

أثر التدريب المدمج على تنمية مهارات التمرير الطويل و المراوغة لدى براعم نوادي رابطة أم البواقي لكرة القدم (09 – 12) سنة.

The effect of combined training on developing the skills of long pass and dribbling for the buds of oum el bouaghi association for foot ball Clubs (09-12 years).

برواق حسان¹، مقران إسماعيل²

¹ جامعة بومرداس، مخبر العلوم الرياضية والتدريب العالي المستوى L.SSEHN / الجزائر h.berrouag@univ-boumerdes.dz

² جامعة بومرداس، مخبر العلوم الرياضية والتدريب العالي المستوى L.SSEHN / الجزائر sm.mokrane@univ-boumerdes.dz

تاريخ النشر: 2021/07/15

تاريخ القبول: 2021/06/07

تاريخ الاستلام: 2021/05/02

ملخص:

تهدف الدراسة إلى التعرف على أثر التدريب المدمج على تنمية مهارات التمرير الطويل و المراوغة لدى براعم كرة القدم بولاية أم البواقي، وتم استخدام المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة الدراسة بطريقة عمدية وتكونت من 36 لاعبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية و الأخرى ضابطة ضمت كل منهما 18 لاعبا من فريقي اتحاد عين البيضاء و شباب الضلعة لكرة القدم، وتم الاعتماد على الاختبارات المهارية، وتوصلنا إلى وجود أثر إيجابي لطريقة التدريب المدمج على تنمية المتغيرات المهارية (التمرير الطويل ، المراوغة) في كرة القدم، وقد أوصت الدراسة بضرورة الاهتمام أكثر بالصفات المهارية مستقبلا لأنها سر النجاح والتفوق.
الكلمات الدالة: التدريب المدمج؛ المهارات الأساسية؛ التمرير الطويل؛ المراوغة؛ كرة القدم؛

Abstract:

The Object of the study aims to identify the impact of combined training on developing skills long pass and dribbling for football buds, for this purpose, we used the experimental method, and the study sample was chosen in a deliberate manner and consisted of 36 players, on both experimental and control groups, each one included 18 players, the Ain Al-Bayda and Shabab Al-Dhala 'teams For football, we used skills tests, we conclude that there is a positive effect of the combined training method on developing the skill variables (long pass, dribbling) in soccer, On this basis, the study recommended more paying attention to skill traits in the future because it is the secret of success and excellence.

Keywords: combined training ;basic skills; long pass; dribbling; football.

مقدمة:

إن التطور الكبير الحاصل في الميدان الرياضي وخاصة في منافسة الألعاب الإفريقية لم يكن وليد الصدفة ولكنه جاء نتيجة لتطور أساليب البحث العلمي، والتي أدت إلى نقض نقاط القوة والضعف في العملية التعليمية التدريبية وعلاقتها باستخدام أساليب ومبادئ علمية لتصحيح مسارات عملية التدريب من أجل الوصول إلى أدق النتائج والإستجابات التي تكون قريبة في حالات اللعب الواقعي، مع التطور الذي طرأ على أغلب دول العالم في الفترة الأخيرة من حيث أساليب اللعب والخطط وإرتفاع مستوى الأداء الفني للاعبين وإرتفاع شدة التنافس وتقارب المستويات في حدود قواعد اللعبة، الأمر الذي إستدعى توجيه المزيد من الإهتمام بجميع جوانب عملية التدريب الرياضي للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات، ولكي نحقق هذا المستوى ونسايهه وجب معرفة الطريق الصحيح وتحديد الوسائل والمحتوى المناسب وفقا لما تتطلبه المباريات وعلى ضوء ذلك يتم إعداد اللاعب من الصغر بالكم والكيف الذي يؤهله بأن يكون لاعبا ذو كفاءة عالية تمكنه من إنجاز الواجبات الفردية والجماعية وسرعة إتخاذ القرار في الوقت المناسب طوال زمن المباراة، كرة القدم الحديثة تتميز بتعدد المهارات المستعملة فيها، والتي من خلال الأداء الصحيح والكامل لها يصل الفرد الرياضي إلى المستوى الأمثل في الأداء، وهناك عدة طرق لتطوير هذه المهارات نخص بالذكر طريقة التدريب المدمج والتي تعتبر إحدى الطرق التي يستعملها المدربين في كرة القدم لما تشكله من إمكانية تحسين مستوى اللاعب، ولهذا تمحور موضوع بحثنا حول بناء برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المدمج موجه لتنمية أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم، ومعرفة مدى تأثير هذا البرنامج على أداء اللاعبين.

وفي كرة القدم الحديثة يلعب الأداء المهاري دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق، مما يؤدي إلى إرباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والأداء، وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية لأعضاء الفريق أن يأخذ زمام المبادرة دائما بالتواجد في أماكن ومواقف جيدة تسهل له القدرة على الهجوم والوصول إلى مرمى الخصم وإحراز الأهداف .

إن عملية الإعداد المهاري في كرة القدم تهدف إلى تنمية 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. (حسن السيد أبوعبده، 2002، ص127)

وقد إختلفت طرق التدريب وفقا لإختلاف الهدف الذي يضعه المدرب، فقد أصبح التدريب الحديث يعتمد أساسا على إستعمال برامج تدريبية مدروسة من أجل إعداد اللاعبين مهاريا إضافة إلى الجوانب البدنية والنفسية و الخطئية.

كل هذه العوامل جعلتنا نقترح طريقة التدريب المدمج كأحد أهم البرامج التدريبية الحديثة والتي قد تساهم في تنمية الأداء الفني وباقي الجوانب الأخرى لدى الفئات الشبانية (البراعم) في رياضة كرة القدم.

ومنه توصلنا إلى تحديد موضوع الدراسة حول تأثير التحضير البدني المدمج على تنمية مهارات (التمرير الطويل، المراوغة) لبراعم نوادي رابطة أم البواقي لكرة القدم (09-12) سنة. لذلك طرحنا التساؤل التالي:

- هل للتحضير البدني المدمج أثر إيجابي في تنمية مهارات (التمرير الطويل، المراوغة) لدى لاعبي كرة القدم

(09-12) سنة؟

- التساؤلات الجزئية :

- هل للتدريب المدمج أثر على تنمية مهارة التمرير الطويل لدى لاعبي كرة القدم براعم (09-12) سنة؟

- هل للتدريب المدمج دور في تنمية مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم براعم (09-12) سنة ؟

- فرضيات الدراسة :

- للتحضير البدني المدمج أثر إيجابي في تنمية مهارة التمرير الطويل لدى لاعبي كرة القدم (09-12) سنة.

- للتدريب المدمج دور في تنمية مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم براعم (09-12) سنة.

- أهمية الدراسة :

- إبراز أهمية البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المدمج في تنمية مهارات (التمرير الطويل :المراوغة)

لدى لاعبي كرة القدم براعم (09-12) سنة.

- الدور الهام الذي تلعبه الطريقة المدمجة في الإرتقاء بمستوى الأداء المهاري في كرة القدم للفئات العمرية

المختلفة.

- تحسيس المدربين بأهمية طريقة التدريب المدمج في تطوير الصفات المهارية.

- أهداف الدراسة :

- يهدف البحث إلى التعرف على مدى تأثير طريقة التدريب المدمج في تطوير بعض الصفات المهارية لدى لاعبي

كرة القدم.

- التعرف على الفروق بين الإختبارات القبلية والبعديّة عند المجموعتين في مستوى بعض الصفات المهارية

لدى لاعبي كرة القدم.

- تحديد المفاهيم والمصطلحات :

- تعريف التدريب المدمج :

أ- إصطلاحا: مصطلح المدمج intégration هو يلقب بلقب الكامل كل من جميع بين الجوانب السلوكية الثلاثة:

المعرفة (العقلية)، الحركة (البدنية)، الوجدانية (الإنفعالية). (أمين الخولي، 1994، ص153)

ب- إجرائيا:

هو عبارة عن إدماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح بإكتساب القدرات المهارية والبدنية للاعبين

(dellal alexandere, 2008,p1).

ج- التدريب المدمج:

إختلفت تصورات تعريف التدريب المدمج لكن كلها إحتوت جوانب التحضير البدنية والتقنية والخطية ككل

متكامل.(فغلول سنوسي، 2014، ص 191).

- المهارات الأساسية

أ- لغة: من الفعل مهر، أي حذق وأتقن والماهر هو الحاذق.

ب- إصطلاحا: هي مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل طاقة في زمن ممكن. (marion .a ,2000,p35).

ج- إجرائيا: هي مجموعة من المهارات الرئيسية (الجري بالكرة، التمرير، المراوغة، التسديد) يؤدها اللاعب لتحقيق المستويات العالية والإنجاز الجيد ويمكن تنمية وتطوير هذه المهارات من خلال التدريب .

- تعريف التمرير الطويل :

وتستخدم لغرض التقدم نحو منطقة الخصم، وتكمن صعوبتها في دقة أدائها وتكون مسافتها من 25 متر فما فوق. (موفق أسعد محمود ، 2009 ، ص95).

- تعريف المراوغة :

هي حركات التمويه والخداع بالكرة التي يقوم بها اللاعب بهدف التخلص من مدافع من الفريق الآخر، فكثيرا ما يصبح اللاعب المستحوذ على الكرة تحت ضغط من المدافعين ولا تكون هناك فرصة للتمرير للزميل أو التصويب على المرمى أو في حالة وجود الزملاء في موقف تسلل فيضطر لمراوغة المدافع. (عباسي ياسين ، زعبوب جمال ، 2017 ، ص 146).

- تعريف كرة القدم :

أ- لغة:

كرة القدم (*foot balle*) هي كلمة لاتينية وتعني "ركل الكرة بالقدم" فالأمريكيون يعتبرون (*foot balle*) ما يسمى عندهم (ريغبي) أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى (*soccer*). (رومي جميل ، 1986، ص05)

ب- إصطلاحا:

هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها "رومي جميل": "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع". (رومي جميل ، 1986 ، ص.ص50-52)

ج- إجرائيا:

هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف و الأجناس كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا ، تلعب بواسطة كرة منفوخة، على أرضية مستطيلة في نهاية كل طرف من أطرافها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط وحكمان للتماس ، توقيت المباراة 90 دقيقة مع راحة بين 45 دقيقة مدتها 15 دقيقة . (بوذينة بلال ، 2019 ، ص 134).

- الدراسات السابقة التي تناولت الموضوع :

أ- دراسة محمد حجار خرفان (2011) بعنوان: "أثر برنامج تدريبي مقترح في ملاعب مصغرة على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم"، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، وهدفت الدراسة إلى معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح على ملاعب مصغرة في

تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي وتم اختيار عينة مكونة من 50 لاعبا تمثلت في مجموعتين، الضابطة والتجريبية 25 لاعبا، وإعتمد الباحث على الإختبارات البدنية والمهارية ومن بين النتائج المتوصل إليها:

- إستخدام تدريبات الملاعب المصغرة في برامج تدريب الناشئين لما لها من تأثير إيجابي في تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية. (محمد حجار خرفان ، 2011، ص.ص 80-88) .

ب- دراسة بشير حسام (2012) بعنوان "تأثير استخدام أساليب متعدد للتدريس على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لتلاميذ مرحلة التعليم الأساسي - دراسة ميدانية لتلاميذ المرحلة الأساسية -"، بحث منشور، *مجلة التحدي* ، جامعة أم البواقي، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام أساليب متعدد للتدريس على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لتلاميذ مرحلة التعليم الأساسي ، وقد تكونت عينة الدراسة من 60 تلميذا من تلاميذ الصف السابع ، بمتوسطة موجاري عبد الله ، بمدينة عين كرشة ، ولاية أم البواقي، ومن مجتمع قدره 240 تلميذا ، تم إختيارهم بالطريقة القصدية، وقد إستخدم الباحثان المنهج التجريبي على مجموعتين تجريبيتين وأخرى ثالثة ضابطة، وقد تم الإستعانة بالإختبارات المهارية وخلصت الدراسة إلى أن فاعلية أساليب التدريس المستخدمة (الأوامر ، توجيه الأقران ، النظم) وتأثيرها إيجابا على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم وقد خلصت الدراسة إلى الاعتماد على تكنولوجيا التعليم ومستحدثاتها في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة القدم ، وكذلك إجراء المزيد من البحوث التي تعتمد على تكنولوجيا التعليم في تعلم المهارات الأساسية لمختلف الأنشطة الرياضية . (بشير حسام، 2012، ص.ص 74-92).

ج- دراسة مساليتي لخضر (2012) بعنوان "أثر برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم (16 - 18) سنة"، بحث منشور، *المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية جامعة مستغانم*، وهدفت الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير برنامج التدريبي المقترح للتدريب البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة الأواسط (16- 18 سنة)، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم إختيار العينة بطريقة عمدية وتكونت من 36 لاعب، وإعتمد الباحث على الأدوات التالية: المصادر والمراجع العربية والأجنبية، الإستبيان، المقابلات، الإختبارات البدنية والمهارية، ومن بين الإستنتاجات المتوصل إليها:

- أثر البرنامج التدريبي المقترح (التدريب البدني المدمج) تأثيرا إيجابيا في تنمية القوة والسرعة وتطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم الأواسط. (مساليتي لخضر ، 2012 ، ص.ص 116-130).

د- دراسة فغلول سنوسي (2014) بعنوان: "طريقة التدريب المدمج بالكرة لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم (تحت 18 سنة)"، بحث منشور، *المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، جامعة مستغانم*، وهدفت الدراسة إلى إقتراح برنامج تدريبي بإستخدام طريقة التدريب المدمج بالكرة لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم (تحت 18)، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة، وتم إختيار عينة مكونة من 30 لاعبا، ومن بين النتائج المتوصل إليها:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عينتي البحث في نتائج بعض الصفات البدنية لصالح المجموعة التجريبية، مما يدل على فاعلية طريقة التدريب المدمج بالكرة المقترحة في بلوغ الهدف المنشودة. (فغلول السنوسي ، 2014 ، ص.ص 186-208).

هـ- دراسة د هلي هني (2016) بعنوان "فاعلية التدريب البدني المدمج في تحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية للاعبين كرة القدم تحت (19 سنة)"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة مستغانم، وهدفت الدراسة إلى التعرف على أثر التدريب البدني المدمج من خلال تحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية لدى لاعبي كرة القدم، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم إختيار العينة بالطريقة العمدية وهي متكونة من 32 لاعب، ومن بين أهم الإستنتاجات المتوصل إليها أن إستخدام التدريب البدني المدمج قد أثر إيجابيا في تحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية. (دهلي هني ، 2016).

ز- دراسة عباسي ياسين وزعوب جمال (2017) بعنوان تأثير تدريبات مشابهة للمنافسة على بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم. "، بحث منشور، مجلة التحدي ، جامعة أم البواقي، وهدفت الدراسة إلى التعرف على أهمية التدريبات المشابهة للمنافسة في تطوير قدرات اللاعبين الخاصة وتحسين المهارات الأساسية لديهم ، وقد تكونت عينة الدراسة من 20 لاعبا من إتحاد عين مليلة بولاية أم البواقي ، تم إختيارهم بالطريقة القصدية، وقد إستخدم الباحثان المنهج التجريبي على مجموعتين تجريبية وأخرى ضابطة، وقد تم الإستعانة بالإختبارات البدنية والمهارية، وخلصت الدراسة إلى وجود تطور في القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات البعدية لدى أفراد عينة البحث ولصالح المجموعة التجريبية في هذه المتغيرات .، وخلصت الدراسة كذلك إلى أنه قد أثرت التدريبات المشابهة للمنافسة تأثيرا إيجابيا في تطوير القدرات البدنية الخاصة والمهارات في كرة القدم ، ومن أهم التوصيات المتوصل إليها التأكيد على استخدام تدريبات مشابهة للمنافسة في تطوير القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية وكذلك استخدام تدريبات مشابهة للمنافسة في تطوير قدرات أخرى كأن تكون قدرات عقلية أو وظيفية وأخيرا إجراء بحوث مماثلة ودراسات على ألعاب أخرى . (عباسي ياسين ، زعوب جمال ، 2017، ص ص 139-161).

و- دراسة كمال مقاق و غلاب حكيم (2018) بعنوان أثر برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج على تنمية المرونة ومهارة الاستقبال لدى لاعبي كرة الطائرة أقل من 17 سنة"، بحث منشور، مجلة الإبداع الرياضي، جامعة المسيلة، وهدفت الدراسة إلى التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح للتدريب المدمج في تنمية المرونة ومهارة الإستقبال لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 17 سنة، وقد تكونت عينة الدراسة من 24 لاعب، تم إختيارهم بالطريقة القصدية، وقد إستخدم الباحثان المنهج التجريبي على مجموعتين تجريبية وأخرى ضابطة، وقد تم الإستعانة بالإختبارات البدنية وطريقة الملاحظة المباشرة وخلصت الدراسة إلى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجابيا على تنمية المرونة ومهارة الإستقبال وزيادة تطبيق التدريب البدني المدمج على الفرق التي لا تقوم بالتدريبات اليومية لعدم التأخر في العمل. (كمال مقاق ، غلاب حكيم ، 2018، ص ص 250-266).

ي- دراسة بلفريطس ياسين و غنام نور الدين (2019) بعنوان أثر برنامج تدريبي مقترح بالأسلوب التكراري على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية (الجري بالكرة ، التصويب ، المراوغة) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة. "، بحث منشور، مجلة التحدي ، جامعة أم البواقي، وهدفت الدراسة إلى التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية (الجري بالكرة ، التصويب ، المراوغة) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة ، وقد تكونت عينة الدراسة من 32 لاعب، تم إختيارهم بالطريقة القصدية، وقد إستخدم الباحثان المنهج التجريبي على مجموعتين تجريبية وأخرى ضابطة، وقد تم الإستعانة بالإختبارات المهارية، وخلصت الدراسة إلى أن تطبيق البرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجابيا على تحسين أداء المتغيرات المهارية (الجري بالكرة ، التصويب ، المراوغة) لدى أصاغر كرة القدم ، وخلصت الدراسة كذلك إلى أن البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة التكرارية لمدة ثمانية أسابيع له تأثير إيجابي على تحسين أداء المتغيرات المهارية (الجري بالكرة ،

المراوغة ، التصويب من الثبات) لدى أصاغر كرة القدم .(بلفريطس ياسين ، غنام نور الدين ، 2019 ، ص.ص 45- (62

- التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال ما قام به الباحث من إستطلاع لنتائج وتقارير الأبحاث السابقة، تمكن من إستخلاص أهم الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة والتي تم الإستعانة بها والتي صدرت في الفترة الزمنية من (2011- 2019) وهذا ما يثبت حداثة تلك الدراسات، والتي كان معظمها يرتبط بأثر برامج تدريبية في تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية، وقد إستفاد الباحث من تحليل هذه الدراسات من حيث المنهج المستخدم وهو المنهج التجريبي والوسائل والأدوات المستخدمة في جمع البيانات كالإختبارات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي كرة القدم عبر المراحل العمرية المختلفة وكذا في طريقة بناء البرامج المقننة التي تسمح بتنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية بإستخدام الطرق والوسائل الحديثة في عملية تدريب وإعداد لاعبي كرة القدم، وهدفت الدراسات إلى بناء البرامج التدريبية لتنمية القدرات على النواحي المهارية، ماعدا دراسة فغلول سنوسي (2014) التي إستخدم تمارين مدمجة لتنمية الصفة البدنية وعدم الإهتمام والتركيز على الجانب المهاري أثناء التطبيق.

1. التدريب المدمج:

1.1 إجرائيا

هو تحضير مدمج (بدني مهاري)، (مهاري خططي)، (بدني مهاري خططي) باستعمال الكرة.
- التدريب المدمج: إختلفت تصورات تعريف التدريب المدمج لكن كلها إحتوت جوانب التحضير البدنية والتقنية والخططية ككل متكامل. (فغلول سنوسي، 2014، ص 191).

2.1 أهداف التدريب المدمج

- توجيه ومراقبة المجمعات الحركية في كرة القدم بشكل دقيق ومجمل.
- إكتساب عدد أكبر من الخبرات المعرفية المؤثرة في آلية المهارة الحركية.
- إكتساب القدرة على قراءة المعلومات التنافسية الخططية وتحويلها إلى قرارات حركية. Chanon.r-baux (1994,p249)

3.1 أهمية التدريب المدمج

- التدريب الشامل والمدمج يساعد في الحصول على تحكم تقني مهاري كبير جدا، بحيث يسمح للاعب كرة على كسب مخزون معرفي وخططي وبدني يستغل كمعطيات تنافسية فردية وجماعية تسهل على اللعب الديناميكي والمشاركة الفعالة.
- التدريب الشامل و المدمج يساعد على تطوير كرة القدم ذات ريثم سريع من ناحية التحول الدفاعي إلى الهجوم والعكس بإتباع مبدأ التسلسل والحركية والإستعراض في اللعب.(jeanpaul,2008,p.16-19)
النواحي المهارية، ماعدا دراسة فغلول سنوسي (2014) التي إستخدم تمارين مدمجة لتنمية الصفة البدنية وعدم الإهتمام والتركيز على الجانب المهاري أثناء التطبيق.

2. الصفات المهارية:

1.2 إجرائيا

هي مجموعة من المهارات الرئيسية (الجري بالكرة ، المراوغة ، التسديد) يؤديها اللاعب لتحقيق المستويات العالية والإنجاز الجيد ويمكن تنمية وتطوير هذه المهارات من خلال التدريب.

- هي كل التحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها. (حنفي محمود مختار، 1994، ص71).

2.2 المهارات الأساسية بالكرة

1.2.2 مهارة تمرير الكرة

إن تمرير الكرة بين أعضاء الفريق هي أساس الإنسجام و مفتاح التفاهم بين اللاعبين داخل الساحة، فكلما كانت التمريرات والمناولات دقيقة وصحيحة متقنة كلما كانت عملية الوصول إلى مرمى الفريق الآخر سهل وأخطر نتيجة.

2.2.2 مهارة التمرير الطويل

وتستخدم لغرض التقدم نحو منطقة الخصم، وتكمن صعوبتها في دقة أدائها وتكون مسافتها من 25 متر فما فوق. (موفق أسعد محمود ، 2009 ، ص 95).

3.2.2 مهارة المراوغة

- هي عملية وهمية يعملها اللاعب لايهام الخصم بالحركة التي سيقوم بها وذلك لبقاء الكرة تحت سيطرته. (بوذينة بلال، 2019، ص 134).

- المراوغة هي إجتياز اللاعب نقطة الإشتراك مع اللاعب الخصم، والانتقال إلى نقطة أخرى من الملعب ، مع الإحتفاظ بالكرة مستخدما أداء فني ينخدع له اللاعب الخصم . (شريط عادل ، 2018، ص 70).

ويمكن القول أن الخداع بالكرة أو المراوغة هي الوسيلة التي تجعل الخصم يتوقع حركة اللاعب توقعًا خاطئًا وبذلك تكون إستجابة الخصم بالنسبة لحركة اللاعب الحقيقية إستجابة خاطئة، مما يسمح للاعب الذي قام بالخداع أن يكون لديه الوقت والمساحة في الملعب الذان يمكنانه من التصرف الخططي بأسلوب جيد، وتستخدم المراوغة في عدة مواقف نذكر منها:

- عندما يجد المهاجم نفسه تحت مراقبة شديدة من المدافع.

- أو عند المدافعين أكثر من المهاجمين.

- أو تكون إمكانية التمرير إلى الزملاء فيها المخاطرة بفقد الكرة.

3. الإجراءات المنهجية:

1.3 الدراسة الإستطلاعية

قبل البدء في إجراء التجربة الإستطلاعية قمنا بزيارة ميدانية لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدريب الفريقين، وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الإختبارات المهارية وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني.

2.3 إجراءات البحث

- المنهج المستخدم:

إعتمد الباحث على المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الموضوع.

3.3 العينة وطرق إختيارها

1.3.3 عينة البحث

شملت عينة البحث 36 لاعبا من فريقي شباب الضلعة وإتحاد عين البيضاء بولاية أم البواقي، وقمنا بتحديد عينة بحثنا هذا عن طريق إختيار فريقين في كرة القدم، ينشطان على مستوى ولاية أم البواقي.

- الفريق الأول: فريق إتحاد عين البيضاء.

- الفريق الثاني: فريق شباب الضلعة.

2.3.3 كيفية إختيار العينة

لقد قمنا بإختيار العينة بشكل عمدي وهي تتكون من:

- المجموعة الضابطة:

تحتوي على (18) لاعب من فريق شباب الضلعة.

- المجموعة التجريبية:

تحتوي على (18) لاعب من فريق اتحاد عين البيضاء.

4.3 مجالات البحث

* المجال البشري:

والتي تمثلت في شباب الضلعة واتحاد عين البيضاء

* المجال المكاني:

أجريت الإختبارات المهارية القبليّة والبعدية، بالإضافة إلى الوحدات التدريبية المقترحة في الملعب البلدي لولاية أم البواقي.

* المجال الزمني: قمنا بإجراء الإختبارات بالنسبة للعينة الإستطلاعية كالآتي:

- الإختبار القبلي: يوم 26 ديسمبر 2018.

- الإختبار البعدي: يوم 10 جانفي 2019 .

5.3 تحديد المتغيرات وكيفية قياسها

- المتغير المستقل: يتمثل في التدريب المدمج .

- المتغير التابع: يتمثل في تنمية مهارات التمرير الطويل و المراوغة .

6.3 الإختبارات المستخدمة

1.6.3 الإختبارات المهارية

أ - إختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة :

تحديد مساحة بشكل موازي لخط الجانب وعلى بعد 20 متر لداخل الملعب وتقسم هذه المسافة، ويكون أول

خط موازي لخط المرمى وعلى بعد 4 متر حيث توضع كرة القدم على منتصف هذا الخط .

- يبدأ الإختبار بجري اللاعب من على خط المرمى لمسافة 4 أمتار تجاه الكرة الموضوعة على منتصف أول

خط لضربها بأي جزء من القدم عدا طرفه.

- يعطى اللاعب ثلاثة (03) محاولات ويسجل له أفضل مسافة.

-التسجيل : تقاس المسافة من نقطة البداية إلى نقطة سقوط الكرة بالمتر. (علاوي ، 2000، ص 213).

ب - إختبار المراوغة :

- هدف الإختبار: يهدف هذا الإختبار إلى قياس القدرة على المراوغة عند لاعبي كرة القدم البراعم.

- الأدوات المستعملة : كرات، أقماع، ميقاتي.

- طريقة أداء الإختبار:

- يقف اللاعب ومعه الكرة وعلى بعد 05 أمتار يوجد 06 أقماع بلاستيكي والمسافة بين كل قمع والآخر حوالي

1 متر، يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب بالكرة مسافة 05 أمتار، ثم يقوم بالجري بين الأقماع

مستخدما الأجزاء المختلفة من القدم في المرور بين الأقماع، مع السيطرة على الكرة ودون أن تبتعد

عنه الكرة مع إحتساب الوقت المستغرق ذهابا وإيابا .

- التسجيل : إذا أسقط اللاعب أحد الأقماع تضاف له 2ثا.(حسن السيد أبو عبدة، 2002، ص 168)

7.3 الأداة/ الأدوات (الأسس العلمية للأداة/ الأدوات):

أ- الصدق :

من أجل التأكد من صدق الإختبارات أستخدم معامل الصدق الذاتي بإعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت شوائها أخطاء القياس ويقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الإختبار. (حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان ، 1996 ، ص 321).

الإختبارات	عدد أفراد العينة	معامل الثبات	معامل الصدق	الدلالة
إختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة	09	0,229	0,353	0,05
إختبار المراوغة	09	0,969	0,984	0,05

الجدول رقم 1: يبين مدى صدق وثبات الإختبارات المهارية

المصدر: المؤلفان، الدراسة الحالية

ب - الثبات :

هو أن يعطي نفس النتائج إذا ما أعيد هذا الإختبار على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف.

ج - الموضوعية :

موضوعية الإختبار تدل على عدم تأثره، أي أن الإختبار يعطي نفس النتائج أيا كان القائم بالتحكيم، ويشير أن لإطلاع الخبراء والمختصين ومواقفهم بالإجماع على الإختبارات ومفرداتها تبعد عنها الشك والتأويل.

د- الأدوات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي:

وهو الطريقة الأكثر إستعمالا، حيث يعتبر حاصل لقسمة مجموع مفردات، أو القيم في المجموعة التي يجري عليها القياس: $X_1, X_2, X_3, \dots, X_n$ على عدد القيم n .

- الإنحراف المعياري:

وهو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها، حيث يدخل إستعماله في كثير من قضايا التحليل والإختبار، فإذا كان قليلا أي قيمته صغيرة فإنه يدل على أن القيم متقاربة، والعكس صحيح، ويرمز له بالرمز "S".

- معامل الإرتباط بيرسون:

الهدف منه معرفة مدى العلاقة الإرتباطية بين الإختبارين من أجل إيجاد معامل ثبات الإختبار.

7.3 الأسس العلمية المعتمدة في وضع البرنامج التدريبي المقترح

إن البرنامج التدريبي المقترح للتدريب البدني المدمج تم تطبيقه بمراعاة الشروط التالية: الإهتمام بالتشكيل السليم والصحيح للعمل، ومراعاة البرنامج لخصائص المرحلة العمرية (09-12 سنة)، ومراعاة المبادئ العامة في تطبيق حمل التدريب من التدرج في الحمل، الفروق الفردية، وإستخدام البرنامج التدريبي المقترح بالتدريب المدمج لمدة (08) أسابيع، ومراعاة عدد مرات التكرارات وأيضا فترات الراحة بين كل تمرين، وأيضا تطبيق (03) وحدات تدريبية لكل أسبوع، وكل وحدة تدريبية تدوم (90 د)، والإهتمام بإختيار التمرينات المناسبة لكل مرحلة من مراحل البرنامج، والتي تشمل جميع أجزاء الجسم وذلك لتنمية الصفات المهارية في كرة القدم.

وقد تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة لعينة البحث وذلك بدراسة بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي، حيث رأى الباحث مدى تكافؤ وتجانس العينتين من حيث متغيرات الوزن، الطول، السن ، كما هو موضح في الجدولين رقم (02) و(03):

المتغيرات	العينة				المتغيرات
	العينة الضابطة	العينة التجريبية	العينة الضابطة	العينة التجريبية	
السن	ع	ع	س	س	السن
الطول	1,10	1,20	10,50	10,50	الطول
الوزن	0,000	0,06	1,42	1,42	الوزن
	-0,084	05,01	4,89	35,12	
	0,124			34,91	

الجدول رقم2: يبين مدى تكافؤ العينتين من حيث متغيرات الوزن، الطول، السن.

المصدر: المؤلفان، الدراسة الحالية

الدراسة الإحصائية للاختبارات	عدد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية	القرار
إختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة	36	34	0,05	0,531	0,471	غير دال
إختبار المراوغة				0,712	0,405	غير دال

الجدول رقم3: يبين مدى التجانس بين المجموعتين في المتغيرات قيد البحث.

المصدر: المؤلفان، الدراسة الحالية

بعد إجراء الإختبارات المهارية لعينة البحث (تجريبية وضابطة) وعلى إثر النتائج المحصل عليها قام الباحث بدراسة مدى تجانس هذه العينة مستخدما إختبارت "ستيوذنت" كما هو موضح في الجدول رقم (03).

4. تحليل النتائج ومناقشتها:

1.4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الإختبارات المهارية القبلية والبعديّة للعينتين

1.1.4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الإختبارات القبلية والبعديّة للعينتين في اختبار التمرير الطويل

القرار	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		عدد العينة	العينة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	2,110	8,018	0,90	2,89	0,97	1,66	18	العينة التجريبية
غير دال		-2,829	0,58	0,06	1,42	1,42	18	العينة الضابطة

الجدول رقم4:يبين نتائج القياس القبلي والبعدي للعينتين لإختبار التمرير الطويل.

المصدر: المؤلفان، الدراسة الحالية

من خلال نتائج الجدول يتضح لنا أن المجموعة التجريبية تحصلت في الإختبار القبلي على المتوسط الحسابي 1,66 وإنحراف معياري قدره 0,97، أما الإختبار البعدي فبلغ المتوسط الحسابي 2,89 والإنحراف المعياري قدره 0,90، أما المجموعة الضابطة تحصلت في الإختبار القبلي على المتوسط الحسابي 2,50 وإنحراف معياري قدره 0,51 أما الإختبار البعدي فبلغ المتوسط الحسابي 1,88 والإنحراف المعياري قدره 0,75 وبلغت فيه قيمة (T) المحسوبة 8,018 وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية التي تقدر بـ 2,110 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة الحرية 34، وهذا يدل على أنه يوجد فرق معنوي دال إحصائيا بالنسبة لهذه العينتين في الإختبار القبلي والبعدي ولصالح العينة التجريبية .

2.1.4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الإختبارات القبلية والبعديتين في اختبار المرافعة

القرار	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		عدد العينة	العينة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	2,110	9,230	1,92	12,93	1,74	14,53	18	العينة التجريبية
غير دال		-4,181	1,43	14,46	1,42	14,93	18	العينة الضابطة

الجدول رقم5:يبين نتائج القياس القبلي والبعدي للعينتين لإختبار المرافعة.

المصدر: المؤلفان، الدراسة الحالية

من خلال نتائج الجدول يتضح لنا أن المجموعة التجريبية تحصلت في الإختبار القبلي على المتوسط الحسابي 14,53 وإنحراف معياري قدره 1,74، أما الإختبار البعدي فبلغ المتوسط الحسابي 12,93 والإنحراف المعياري قدره 1,92، أما المجموعة الضابطة تحصلت في الإختبار القبلي على المتوسط الحسابي 14,93 وإنحراف معياري قدره 1,42، أما الإختبار البعدي فبلغ المتوسط الحسابي 14,46 والإنحراف المعياري قدره 1,43 وبلغت فيه قيمة (T) المحسوبة 9,230 وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية التي تقدر ب 2,110 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة الحرية 34 وهذا يدل على أنه يوجد فرق معنوي دال إحصائيا بالنسبة لهذه العينتين التجريبية والضابطة في الإختبار القبلي والبعدي ولصالح العينة التجريبية.

2.4 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى

والتي تنص على أن "التحضير البدني المدمج دور كبير في تنمية مهارة التمرير الطويل لدى لاعبي كرة القدم (12-09) سنة"، ومن خلال المعالجة الإحصائية لنتائج القياسات القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية للإختبارات المهارية يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية في جميع الإختبارات المهارية، ونلاحظ هذا من خلال الجداول التي توضح الدلالة الإحصائية للفروقات الحاصلة بين متوسطات نتائج الإختبارات المهارية القبلي والبعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية ، وهذا ما يدل على أن التحضير البدني المدمج يؤثر إيجابيا في تنمية مهارة التمرير الطويل، لدى لاعبي كرة القدم (12-09) سنة، وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة (محمد حجار خرفان، 2011) ونتائج دراسة (مسالتي لخضر، 2012) وبالتالي نستطيع القول أن الفرضية الأولى قد تحققت.

3.4 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية

والتي تنص على أن "طريقة التدريب المدمج تساهم في تنمية مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم (12-09) سنة"، وأبرزت المعالجة الإحصائية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارات القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية ولصالح الإختبار البعدي في الإختبارات المهارية وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة (فغلول سنوسي، 2014) ونتائج دراسة (دهلي هني، 2016) وهذا ما يثبت أن الفرضية الثانية قد تحققت.

4.4 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية العامة

- ويمكن القول أن نتائج دراستنا توافقت العديد من نتائج الدراسات السابقة وتتماشى تماما مع توقعاتنا في صياغة الفرضية العامة والتي تنص على أن لطريقة التدريب المدمج أثر على تنمية مهارات (التمرير الطويل، المراوغة) لدى لاعبي كرة القدم براعم (12-09) سنة، وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تحققت، وهذا ما أكدت عليه النتائج المتوصل إليها من مختلف المراجع العلمية.

5. الاستنتاجات و الاقتراحات

1.5 الاستنتاجات :

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يمكن استنتاج الآتي :

- البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المدمج لمدة ثمانية أسابيع له تأثير إيجابي على تنمية أداء المتغيرات المهارية كالمراوغة لدى براعم كرة القدم.

-أظهرت الدراسة أنتاج 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 تنمية أداء مهارة المراوغة لبراعم كرة القدم.

-إن استخدام طريقة التدريب المدمج لها تأثير على تنمية المتغيرات المهارية (التمرير الطويل و المراوغة) لبراعم كرة القدم .

2.5 الاقتراحات :

- في ضوء النتائج والاستنتاجات التتب تم التوصل إليها ، يمكننا تقديم الاقتراحات التالية :
- الاهتمام بالمهارات الأساسية في كرة القدم لأنها سر النجاح والتفوق خاصة عند فئة البراعم .
- وجوب تسطير برنامج لتنمية وتطوير المهارات الأساسية لدى براعم كرة القدم في الجزائر بالاعتماد على طريقة التدريب المدمج .
- الاهتمام بطريقة التدريب المدمج لأنها تعتبر من أفضل الطرق لتنمية وتطوير المهارات الأساسية في كرة القدم .
- حث المديرين على اعتماد التدريب المدمج في البرامج التدريبية للفئات الأخرى لتطوير الصفات البدنية والمهارية.
- إجراء دراسة مشابهة لفئات عمرية أخرى وعلى مهارات أخرى لمعرفة تأثير البرامج التدريبية عليها.

6. قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة:

أولاً – المراجع العربية:

1. أمين أنور الخولي، الرياضة والحضارة الإسلامية، دار الفكر العربي، 1994.
2. بشير حسام، تأثير استخدام أساليب متعددة للتدريس على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لتلاميذ مرحلة التعليم الأساسي، مجلة التحدي، المجلد 04، العدد 01، 2012، ص 74-92.
3. بوذينة بلال، تنمية المرونة والرشاقة وانعكاسها على تحسين مهارة المراوغة لدى ناشئ كرة القدم أقل من 14 سنة. مجلة التحدي، المجلد 11، العدد 1، 2019، ص 131-144.
4. حجار محمد خرفان، (2011)، أثر برنامج تدريبي مقترح في ملاعب مصغرة على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم، مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد 8، العدد 8، 2011، ص 80 – 88.
5. دهلي هنيي، فاعلية التدريب البدني المدمج في تحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية للاعبين كرة القدم تحت (19 سنة)، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة مستغانم، الجزائر، 2016.
6. رومي جميل، فن كرة القدم، دار النفائس، 1986.
7. شريط عادل، دراسة مدى مساهمة الألعاب المصغرة في تحسين تقنية المراوغة وتطوير صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 13 سنة، مجلة التحدي، المجلد 10، العدد 02، 2018، ص 66-79.
8. علاوي محمد حسن، القياس في التربية البدنية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، 2000.

9. فغلول سنوسي، طريقة التدريب المدمج بالكرة لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم (تحت 18) سنة، المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، المجلد 11، العدد11، 2014، ص 186 - 208.
10. قاسم لزام صبر، يوسف لزام كماش، أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة،2005.
11. محمد حسن علاوي ، رضوان محمد نصر الدين، القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي، دار الفكر العربي، 1996.
12. مساليتي لخضر، أثر برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (16-18)، المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، المجلد 09، العدد2012، ص 116 - 130.
13. مقاق كمال، غلاب حكيم، أثر برنامج تدريبي مقترح لتحضير البدني المدمج على تنمية المرونة ومهارة الإستقبال لدى لاعبي كرة الطائرة أقل من 17 سنة، مجلة الإبداع الرياضي، المجلد 09، العدد2018، ص 250 - 266.
14. بلفريطس ياسين ، غنام نور الدين ، أثر برنامج تدريبي مقترح بالأسلوب التكراري على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية (الجري بالكرة، التصويب، المراوغة) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة. مجلة التحدي ، المجلد 11، العدد 02، 2019، ص 45-62 .
15. حسن السيد أبو عبده، الإتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية،2002.
16. حنفي محمود مختار ، ، *الأسس العلمية في تدريب كرة القدم*، دار الفكر العربي ، 1994.
17. عباسي ياسين ، زعبوب جمال ، تأثير تدريبات مشابهة للمنافسة على بعض القدرات الخاصة والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم ، مجلة التحدي ، المجلد 09، العدد 02، 2017 ، ص 139 - 161 .
18. موفق أسعد محمود ، التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم ،: دار دجلة، 2009 .

ثانيا - المراجع الأجنبية:

19. baux, c, *l'entrainement physique intégré*, édition amphora, 1994 .
20. dellal Alexandere, *entrainement à la performance et football*, DipotLegal, 2008.
21. jean, p, *ancien football une préparation physique programmée*, édition amphora, 2008.
22. Marion ,A, *Alaboration et Evaluation des programmes sportifs*, edition de boeck, 2000.