

اقتراح وحدات تدريبية قائمة على طريقة التدريب المدمج لتنمية صفة السرعة الانتقالية بالكرة لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 13 سنة.

Propose training units based on the integrated training method to develop the transitional speed of the ball for football players (U13).

لعدي عبد الرحيم^{1*}، سديرة سعد²، شريفي محمد³

abderrahim.laidi@univ-msila.dz

Laidi Abderrahim^{1*}, Sedira Saad^{2*}, Charifi Mohamed³

abderrahim.laidi@univ-msila.dz

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة / مخبر التعلم والتحكم الحركي^{3 2 1}

تاريخ النشر: 2022/09/27

تاريخ القبول: 2022/09/12

تاريخ الاستلام: 2022/06/01

الملخص :

هدفت الدراسة الى التعرف على اثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب المدمج على تنمية صفة السرعة الانتقالية بالكرة لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 13 سنة، و التعرف على الفروق الاحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في صفة السرعة لدى المجموعة التجريبية و بالاضافة الى الكشف عن الفروق الاحصائية بين الاختبارين البعديين في صفة السرعة بين المجموعتين الضابطة و التجريبية، و استخدمنا لذلك المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة، على عينة تتكون من 12 لاعب، و بعد القيام بالمعالجة الاحصائية للبيانات بهدف التحقق من صحة الفرضيات، أظهرت النتائج أنه توجد فروق احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في صفة السرعة لدى المجموعة التجريبية، و قد أوصت الدراسة بزيادة الاهتمام بالفئات الصغرى و توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة لها للضمان السير الجيد و الحسن للعملية التدريبية.

4-الكلمات الدالة: البرنامج التدريبي - التدريب الرياضي - التدريب المدمج - السرعة الانتقالية بالكرة.

Abstract:

The aim of the study was to identify the impact of training units proposed in the method of training integrated in the development of the transitional speed of the ball in the football category of football players under the age of 13, and to identify the

statistical differences between pré and post testing in the speed characteristic of the experimental group. In addition to detecting statistical differences between the two post tests in the form of speed between the control and experimental groups, we used this experimental approach in the style of equal groups on a sample of 12 players, and after conducting statistical processing of the data with the aim of verifying the validity of the hypotheses, the results showed that there are statistical differences between pré and post testing in the speed of the experimental group, and the study recommended increased interest in small groups and the provision of the pedagogical means necessary for them to ensure the good and proper conduct of the training process.

Keywords: Training program - sports training - integrated training - transitional speed with the ball.

1- مقدمة الدراسة:

لقد عرفت كرة القدم تطورا مذهلا خلال المواسم الأخيرة وهذا ما يتضح جليا في البطولات الأوروبية والتظاهرات العالمية، حيث أصبحت تحتل قائمة الألعاب والرياضات التي توليها الجماهير ووسائل الاعلام أهمية كبيرة، حيث تزامن هذا التطور مع ظهور العديد من الطرق والاساليب التدريبية الحديثة في مجال تدريب كرة القدم التي تطور نواحي عديدة ومتنوعة (البدنية، الفنية، الخططية، النفسية) للاعب بهدف بلوغ أعلى المستويات الرياضية، وهذا ما يسعى اليه اخصائيو كرة القدم بالاعتماد على تمارين وبرامج تدريبية تعتمد في جوهرها على التدريب المبني على المبادئ والاسس العلمية، بهدف اكتساب الفريق الخصائص التي تتماشى مع متطلبات اللعب.

ان من أهم المتطلبات التي يجب تنميتها وتطويرها لدى لاعب كرة القدم خاصة لدى الفئات الشبانية والتي نحن بصدد دراستها نجد صفة السرعة، حيث جاءت دراسات مسيلتي لخضر 2014 و عطا الله خير الدين 2016 ودراسة مساسط خالد 2016 في نفس الصياغ وكانت جلها تحت نفس العنوان (اقترح برنامج تدريبي لتنمية صفة السرعة).

حيث أعطت أهمية كبيرة لعنصر السرعة لكونها من المتطلبات والخصائص الرئيسية للاعب كرة القدم الحديثة، حيث تعتبر السرعة احد المكونات الرئيسية في عناصر اللياقة البدنية و الضرورية للاعب كرة القدم، و هذا ما اشار اليه عياش **الدلمي حين قال:** "ان قيام اللاعب باي اداء يعتمد في الاساس على السرعة من خلال: السرعة في الجري بالكرة و التحرك في مختلف الاتجاهات و سرعة ادائه لمختلف الحركات"، و من هنا يتضح جليا دور عملية التخطيط في وضع و بناء وحدات و برامج تهدف الى تنمية الجانب البدني (السرعة) للاعب كرة القدم **(فئة اقل من 13 سنة)** بشكل متوازن و متكامل.

و لقد لاحظ الطالب الباحث من خلال زيارته و ملاحظته لأغلب الحصص التدريبية في مختلف الفرق التي زارها، أن معظم المدربين في هذه الفئة لا يولون العمل البدني أهمية كبيرة خلال حصصهم حتى انهم كادوا يهملونه و ينسونه تماما، من هذا الأمر الذي لاحظته الباحث و من خلال ما سبق ذكره أن دمج و تطوير الجانب البدني بالكرة خلال عملية التدريب أمر هام، حيث يساعد ذلك في تطوير و تنمية كل من المستويين البدني و المهاري للاعب ارتأى الطالب الباحث الى : اقتراح وحدات تدريبية قائمة على طريقة التدريب المدمج لتنمية صفة السرعة الانتقالية بالكرة لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 13 سنة و عليه يمكن طرح التساؤلات التالية:

التساؤل العام: هل للوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب المدمج اثر على تنمية صفة السرعة الانتقالية بالكرة لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 13 سنة؟.

1-1- و جاءت اللتساؤلات الجزئية لموضوع دراستنا:

- هل توجد فروق إحصائية في صفة السرعة الانتقالية بالكرة بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لدى المجموعة الضابطة؟.

- هل توجد فروق إحصائية في صفة السرعة الانتقالية بالكرة بين نتائج الاختبار القبلى و الاختبار البعدي لى المجموعة التجريبية؟.

- هل توجد فروق إحصائية في صفة السرعة الانتقالية بالكرة بين نتائج الاختبار البعدي لى المجموعتين الضابطة والتجريبية ؟.

1-2- وتمثلت الفرضية العامة: للوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب المدمج أثر على تنمية صفة السرعة الانتقالية بالكرة لى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة.

1-3- و جاءت الفرضيات الجزئية على النحو التالي:

- لا توجد فروق إحصائية في صفة السرعة الانتقالية بالكرة بين نتائج الاختبار القبلى و الاختبار البعدي لى المجموعة الضابطة.

- توجد فروق إحصائية في صفة السرعة الانتقالية بالكرة بين نتائج الاختبار القبلى و الاختبار البعدي لى المجموعة التجريبية.

- توجد فروق إحصائية في صفة السرعة الانتقالية بالكرة بين نتائج الاختبار البعدي لى المجموعتين الضابطة و التجريبية.

و من بين الدراسات السابقة و المشابهة التي لها علاقة بموضوع دراستنا نجد :

- **دراسة مسيلتي لخضر 2014** والتي جاءت تحت عنوان: توظيف برنامج تدريبي مقترح لتحضير البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة وأثرهما على تطوير المهارات الاساسية لى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 20 سنة، حيث تهدف معرفة مدى تأثيره على تنمية وتطوير القوة والسرعة والمهارات الاساسية في كرة القدم، ومعرفة الفروق في نتائج الاختبارات البدنية والمهارية البعدية بين العينة الضابطة والتجريبية، حيث تم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة (ضابطة وتجريبية) والاختبارات البدنية والمهارية بالإضافة الى استمارة استبائية على عينة شملت لاعبي فريق سيدي لخضر وفريق سيدي علي فئة أقل من 20 سنة، حيث اظهرت الدراسة ان للبرنامج

التدريبي للتحضير البدني المدمج للاعبين كرة القدم فئة اقل من 20 سنة يؤثر ايجابيا على تنمية وتطوير القوة والسرعة والمهارات الاساسية في كرة القدم.

بالإضافة الى وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين العينتين العينتين الضابطة والتجريبية، وقد أوصت الدراسة بضرورة زيادة الاهتمام بتطوير المهارات الاساسية وعدم اهمالها حتى بعد اتقانها و خاصة في تدريب الناشئين.

- دراسة عطا الله خير الدين 2016 و التي جاءت تحت عنوان : اثر برنامج تدريبي لتنمية السرعة من أجل تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 15 سنة، حيث تهدف الى تطوير مستوى اللاعب من ناحية مهارة خصوصا في هذه المرحلة، و اعطاء بعض التمارين و الألعاب المبنية على متطلبات هذه الفئة، حيث تم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة (ضابطة و تجريبية)، و تمثلت عينة البحث في 20 لاعب، حيث اظهرت الدراسة ان البرنامج التدريبي باستخدام الوحدات تدريبية أثر ايجابيا على المتغيرات البدنية المعنية بالدراسة بالإضافة الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الشاهدة و التجريبية في الاختبار بعدي، و قد أوصت الدراسة بضرورة التركيز على ادماج تمارين و برامج تطويرية قصد تحسين صفة السرعة لدى اللاعبين، و اعطاء اهمية بالغة لمهارات كرة القدم في مرحلة الطفولة.

- دراسة مساسط خالد 2016 و التي جاءت تحت عنوان : أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية السرعة و التوازن في تطوير مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 15 سنة،. حيث تهدف الى معرفة دلالة الفروق الاحصائية للاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في تحسين مهارة المراوغة، بالإضافة الى الكشف عن دور السرعة الممزوجة بالتوازن في تنمية مهارة المراوغة لدى اصغر كرة القدم، حيث تم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة (ضابطة و تجريبية)

، و شملت عينة الدراسة على 24 لاعب فئة الاصاغر من نادي الرياضي عين قشرة ، سكيكدة، حيث أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية و لصالح الاختبار البعدي في جميع الاختبارات البدنية و المهارية، و قد أوصت الدراسة بزيادة الاهتمام بتطوير صفات السرعة والتوازن و مهارات الاساسية (مراوغة) للاعبين كرة القدم خاصة الفئات الصغرى، و ضرورة الاهتمام بالفئات الصغرى مع توفير الامكانيات اللازمة للتدريب و البيئة الملائمة لتحضير اللاعبين.

- 1-4- أهداف الدراسة:** لقد قمنا في بحثنا هذا بتقديم الأهداف التي نرجو ان يكون لها صدق في الساحة الميدانية و نذكر منها:
- 1) معرفة الفروق الاحصائية في صفة السرعة الانتقالية بالكرة بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لدى المجموعة الضابطة.
 - 2) معرفة الفروق الاحصائية في صفة السرعة الانتقالية بالكرة بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لدى المجموعة التجريبية.
 - 3) معرفة الفروق الاحصائية في صفة السرعة الانتقالية بالكرة بين نتائج الاختبار البعدي لدى المجموعتين الضابطة و التجريبية.
 - 4) معرفة اثر الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب المدمج لتنمية صفة السرعة الانتقالية بالكرة لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 13 سنة.
- 1-5- أهمية الدراسة:**

تكتسب الدراسة أهميتها من خلال نية الباحث الكشف عن اثر وحدات تدريبية مقترحة قائمة على طريقة التدريب المدمج على تنمية السرعة (السرعة الانتقالية بالكرة) لدى لاعب كرة القدم، حيث تعد احد متطلبات الرئيسية في كرة القدم الحديثة، و يؤمل ان تقدم هذه الدراسة اضافة علمية و عملية تساعد الباحثين في المجالين الاكاديمي و

التدريبي، و تستمد الدراسة اهميتها كذلك من خلال تسليط الضوء على اهمية كل من الجانبين البدني بالنسبة للاعبي كرة القدم فئة اقل من 13 سنة، حيث تحث على تدارك الموقف قبل تفاقمه من خلال التركيز على تنمية و تطوير الجانب البدني بشكل متكامل و متوازن للاعبي الفئات الشبانية.

كما تستمد الدراسة قيمتها ايضا من خلال تناولها موضوع التدريب المدمج كأحد المفاهيم الحديثة في مجال التدريب الرياضي و خاصة في رياضة كرة القدم و متطلباتها الحديثة، حيث تفرض على المدربين ضرورة تغيير طرقهم التقليدية و تبني اساليب و مفاهيم و طرق تدريبية جديدة، حتى يستطيع مواكبة التطور السريع الذي تشهده لعبة كرة القدم في العصر الحالي.

1-6- تحديد مفاهيم و مصطلحات الدراسة:

1-6-1- التمارين: تعرفها ليلي زهران بأنها: مجموعة الأوضاع البدنية التي تهدف لتشكيل و بناء الجسم و تنمية مختلف قدراته الحركية للوصول بالفرد لاعلى مستوى ممكن من الاداء الرياضي و الوظيفي في مجالات الحياة المختلفة معتمدة على اسس العلمية. (http://www.bdania.com, 2019-11-01).

1-6-2- التدريب الرياضي: يعني مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على أسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقا لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجال ما . (أمر الله البساطي, 1998, ص35).

1-6-3- الأسلوب المدمج: عبارة عن دمج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب القدرات المهارية و البدنية للاعبين. (حكيم غلاب, 2017, ص34).

1-6-4- السرعة: هي قدرة الفرد على اداء حركات متكررة من نوع واحد في اقصر زمن ممكن. (عامر فاخر الشغاتي, 2014, ص314), كما تعرف كذلك بانها القدرة على اداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في اقل زمن ممكن.

(علي البيك, 2008, ص19).

1-6-5- السرعة الانتقالية بالكرة : هي سرعة التحرك بالكرة في اتجاهات مختلفة من الملعب مع السيطرة عليها و تحقيق التوازن بين الانطلاق بالكرة و مقدرة اللاعب على التصرف بسرعة خلال التحرك بها. (عثامنة ياسين, 2018, ص21).

1-6-6- الفئة العمرية اقل من 13 سنة: هي الانتقال من مرحلة الطفولة الى مرحلة النضج و الرشد. (عبد العالي الجسماني, 1994, ص257), كما تعرف كذلك بمرحلة المراهقة الأولى و فيها يتضاءل سلوك الطفل, و تبدأ المظاهر الجسمية و الفسيولوجية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية المميزة للمراهقة في الظهور. (حامد عبد السلام, 1986, ص297).

2- منهجية الدراسة:

2-1- الدراسة الاستطلاعية:

مما لاشك فيه أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني يتطلب من الباحث القيام بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة الميدان لإجراءات البحث الميداني، وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهها خلال العمل الميدان، حيث يذكر ناجي قيس و بسطويسي (1987) بأن التجربة الاستطلاعية هي: تجربة مصغرة للتجربة الأساسية، ويجب أن تتوفر فيها الشروط نفسها التي تكون فيها التجربة الرئيسية ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها. (قيس ناجي عبد الحبار, بسطويسي أحمد, 1987, ص95).

حيث تم القيام بالتجربة الاستطلاعية على عينة تشمل 3 لاعبين من فريق أولمبي المسيلة لكرة القدم، و تم استبعادهم فيما بعد من التجربة الأصلية، وكانت العينة المأخوذة تطابق الشروط العمرية لعينة لبحث.

- كما تم إجراء الاختبار القبلي بتاريخ الثلاثاء 31 ديسمبر 2019 و تم إعادة الاختبار بفارق زمني يقدر بأربعة أيام وكان ذلك يوم السبت 04 جانفي 2020, وكان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية هو حساب خصائص و تجانس العينة و اجراء المقابلة و الملاحظات و أخذ الموافقة حول اجراء الدراسة و كذا حساب الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة (الثبات والصدق والموضوعية).
- و أهم النتائج المتحصل عليها في الدراسة الاستطلاعية:
- الحصول على الموافقة من قبل المدرب و رئيس النادي لإجراء دراستنا الميدانية على مستوى الفريق.
- ضبط اشكالية و تساؤلات و فرضيات البحث.
- ضبط مجتمع و عينة الدراسة (لاعبي فئة اقل من 13 سنة) و تحديد انسب طريقة لاختيار تلك العينة.
- ملائمة العينة التي اخترناها بطريقة قصدية مع موضوع دراستنا.
- ضبط المجال الزمني الخاصة بدراستنا الميدانية حيث:
- 2-1-1- الاختبار القبلي:** تم إجراء الاختبارات القبلية على المجموعتين كليهما (الشاهدة والتجريبية) يوم الثلاثاء 31 ديسمبر 2019 على الساعة 11 صباحا.
- 2-1-2- الخطة الزمنية لتطبيق التمارين التدريبية:** تم تقسيم الوحدات التدريبية على 11 حصة تدريبية, و يتم التطبيق بمعدل حصة الى حصتين في الأسبوع, و بالتحديد يومي الثلاثاء على الساعة 2 مساء و الجمعة على الساعة 10 صباحا, و قد تم الشروع في تطبيق هذه التمارين التدريبية يوم الثلاثاء 21 جانفي 2020.
- 2-1-3- الاختبار البعدي :** تم إجراء الاختبارات البعدي على مجموعتين (الضابطة و التجريبية) يومالجمعة 13 مارس 2020 على الساعة 11 صباحا.

2-2- المنهج المتبع في الدراسة: المنهج يعرف بأنه: هو مجموعة من القواعد و الانظمة العانة التي يتم وضعها من اجل الوصول الى حقائق مقبولة حول الظواهر موضوع الاهتمام من قبل الباحثين في مختلف مجالات المعرفة الانسانية.
(Anderson, 1974, p327).

- و المنهج المتبع في دراستنا هو المنهج التجريبي و هذا لتلائمه مع موضوع الدراسة, حيث يعرفه برو محمد على أنه: هو منهج قائم على اختبار الفروض بواسطة التجريب للتأكد من صحتها أو خطئها, و هذا بالرغم من محدوديته في العلوم الاجتماعية باستثناء علم النفس. (برو محمد, 2014, ص52).

2-3- مجتمع الدراسة: يعرف بأنه: المجموع الكلي للعناصر التي يسعى الباحث الى ان يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة.
(عصام حسن الدليمي, علي عبد الرحيم صالح, 2014, ص74).

- و في دراستنا هو : جميع اللاعبين فئة اقل من 13 سنة المنخرطين في الفرق الموجودة داخل إقليم مدينة المسيلة, بلدية مسيلة.

2-4- عينة الدراسة : تعرف العينة على أنها جزء من المجتمع الأصلي يحتوي على بعض العناصر التي تم اختيارها منه بطريقة معينة و ذلك بقصد دراسة خصائص المجتمع الأصلي. (محمد عبد الفتاح الصيرفي , 2009 , ص186).

- و في دراستنا هي : مجموعة من اللاعبين عددهم 12 تم اختيارهم بطريقة قصديه من فريق أولمبي المسيلة لكرة القدم فئة اقل من 13 سنة.

2-4-1- تجانس عينة الدراسة: من أساسيات تطبيق وتنفيذ المنهج التجريبي هو ضبط جميع المتغيرات والعوامل التي قد تؤثر في عملية تطبيق التجربة الرئيسية للبحث ولكي يرجع الفرق بين النتائج البحث أو وجدت إلى العوامل المستقلة، قمنا

بإجراء التجانس بين أفراد العينة عينة الدراسة بالنسبة لبعض المتغيرات (الطول، الوزن، العمر) وقد تم ذلك من خلال تطبيق اختبار (ت) لعينتين مستقلتين.

الفرق	مستوى الدلالة	دلالة (F) ليفانس	قيمة (F) ليفانس	الوسائل الاحصائية	
لا توجد	0.05	0.209	1.800	العمر	المتغيرات
		0.667	0.196	الطول	
		0.860	0.033	الوزن	
		0.055	4.732	الاختبار اكراموف القبلي	
عدد العينة: 20		مستوى الدلالة: 0.05		مستوى الثقة: 95%	

- من خلال الجدول تبين أن قيمة (F) ليفانس لكل من متغيرات (العمر - الطول - الوزن - الاختبار القبلي لأكراموف) كانت (1.80 - 0.196 - 0.033 - 4.732) على التوالي، بينما كانت قيمة دلالة (F) ليفانس للمتغيرات (0.209 - 0.667 - 0.860 - 0.055) على التوالي و بالنظر الى قيمة دلالة (F) فهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 و عليه يمكن القول أن المجموعتين الضابطة و التجريبية متجانستين من حيث متغيرات العمر، الطول، الوزن، و نتائج الاختبار القبلي لأكراموف.

2-5- أدوات جمع البيانات و المعلومات: لقد اعتمدنا في بحثنا هذا على جمع المعلومات الكافية حتى تمكنا من الحقائق التي نسعى إليها بإتباع الخطوات التالية:

2-5-1- أدوات الجانب التطبيقي: لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الأدوات المناسبة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها و من بينها أداة الاختبار و الذي تتمثل في اختبار السرعة الانتقالية بالكرة الذي طبق على شكل اختبار قبلي و بعدي كما تم استعمال وحدات تدريبية بالأسلوب المدمج لتنمية السرعة الانتقالية بالكرة لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 13 سنة و التي تخضع لها المجموعة التجريبية فقط.

2-5-2- تعريف الاختبار : يعرف الاختبار بأنه : مجموعة من المثيرات التي تقدم للفرد لاستثارة استجابات تكون أساسا لإعطائه درجة رقمية تعتبر مؤشرا للقدر الذي يمتلك من الخاصية التي يقيسها الاختبار. (Ary.D, 1996, p233).

2-5-2-1- الاختبارات المستخدمة في الدراسة :
الاختبار الأول:اختيار اكراموف.

الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية للاعب و قدرته على التحكم في توجيه الكرة على مسار محدد. (عطا الله خير الدين, 2016, ص47-48).

2-5-3- الخصائص السيكومترية للأداة الدراسة : يعرفها مقدم عبد الحفيظ "مدى دقة واستقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على عينة من الافراد في مناسبتين مختلفتين. (مقدم عبد الحفيظ, 1993, ص52).

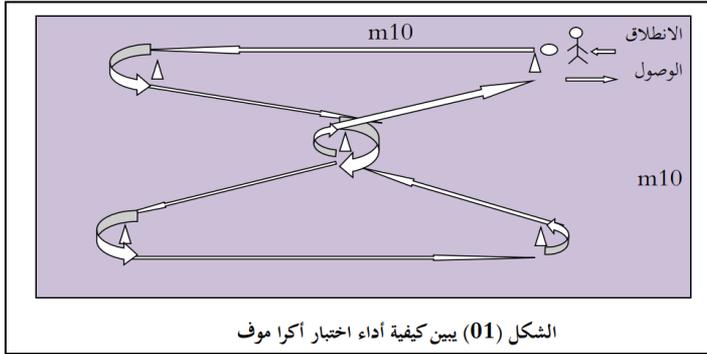
2-5-3-1- ثبات الاختبار: يعني كذلك اتساق درجات الاختبار و دقة نتائجه و تحررها من تاثير المصادفة عندما يطبق على عينة محددة من الافراد في مناسبتين مختلفتين يفصل بينهما زمن. (Anastasi, 1988, p116-117).

2-5-3-2- الصدق : يعنى المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع من اجله حيث يختلف الصدق وفقا للأغراضالتي يراد قياسها.

(محمد صبحي حسانين، 1995، ص192).

الاختبار	عدد العينة	درجة الحرية	ثبات الاختبار	صدق الاختبار
اختبار اكراموف	03	02	0.976	0.987

- من خلال الجدول يتضح ان قيمة معامل صدق و ثبات اختبار اكراموف المتحصل عليها حسابيا مرتفعة جدا حيث بلغت (0.976 - 0.987) على التوالي, و بالنظر لهذه القيم فهي مرتفعة و قريبة من (1) و بالتالي فان معامل الارتباط قوي اي ان الاختبار يتميز بدرجات صدق و ثبات عالية.



الشكل 01: يمثل بروتوكول أداء اختبار أكراموف (اختبار السرعة الانتقالية بالكرة).

3- عرض و تحليل و مناقشة النتائج:

الجدول 04 : (يبين النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية في اختبار أكراموف).					
المجموعة	الاداة	الاختبار	(T) المحسوبة	دلالة (T)	الفروق
التجريبية	اختبار اكراموف	القبلي	4.670	0.001	توجد فروق
		البعدي			
العينة: 10	مستوى الدلالة: 0.05	مستوى الثقة: 95%		درجة الحرية: 09	

3-1- عرض و قراءة و تحليل و مناقشة نتائج اختبار صحة الفرضية الاولى:

- من خلال الجدول تبين ان المجموعة التجريبية حققت في القياسين القبلي و البعدي لاختبار أكراموف بالكرة قيمة (ت) المحسوبة بلغت (4,67) عند درجة الحرية (09) و بلغت دلالة ت لنفس الاختبار (0,001) عند مستوى الدلالة 0,05, و بالنظر الى قيمة دلالة (ت) للاختبار فهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 و هذا يدل على وجود فروق احصائية بين القياس القبلي و البعدي في صفة السرعة الانتقالية بالكرة لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 13 سنة, و يعزو الباحث اسباب ظهور هذه النتائج الى تأثير الايجابي للوحدات التدريبية المطبق باستخدام طريقة التدريب المدمج لتنمية صفة السرعة الانتقالية بالكرة, و تتفق هذه النتائج مع اغلبية نتائج أبحاث الدراسات السابقة كدراسة مسيلتي لخضر 2014, حيث توصل الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق القبلي و البعدي في المجموعة التجريبية في صفة السرعة, كما أكدت دراسة

دراسة مساسط خالد 2016, وجود فروق ذات دلالة إحصائية بتين الاختبار القبلي والبعدي في صفة السرعة للمجموعة التجريبية, كما أشار Alexandre dellal : أن التدريب المدمج عبارة عن ادماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب قدرات و صفات بدنية للاعبين.

- و من خلال هذا كله يمكن القول ان نتائج دراستنا اتفقت مع دراسة مسيلتي لخضة (2014) و دراسة مساسط خالد (2016), و عليه يمكن القول أن الفرضية الاولى و التي تنص على انه : توجد فروق احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية الخاصة بصفة السرعة الانتقالية بالكرة لدى المجموعة التجريبية, قد تحققت.

الجدول 05 : (يبين النتائج البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية في اختبار اكراموف).					
الاختبار	الاداة	المجموعة	(T) المحسوبة	دلالة (T)	الفروق
البعدي	اختبار اكراموف	الضابطة	4.190	0.001	توجد فروق
		التجريبية			
العينة: 20	مستوى الدلالة: 0.05	مستوى الثقة: 95%		درجة الحرية: 18	

3-2- عرض و قراءة و مناقشة نتائج اختبار صحة الفرضية الثانية :

- من خلال الجدول تبين ان قيمة (ت) المحسوبة لاختبار اكراموف البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية بلغت (4,190) عند درجة الحرية (18) و بلغت دلالة (ت) لنفس الاختبار (0,001) عند مستوى الدلالة 0,05, و بالنظر الى قيمة دلالة (ت) للاختبارين فهي اقل من مستوى الدلالة 0,05 و هذا يدل على وجود فروق احصائية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في نتائج القياس البعدي في صفة السرعة الانتقالية بالكرة لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 13 سنة, و يعزو الباحثان اسباب ظهور هذه النتائج الى فعالية الوحدات التدريبية المقترحة, حيث احتوى على مجموعة متنوعة من الجمل الحركية للاعبين بالكرة مع استخدام اساليب حديثة متنوعة و هذا كله بهدف تطوير الجانب البدني للاعبين, و أبانت النتائج المتحصل عليها أن البرنامج التدريبي كان ذا فعالية و هذا ما اثنته النتائج التي حققتها المجموعة

التجريبية و التي كانت احسن من نتائج المجموعة الضابطة في نتائج القياس البعدي, و تتفق هذه النتائج مع اغلبية نتائج أبحاث الدراسات السابقة كدراسة مساسط خالد2016, حيث توصل الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بتين المجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين صفة السرعة لصالح المجموعة التجريبية, كما أكدت دراسة عطا لله خير الدين 2016 على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي في صفة السرعة, كما أشار **كمال الربضي 2004**: ان استخدام التدريب المدمج في تدريب الصفات البدنية الاساسية يعد من أفضل الطرق التدريبية التي تحقق لنا الهدف المطلوب و هو تطوير اللاعب في هذه الصفات بشكل جيد.

- و من خلال هذا كله يمكن القول ان نتائج دراستنا اتفقت مع دراسة مساسط خالد (2016) و دراسة عطا لله خير الدين (2016), و عليه يمكن القول ان الفرضية الثانية و التي تنص على انه : توجد فروق احصائية في نتائج الاختبار البعدي الخاصة بصفة السرعة الانتقالية بالكرة بين المجموعتين الضابطة و التجريبية, قد تحققت.

الجدول 06 : (يبين اختبار كوهين لقياس حجم الأثر (effect size) الذي أحدثته الدورة التدريبية على المجموعة التجريبية).					
المجموعة	الاداة	الاختبار	(T) المحسوبة	دلالة (T)	اختبار كوهين لحجم الأثر
التجريبية	اختبار اكراموف	القبلي البعدي	4.670	0.001	1.477
	العينة: 10				

3-3- عرض و قراءة و مناقشة نتائج اختبار صحة الفرضية العامة :

- من خلال الجدول تبين ان المجموعة التجريبية حققت في القياسين القبلي و البعدي لاختبار أكراموف بالكرة قيمة (ت) المحسوبة بلغت (4,67) عند درجة الحرية (09) و بلغت دلالة ت لنفس الاختبار (0,001) عند مستوى الدلالة 0,05, و بلغت قيمة اختبار كوهين الخاص باختبار اكراموف بالكرة (1,477) عند مستوى الدلالة 0,05 و هو قيم كبيرة (**large effect**) لأنها أكبر من المعامل (0,8), و هذا يعني ان الوحدات التدريبية كان لها اثر كبير في تحسين صفة السرعة الانتقالية بالكرة لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 13 سنة, و يعزو الباحث الاسباب وراء ظهور هذه النتائج الجيدة الى التأثير الايجابي الذي أحدثته الوحدات المقترحة المبنية وفق اسس علمية باستخدام تمارينات خاصة بصفة السرعة, و تتفق دراستنا مع دراسة كل من مسيلتي لخضر (2014), و دراسة عطا الله خير الدين (2016), في ان البرنامج التدريبي المقترح أثرت بشكل ايجابي و كبير في المتغيرات المدروسة في البحث (صفة السرعة), حيث يقول **Alexandre dellal** : أن الشئ المهم في التحضير البدني المدمج هو أن تستطيع تسيير قوتك البدنية بتمارين تدخل فيها الكرة, و كذلك بتمارين خاصة يجب ان تكون معروفة بإدماج الكرة في العمل البدني مما يسمح باكتساب قدرات بدنية و تقنية و تكتيكية للاعب, كما يؤكد **جون لوك كايل و ريمي لاکورم (2007)**: أن الهدف من كل تدريب هو تحضير الرياضيين جيدا للمنافسة و ذلك من خلال تطوير مختلف قدراتهم البدنية و المهارية و الخطئية و استعدادته النفسية.

- و من خلال هذا كله يمكن القول ان نتائج دراستنا اتفقت مع دراسة مسيلتي لخضر (2014), و دراسة عطا الله خير الدين (2016), و عليه يمكن القول ان الفرضية العامة و التي تنص على ان : للوحدات التدريبية المقترحة القائمة على طريقة التدريب المدمج أثر على تنمية صفة السرعة الانتقالية بالكرة لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 13 سنة, قد تحققت.

4- الاستنتاج العام :

- 1- للوحدات التدريبية المقترحة القائمة على طريقة التدريب المدمج أثر على تنمية صفة السرعة الانتقالية بالكرة لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 13 سنة.
- 2- توجد فروق احصائية في صفة السرعة الانتقالية بالكرة بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية.
- 3- لا توجد فروق احصائية في صفة السرعة الانتقالية بالكرة بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة.
- 4- توجد فروق احصائية في صفة السرعة الانتقالية بالكرة بين نتائج الاختبارين البعديين للمجموعة الضابطة و التجريبية.
- 5- **الاقتراحات:** تمثلت هذه الاقتراحات في :

- 1- توفير الوسائل و الامكانيات البيداغوجية اللازمة لتسهيل العملية التدريبية و ضمان السيرورة الجيدة لها.
- 2- ضرورة التركيز على ادماج تمارين تطويرية قصد تحسين مختلف الصفات و القدرات البدنية لدى اللاعبين و التي تبدو ضعيفة جدا و هذا تقريبا لانعدام العمل عليها في مختلف البرامج التدريبية التي يتلقاها اللاعبون.
- 3- اقتراح منافسات و دورات رياضية محلية قصد تدعيم الحركة الرياضية لقلّة المنافسات الخاصة بهذه الفئة, و بالتالي تدعيم احتكاك اللاعبين بنظرائهم في النوادي الاخرى و بالتالي التعود على جو المنافسة الذي يخلق لديهم روح التنافس و يطور قدراتهم البدنية و المهارية و الخططية.
- 4- ضرورة زيادة الاهتمام بعملية التقييم و التقويم و جعلها جزءاً لا يتجزأ من العملية التدريبية (من خلال تطبيق و زيادة الاهتمام بالاختبارات البدنية و المهارية قبل و أثناء و بعد تنفيذ أي برنامج تدريبي رياضي).

5- دراسة خصائص مختلف المرحلة السنوية قبل وضع أو تسطير أي برنامج تدريبي حيث يساعد ذلك في التعرف على متطلبات هذه المرحلة و تسطير السليم للبرامج التدريبية وفق ما متطلبات كل مرحلة عمرية.

6- المراجع:

- أمر الله أحمد البساطي (1998) : أسس و قواعد التدريب الرياضي و تطبيقاته, د.ط, منشأة المعارف للطباعة و النشر, الاسكندرية, مصر.
- برو محمد (2014) : الموجه في منهجية العلوم الاجتماعية, د.ط, الأمل للطباعة و النشر, تيزي وزو, الجزائر.
- حامد عبد السلام زهران (1986) : علم نفس النمو من الطفولة الى المراهقة, د.ط, دار المعارف للنشر و التوزيع, القاهرة, مصر.
- عبد العالي الجسماني (1994) : سيكولوجية الطفل و المراهقة, ط1, دار الفكر العربي للطباعة و النشر, القاهرة, مصر.
- عصام حسن الدليمي و عبد الرحيم صالح (2014) : البحث العلمي أسسه و مناهجه, ط1, دار رضوان للنشر و التوزيع, عمان الأردن.
- علي البيك (2008) : اسس اعداد لاعبي كرة القدم, د.ط, منشأة المعارف للطباعة و النشر, الاسكندرية, مصر.
- قيس ناجي عبد الحبار, بسطويسي أحمد (1987) : الاختبارات و مبادئ الاحصاء في المجال الرياضي, د.ط, مطبعة التعليم العالي, بغداد.
- كمال جميل الربضي (2004) : التدريب الرياضي في القرن الحادي و العشرين, ط2, دار وائل للطباعة و النشر, عمان, الأردن.
- محمد عبد الفتاح الصيرفي (2009) : البحث العلمي الدليل التطبيقي للباحثين, ط3, دار وائل للنشر و التوزيع, الأردن.

- مقدم عبد الحفيظ (1993) : الاحصاء و القياس النفسي التربوي, د.ط, الديوان الوطني للمطبوعات الجزائرية, الجزائر.
- حكيم غلاب (2017) :أثر برنامج تدريبي مقترح للتحضير المدمج على تنمية المرونة ومهارة الاستقبال لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف الأشبال, مذكرة ماستر, جامعة محمد بوضياف بالمسيلة, الجزائر.
- عثمانة ياسين (2019) : اثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تنمية السرعة الانتقالية بالكرة و بدون كرة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة, مذكرة ماستر, جامعة محمد بوضياف بالمسيلة, الجزائر.
- عطا الله خير الدين (2016) أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة السرعة (سرعة الاستجابة) من اجل تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 15 سنة, مذكرة ماستر, جامعة محمد بوضياف بالمسيلة, الجزائر.
- مساسط خالد (2016) : أثر برنامج تدريبي مقترح لصفتي السرعة و التوازن في تطوير مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 15 سنة, مذكرة ماستر, جامعة محمد بوضياف بالمسيلة, الجزائر.
- مسيلتي لخضر (2014): توظيف برنامج تدريبي مقترح لتحضير البدني المدمج في تنمية القوة و السرعة و أثرهما على تطوير المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 20 سنة, أطروحة دكتوراه, جامعة الجزائر 03, الجزائر.
- نواري جمال الدين (2018) : لطريقة التدريب المدمج أثر في تحسين صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 19 سنة, مذكرة ماستر, جامعة محمد بوضياف بالمسيلة, الجزائر.
- موقع بدنية, مقال منشور تحت عنوان: التمارين الرياضية, بتاريخ 01 ديسمبر 2019.
(<http://www.bдания.com>)
- Anastasi, A (1998) : psychological testing. New york,Macmihan, 6thed.
- Anderson, E.E. (1974) : The effectiveness of retail price reductions, A comparison of alternative expressions of price, journal of marketing research.

- Ary.D.Jacobs,L et Razavieh.A (1996) : Introduction to research in education, (Fifthe edition), New York ; Holt, Rinehart and Winston. Inc.
- Dellal Alexandre (2008): l'entraînement à la performance en football, Dépôt légal, paris.
- jean luc cayla, rémy lacrampe (2007) : Manuel pratique de l'entraînement, edition amphora, france.