

فاعلية التدريب البدني المدمج في تحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية لدى لاعبي كرة القدم تحت 19 سنة

The effectiveness of combined physical training in improving the means of executing offensive play plans for U19 footballers

دهلي هني¹، بن هيبية تاج الدين²، جوبر خالد³

Dehli Henni¹, Benhiba Tadj Eddine², Djoubar Khaled³

¹ جامعة حسيبة بن بوعلی الشلف (الجزائر)، hennidehli@gmail.com

² جامعة محمد المين دباغين سطيف 2 (الجزائر)، t.benhiba@hotmail.com

³ جامعة محمد المين دباغين سطيف 2 (الجزائر) djoubarkhaled@gmail.com

تاريخ النشر: 2022/06/28

تاريخ القبول: 2022/05/29

تاريخ الاستلام: 2022/05/09

ملخص:

تهدف الدراسة إلى معرفة فاعلية التدريب البدني المدمج في تحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية لدى لاعبي كرة القدم تحت 19 سنة، حيث اتبعنا المنهج التجريبي، و بلغت عينة الدراسة 16 لاعب اختيروا بالطريقة العمدية، ثم تم تصوير وتحليل ل 3 مباريات متتالية في مرحلة المنافسة كاختبارات قبلية، اما تصوير وتحليل ل 3 مباريات متتالية في مرحلة المنافسة كاختبارات بعدية فقد تم بعد تنفيذ التدريبي البدني المدمج مباشرة، و جاءت أهم نتائج الدراسة بأن التدريب البدني المدمج يحسن وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية لدى لاعبي كرة القدم لأن أداء المهارات فيه شبهه بأدائها في المباراة، مما يساعد على الإرتقاء بالعملية التدريبية وتحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب مقارنة بالبرامج التدريبية الأخرى المعتمدة

- الكلمات المفتاحية: الفاعلية؛ التمارين المدمجة؛ وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية؛ الخطة

Abstract:

the study aims to know the effectiveness of integrated physical training in improving the means of Implementing offensive play plans for soccer players under19 years old.We followed the experimental approach, and the study sample reached 16 players chosen by the deliberate method then,3 consecutive matches in the competition stage were filmed and analyzed as tribal tests. As for the Imaging and analysis of 3 consecutive matches in the competition stage as post tests,it was done immediately after the implementation of the combined physical training, and the most important results were that the combined training is training on skills are similar to their performance in the match, which helps to improve the training process and improve the means of implementing game plans compared to other approved training programs.

Keywords : effectiveness ;Built-in exercises ؛ Means of implementing offensive play plans ؛ the plan.

1- مقدمة:

حسب إحصائيات منافسات كأس العالم للشباب التي أقيمت في كوريا واليابان 2002 أن الفرق التي وصلت إلى المربع الأخير من المنافسة هي الفرق التي حققت أكبر النسب في معدلات الإستحواذ على الكرة، وأن الفرق التي غادرت البطولة في الأدوار الأولى هي تلك الفرق التي خسرت أكبر متوسط من الكرات (210 إلى 260) خلال المقابلة وحسب الإحصائيات فإن من أسباب تضييع الكرة الأخطاء التقنية والمتمثلة في التمريبات الخاطئة والإخماد الخاطئ حيث يشكلان نسبة 50% في اللقاء مع ملاحظة أن من 20 إلى 30 % تمريرات خاطئة نتيجة ضعف التحكم الفردي والجماعي للكرة مع ملاحظة تضييع الكرة أثناء المراوغة، بينما شكلت أخطاء قطع الكرة من الخصم، الأخطاء القانونية ، التصويبات الغير المسجلة النسب التالية على التوالي (0,5% - 12% - 0,6%) (Claud, 2002, p. 10).

ومن هنا يتضح لنا أن لعبة كرة القدم تعد من الأنشطة ذات الطابع المتغير ولذا يتجه أداء اللاعبين خلالها إلى التنوع والتغيير وفق لاختلاف طرق اللعب المستمرة حيث تحتم طبيعة الأداء أثناء المباراة على اللاعبين استخدام أداءات مهارية مركبة من صيغ وأشكال مختلفة ولذا فإن امتلاك اللاعب لأشكال متنوعة من الأداءات المهارية بما يتشابه مع متطلبات المباراة تزيد من قدراته على المناورة وتنفيذ الخطط في أماكن واتجاهات مختلفة ، وتحدد القدرة المهارية للاعب المستويات العالية ليس فقط بامتلاكهم لمهارات اللعب المنفردة ولكن بقدرتهم على الاختيار المناسب لتلك المهارات ودمجها مع بعضها البعض وأدائها وفق متطلبات اللعب .

إذ يتفق كل من مفتي إبراهيم حماد وحنفي محمود على أن " نجاح الأداء الحركي للاعب خلال المباراة يتوقف على درجة ومستوى ثبات واستقرار المهارات الحركية لديه ومدى إتقانه لها مهما تغيرت الظروف ومواقف اللعب أثناء المباراة" (حجار، 2005، صفحة 03)، "أن نجاح اللاعبين في أداءهم يتوقف على التسيير العقلاني في الوقت و المساحة ، جعلت أن اللاعب المتفوق هو ذلك اللاعب الذي يؤدي حركته المهارية المناسبة في المكان المناسب وفي الوقت المناسب الأمر الذي يجبر المدربين على تنظيم تدريبات تسمح للاعب باللمس الدائم للكرة لأكثر وقت مع التقليل من التمارين الجيومترية و التي لا تسمح للاعب بلمس الكرة إلا لبعض الوقت" (Christian, 2004, p. 15).

إن الإعداد المهاري يعتبر أحد الجوانب الأساسية لعملية التدريب في كرة القدم ، و يمثل مستوى إتقان الأداء المهاري أهم المؤشرات للقدرة العامة للاعب وخاصة إذا تماثل أو تشابه هذا الأداء مع متطلبات مواقف اللعب خلال المباراة ويشكل الأداء المهاري مجموعة من الأداءات الحركية المندمجة بالكرة وبدونها والتي يتطلب تنفيذها من اللاعب قدرات بدنية ومعرفية ونفسية تتكامل معا لإخراج هذا الأداء بالصورة والشكل المناسب لموقف اللعب. ومن هن يتضح أن التدريب باستخدام التدريب المدمج (بدني مهاري خططي) يعد من أفضل الأساليب المشوقة والمبعدة للملل في التدريبات من خلال مجموعة

تمارين يعتمد أداؤها على التفكير والذكاء تعمل على الإرتقاء بمستوى الأداء المهاري طبقا لشروط وظروف المباراة وفق مواقف اللعب وهذا ما تطرقت اليه العديد من الدراسات في هذا الجانب (صندوق، 2020)، (مقا، 2018) فعالية التدريبات المدمجة في فترة الإعداد العام و الخاص على تطوير الأداء المهاري للاعبين كرة القدم أواسط أقل من 19 سنة، كما تعتبر التمارين المدمجة إدماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب اللاعب قدرات بدنية ومهارية وتكتيكية (1، 2008، Allexandre)، ويتفق كل من (مفتي إبراهيم، 1990) (إسماعيل، 1993) (غازي السيد، 2001) (أبو عبده، 2001) (القاضي، 2004) أن وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية (الهجوم الفردي) هي: التصويب ، المراوغة ، التمير ، الجري بالكرة .

كما يعبر الهجوم عن الحالة التي يكون عليها لاعبو الفريق حينما يستحوذون على الكرة سواء كان ذلك بعد إنهاء الدفاع الذي كانوا ينفذونه على الفريق المنافس أو حينما يتمكن لاعبو الفريق من الاستحواذ على الكرة بعد فقدها من أحد لاعبي الفريق المنافس أو خروجها خارج الملعب (إبراهيم، 1994، صفحة 25)، أما الخطط الهجومية فهي عبارة عن تكوين هجومي بين لاعبين أو أكثر يقومون بمجموعة من الإجراءات في أي مكان من الملعب حينما يستحوذون على الكرة بهدف إنجاح هجمات الفريق وتخطيطه في إحراز هدف، ويتطلب الهجوم الجيد إتقان اللاعبين للأداء المهاري والتكتيك الهجومي وتنفيذها بصورة منظمة وسريعة وناجحة بين خطوط اللعب المختلفة. (الوقاد، 2003، صفحة 199).

ومن خلال ما إستقيناه من آراء الباحثين، وانطلاقا من الملاحظة الميدانية و المقابلات الشخصية التي أجريناها مع المدربين لمسنا فهم الغالبية من مدربي هذه الأعمار ليست لديهم المعرفة الكافية التي تساعدهم على انتهاج أنسب الأساليب والطرق في عملية التخطيط والبرمجة ، ومما شد إنتباهنا الوقت الزمني القصير الذي يخصص للتدريبات المهارية و الخططية بالإعتماد على أسلوب التدريب المنفصل بعبارة أسلوب يعمل على فصل كل جانب على الآخر (مهاري - بدني - خططي - معرفي) مع الإختيار العشوائي للتمارين زيادة على إهمال وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية (الجانب المهاري) وهو ماجاء في دراسة كل من (قاصدعلي، 2006، صفحة 204) و (الناصر، 2006، صفحة 29) و (بن قوة، 2004، صفحة 6) أن المستوى المهاري في الناحية الغربية من الوطن ينحصر بين المتوسط والضعيف ويعرون ذلك إلى عدم وجود برامج مخططة وفق أسس علمية تتفق والتطور السريع في مجال علوم التدريب الرياضي و وسائله المتنوعة. مما أدى إلى ضعف النتائج وتدني المستوى ولاسيما في الثلث الأخير من المباراة إذ يؤدي إلى التعب وبطء حالة الاستشفاء وقللة التركيز و انخفاض مستوى فاعلية الأداء الإجمالي (البدني و الفني) الذي يظهر من خلال اللعب العشوائي وتشتيت الكرات وكثرة المناولات المقطوعة وبطء الفعاليات الهجومية، وعدم التغلب على الحالات الدفاعية للفرق المنافسة. لذلك ارتأى الباحثون إلى دراسة هذه المشكلة ووضع الحلول المناسبة لها من خلال إقتراح برنامج تدريبي مدمج (بدني مهاري خططي) ودراسة

فاعليته من خلال محصلة أو منتج الأداء (بن لكحل، 2005، صفحة 10) لوسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية لدى لاعبي كرة القدم أملا منه في التوصل إلى نتائج تخدم تطور هذه اللعبة الشعبية الأولى في مختلف الدول وذلك من خلال طرح التساؤلات التالية :

- هل للتدريب البدني المدمج فاعلية في تحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية ؟
- هل يمكن التغلب على حالات اللعب الدفاعية للفرق من خلال تحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية ؟

فرضيات البحث:

- للتدريب البدني المدمج فاعلية ايجابية في تحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية.
- يمكن التغلب على الحالات الدفاعية للفرق المنافسة في حالة تحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية.

II - طرائق وأدوات الدراسة:

1-منهج البحث:

اعتمد الباحثون على المنهج التجريبي ملائمة وطبيعة مشكلة البحث، وتمثل استخدامنا للمنهج التجريبي في تطبيقنا لمفردات البرنامج التدريبي المقترح المتمثل في التمارين المدمجة بالكرة كمتغير مستقل لهذا البحث بينما تمثل المتغير التابع في وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية لدى لاعبي كرة القدم تحت 19 سنة. ومن أجل إصدار أحكام موضوعية حول فاعلية المتغير المستقل وتأثيره الإيجابي على المتغير التابع، حيث طبق الباحثون على العينة التجريبية إختبارات تمثلت في مقابلات رسمية في البطولة، والدرجات المتحصل عليها تم معالجتها إحصائيا باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة .

2- عينة البحث:

بعد الدراسة الإستطلاعية وبعد تحديد الباحثون للمجتمع الأصلي للدراسة الذي تمثل في أواسط وداد مستغانم تحت 19 سنة ، ونظرا لطبيعة البحث والمنهج المستخدم فيه ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من أواسط وداد مستغانم والتي بلغ عددهم 16 لاعب المسجلين في أوراق المقابلات الرسمية للفريق ولهم أكثر من 3سنوات تدريب مع بعضهم البعض وهذا حتى يتسنى الضبط الإجرائي لمجموعة من المتغيرات، حيث عند إنطلاق المنافسة الرسمية تم تصوير وتحليل 3مباريات متتالية في مرحلة المنافسة كإختبارات قبلية ثم بعد تطبيق البرنامج تم تصوير وتحليل 3مباريات في المنافسة الرسمية في مرحلة العودة مع نفس الفرق كإختبارات بعدية.

3- مجالات البحث:

المجال البشري : تمثلت عينة المختبرين الذين استهدفهم البحث في لاعبي فريق وداد مستغانم (WAM) لكرة القدم من فئة تحت 19 سنة والذي بلغ عددهم 16 لاعب أساسي ضمن المقابلات المسجلة .

المجال المكاني:

* ملاعب كرة القدم التي تقام فيها المباريات الرسمية داخل وخارج مستغانم .

* تحليل المباريات تم في مقر نادي وداد مستغانم (WAM).

* تم تطبيق البرنامج التدريبي في ملعب الخمس شهداء بمستغانم ، وملعب بن سليمان لإجراء المباريات الرسمية و الودية.

المجال الزمني:

لقد امتدت فترة العمل التجريبي على مرحلتين أساسيتين هما :

- المرحلة الأولى :تمثلت في إنجاز التجربة الإستطلاعية والتي امتدت من 15 /09 /2013 إلى 30 /10 /2013

و التي تزامنت مع فترة بداية مقابلات البطولة ، وتضمنت هذه المرحلة الخطوات التالية :

- فترة اعداد مقابلات واستفسارات مع مدربين ومسؤولين في مجال التدريب التخصصي للاعبين كرة القدم

- فترة البحث في اعداد برنامج تدريبي مدمج لتحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية

- فترة اعداد الاختبارات المهارية والخططية لعينة البحث التي ستقام عليها التجربة .

المرحلة الثانية : تمثلت هذه المرحلة في تطبيق تجربة البحث الأساسية ، حيث امتدت من 18 /10 /2014

إلى 31 /01 /2015 . وخلال هذه الفترة الزمنية ، تم تصوير وتحليل ل 3 مباريات متتالية في مرحلة المنافسة

كاختبارات قبلية من 18 / 10 / 2014 الى 31 /10 / 2014 .

اما تصوير وتحليل ل 3 مباريات متتالية في مرحلة المنافسة كاختبارات بعدية فقد تم بعد تنفيذ

البرنامج التدريبي المدمج مباشرة اي من 27 /12 /2014 الى 10 /01 /2015

الجدول رقم (01) : يوضح رزنامة تصوير وتحليل المباريات القبلية والبعدي

الفترات - المقابلات	تاريخ تصوير وتحليل المباريات القبلية	تاريخ تصوير وتحليل المباريات البعدية
WAM - OMA	2014 / 10 /18	2014 / 12 /27
MCBH-WAM	2014 / 10 /25	2015 / 01 /03
WAM - USM	2014 / 10 /31	2015 / 01 /10

4- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث :

المتغير المستقل:

يتمثل في التمارين المدمجة (بدنية – مهارة) .

المتغير التابع:

تمثل في وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية.

المتغيرات المشوشة:

قام الباحثون بمجموعة من الإجراءات لضبط متغيرات البحث قصد التحكم فيها أو عزلها والتي تمثلت فيما يلي :

أ - من أجل تجانس الوسط المبحوث فيه التزم الباحثون بمراعاة النقاط الأساسية التالية :
إبعاد حراس المرمى .

* تم إبعاد اللاعبين الغير مشاركين في المباريات .

* العينة التجريبية من نفس الجنس (ذكور) ونفس السن تحت 19 سنة أي صنف الأواسط وبمعدل عمر تدريبي 3 سنوات .

ب- كما أشرف الباحثون بنفسهم على تدريب عينة البحث وتطبيق البرنامج كونه كان يشرف على هذه الفئة العمرية من قبل ، ويعرفها تمام المعرفة .

ج - قد أشرف الباحثون بنفسهم على تحليل المباريات مع نفس فريق العمل المساعد

5- أدوات البحث:

الإستبيان :

الإستبيان " أداة لجمع المعلومات المتعلقة بموضوع البحث عن طريق إستمارة بحثية تحتوي على عدد من الأسئلة المرتبة بأسلوب منطقي مناسب ويتم توزيعها على أشخاص معينين لتهيئتها " (غنييم، 2000، صفحة 105) .

لقد تطلب هذا البحث إعداد عدة إستبيانات لأجل جمع المعلومات المختلفة التي تخدمه ومنها :

- إستبيان موجه إلى مدربي كرة القدم لولاية مستغانم وولايات أخرى لمعرفة حدود إطلاع هؤلاء المدربين عن طبيعة التدريبات الحديثة بالإضافة إلى الطرق والوسائل التي يستخدمونها في تدريباتهم لتحسين الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم لدى فئة أقل من 19 سنة .

- إستبيان يضم في محتواه إستمارة تدوين ملاحظة تحليل مباريات كرة القدم عرضت على المدربين والأساتذة والدكاترة لتحكيمها وذلك للأخذ بأرائهم حول هذه الإستمارة ومدى نجاعتها .

المقابلات الشخصية :

إستخدم الباحثون المقابلة الشخصية للحصول على البيانات التي تفيد البحث ، حيث تزامنت المقابلات المباشرة مع الإستمارات الإستبائية في نفس الوقت ، وقد تمثلت المقابلات الشخصية في عدة زيارات ميدانية قام بها الباحثون على عدة مستويات .

البرنامج التدريبي المقترح :

إستعان الباحثون بالعديد من المراجع العلمية لتحديد التمارين المدمجة التي تحسن وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية ،

وتم وضع البرنامج التدريبي المقترح في مجال تحسين الصفات البدنية والمهارية جنبا إلى جنب والتي يحتاجها اللاعب أثناء المباراة

6- الوسائل المستعملة :

أ . لتنفيذ البرنامج :

ملعب الإخوة خمس شهداء لتنفيذ الوحدات التدريبية – ملعب بن سليمان لإجراء المقابلات الودية والرسمية – الشواخص الكبيرة والصغيرة – الحواجز – كرات طبية – صفارة – ميقاتي – حبال النط – كرات قدم - الميزان الطبي – شريط متري – قوائم – مرامي متحركة ب . لتصوير المقابلات الودية والرسمية :

أجهزة الفيديو – كامرات من نوع (Numérique) وعددها 03، الأولى مركزية من النوع الكبير موقعها في منتصف الملعب ، أما الكامرتين الأخرين من النوع الصغير (Digital Numérique) يسهل التنقل بهما من مكان إلى آخر وموقعهما في طرفي الملعب ، ومهام هذه الكاميرات متشابهة في تصوير شريط المباراة بالكامل ورقة تدوين نتائج تحليل المباريات.

7- البرنامج التدريبي:

من خلال التجربة الميدانية في مجال تدريب كرة القدم كلاعب وكمدرّب للفئات الشبانية لوداد مستغانم ومن خلال الاطلاع على آراء بعض البرامج المتخصصة في التدريب الرياضي والتي تناولت أسس التدريب والاستعانة بها فيما يتفق بوضع البرنامج التدريبي المقترح وتحقيق هدفه كالآتي:

معرفة خصائص النمو للمرحلة السنية التي وضع لها البرنامج ومراعاة الفروق الفردية في البرنامج مع مراعاة النظام في العمل والتشكيل السليم والصحيح له والاهتمام بالمبادئ العامة في تطبيق حمل التدريب والحرص على التنوع واستخدام أحدث التمرينات والتشكيلات في تنفيذ البرنامج ، وكانت كل التمرينات المختارة تشمل جميع أجزاء الجسم وذلك لتحسين الصفات البدنية ومهارات اللعب الهجومي في كرة القدم.

بعد تحكيم البرنامج التدريبي المقترح من طرف المختصين والدكاترة والباحثين ، وبعد إجراء الاختبارات على العينة التجريبية ومن خلال إتباع خطوات بناء البرنامج ، إهدى الباحثون إلى مجموعة من القواعد يجب إتباعها من أجل تطبيق البرنامج التدريبي المقترحة على العينة التجريبية ، وهي كالآتي :

أولاً: إجراء الإختبارات والقياسات الخاصة بالعينة التجريبية .

ثانياً : تم بناء البرنامج التدريبي على شكل دورتين متوسطتين تتكون كل منهما من أربع دورات أسبوعية وتتكون كل دورة من ثلاث وحدات تدريبية كل وحدة تدريبية تتكون من ثلاث مراحل (إحماء – رئيسية – ختامية)

8- الأسس العلمية للإختبار:

1-8-1- معامل الموضوعية :

تعتمد استمارة تدوين الأداء المهاري الهجومي على حساب عدد مرات الأداء الناجح و الفاشل للمهارة وذلك يرجع إلى رأي الخبراء والمحكمين ، لذا وجب تدريب المحكمين تدريباً جيداً لضمان الفهم الكامل لمعنى الموضوعية ، مما استوجب تجميع عدد من المحكمين ذوي الخبرة الكبيرة في مجال تدريب كرة القدم ،

2-8- صدق الإستمارة :

استخدم الباحثون صدق المحتوى أو المضمون عن طريق عرض الإستمارة في صورتها الأولية على عدد من السادة الخبراء والدكاترة ، حيث أجمعوا على سلامة تكوين ومحتوى الإستمارة وقدرتها في تدوين نتائج تحليل المباريات بشكل يتفق وأهداف الدراسة وكانت نسبة الإتفاق على هذه الإستمارة 100% مما يحقق صدق هذه الإستمارة .

3-8- ثبات الإستمارة :

قام الباحثون بالتحقيق من ثبات الإستمارة المستخدمة عن طريق إيجاد الفروق ومعامل الإرتباط بين تطبيقين مختلفين للإستمارة لتحليل مباراة واحدة كما هو موضح في الجدول التالي .

الجدول رقم (02) يبين ثبات إستمارة تحليل الأداء الخططي الهجومي الفردي

معامل الإرتباط	كا	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الأداء
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
0.927	0.07	49.76	108	50.23	109	التمرير
1.000	0.00	50	12	50	12	التصويب
0.969	0.03	50.51	49	49.48	48	المراوغة
0.979	0.02	50.79	32	49.20	31	الجري بالكرة

يتضح من الجدول رقم (02) وجود فروق غير دالة بين التطبيقين الأول و الثاني للإستمارة المستخدمة في التحليل حيث فاقت قيمة كا الجدولية قيمتها المحسوبة عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 كما يتضح من نفس الجدول وجود ارتباط دال إحصائياً بين ذات التطبيقين حيث فاقت قيمة معامل الإرتباط المحسوبة قيمته الجدولية عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 مما يدل على ثبات الإستمارة المستخدمة قيد البحث في عملية التحليل .

9- الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث برنامج الحزم الإحصائية أس بياس ساس واستخرج منه الوسائل الإحصائية التالية :

أ-النسبة المئوية :

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{س}{ن} \times 100$$

$$\frac{\sum s}{n} = \text{ب- المتوسط الحسابي : س}$$

$$\frac{\sqrt{\sum (s-s)^2}}{n-1} = \text{ت- الإنحراف المعياري : ع}$$

$$\frac{m}{\sqrt{\frac{\sum f^2}{n(n-1)}}} = \text{ث- إختبار الدلالة "ت" : ت}$$

هـ- قانون مقدار التطور = (البعدي - القبلي) × 100 / البعدي

III- النتائج والمناقشة:

أ- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

"والتي تنص على أن للتدريب البدني المدمج فاعلية ايجابية في تحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية."

جدول رقم (03) يوضح دلالة الفروق بين المتوسطات والنسب المئوية وقيمة التطور للنتائج القبلي والبعدي لعينة البحث .

الإختبارات	المقاييس الإحصائية			الإختبارات القبلي			الإختبارات البعدي			ت	ت	قيمة
	س	ع	%	س	ع	%	س	ع	%			
الجري	13,8	2,96	48,42	18,9	3,87	68,87	5,07	2,22	26,98	2,22	5,07	
	14,7	3,44	51,57	8,54	2,47	31,12	3,11					
بالكرة	3,7	1,32	29,36	6,9	2,04	73,09	4,07	2,22	46,37	2,22	4,07	
	8,9	1,43	70,63	2,54	1,22	26,9	3,97					
التصويب	15,7	2,98	45,77	19,6	3,55	70	6,45	2,22	19,89	2,22	6,45	
	18,6	3,11	54,22	8,4	2,62	30	4,46					
المراوغة	53,9	9,46	52,07	72,2	8,24	77,05	5,3	2,22	25,34	2,22	5,3	
	49,6	7,21	47,92	21,5	6,7	22,94	4,62					

تشير النتائج إلى وجود فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي

بعد التجربة في المهارات التالية (التصويب، التمير، المراوغة ، الجري بالكرة)

ويعزي الباحث هذا التأثير الايجابي لفاعلية التدريب البدني المدمج لما يتوفر لديه من تكرارات حركية مؤثرة في فترات زمنية متتالية ، وكذلك عن طريق ادماج الجانب البدني بالمهاري ، حيث ان تحسين الاداء الرياضي والمقدرة على تنفيذ المهارات الحركية المختلفة ، يعد احد المتطلبات المنتظرة من البرنامج التدريبي البدني المدمج للناشئين كما تؤكد على ذلك دراسة كل من الباحث معتر يونس وذنون الطائي(2001) إعداد برنامج تدريبي علمي ونموذجي بالأسس الخططية في الوحدة التدريبية اليومية يؤدي إلى تطوير

وتحسين الصفات البدنية والمهارية (الطائي 2001)، وهذا ما اشار اليه (Lambertin., 2009, p. 9) أن استخدام التمارين المدمجة باستخدام الكرة (التدريب البدني المدمج) أكثر ثراء و أكثر اكتمالا من التدريب البدني التقليدي (impellizzeri,2006 , p.475).

وهذا ما أكده (Lambertin, 2000,p10) أن التدريب البدني المدمج هام وأساسي في تنمية الصفات البدنية وتنمية حتى الصفات الفسيولوجية والمهارية والخططية أثناء أداء النشاط البدني. وكذلك يشير (weineck) أن القدرة على الإنتصار وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلا مستوى ممكن من القدرات البدنية والمهارية والخططية والفكرية لذلك يجب ان تبنى البرامج التدريبية على أسس علمية ومنهج منظم. ويعزو الباحث سبب ذلك إلى اعتماد التمرينات الخاصة بالمهارات على وفق الأساليب العلمية الصحيحة، من خلال اعتماد أسلوب الربط بين المهارات للوصول بلاعب يجيد أداء أكثر من مهارة وربطها مع بعضها وتأدية جمل مهارة وخططية لصالح الفريق، مما تولد لدى أفراد هذه المجموعة حالة من تكيف على التمرينات التي اعتمدت على الشدة المناسبة والراحة الملائمة وعلى وفق التكرارات، بما يتناسب وقدرات وقابليات اللاعبين الشباب (أفراد عينة البحث)، فضلاً عن عدم وجود صعوبات تكنيكية عند أداء هذه المهارات، وإمكانية تحسينها عند اللاعبين الشباب بفعل التكرار في أدائها، وهذا ما أكده (مفتي إبراهيم، 1994) على انه من الضروري أن "يصل اللاعب إلى أداء المهارة بصورة آلية من خلال التكرار الدائم للأداء واستخدام التمارين المتنوعة والتي تتميز بتغير الاشتراطات والعوامل الخارجية أثناء التمرين كوجود منافس أو أكثر مثلاً وكذلك في المباريات التجريبية. إن التطور والتحسن الحاصل في أداء المهارات (التصويب، والمراوغة، والتمرير، والجري بالكرة) والذي أظهرته النتائج، لم يأتي بالصدفة أو بصورة عشوائية، بل جاء نتيجة التدريب مما أدى بالمهارات المشار إليها سلفاً لتصل إلى هذه المرحلة من مستوى التحسن، مما يؤكد القدرة العالية للتمرينات في تطوير مستوى الأداء وعمل على الارتقاء في الجانب المهاري لأفراد المجموعة التجريبية، فضلاً عن ما تقدم يمكن أن يعزو الباحث أسباب ذلك لتنظيم الأسلوب التدريبي المتبع مع هذه المجموعة، إذ أن عملية تنظيم التدريب تعطي تأثيراً أساسياً في تحسين مستوى الأداء الذي ينسجم مع قابليات اللاعبين، فمن خلال الإعداد الجيد لمكان التدريب والمستلزمات الضرورية له سوف نحصل على النتائج الإيجابية في عملية فهم وتحسين المستوى المهاري للاعبين

ب- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

"والتي تنص على أنه يمكن التغلب على الحالات الدفاعية للفرق المنافسة في حالة تحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية."

الجدول رقم (04) يوضح نسبة الهجمات الناجحة وعدد الأهداف التي سجلها الفريق في الاختبارين (القبلي والبعدي)

عدد الأهداف التي سجلها الفريق		نسبة متوسط المعدل الكلي للهجمات الناجحة	
قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
3	8	28%	58%

من خلال المعالجة الإحصائية التي أفرزت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث ولصالح الاختبار البعدي، في اختبار الهجمات الناجحة والأهداف المسجلة كما هو موضح في الجدول رقم (04)، ونفسر هذا بتأكيد الباحث في وحدات التدريب البدني المدمج على تحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية التي أصبحت عن طريقها تحرز الأهداف كما تؤكد الإحصائيات انه أكثر من 40 % من الأهداف التي سجلت في البطولات الدولية والعالمية كانت عن طريق المواقف الثابتة أي مهارة التمير والتصويب ثم تلمها مهارة المراوغة والجري بالكرة وهذا ما يتفق مع دراسة غازي صالح محمود 2000 بعنوان دراسة تحليلية مقارنة بمستوى المهارات الأساسية في كرة القدم بين أندية بغداد والمحافظات.

كما نلاحظ تحسن في وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية وهذا ما أدى إلى تقليص المحاولات الهجومية الفاشلة بين الاختبارين (القبلي والبعدي) من خلال ارتفاع نسبة المحاولات الهجومية الناجحة والتي قدرت ب 58% في الاختبار البعدي بعدما كانت 28% في الاختبار القبلي بنسبة تحسن 30% وهو ما يتطابق مع زيادة عدد الأهداف المسجلة من 3 أهداف في المباريات القبلية إلى 8 أهداف في المباريات البعدية وهذا ما يرجعه الباحث الى فاعلية التدريب البدني المدمج والذي تجلى في زيادة المحاولات الهجومية الناجحة مما أدى إلى زيادة تسجيل الأهداف في المباريات البعدية وهو ما ذكرته (Knnkens, 2010, p. 21) أن مستوى الأداء يرتبط ايجابيا بمستوى المهارات الخطئية التي تم التدرب عليها. وعليه نقول أن الفرضية الثانية للبحث قد تحققت وهذا ما يتفق مع نتائج الدراسات المرتبطة .

ومما سبق يستخلص الباحثون أن تحسين نتائج كرة القدم مرهون بالبرامج و الطرق التدريبية الحديثة كالتدريب المدمج والوسائل التكنولوجية التي تلعب دورا أساسيا في توفير مصادر التعليم والتدريب لتحسين الوسائل التي يفضلها يرقى الأداء العام للفريق من الناحيتين الدفاعية والهجومية ، كما أنها تجعل اللاعب وهو يتدرب كأنه في المنافسة الرسمية لأن في البرامج التقليدية التدريب على المهارة شيء واستخدامها في المباراة شيء آخر، لكن في البرنامج التدريبي المدمج يكون التدريب على المهارات شبيه بأدائها في المباراة ،مما يساعد على الإرتقاء بالعملية التدريبية وتحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب مقارنة بالبرامج التدريبية الأخرى المعتمدة .

IV- الخاتمة:

- مما سبق عرضه في حدود المنهج المستخدم ، والوحدات التدريبية المقترحة ، والعينة التي طبقت عليها الدراسة تم التوصل الى مايلي:
- 1- أن استخدام التدريب البدني المدمج قد اثار ايجابيا في تحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية.
 - 2 - أن الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي دال إحصائيا وهو لصالح الإختبار البعدي في اختبار التصويب والتمرير والمراوغة والجري بالكرة.
 - 3 - اتضح من خلال إجابات المدربين النقص في تطلعهم ومعرفتهم للطرائق التدريبية التي يجب تطبيقها في التدريب.
 - 4 - أغلبية المدربين لايعتمدون على التدريب البدني المدمج في تحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية في البرامج التدريبية خلال الموسم التدريبي .
 - 5 - معظم المدربين لا يعيرون الإهتمام لوسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية في برامجهم التدريبية.
 - 6 - عند تحليلنا للمباريات البعدية أن نسبة المحاولات الهجومية الناجحة ارتفعت مع زيادة تسجيل الأهداف مقارنة مع نسبة المحاولات الهجومية الفاشلة والأهداف المسجلة عند تحليل المباريات القبلية، وهذا بعد تنفيذ الوحدات التدريبية بالتدريب البدني المدمج

V- المراجع:

1. أبو عبده ح. الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم. الاسكندرية(2001) .
2. إسماعيل ط. جماعية اللعب في كرة القدم. القاهرة: مطابع الاهرام التجارية القاهرة.(1993)
3. بن قاصدعلي،الألعاب المصغرة ودورها في تنمية المهارات الأساسية في كرة القدم. مستغانم: مجلة علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية . (2006).
4. صدوق حمزة.كبوية محمد. فعالية التدريبات المدمجة في فترة الإعداد العام والخاص على تطوير الأداء المهاري للاعبين كرة القدم أواسط أقل من 19 سنة.(11).1.(2020).413-432
5. عبد القادر الناصر. تأثير واجبات مراكز اللعب وخطوطه الدفاعية الوسط والهجومية في إحداث التباين في المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم. مستغانم: مجلة علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية مستغانم. (2006).

6. عثمان محمد غنيم. مناهج وأساليب البحث العلمي ، النظرية والتطبيق . . عمان : دار الصفاء للنشر والتوزيع . (2000).
7. علي بن قوة. تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية عند الناشئين. مستغانم: مجلة علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية مستغانم. (2004).
8. غازي السيد, بالاتجاهات الحديثة في كرة القدم. الزقازيق. (2001) ..
9. القاضي ر.ع. المكون المهاري وعلاقته بالمكون الخططي في تدريب 16 سنة في كرة القدم. الاسكندرية . (2004)
10. كمال مقاق, حكيم غلاب. اثر برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج على تنمية المرونة و مهارة الاستقبال لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 17 سنة, مجلة الابداع الرياضي. (2) 9(2018). 266-250
11. محمد خرفان حجار.. أثر برنامج تدريبي مقترح على ملاعب مصغرة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم. مستغانم. (2005)
12. محمد رضا الوقاد. التخطيط الحديث في كرة القدم. مصر: دار السعادة للطباعة. (2003).
13. مفتي إبراهيم ح. الهجوم في كرة القدم. الاسكندرية: دار الفكر العربي.
14. مفتي إبراهيم. (1994). الهجوم في كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي. (1990)
15. منصور بن لكحل. تحليل فاعلية الأداء المهاري الهجومي وعلاقته بالتفكير الخططي للاعبي كرة القدم. مستغانم. (2005).
16. Allexandre, D. De l'entrainement a la performance et football. paris: Dépot légal . (2008).
17. Christian, S. Football initiation et perfectionnement footballeur . paris: Omphora. (2004).
18. Claud, D. football entrainement tactique. Paris : Omphora. (2002).
19. Kneekens, R. the importance of tactical skills intalent development.(2010).

كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA:

هني دهلي ، تاج الدين بن هببة وخالد جوير (2022)، فاعلية التدريب البدني المدمج في تحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية لدى لاعبي كرة القدم تحت 19 سنة، المجلة الدولية للدراسات والأبحاث في علوم الرياضة والتدريب، المجلد 03(العدد 01)، الجزائر: جامعة حسينية بن بوعلوي، الشلف، الجزائر، ص 27 ص 39.