأداء الفني ، وهذا راجع إلى اهتمام المدربين العالميين بالتكوين الجيد للاعبين خلال مرحلة الناشئين على مستوى مختلف الجوانب لتطوير جميع التقنيات التي لها فعالية كبيرة في المنافسات وفق مناهج علمية مدروسة .

وقد اختلفت طرق التدريب وفقا لاختلاف الهدف الذي يضعه المدرب ، فقد أصبح التدريب الحديث يعتمد أساسا على استعمال برامج تدريبية مدروسة من أجل إعداد اللاعبين مهاريا إضافة إلى الجوانب البدنية و النفسية و الخططية ،ومن اجل عداد اللاعبين من كل نواحي التفوق الرياضي يلجا المدرب إلى الطريقة الأسهل والأقل وقت وجهد وهي طريقة التدريب المدمج وهي عبارة عن وضعيات تنافسية بين اللاعبين تتطلب توافر جميع القدرات والمتطلبات التي يحتاجها اللاعب في المقابلات في نفس التمرين .

كل هذه العوامل جعلتنا نقترح طريقة التدريب المدمج كأحد أهم البرامج التدريبية الحديثة والتي قد تساهم في تحسين الأداء المهاري وباقي الجوانب الأخرى لدى الفئات الشبانية (الأواسط) في رياضة كرة القدم، فحسب (A. Marion 2000, p 35) التدريب الشامل والمدمج هو تحديد أهداف تدريبية بشكل متعدد وباستعمال الوسائل الشبه تنافسية والتنافسية ،على أن تكون عوامل التدريب بدنية وتقنية وخططية ونفسية ،مع احترام المعالم والمراحل العامة لسيرورة التدريب في الدورات الصغرى ،المتوسطة ،والكبيرة بما تحويه من حمولة .

وهذا ما يدفعنا إلى طرح التساؤلات التالية:

- هل للبرنامج التدريبي المدمج أثر على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية (التمرير، دقة التسديد، الجري بالكرة) لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط ( اقل من 19 سنة ) ؟

## 2- التساؤلات الجزئية :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير التدريب المدمج على تحسين مهارة دقة التمرير لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياس القبلي و القياس البعدي؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير التدريب المدمج على تحسين مهارة دقة التسديد لدى أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير التدريب المدمج على تحسين مهارة الجري بالكرة لدى أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي؟

## 3 - الفرضية العامة :

للبرنامج التدريبي بطريقة التدريب المدمج دور في تحسين أداء بعض المهارات الأساسية (التمرير، دقة التسديد، الجري بالكرة) لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط ( اقل من 19 سنة ) ؟

## 3 - 1 - الفرضيات الجزئية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير التدريب المدمج على تحسين مهارة دقة التمرير لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياس القبلي و القياس البعدي لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير التدريب المدمج على تحسين مهارة دقة التسديد لدى أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير التدريب المدمج على تحسين مهارة الجري بالكرة لدى أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

## 4 - أهمية الدراسة :

تتمثل أهمية الدراسة فيما يلي :

- إبراز أهمية البرنامج التدريبي بطريقة التدريب المدمج في تحسين أداء بعض المهارات الأساسية (التمرير، دقة التسديد، والجري بالكرة) لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط (أقل من 19 سنة) .
- مناقشة النتائج و الخروج بالاستنتاجات ووضع وإعطاء مختلف الاقتراحات و التوصيات .
- إثراء المجال العلمي لإبراز مدى أهمية التدريب المدمج في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم .

## 5- أهداف الدراسة : تتجلى أهداف البحث فيما يلي:

- معرفة تأثير برنامج تدريبي مدمج في تحسين مهارة التمرير والجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط ( أقل من 19 سنة ) .
- معرفة تأثير البرامج التدريبية المدمجة و الشاملة في تحسين دقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط ( أقل من 19 سنة ) .
- محاولة حل مشاكل لضعف الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية .
- تحسيس المدربين بأهمية التدريب المدمج في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم خاصة في الفئات الشبانية.

## 6 - تحديد المفاهيم و المصطلحات :

- التدريب المدمج : يعني التدريب المدمج تحسين الصفات البدنية من خلال الحركية الخاصة بالنشاط الممارس الذي يمكنه إيصال الرياضي المستوى العالي ( Frédéric lambertin 2000, p 09 ) .

- التميرير : تمرير هو توصيل الكرة من لاعب إلى آخر بغية استكمال الهجوم أو الاحتفاظ بها، وهذه المهارة هي الأكثر استخداما في مباريات كرة القدم على الإطلاق (محمد حازم، محمد أبو يوسف 2005، ص 249) .

- مهارة دقة التسديد : المهارة الفائقة في تسديد الكرة في نقطة تكون الكرة بعيدة عن متناول حارس المرمى (زهرا السيد 2008، ص 16) .

- مهارة الجري بالكرة : يعني الجري مع التحكم الدقيق في الكرة بالقدم، ودحرجتها أثناء الجري بها (خلود مانع الزبيدي 2008، ص 181) .

## 7 - الدراسات السابقة و المرتبطة بالموضوع :

- الدراسة الأولى : التوهامي حمداوي 2010، رسالة ماجستير في التدريب الرياضي ، جامعة الجزائر 3 .

تحت عنوان : دراسة تأثير التدريب الشامل والمدمج في تطوير الصفات البدنية وفعاليتها على الأداء التقني المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أواوسط 17-18 سنة .

- هدف الدراسة : معرفة تأثير التدريب الشامل والمدمج في تطوير بعض الصفات البدنية وفعاليتها على الأداء التقني المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أواوسط 17-18 سنة .

- منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج التجريبي والذي يلاءم مثل هذه الدراسات .

- عينة الدراسة : تكونت العينتين من 34 (17 عينة تجريبية، 17 عينة ضابطة ) لاعبا من جنس الذكور منخرطين في ناديين ينشطان بالقسم الجهوي الثاني للرابطة الجهوية لكرة القدم باتنة، ضمن صنف الأواوسط لموسم 2009-2010 .

- استنتاجات الدراسة : يجب الاعتماد على تطوير الصفات البدنية المختلفة وفق مهام تقنية مهارية وخطية ونفسية ونظرية كوحدة متكاملة مع الأخذ بعين الاعتبار الأهداف التنموية والتعليمية والتطويرية في كل مرحلة من

مراحل التدريب ، والنمو المورفولوجي والبيولوجي للاعبين من بداية التكوين إلى نهايته مع التوزيع العلمي لحمولات التدريب المدمج والشامل من خلال ما تلميه مرحلة أو فترة التدريب أو التكوين .

-الدراسة الثانية : فغلول سنوسي 2011 ، مذكرة ماستر ، جامعة مستغانم .

تحت عنوان : اقتراح برنامج تدريبي باستخدام التمارين المدججة بالكرة في تطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم أواسط (17- 19) سنة .

- هدف الدراسة : معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح ( التمارين المدججة) في تطوير تحمل السرعة.

- منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة .

- عينة الدراسة : اختار الباحث العينة بالطريقة العمدية تمثلت في 30 لاعب من ترحي مستغانم و وداد مستغانم.

- الاستنتاجات والتوصيات :

- حدوث تطور في تحمل السرعة لدى اللاعبين .

- تطور في القدرات البدنية لدى اللاعبين مع تحسن في المستوى البدني .

- التأكيد على أهمية التمارين المدججة في تطوير و تحسين الجانب البدني للاعبين و خاصة تحمل السرعة.

- الدراسة الثالثة : مساليتي لخضر 2014 ، أطروحة دكتوراه ، جامعة الجزائر 3 .

تحت عنوان : أثر برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة و السرعة وأثرهما على المهارات الأساسية في كرة القدم .

( دراسة ميدانية على بعض فرق البطولة الجهوية الغربية للمستوى ( ب ) لفئة أقل من 20 سنة ) .

- هدف الدراسة : معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة و السرعة وأثرهما على تحسين المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة .

- منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته في حل مشكلة الدراسة .

- عينة الدراسة : اختيرت بطريقة العمدية متمثلة في فريق سيدي لخضر وفريق سيدي علي أقل من 20 سنة ينشطون

في البطولة الجهوية الغربية للمستوى (ب) والتي شكلت نسبة تقدر ب20% من المجتمع الأصلي الذي يمثل 10

فرق أما عينة اللاعبين قدرت ب36 لاعب بنسبة 18% من المجتمع الأصلي الذي يقدر ب 200 لاعب .

- استنتاجات الدراسة :

- البرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابيا في تنمية القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة .
- أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية وهو لصالح العينة التجريبية .

8 - الخطوات المنهجية للدراسة :

- المنهج الدراسة : استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين ضابطة وتجريبية .
- عينة الدراسة : لقد تم اختيار العينة بشكل عمدي وذلك لأنها أبسط طرق اختيار العينة ولأنها تعطي فرص متكافئة و هي تتكون من مجموعتين :

المجموعة الضابطة : تحتوي على (16) لاعب من فريق شباب الطاهير (القسم الجهوي) .

المجموعة التجريبية: تحتوي على (16) لاعب من فريق مولودية الطاهير (قسم الجهوي) .

- متغيرات الدراسة :

- المتغير المستقل : ويتمثل في البرنامج التدريبي بطريقة التدريب المدمج .
- المتغير التابع : تمثل في بعض المهارات الأساسية في كرة القدم ( التمرير،دقة التسديد ،الجري بالكرة) .

- مجالات الدراسة :

- المجال المكاني : ملعب المركب الرياضي متعدد الرياضات بلدية الطاهير ولاية جيجل ( الجزائر ) .

- المجال الزمني : قمنا بإجراء الاختبارات بالنسبة للعينة الاستطلاعية على النحو التالي :

- الاختبار القبلي يوم 2016 /12/26 .

- الاختبار البعدي يوم 2017 /01/10 .

- بالنسبة للدراسة الأساسية :

- الاختبار القبلي يوم 2017 /01/25 .

- الاختبار البعدي يوم 2017 /04/20 .

- الشروط العلمية للاختبارات .

الاختبارات	عدد أفراد العينة	معامل الثبات	معامل الصدق	الدلالة الإحصائية
اختبار دقة التمرير	08	0.53	0.73	0.05
اختبار دقة التسديد	08	0.68	0.82	0.05
اختبار الجري بالكرة	08	0.98	0.99	0.05

جدول رقم (01): يوضح نتائج الدراسة الاستطلاعية .

9 - عرض نتائج الدراسة :

- عرض نتائج القياسين القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار التمرير :

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	T الجدولية	T الحسوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	نوعية الاختبار
دال إحصائيا	15	0.05	1,74	4.39	0.85	1.93	16	الاختبار القبلي
					0.80	2.87	16	الاختبار البعدي

الجدول رقم (02): يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار التمرير.



- عرض نتائج القياسين القبلي و البعدي للعينه الضابطة في اختبار التميرير:

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
الاختبار القبلي	16	1.93	0.92	1.70	1.74	0.05	15	غير دال
الاختبار البعدي	16	2.37	0.61					إحصائيا

الجدول رقم (03) : يمثل نتائج القياسين القبلي و البعدي للعينه الضابطة في اختبار التميرير.

- عرض نتائج القياسين القبلي و البعدي للعينه التجريبية في اختبار الدقة التسديد :

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
الاختبار القبلي	16	2.37	1.08	4.03	1,74	0.05	15	دال
الاختبار البعدي	16	3.62	0.71					إحصائيا

الجدول رقم (04) : يمثل نتائج القياسين القبلي و البعدي للعينه التجريبية في اختبار دقة التسديد .

- نتائج القياس البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية في اختبار دقة التسديد :

نوعية البعدي للعينه	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
البعدي للضابطة	32	2.87	0.88	2.63	1,69	0.05	30	دال إحصائيا
البعدي للتجريبية		3.62	0.71					

الجدول رقم (05) : يمثل نتائج القياس البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية في اختبار دقة التسديد .

- عرض نتائج القياسين القبلي و البعدي للعينه التجريبية في اختبار الجري بالكرة :

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
الاختبار القبلي	16	14.93	1.51	3.91	1,74	0.05	15	دال إحصائيا
الاختبار البعدي	16	14.22	1.44					

الجدول رقم (06) : يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينه التجريبية في اختبار الجري بالكرة .

- عرض نتائج القياس البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية في اختبار الجري بالكرة :

نوعية البعدي للعينه	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
البعدي للضابطة	32	15.04	0.63	2.08	1,69	0.05	30	دال إحصائيا
البعدي للتجريبية		14.22	1.44					

الجدول رقم (07): يمثل نتائج القياس البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية في اختبار الجري بالكرة .

10- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات :

✓ مناقشة الفرضية الأولى :

والتي تنص عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التمرير ولصالح القياس البعدي.

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (02) والذي يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية، وهذا يدل على وجود تحسن في اختبار التمرير .

ويعزو الباحثان هذه الفروق التي ظهرت بين الاختبارين القبلي و البعدي في المجموعة التجريبية إلى التنظيم والتخطيط الجيد لوحداث البرنامج والتسلسل في تطبيقه، وكذا ملائمة الوسائل التدريبية المبنية على أسس علمية مقننة مع مراعاة الفروق الفردية بالإضافة إلى مواصلة سيرورة التدريب والذي يساهم بشكل كبير وفعال في تحسين مهارة التمرير .

يعرف ( حسن السيد أبو عبده 2002 ،ص 27 ) التمرير بأنه وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد .

حسب ( mombaerts 1986 ) بالنسبة للمدرب في إيجاد حلول تعتبر اقل سهولة من اللاعب، لكن بالنسبة للاعب الموجود في الوضعية فغير ذلك بحيث أن عليه قراءة المتغيرات والوضعيات لإيجاد أفضل حل وهو ما يتطلب منه مجموعة من القدرات المهارية والبدنية والخطوية وحتى النفسية وذلك بالاعتماد على قدراته على قراءة متعددة لوضعيات الكرة مقارنة بالمنافس مع استعمال ذكاء كبير في اللعب من اجل اختيار أفضل الحلول بين تعاقبات اللعب .

إنجاح المهارات التقنية كالتمرير يسمح بتطبيق اللعب المباشر والسريع بوضع اللاعبين في وضعيات لا تسمح لهم بالحفاظ على الكرة بناء على وضع المنافس في وضع مشكلة وربطها بالوقت .

كما يشير ( Grosgerges 1990 p 185 ) أن اللاعب الذي يلعب بذكاء انه يلعب جيدا ويقوم بقراءة عالية لمعطيات اللعب وفي كرة القدم فاللاعب يجب أن يعتمد على فهم مجمل المتغيرات والاحتمالات التي تساعده على أداء دوره الدفاعي والهجومى وبذلك يدخل في التفكير الجماعي للفريق، فاللاعب الذي يقرأ اللعب جيدا يقوم بتمرير جيد للزميل مما يساعد على الاستحواذ على الكرة ومن خلال تحقيق الأهداف .

إن إجادة الفريق للتمرير من العوامل التي تساعد على السيطرة على مجريات اللعب، كذلك تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة وكذلك الدفاعية، كما أنها تكسب الفريق الثقة في النفس وتزعزع ثقة الفريق المنافس في نفسه، كما أن دقة ونجاح التمرير يرتبط ارتباطا وثيقا بالسيطرة على الكرة . ويرى

الباحثان أيضا أن الفروق التي ظهرت في مهارة التمرير راجعة أيضا إلى طول مدة تطبيق البرنامج التدريبي المبني بالطريقة المدججة والذي اعتمد في تطبيقه على ضوابط الحمل ( الشدة، الحجم، الراحة، التكرار ) كانت ملائمة بين التمارين والمجموعات في الوحدة التدريبية .

وفي الأخير يمكن القول أن نتائج دراستنا توافق العديد من نتائج الدراسات السابقة وتتماشى تماما مع توقعاتنا في صياغة الفرضية الأولى والتي تنص عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الجري بالكرة ولصالح القياس البعدي.

#### ✓ مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

والتي تنص عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لاختبار دقة التسديد ولصالح المجموعة التجريبية.

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (04 ، 05) توصلت الدراسة في جزئها الأول إلى عدم وجود فروق في الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية والذي يدل على وجود تكافؤ بين العينتين الضابطة والتجريبية وهذا ما يقوي صحة النتائج المتوصل إليها خلال التجربة في اختبار دقة التسديد ، أما بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة فتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق معنوية في اختبار دقة التسديد وأما بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي .

وتوصلت الدراسة كذلك إلى وجود فروق بين الاختبارين البعدين للمجموعة الضابطة والتجريبية، ولصالح هذه الأخيرة، هذا ما يدل على تأثير البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المدمج على تحسين أداء مهارة دقة التسديد. ويعزو الباحثان الفروق المعنوية التي لم تظهر في المجموعة الضابطة، يعود السبب في عدم التحسن إلى أن البرنامج العادي التي تدربت فيها العينة الضابطة يحتوي على تمارين لم تخدم مهارة دقة التسديد .

أما بالنسبة للفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وبين الاختبارين البعدين للمجموعة الضابطة والتجريبية التي ظهرت في مهارة دقة التسديد يعود السبب في التحسن إلى تطبيق وحدات البرنامج المقترح بالطريقة المدججة

ويرى الباحثان أن التحسن الايجابي في مهارة دقة التسديد راجع إلى القيام بإعطاء اللاعبين الحرية في استغلال الفرص المناسبة والمتاحة لعملية التسديد دون فرض عليهم التقيد بتعليمات محددة، وإنما حثهم على حسن الاستغلال لتلك الفرص .

كما يعزو الباحثان سبب تحسن مهارة دقة التسديد عند اللاعبين إلى استخدام التمرينات البسيطة والمركبة المدرجة في البرنامج المقترح وذلك من خلال القيام بالتدريب على التمرينات البسيطة تم الانتقال إلى المركبة لزيادة الثقة عند اللاعبين وهذا عن طريق التوجيه السليم لكيفية أداء مهارة التسديد .

ويرجع الباحثان أن التطور الحاصل في نتائج هذه الاختبارات يدل على أن التدريب وفق البرنامج المقترح المبني على التدريب المدمج أدى إلى تطوير والتحسين من القدرات البدنية للاعبين وهذا ما ينعكس ومن دون شك على الجانب المهاري للاعبين، فحسب ( حنفي محمود مختار 1995، ص 08 ) فالحالة البدنية للاعب تعتبر القاعدة الصلبة القوية التي تركز عليها صحة الأداء الفني للاعب، فالمهارة لكي تؤدي بطريقة سليمة يجب أن يكون هناك سريان انسيابي في مسار القوة التي تؤدي بها الحركة، كما إن تدريب القوة العامة والسرعة العامة لجميع مفاصل الجسم، ثم اكتساب اللاعب درجة عالية من التوافق، تصل باللاعب إلى جسم متناسق خال من العيوب الجسمانية مما يكون له أحسن أثر في الأداء المهاري ودقته .

كما يرجع الباحثان التقدم الحاصل في مهارة دقة التسديد إلى تأثير الأدوات والوسائل المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح كالأقماص والأعلام، التي ساعدت زيادة قدرة التعلم والفهم عند اللاعبين .

فالدقة حسب ( موفق أسعد محمود 2008، ص 105 ) تعرف بأنها مقدرة الفرد في السيطرة على حركاته الإرادية لتوجيهه شيء نحو شيء آخر، فالقوة التي تساعد على ضرب الكرة بدقة لا يتمكن حارس المرمى من إيقافها أو صدها فتدخل المرمى، وان كلا من الدقة والقوة عنصر مطلوب في التسديد.

ويضيف ( موفق أسعد محمود 2008، ص 105 ) انه فضلا عن الدقة والقوة يجب امتلاك السرعة في التسديد، لأن التسديد السريع والمفاجئ إلى جانب الدقة من العناصر الأساسية لإصابة الهدف وعدم إعطاء الفرصة للخصم بان يتصرف لمنع اللاعب من التسديد، لان السرعة والدقة في التسديد لهما نفس الأهمية .

كذلك يعزو الباحثان سبب التطور في مهارة دقة التسديد إلى الأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح بالطريقة المدججة في استخدام أثناء التدريبات حالات كثيرة مشابهة ومماثلة لظروف المباراة ومن مواقف وزوايا مختلفة، بالإضافة إلى ربط التسديد بمهارات أخرى كالجري بالكرة والمراوغة وبوجود أهداف قانونية وحارس للمرمى .

وفي الأخير يمكن القول أن نتائج دراستنا توافقت مع العديد من نتائج الدراسات السابقة وتتماشى تماما مع توقعاتنا في صياغة الفرضية الثانية والتي تنص عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لاختبار دقة التسديد ولصالح المجموعة التجريبية .

✓ مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة :

والتي تنص عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار الجري بالكرة ولصالح المجموعة التجريبية .

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (06 ، 07) توصلت الدراسة في جزئها الأول إلى عدم وجود فروق في الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية والذي يدل على وجود تكافؤ بين العينتين الضابطة والتجريبية وهذا ما يقوي صحة النتائج المتوصل إليها خلال التجربة في اختبار مهارة الجري بالكرة .

أما بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينتين الضابطة فتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار مهارة الجري بالكرة ، في المقابل وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينتين التجريبية في مهارة الجري بالكرة .

وتوصلت الدراسة كذلك إلى وجود فروق بين الاختبارين البعدين للمجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية هذا ما يدل على أفضلية البرنامج المطبق على العينة التجريبية على البرنامج المطبق على العينة الضابطة والذي لم يؤدي إلى تحسن في الاختبار البعدي لمهارة الجري بالكرة لدى أفراد المجموعة الضابطة وعدم ظهور فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي .

ويعزو الباحثان التحسن البارز في مهارة الجري بالكرة إلى الأثر الإيجابي لطريقة التدريب المدمج المستخدمة والتي تعد من أبرز الطرق التدريبية التي تهدف الارتقاء والوصول للاعب إلى الآلية في الأداء من خلال التحسن الذي مس مهارة الجري بالكرة إلى الربط الجيد لبعض المهارات الحركية لجسم اللاعب كالتمويه والخداع والمرابطة مع مهارة الجري بالكرة والتي تساعده على حسن التعامل والتصرف مع المواقف المختلفة أثناء المنافسة .

وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه ( معين عبد الكريم حسام 2013 ، ص 100 ) إذ قال، أن البرامج التدريبية مقياس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه الفرد الرياضي في نوعية النشاط الرياضي الممارس من خلال المستوى المهاري

والوظيفي والبدني والتدريب في كرة القدم يتميز بالتخطيط والتنظيم والاستمرار على أسس علمية، مما يضمن التأثير الإيجابي على مستوى اللاعب واستمراره وتقدمه في الجوانب المختلفة لكرة القدم .

وهذا ما أكده ( سعد محسن إسماعيل 1996، ص 98 ) في قوله، حيث تؤكد آراء الخبراء مهما اختلفت ثقافتهم العلمية والعملية على أن المنهج يؤدي حتما إلى تطور الانجاز إذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التدريب والبرمجة واستخدام الشدة المناسبة وملاحظة الفروق الفردية .

ويمكننا إرجاع سبب تحسن هذه المهارة إلى التطور الواضح في مستوى الصفات البدنية والحركية التي كانت ضمنية في أهداف البرنامج المقترح إذ أشار في هذا الصدد ( طارق الحجية 2005، ص 212 ) إن تطوير مهارة الجري بالكرة يعود إلى إن هذه المهارة تجمع بين صفات بدنية عديدة كالسرعة والرشاقة والتوافق والتوازن التي كان لها الأثر الكبير في تطوير مهارة الجري بالكرة ، فحسب ( Frédéric lambertin 2000, p 12 ) التدريب المدمج هو دمج حركة النشاط التخصصي مع زيادة الأبعاد التقنية، ويضيف أيضا أن هذه الطريقة تكسب اللاعب ثراء كبير في محتوياته التقنية .

وفي الأخير يمكن القول أن نتائج دراستنا توافق العديد من نتائج الدراسات السابقة وتتماشى تماما مع توقعاتنا في صياغة الفرضية الثالثة والتي تنص عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار الجري بالكرة .

## 11 - خلاصة :

ويتضح مما سبق أن الهدف من الدراسة قد تحقق، وتم التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المدمج على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية (التمرير، دقة التسديد، الجري بالكرة) لدى أواسط كرة القدم . كما أظهرت النتائج الجدولية للدراسة التقدم الملحوظ لدى أفراد العينة التجريبية وتميزهم على أفراد العينة الضابطة في كل متغيرات الدراسة، وهذا مؤشر حقيقي على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح على العينة التجريبية .

بعد عرضنا وتحليلنا لبنود الفرضية الأولى والثانية والثالثة والتي تنص على دور التدريب المدمج في تحسين مهارة التمرير ودقة التسديد والجري بالكرة لدى أواسط كرة القدم، ويعزو الباحثان التحسن البارز في مهارات إلى الأثر الإيجابي لطريقة التدريب المدمج المستخدمة والتي تعد من أبرز الطرق التدريجية التي تهدف الارتقاء والوصول باللاعب

إلى الآلية في الأداء من خلال التدريب في ظروف تحاكي المنافسة والتي تساعده على حسن التعامل والتصرف مع المواقف المختلفة أثناء المنافسة .

## 12 - الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يمكن استنتاج الأتي:

- البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة المدجة لمدة ثمانية أسابيع له تأثير ايجابي على تحسين أداء المتغيرات المهارية ( التمرير، دقة التسديد ، الجري بالكرة ) لدى أواسط كرة القدم .
- أظهرت الدراسة أن نتائج الاختبارات على المجموعة التجريبية كانت ذات فاعلية في الاختبارات البعدية، وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المدمج قد كان ذات فاعلية في تحسين أداء المتغيرات المهارية( التمرير، دقة التسديد ، الجري بالكرة ) لأواسط كرة القدم .
- أظهرت الدراسة أن نتائج الاختبارات على المجموعة الضابطة أدت إلى حدوث فروق ضئيلة في الاختبارات البعدية والتي كانت غير دالة إحصائيا ، وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي العادي لم يكن في المستوى المطلوب من حيث الأسس المنهجية لتحسين المتغيرات المهارية ( التمرير، دقة التسديد، الجري بالكرة ) لأواسط كرة القدم .
- إن استخدام طريقة التدريب المدمج لها تأثير على تحسين أداء المتغيرات المهارية ( التمرير، دقة التسديد ، الجري بالكرة ) لدى لاعبي كرة القدم .

## 13 - الاقتراحات :

في ضوء النتائج والاستنتاجات التي تم التوصل إليها، يمكننا تقديم الاقتراحات التالية:

- وجوب الاعتماد على البرنامج لتعليم وتحسين المهارات الأساسية بالاعتماد على طريقة التدريب المدمج .
- تعميم استخدام البرنامج التدريبي المقترح للتدريب المدمج للاعبين كرة القدم على كل الفئات الأخرى .
- الاهتمام بالمهارات الأساسية لكرة القدم لأنها سر النجاح والتفوق خاصة عند الفئات الصغرى.
- الاهتمام بطريقة التدريب المدمج لأنها تعتبر من أفضل الطرق لتحسين المهارات الأساسية في كرة القدم.



- إجراء دراسة مشاهدة باستخدام طرق تدريبية أخرى لتحسين المهارات الأساسية الأخرى .
- إجراء دراسة مشاهدة لفئات عمرية أخرى وعلى مهارات أخرى لمعرفة تأثير البرامج التدريبية عليها.
- استخدام التدريب المدمج للفرق التي لا تقوم بتطبيق الحصة التدريبية اليومية .
- وفي الأخير نضع أيدي كل المهتمين بهذا المجال هذه الدراسة لمحاولة توسيع البحث من رياضة كرة القدم إلى كل الرياضات والنهوض بالرياضة في الجزائر لبلوغ أعلى المستويات .

#### 14 - مراجع:

##### - المراجع العربية :

- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، ط 2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2001 .
- حين السيد أبو عبده : الإعداد المهاري للاعب كرة القدم ، مكتبة الإشعاع الفنية ، ط 1 الإسكندرية ، مصر ، 2002 .
- خلود مانع الزبيدي: موسوعة الألعاب الرياضية، ط 1 ، دار دجلة ناشرون وموزعون، الأردن، 2008 .
- موفق أسعد محمود :التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، ط 1، دار دجلة، الأردن، 2008 .
- حنفي محمود مختار: التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم، دار الكر العربي، مصر، 1995 .
- طارق الحجية : أثر منهج تدريبي بدني قائم على أسس أنظمة إنتاج الطاقة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، العراق، 2011 .
- سعد محسن إسماعيل :تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، 1996.
- معين عبد الكريم جاسم : أثر التمرينات المهارية بطريقتي التدريب التكراري والفتري في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، العراق، 2013 .
- زهران السيد : المهارة الفنية في كرة القدم ، ط 1 ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ،الإسكندرية ،مصر ، 2008 .
- محمد حازم ،محمد أبو يوسف: أسس اختيار الناشئين في كرة القدم، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، مصر، 2005 .

- مسالتي لخضر : أثر برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة و السرعة وأثرهما على المهارات الأساسية في كرة القدم ، أطروحة دكتوراه ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر 3 ، 2014 .

- فغلول سنوسي : اقتراح برنامج تدريبي باستخدام التمارين المدمجة بالكرة في تطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم أواسط (17-19) سنة ، مذكرة ماستر ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة مستغانم ، 2011 .

- التوهامي حمداوي : دراسة تأثير التدريب الشامل والمدمج في تطوير الصفات البدنية وفعاليتها على الأداء التقني المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط 17-18 سنة ، رسالة ماجستير ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر 3 ، 2010 .

- المراجع الأجنبية :

- mombaerts .E : **etude des astreints cardiaques mesurees sur le terrain**, mémoire ,3em degré , France, 1986 .

- Grosgerges .b : **observation et entrainement en sport collectif** ,Ed Insep, France, 1990 .

- Frédéric lambertin : **football-préparation physique intégrée**, Ed Amphora, paris , 2000 .

- Marion A : **Elaboration et évaluation des programmes sportifs**, Ed de Boeck, paris,2000 .