

أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المدمج على تطوير بعض الصفات البدنية  
لدى لاعبي كرة القدم (17-18) سنة  
(دراسة ميدانية على بعض فرق أم البواقي)

**The impact of integral training program in the development of some of the physical  
attributes of soccer players (17-18) years  
(A field study on some teams of Oum el Bouaghi)**

ط.د/ بواق حسان<sup>1\*</sup> ، د/مقران إسماعيل<sup>2</sup>

<sup>1</sup> جامعة أمحمد بوقرة- بومرداس - الجزائر المعهد: staps مخبر الإنتماء: L.SSEHN

<sup>2</sup> smamok10@yahoo.fr : haceneberrouag@gmail.com

تاريخ الاستلام : 2019-10-15؛ تاريخ المراجعة : 2020-12-20؛ تاريخ القبول : 2021-06-30

**ملخص:**

هدف البحث إلى التعرف على تأثير إعداد برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المدمج على تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف الأشبال 17-18 سنة، ولتحقيق ذلك أجري البحث على عينة تكونت من 32 لاعب، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة عددها 16 لاعب ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي للمجموعتين ثم قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي ، حتى لا تعزي الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لهذه المتغيرات، فضلاً عن ذلك تم اللجوء إلى استخدام إختبارات بدنية تقيس الجانب البدني للاعب كرة القدم بالملاعب البلدي بولاية أم البواقي والتي إمتدت من (07/02/2017) إلى غاية (21/02/2017) ، وتكون مناسبة للفئات العمرية (17-18 سنة) ، والتي تم عرضها ومناقشتها بصفة عامة ، وأوصى الباحث على ضوء ما تم إستخلاصه من نتائج، بضرورة استخدام طريقة التدريب المدمج ضمن المنهج التدريبي لما له من أثر إيجابي على تطوير بعض الصفات البدنية للاعب كرة القدم .

**الكلمات المفتاح :** برنامج تدريبي؛ تدريب مدمج ؛ صفات بدنية.

**Abstract:**

The aim of this research is to identify the impact of the preparation of a proposed training program by the method of integrated training on the development of some physical qualities of football players category Cubs (17-18) years, as well as to identify the impact of the training program in the development of some physical characteristics of football players category Cubs (17-18) years, and to achieve This research was conducted on a sample consisting of 32 players, were divided into two groups, one of which is experimental and 16 players and control of 16 players in state of oum el bouaghi , and the researcher used the experimental method of measurement before and after the two groups and then the researcher found parity between the experimental group and the control group in some variables that may It also affects the use of physical tests that measure the physical aspect of the football player In the municipal stadium in the state of Oum El Bouaghi, which extended from (07/02/2017) to (21/02/2017), and are suitable for age groups (17-18) years, which were presented and discussed in general, and recommended The researcher in the light of the results obtained, the need to use the method of integrated training within the training curriculum because of its positive impact on the development of some physical qualities of football players.

**Keywords:** Training program; integrated training; physical qualities.

## I- تمهيد :

تعد طرق تطوير عناصر اللياقة البدنية و تتميتها من الموضوعات التي أثارته الإهتمام لدى العاملين في المجال الرياضي ، والتي تهدف إلى تحسين المستوى البدني و المهاري لدى الفرد الرياضي،وقد لاحظ الباحث بعد الإطلاع على الدراسات المختلفة أن هناك نوعا من الخصوصية بالنسبة لمستوى اللياقة البدنية لكل عينة دراسية ،سواء عند مقارنتها مع مستوى اللياقة البدنية للمجتمع ككل،أو بالمقارنة مع عينة من دراسة مختلفة، لذا يجب الإهتمام بمكونات اللياقة البدنية ويعدها من العناصر الأساسية في الوصول إلى مستوى الأداء العالي و ذلك من خلال تطوير عناصرها بشكل متوازي و شامل،و بعد توظيف لاعب كرة القدم لقدراته البدنية، و إستثمارها بصورة جيدة. (أمر الله أحمد البساطي، 2001، ص 24).

وقد شهدت السنوات الأخيرة إهتماما متزايدا بالبحث عن أساليب جديدة في تدريب اللاعبين والإعتماد على الأسس العلمية في التخطيط ووضع البرامج التدريبية وتقييمها المستمر والتي تعمل على تحسين حالة اللاعب لتجعله قادرا على تلقي الأحمال التدريبية الواقعة عليه ، كما أشارت العديد من الأبحاث أن البرنامج التدريبي المقترح و المعتمد على الأسس العلمية يساهم في تطوير القدرات البدنية والمهارية للاعبين ،كما ورد في دراسة ماهر أحمد حسن البياتي وفارس سامي يوسف (2004) ، دراسة محمد حجار خرفان (2005) ، ودراسة مساليتي لخضر (2012) ، ومع هذا التطور في برامج الإعداد في كرة القدم لأهميتها في تطوير الأداء البدني والمهاري وتقييم مراحل العمل في ظل ما تتمتع به المتغيرات البدنية من إهتمام المدربين ،كما هو الحال بالنسبة للباحثين ،ألمين إحداث تطور لعناصر اللياقة البدنية ، وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق و إستثمار خصوصية التدريب المرتبطة بنوع النشاط بغية الوصول إلى تأثير مباشر للإرتقاء بالمستوى المهاري و البدني و الوظيفي والخططي والنفسي و الذهني للاعب كرة القدم ، مما سبق ذكره يتضح أن تطوير الصفات البدنية خلال التدريب في مواقف تنافسية مشابهة لما يحدث في المباريات أمرا هاما حيث قد تساعد تلك التدريبات على تنمية المهارات و تطويرها و رفع مستوى الأداء البدني للاعبين، ومما تقدم وبالنظر لنتائج الدراسات والبحوث السابقة نرى تحديد موضوع دراستنا في إتجاه معرفة هل توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الإختبارات البدنية لدى لاعبي كرة القدم (17-18) سنة؟

### التساؤلات الجزئية :

- هل توجد فروق معنوية دالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين في إختبار سارجنت و دفع الكرة الطبية (3كغ) ولصالح العينة التجريبية لدى لاعبي كرة القدم (17-18) سنة؟
- هل توجد فروق معنوية دالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين في إختبار السرعة (40م) ولصالح العينة التجريبية لدى لاعبي كرة القدم (17-18) سنة؟
- هل توجد فروق معنوية دالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين في إختبار نافات ولصالح العينة التجريبية لدى لاعبي كرة القدم (17-18) سنة؟
- فرضيات الدراسة :

### أ/الفرضية العامة :

- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الإختبارات البدنية لدى لاعبي كرة القدم (17-18) سنة.

### ب/ الفرضيات الجزئية :

- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين في إختبار سارجنت ودفع الكرة الطبية (3كغ) ولصالح العينة التجريبية لدى لاعبي كرة القدم (17-18) سنة.

- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين في إختبار السرعة (40م) ولصالح العينة التجريبية لدى لاعبي كرة القدم (17-18) سنة.
- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في القياس البعدي في إختبار نافات ولصالح المجموعة التجريبية لدى لاعبي كرة القدم (17-18) سنة.
- تحديد المفاهيم و المصطلحات :
- 1- تعريف التدريب المدمج :**
- **إصطلاحاً:** مصطلح المدمج integration هو يلقب بلقب الكامل كل من جميع بين الجوانب السلوكية الثلاثة : المعرفة (العقلية)، الحركة (البدينية) ، الوجدانية (الإنفعالية). (أمين الخولي، 1994، ص153).
- **إجرائياً:** هو عبارة عن إدماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح بإكتساب القدرات المهارية والبدينية للاعبين. (dellal alexandere, 2008,p1)
- **التدريب المدمج:** إختلفت تصورات تعريف التدريب المدمج لكن كلها إحتوت جوانب التحضير البدينية والتقنية والخطية ككل متكامل. (فغلول سنوسي، 2014، ص 191).
- 2-تعريف الصفات البدينية :**
- **تعرف الصفات البدينية بأنها:** " قدرة الرياضي على أداء التدريب بكفاءة عالية دون شعوره بالتعب مع بقاء بعض الطاقة التي تلزمه للتدريب ". ( علاوي محمد حسن، 1998، ص52) .
- **الصفات البدينية:** يطلق علماء التربية البدينية والرياضية في الإتحاد السوفياتي سابقا مصطلح الصفات البدينية أو الحركية للتعبير عن القدرات الحركية والبدينية للإنسان ، بينما يطلق علماء التربية البدينية الو.م.أ عليها إسم مكونات اللياقة البدينية بإعتبارها أحد مكونات اللياقة الشاملة للإنسان ، والتي تشمل على مكونات إجتماعية ، نفسية ، عاطفية.( بن قوة علي وآخرون، 2011، ص 209).
- **تعريف كرة القدم :**
- **إصطلاحاً :** 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.ص 50-52).
- **إجرائياً :** هي نشاط جماعي يمارس عن طريق كرة جلدية بين فريقين يتألف كل فريق من 11 لاعبا، على أرضية مستطيلة الشكل توجد مرمى نهاية كل طرف من الأرضية ، يقوم كل فريق بالدفاع عن مرماه ، ومحاولة التسجيل في مرمى المنافس، ويتطلب هذا إستعمال مهارات وحركات يسمح بها قانون اللعبة ، ويفوز الفريق الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف .
- **كرة القدم:** وهي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على أحد عشر لاعبا ، يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية الملعب المستطيل الشكل في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى هدف، يحاولون اللاعبون إدخال الكرة فيه عبر حارس المرمى للحصول على نقطة الهدف وللتفوق على منافسة في إحراز النقاط.( مساليتي لخضر، 2012، ص 119).
- **مرحلة المراهقة (17-18 سنة):** هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد فهي لهذا عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدنها وظاهرها ، إجتماعية في نهايتها .
- **أهمية الدراسة :** تتمثل أهمية الدراسة فيما يلي :
- إبراز أهمية البرنامج التدريبي بطريقة التدريب المدمج في تطوير بعض الصفات البدينية لدى لاعبي كرة القدم.
- إثراء المجال العلمي لإبراز مدى أهمية التدريب المدمج في الإرتقاء بمستوى الأداء البدني في كرة القدم.
- محاولة مواكبة الحدثة في التدريب بإعتماد النظريات الحديثة في التدريب .

- أهداف الدراسة : تتجلى أهداف البحث فيما يلي:

- تصميم برنامج تدريبي للتدريب المدمج للاعبين كرة القدم (17-18 سنة) لتطوير بعض الصفات البدنية .  
- التعرف على مدى تأثير طريقة التدريب المدمج في تطوير بعض الصفات البدنية (المداومة، السرعة، القوة) لدى لاعبي كرة القدم.

- محاولة حل مشاكل ضعف الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية.

- الدراسات السابقة :

- دراسة نيللي رمزي فهيم (1992) موضوعها أثر تنمية عناصر اللياقة البدنية باستخدام أسلوب التدريب الدائري على تحسين المستوى المهاري لناشئي كرة القدم ، و هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير المنهج التدريبي المقترح لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة لكرة القدم باستخدام التدريب الدائري منخفض الشدة على تحسين المستوى المهاري لناشئين 10-12 سنة ، وإستخدام في بحثه المنهج التجريبي ، و إختار عينة مكونة من 80 ناشئا تم تقسيمهم على مجموعتين متكافئتين ، وأسفرت نتائج دراسته على أن هناك فروق غير معنوية لنتائج الإختبارات القبلية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبارات التي تم تقويمها ، وهذا يدل على تجانس المستوى قبل البدء في تنفيذ المنهج المقترح لعينة البحث .

- دراسة ماهر أحمد حسن البياتي وفارس سامي يوسف (2004) موضوعها أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم بحث تجريبي على لاعبي نادي الحسين الرياضي لفئة تحت 17 سنة ، وهدفت الدراسة إلى وضع برنامج تدريبي مقترح معتمد على أسس علمية لتطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية تحت سن 17 سنة بكرة القدم ، ومعرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على متغيرات البحث ، وإستخدام الباحثون المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة الدراسة، وتم إختيار عينة مكونة من 40 لاعب مقسمة إلى مجموعتين متساويتين ضابطة وأخرى تجريبية لنادي الحسين المشارك في الدوري ، وتم تطبيق إختبارات بدنية تمثلت في ( السرعة الإنتقالية، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، المرونة، مداومة، السرعة، مداومة القوة) وإختبارات للمهارات الأساسية (الدحرجة، التهديف، الإخماد، السيطرة على الكرة، المناولة المتوسطة) و أسفرت نتائج دراسته عن ظهور تطور في مستوى اللاعبين في المهارات الأساسية التالية (الدحرجة، التهديف، الإخماد، السيطرة على الكرة، المناولة المتوسطة) لدى المجموعة التجريبية بين الإختبارين القبلي والبعدي ولصالح الإختبار البعدي وكذلك ظهور تطور في مستوى اللاعبين في القدرات البدنية (المرونة، الرشاقة، السرعة الإنتقالية، المطاولة الخاصة والقوة المميزة بالسرعة) لدى المجموعة التجريبية بين الإختبارين القبلي والبعدي ولصالح الإختبار البعدي ، وظهر تطور في مستوى أداء اللاعبين في جميع القدرات البدنية والمهارات الأساسية السابقة الذكر لدى المجموعة الضابطة بين الإختبارين القبلي والبعدي ولصالح الإختبار البعدي ولكن بنسب أقل من نتائج المجموعة التجريبية.

- دراسة محمد حجار خرفان (2005) موضوعها أثر برنامج تدريبي مقترح على ملاعب مصغرة في تطوير الصفات البدنية و المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم من 12-14 سنة ، وهدفت الدراسة إلى معرفة تأثير برنامج تدريبي مقترح على ملاعب مصغرة في تطوير الصفات البدنية و المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم من 12-14 سنة ، وإستخدام في بحثه المنهج التجريبي، وتم إختيار عينة مكونة من مجتمع البحث في أصاغر البطولة الجهوية لرابطة وهران لكرة القدم - المستوى الثاني- و التي بلغ عددها 350 لاعب ، حيث إستخدام الباحث مجموعتين ضابطة و تجريبية تمثلت التجريبية في أصاغر إتحاد مستغانم عددها 25 لاعب وتمثلت الضابطة في أصاغر وفاق مزهران بنفس العدد ، ومن بين أهم الإستنتاجات أن تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر إيجابا في تنمية الصفات البدنية و المهارية الأساسية ، إذ تبين أن تلك التدريبات تسمح بإستعمال مجموعة من المهارات العديدة مما يخلق تكرارات مؤثرة على ثبات و إستقرار المهارات الحركية لدى ناشئي كرة القدم .

- دراسة فغلول سنوسي(2011) موضوعها فاعلية تمارين مندمجة بالكرة مقترحة لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة الأواسط 17-19 سنة ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية تمارين مندمجة بالكرة مقترحة لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة الأواسط 17-19 سنة ، وإستخدام في بحثه المنهج التجريبي، وتم إختيار عينة مكونة من (13 لاعبا) من فريق ترجي مستغانم، ومن بين الإستنتاجات المتوصل إليها ضعف مستوى الإنجازات الرياضية للاعبي كرة القدم راجع إلى قلة الإهتمام في التكوين العالي والمتكامل الجوانب للمدربين ، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تحمل السرعة بين العينتين الضابطة و التجريبية و لصالح العينة التجريبية .

- دراسة مساليتي لخضر (2012) موضوعها تأثير برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة الأواسط (16 -18 سنة) ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح للتدريب البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة الأواسط (16 -18 سنة)، وإستخدام في بحثه المنهج التجريبي وتم إختيار العينة بطريقة عمدية وتكونت من 18 لاعب من فريق سيد علي لخضر يمثل العينة التجريبية و 18 لاعب لفريق سيدي علي يمثل العينة الضابطة من المجتمع الأصلي 200 لاعب (20 فريق)،و إعتد الباحث على المصادر والمراجع العربية والأجنبية و الإستبيان، المقابلات،الإختبارات البدنية والمهارية و (إختبار البطن، التعلق، إختبار الجري 30م، إختبار الجري 50م) ، وكذلك الوسائل الإحصائية التالية من المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري ومعامل الإرتباط ، البرنامج التدريبي ، ومن بين الإستنتاجات المتوصل إليها تأثير البرنامج التدريبي المقترح (التدريب البدني المدمج) تأثيرا إيجابيا في تنمية القوة والسرعة وتطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم الأواسط، وذلك بعد المقارنة بين نتائج الإختبار البعدي للعينتين، ولصالح العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح.

-دراسة دهلي هني (2016) موضوعها فاعلية التدريب البدني المدمج في تحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية للاعبي كرة القدم تحت (19سنة)، وهدفت الدراسة إلى التعرف على أثر التدريب البدني المدمج من خلال تحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية لدى لاعبي كرة القدم ، وإستخدام في بحثه المنهج التجريبي، وتم إختيار العينة بالطريقة العمدية وهي مكونة من 32 لاعب، وإستخدام الباحث أدوات المصادر والمراجع العربية والأجنبية، الإستبيان، المقابلات الشخصية، البرنامج التدريبي المقترح ،ومن بين أهم الإستنتاجات المتوصل إليها أن إستخدام التدريب البدني المدمج قد أثر إيجابيا في تحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية.

### 1.1- التدريب المدمج :

1- **التعريف الإجرائي للتدريب البدني المدمج :** هو تحضير مدمج ( بدني مهاري )،(مهاري خططي)، ( بدني مهاري خططي) بإستعمال الكرة. (أمين أنور الخولي، 1994 ، ص153).

2- **تعريف التدريب البدني المدمج:** هو عبارة عن إدماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح بإكتساب القدرات المهارية و البدنية للاعبين .(dellal alexandere, 2008 , p1)

3- **أهداف التدريب المدمج :** يهدف التدريب الشامل والمدمج من خلال تصوراته ومحتواه وسيورته إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- 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)

- 4- أهمية التدريب المدمج :** تكمن أهمية التدريب الشامل و المدمج في محتويات و يمكن إيجازها فيما يلي:
- التدريب الشامل و المدمج يساعد في الحصول على تحكم تقني مهاري كبير جدا ، بحيث يسمح للاعب كرة القدم على كسب مخزون معرفي وخططي و بدني يستغل كمعطيات تنافسية فردية و جماعية تسهل على اللعب الدينامي و المشاركة الفعالة.
- التدريب الشامل و المدمج يساعد على تطوير كرة القدم ذات ريثم سريع من ناحية التحول الدفاعي إلى الهجوم و العكس بإتباع مبدأ التسلسل و الحركية و الإستعراض في اللعب. (jean Paul , 2008,p16-19)

## I -2. الصفات البدنية :

**1- تعريف الصفات البدنية :** تعرف الصفات البدنية بأنها " قدرة الرياضي على أداء التدريب بكفاءة عالية دون شعوره بالتعب مع بقاء بعض الطاقة التي تلزمه للتدريب". (علاوي محمد حسن، 1998، ص52).

## 2- أنواع الصفات البدنية :

**1-2-1-1- المداومة :** تعد المداومة صفة بدنية جسمية عامة حيث تسمح بتنفيذ التقنيات و الأداء الحركي الدائم الذي يتميز بقوة التعب و شدة متوسطة أو عالية فهي تعمل على تحقيق قابلية الرياضي العالية. (قاسم حسن حسين، 1984).

## 2-1-1- أنواع المداومة:

- المداومة العامة - المداومة الخاصة .

**2-2- السرعة :** يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل وقت ممكن، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي و الألياف العضلية و العوامل الوراثية و الحالة البدنية، بمعنى أن السرعة هي مقدرة اللاعب على أداء عدة حركات في مدة زمنية قصيرة. (سامي الصفار وآخرون، 1987، ص236).

## 2-1-2- أنواع السرعة :

- سرعة رد الفعل - السرعة الإنتقالية - سرعة الحركة .

**2-3- القوة :** هي صفة من الصفات الهامة للنشاط الرياضي، ومن العوامل المؤثرة في ممارسة الألعاب الرياضية.

## 2-1-3- أنواع القوة :

**2-1-3-1- القوة العضلية القصوى :** وتعني "أكبر قوة تستطيع العضلات توليدها في أقصى إنقباض إرادي لها".

**2-1-3-2- سرعة القوة :** وتعني "مقدرة العضلات في التغلب على مقاومات بإستخدام سرعة حركية عالية".

**2-1-3-3- مداومة القوة :** وتعني "المقدرة على التغلب على المقاومات لفترة طويلة" (مفتي إبراهيم حماد، 1993، ص216).

## II - الطريقة والأدوات :

**1- الدراسة الإستطلاعية:** كانت التجربة الإستطلاعية بالملعب البلدي لولاية أم البواقي وكان الهدف الرئيسي هو دراسة كفاءة الإختبارات الخاصة باللياقة البدنية و تم القيام بالدراسة الإستطلاعية والتي إمتدت من (07/ 02/ 2017) إلى غاية(21/02/2017) للتأكد من صدق وثبات الإختبار وكان الغرض من الدراسة الإستطلاعية ما يلي :

- التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الإختبارات في ظروف حسنة .

- تحديد الزمن المستغرق لقيام بهذه الإختبارات أثناء تطبيق الإختبارات الرئيسية .

- تحديد الصعوبات التي يتلقاها الباحث.

**2-المنهج المستخدم:** إعتدنا في دراستنا هذه على المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لموضوع البحث .

**3 -مجتمع البحث :** تمثل مجتمع البحث في فئة ( 17-18) سنة من الجهوي الثاني لولاية أم البواقي للموسم الرياضي 2016-2017 والذين بلغ عددهم 300 لاعبا وقد شملت عينة البحث 32 لاعبا من فئة ( 17-18) سنة

**4-عينة البحث:** شملت عينة البحث 32 لاعبا من فئة أقل من ( 17-18 سنة) .

**4-1-1- كيفية إختيار العينة :** تم إختيار العينة بشكل عمدي من فريقين بولاية أم البواقي وهي تتكون من مجموعتين :

\* **العينة التجريبية :** تحتوي على (16) لاعب ينتمون إلى فريق إتحاد الشاوية (أ).

\* **العينة الضابطة:** تحتوي على (16) لاعب ينتمون إلى فريق إتحاد الشاوية (ب) .

**4-2- مجالات البحث :** - المجال الزمني : أجريت التجربة وفق التسلسل الزمني التالي :

- تمت التجربة الإستطلاعية يوم 07 فيفري 2017 على الساعة التاسعة صباحا لتعاد بعد ذلك يوم 2017/02/21 في نفس التوقيت .

- الإختبارات القبلية أجريت يوم 22 فيفري 2017 على العينة التجريبية ويوم 23 فيفري 2017 على العينة الضابطة ، وتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح ابتداء من 26 فيفري 2017 إلى غاية 22 أبريل 2017 ودامت كل حصة تدريبية 90 دقيقة ، أما العينة الضابطة فتمت تمارس تدريباتها تحت إشراف مربيها ، وكانت فترات تدريبها في نفس فترات تدريب العينة التجريبية .

- الإختبار البعدي أجري يوم 24 و 25 أبريل 2017 حيث طبق العمل نفسه الذي قمنا به في الإختبار القبلي .

- المجال المكاني : أجريت الإختبارات البدنية القبلية والبعدية بالإضافة إلى الوحدات التدريبية المقترحة في الملعب البلدي لولاية أم البواقي .

#### **5- ضبط متغيرات الدراسة:**

**أ- المتغير المستقل :** يتمثل في طريقة التدريب المدمج .

إن المتغير المستقل هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر . (حسين أحمد وآخرون، 2009 ، ص74).

**ب- المتغير التابع:** يتمثل في الصفات البدنية ( المداومة ، السرعة ، القوة ) .

هو نتيجة المتغير المستقل ، وهو الظاهرة التي توجد أو تختفي أو تتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل أو يبدله. (محمد حسن علاوي ،أسامة كامل راتب ،1999، ص219).

#### **6- الإختبارات المستخدمة :**

##### **6-1- إختبار السرعة 40م :**

- هدف الإختبار : قياس السرعة الإنتقالية للاعب.

- الأدوات المستعملة : مضمار الجري محدد بخط بداية ، وخط نهاية ، ميقاتي ، صافرة .

- طريقة العمل: يقف اللاعب عند خط البداية ويأخذ وضع البدء العالي، وعند سماع الإشارة يجري اللاعب بأقصى سرعة حتى يجتاز خط النهاية .

**ملاحظة :** يمنح لكل لاعب محاولتين بينهما فترة راحة ، وتسجل أحسن محاولة .

##### **6-2- إختبار دفع الكرة الطبية 03 كغ:**

- هدف الإختبار : قياس القوة للأطراف العلوية.

- الأدوات المستعملة : الكرة الطبية 03 كغ ، شريط قياس .

- **طريقة العمل:** يقف المختبر عند خط مستقيم مرسوم على الأرض ويقوم بدفع الكرة الطبية بكلتا يديه مع ثني رجليه .

- التسجيل : تقاس المسافة بين الخط المستقيم المرسوم و مكان سقوط الكرة ويسجل الرقم .

**ملاحظة :** يمنح لكل لاعب محاولتين ،مع تسجيل أحسنهما .

##### **6-3- إختبار سارجنت :**

- هدف الإختبار : قياس القوة لعضلات الرجلين .

- الأدوات المستعملة : طباشير ، شريط قياس ، لوحة .

- **طريقة العمل:** توضع لوحة بجانب اللاعب و يقوم بمد ذراعه لتأشير النقطة التي يصل إليها بواسطة قطعة الطباشير، وعند إعطاء الإشارة يتخذ اللاعب وضع القفز للوصول إلى أعلى نقطة ممكنة ويؤشر على اللوحة أقصى ارتفاع يصله اللاعب .

- التسجيل : تقاس المسافة بين الإشارة الأولى والثانية و يسجل الرقم.

**ملاحظة :** يمنح لكل لاعب محاولتين ،مع تسجيل أحسنهما . (سان مجيد خريط، 1999، ص38).

#### 4-6- إختبار نافات 20م :

- هدف الإختبار: قياس التحمل الهوائي.

- الأدوات المستعملة : ميقاتي، شواخص .

-**طريقة العمل:** يقف المختبر عند خط البداية وعند سماع الصافرة يبدأ بالجري ذهابا و رجوعا مسافة 20 متر .

- التسجيل: تحسب عدد مرات الذهاب و الرجوع ثم تضرب في 20 فنتحصل على المسافة المقطوعة .

**ملاحظة :** يمنح لكل لاعب محاولة واحدة .

#### 7- الأسس العلمية للإختبار :

أ- **الصدق:** من أجل التأكد من صدق الإختبار قمنا بإستخدام معامل الصدق الذاتي بإعتباره صدق الدرجات المعيارية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الإختبار .  
الصدق الذاتي =  $\sqrt{\text{معامل الثبات}}$  .

وقد تبين أن الإختبار على درجة عالية من الصدق الذاتي ، كما هو موضح في الجدول أدناه :

#### الجدول (01) : يبين مدى صدق الإختبارات.

حجم العينة	الإختبار	صدق الإختبار
10	دفع الكرة الطبية	0.92
	السرعة 40 م	0.96
	نافات 20 م	0.89
	سارجنت	0.97

ب- **الثبات:** يقول مقدم عبد الحفيظ " أن ثبات الإختبار هو مدى الدقة و الإتساق و إستقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين" أي يعني إذا ما أعيد نفس الإختبار على نفس الأفراد و في نفس الظروف يعطي نفس النتائج. (بن قوة علي، 1997، ص57).

وقد قام الباحث بتطبيق الإختبارات على عينة مكونة من 10 لاعبين من فريق اتحاد الشاوية وهي خارج عينة الدراسة لكن من نفس المجتمع وبعد أيام وتحت نفس الظروف وإستخدما طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الإختبار على نفس العينة ، بعد الحصول على النتائج إستخدما معامل الارتباط بيرسون وبعد الكشف في جدول الدلالات لمعامل الارتباط عند مستوى 0,05 و درجة الحرية 09 وجد أن القيمة المحسوبة لكل إختبار هي أكبر من القيمة الجدولية مما يؤكد أن الإختبارات على درجة عالية من الدقة والثبات ، كما أن معامل الثبات الجيد يتراوح ما بين 0,80 و 0,90 كما هو موضح في الجدول أدناه :

#### الجدول (02) : يبين مدى ثبات الإختبارات.

حجم العينة	الإختبار	ثبات الإختبار
10	دفع الكرة الطبية	0.84
	السرعة 40 م	0.93
	نافات 20 م	0.80
	سارجنت	0.94



**ج- الموضوعية:** من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الإختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كأرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون . (مروان إبراهيم عبد المجيد، 1999، ص147).

#### 8- الدراسة الإحصائية .

1-8- المتوسط الحسابي.

2-8- الإتحراف المعياري.

3-8- معامل الإرتباط بيرسون.

4-8- صدق الإختبار.

5-8- إختبار (T) ستيودنت عينتين متصلتين متساويتين

6-8- إختبار (T) ستيودنت عينتين منفصلتين مساويتين

وقد تمت الإستعانة ببرنامج Excel على جهاز الكمبيوتر للقيام بمعالجة النتائج إحصائيا .

#### 9 - البرنامج التدريبي :

**9-1- الأسس العلمية المعتمدة في وضع البرنامج التدريبي المقترح :** إن البرامج التدريبية لها دور هام في مجال تدريب الناشئين حيث أنها الوسيلة الرئيسية لرفع مستوى أداء اللاعبين في الأنشطة المختلفة ، حيث قمنا بتصميم البرنامج التدريبي المقترح للتدريب البدني المدمج مستعنيين بالقواعد والنظريات العلمية المستنبطة من المراجع والأبحاث والدراسات السابقة إضافة إلى نماذج تدريبية لبعض المدربين العالميين ، وإنطلاقا من هذا أمكن التوصل لوضع أسس للبرنامج التدريبي الملاءم مع العينة رهن الدراسة وقد تم تطبيقه بمراعاة الشروط التالية :

- الإهتمام بالتشكيل السليم والصحيح للعمل .

- مراعاة البرنامج لخصائص المرحلة العمرية (17- 18 سنة ) .

- مراعاة المبادئ العامة في تطبيق حمل التدريب من التدرج في الحمل و الفروق الفردية .

- إستخدام البرنامج التدريبي المقترح بالتدريب المدمج لمدة ( 08 ) أسابيع .

- مراعاة عدد مرات التكرارات وأيضا فترات الراحة بين كل تمرين .

- الإهتمام بإختيار التمرينات المناسبة لكل مرحلة من مراحل البرنامج ، والتي تشمل جميع أجزاء الجسم وذلك لتنمية الصفات البدنية في كرة القدم .

- مراعاة إستخدام أحدث التمارين المدمجة .

**9-2- التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي :** ضم البرنامج التدريبي 24 وحدة تدريبية حيث تم إخضاع المجموعة التجريبية له طيلة ( 08 ) أسابيع بمعدل (03) وحدات تدريبية لكل أسبوع ، وزمن كل وحدة تدريبية (90د) ، في أيام مختلفة بالملعب البلدي لولاية أم البواقي .

- تم إجراء الإختبار القبلي لعينة الدراسة قبل بداية تطبيق البرنامج التدريبي وذلك يوم 22 فيفري 2017.

- أما الإختبار البعدي كان بعد إنهاء البرنامج التدريبي وذلك يوم 24 أفريل 2017 .

#### 9-3- بناء البرنامج :

**9-3-1- تحديد الأهداف :** -الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى من خلال تطوير الصفات البدنية .

-تنمية الجانب المعرفي للاعبين بما يتشابه ومواقف اللعب المختلفة .

**9-3-2- تحديد محتوى البرنامج :** يتضمن المتطلبات البدنية التي تضمنتها الوحدات التدريبية .

**9-3-3- وسائل تنفيذ البرنامج :** ضبط الزمان الكلي - تحديد وقت التدريب والمكان المخصص له - تحديد الوسائل البيداغوجية اللازمة .

**9-3-4- الحصة التدريبية :** باعتبارها عنصر من عناصر الميكروسيكل حيث تعتبر قلب المنهاج حاولنا بناء وتخطيط الحصص التدريبية من خلال الأهداف المحددة حيث تضمن البرنامج التدريبي المقترح وحدة تدريبية يومية مقسمة إلى (03) وحدات تدريبية لكل أسبوع ، وإستغرق البرنامج المقترح مدة (08) أسابيع وكل وحدة تدريبية تدوم (90د) مع العلم أننا إعتدنا على تقسيم الحصة إلى ثلاثة مراحل :

**أ - المرحلة التحضيرية :** هي مرحلة تحضيرية للحصة يكون تشكيلها بشكل تدريجي ، ركزنا فيها على التحضير البسيكولوجي والنفسي كجزء أول ثم خصصنا الجزء الثاني إلى التحضير الفسيولوجي من خلال إعتداد مجموعة من التمارين المدمجة تعمل على تحضير اللاعب ببنيا ومهاريا .

**ب - المرحلة الرئيسية :** تعتبر المرحلة الأساسية في الحصة وهي مرحلة تدريب وتدریس تعمل على تحقيق الأهداف الرئيسية للحصة وإعتدنا في تشكيلها على ثلاثة تمارين كلها لها زمن أداء وزمن راحة وشدة عمل ، وكل هذه التمرينات تخدم الهدف الإجرائي لكل حصة .

**ج - المرحلة الختامية :** وخصصناها إلى الرجوع إلى حالة الهدوء من خلال مجموعة تمارين إسترجاعية وقد حاولنا في تشكيلنا للحصص التدريبية إتباع مبدأ التدرج في الحمل من أجل التحكم في حجم العمل وشدة العمل ومراحل الراحة والتي خصصت كراحة إيجابية .

وقد تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة لعينة البحث وذلك بدراسة بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي ، حيث رأى الباحث مدى تجانس العينتين في متغيرات الطول والوزن والسن ، قبل إجراء الدراسة الرئيسية ، كما هو موضح في الجدولين رقم (03) و (04):

**الجدول (03):** يبين تكافؤ العينتين من حيث متغيرات الوزن، الطول، السن.

درجة الخطأ	مستوى الدلالة	T الجدولية	العينة الضابطة		العينة التجريبية		الدراسة الإحصائية المتغيرات
			T المحسوبة	$\sigma$	$\sigma$		
0.01	غير دال إحصائيا	2.145	0.11	0.51	0.51	17.5	السن
			1.55	0.04	0.05	1.69	الطول
			1.12	3.36	4.54	65.62	66.43

**الجدول (04):** يبين مدى التجانس بين المجموعتين في المتغيرات قيد الدراسة قبل إجراء البحث .

الدلالة الإحصائية	القيمة الجدولية	القيمة المحسوبة	العينة الضابطة		العينة التجريبية		عدد العينة	الدراسة الإحصائية للاختبارات
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
غير دال	1.75	0.13	54.58	579.05	34.81	582.86	32	إختبار NAVETTE
غير دال		0.83	0.38	5.98	0.32	06.09		إختبار السرعة 40 م
غير دال		0.31	5.65	34.48	5.61	34,86		إختبار سارجنت
غير دال		0.79	0.69	6.98	0.68	6.65		إختبار دفع الكرة الطبية

يتضح لنا من خلال هذا الجدول الخاص بالفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات أنه لا توجد فروق معنوية بين المجموعتين قبل إجراء التجربة الرئيسية حيث بلغت القيمة T المحسوبة ما بين ( 0.13 و 0.84)

وكلها أقل من T الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 30 مما يؤكد تكافؤ وتجانس المجموعتين قبل إجراء التجربة، كما هو موضح في الجدول رقم ( 04 ) .

#### 10- عرض ومناقشة نتائج البحث :

أ- عرض وتحليل نتائج إختبار نافات للقياس القبلي والبعدى للعينتين التجريبية والضابطة :  
- جدول (05) : يبين نتائج القياسين القبلي والبعدى للعينتين التجريبية والضابطة في إختبار نافات.

القرار	T الجدولية	T المحسوبة	الإختبار البعدى		الإختبار القبلي		عدد العينة	العينة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دل		3.14	37.33	693.33	34.81	582.86	16	العينة التجريبية
دل	1.75	2.43	46.11	634.29	54.58	579.05	16	العينة الضابطة

من خلال نتائج الجدول يتضح لنا أن المجموعة التجريبية تحصلت في الإختبار القبلي على المتوسط الحسابي 582.86 وإنحراف معياري قدره 34.81 أما الإختبار البعدى فبلغ المتوسط الحسابي 693.33 والإنحراف المعياري قدره 37.33 وبلغت فيه قيمة (T) المحسوبة 3.14 وهي أكبر من قيمة(T)الجدولية التي تقدر ب 1.75 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 15 ويعني هذا أن الفرق بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدى هو فرق معنوي دال إحصائياً لصالح الإختبار البعدى، وكذلك يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي و البعدى لعينتي البحث في إختبار نافات و أن المجموعة التجريبية حققت أعلى مستوى حسابي وهذا يدل على فعالية البرنامج المقترح في تطوير صفة المتداومة ، وهذا يثبت أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في القياس البعدى لإختبار نافات ولصالح المجموعة التجريبية وهذا ما تنص عليه الفرضية الثالثة.

ب- عرض وتحليل نتائج إختبار السرعة 40م للعينتين التجريبية والضابطة:

#### - جدول (06) : يبين نتائج القياسين القبلي والبعدى للعينتين التجريبية والضابطة في إختبار السرعة 40م .

القرار	T الجدولية	T المحسوبة	الإختبار البعدى		الإختبار القبلي		عدد العينة	العينة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دل		3.68	0.18	5.51	0.32	06.09	16	العينة التجريبية
غير دل	1.75	1.33	0.36	5.71	0.38	5.98	16	العينة الضابطة

من خلال نتائج الجدول يتضح لنا أن المجموعة التجريبية تحصلت في الإختبار القبلي على المتوسط الحسابي 6.09 وإنحراف معياري قدره 0.32 أما الإختبار البعدى فبلغ المتوسط الحسابي 5.51 و الإنحراف المعياري قدره 0.18 وبلغت فيه قيمة (T) المحسوبة 3.68 وهي أكبر من قيمة(T)الجدولية التي تقدر ب 1.75 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 15 ويعني هذا أن الفرق بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدى هو فرق معنوي دال إحصائياً لصالح الإختبار البعدى وكذلك يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي و البعدى لعينتي البحث في إختبار السرعة و أن المجموعة التجريبية حققت أعلى مستوى حسابي وهذا يدل على فعالية البرنامج المقترح في تطوير صفة السرعة، وهذا يثبت أن هناك فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين ولصالح العينة التجريبية في إختبار السرعة (40م) وهذا ما تنص عليه الفرضية الثانية .

ج- عرض وتحليل نتائج إختبار سارجنت :

- جدول (07) : يبين نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينتين التجريبية و الضابطة في إختبار سارجنت.

القرار	T الجدولية	T المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		عدد العينة	العينة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال		3.59	5.39	44.1	5.61	34.86	16	العينة التجريبية
دال	1.75	2.53	5.74	38.9	5.65	34.48	16	العينة الضابطة

من خلال نتائج الجدول يتضح لنا أن المجموعة التجريبية تحصلت في الإختبار القبلي على المتوسط الحسابي 34.86 وإنحراف معياري قدره 5.61 أما الإختبار البعدي فبلغ المتوسط الحسابي 44.1 و الإنحراف المعياري قدره 5.39 وبلغت فيه قيمة (T) المحسوبة 3.59 وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية التي تقدر ب 1.75 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 15 ويعني هذا أن الفرق بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الإختبار البعدي ، وكذلك يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية والقبلي و البعدي لعينتي البحث في إختبار الوثب العمودي من الثبات وأن المجموعة التجريبية حققت أعلى مستوى حسابي وهذا يدل على فعالية البرنامج المقترح في تطوير صفة القوة للأطراف السفلية ، وهذا يثبت أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدي للمجموعتين في إختبار سارجنت وهذا ما تنص عليه الفرضية الأولى.

د- عرض وتحليل نتائج إختبار دفع الكرة الطبية 3كغ للعينتين الضابطة والتجريبية :

- جدول (08) : يبين نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينتين التجريبية والضابطة في إختبار دفع الكرة الطبية 3كغ.

القرار	T الجدولية	T المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		عدد العينة	العينة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال		2.60	0.59	7.97	0.68	6.65	16	العينة التجريبية
غير دال	1.75	1.64	0.73	7.54	0.69	6.98	16	العينة الضابطة

من خلال نتائج الجدول يتضح لنا أن المجموعة التجريبية تحصلت في الإختبار القبلي على المتوسط الحسابي 6.65 وإنحراف معياري قدره 0.68 أما الإختبار البعدي فبلغ المتوسط الحسابي 7.97 و الإنحراف المعياري قدره 0.59 وبلغت فيه قيمة (T) المحسوبة 2.60 وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية التي تقدر ب 1.75 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 15 ويعني هذا أن الفرق بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الإختبار البعدي ، وكذلك يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية والقبلي و البعدي لعينتي البحث في إختبار دفع الكرة الطبية 3كغ وأن المجموعة التجريبية حققت أعلى مستوى حسابي وهذا يدل على فعالية البرنامج المقترح في تطوير صفة القوة للأطراف العلوية ، وهذا يثبت أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدي للمجموعتين في إختبار دفع الكرة الطبية 3كغ وهذا ما تنص عليه الفرضية الأولى.

ه- عرض وتحليل نتائج الإختبارات البعدي للعينتين التجريبية و الضابطة :

- عرض وتحليل نتائج إختبار نافات :

- جدول (09) : يبين نتائج الإختبار البعدي للعينتين التجريبية و الضابطة في إختبار نافات .

القرار	T الجدولية	T المحسوبة	الإختبار البعدي		عدد العينة	العينة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	1.69	4.18	37.33	693.33	16	العينة التجريبية
			46.11	634.29	16	العينة الضابطة

من خلال نتائج الجدول يتضح لنا أن المجموعة التجريبية تحصلت في الإختبار القبلي على المتوسط الحسابي 693.33 وإنحراف معياري قدره 37.33 أما العينة الضابطة فتحصلت على متوسط حسابي قدره 634.29 وإنحراف معياري قدره 46.11 وبلغت فيه قيمة (T) المحسوبة 4.18 وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية التي تقدر ب 1.69 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 30 ويعني هذا وجود فرق معنوي دال إحصائياً لصالح العينة التجريبية ، وكذلك يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث في إختبار نافات و أن المجموعة التجريبية حققت أعلى مستوى حسابي وهذا يدل على فعالية البرنامج التدريبي المقترح في تطوير صفة المداومة ، وهذا يثبت أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في القياس البعدي لإختبار نافات ولصالح المجموعة التجريبية وهذا ما تنص عليه الفرضية الثالثة.

و- عرض وتحليل نتائج إختبار السرعة 40م :

- جدول (10): يبين نتائج الإختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في إختبار السرعة 40م.

القرار	T الجدولية	T المحسوبة	الإختبار البعدي		عدد العينة	العينة
			المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري		
دال	1.69	3.03	5.51	0.18	16	العينة التجريبية
			5.71	0.36	16	العينة الضابطة

من خلال نتائج الجدول يتضح لنا أن المجموعة التجريبية تحصلت في الإختبار القبلي على المتوسط الحسابي 5.51 وإنحراف معياري قدره 0.18 أما العينة الضابطة فتحصلت على متوسط حسابي قدره 5.71 وإنحراف معياري قدره 0.36 وبلغت فيه قيمة (T) المحسوبة 3.03 وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية التي تقدر ب 1.69 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 30 ويعني هذا وجود فرق معنوي دال إحصائياً لصالح العينة التجريبية ، وكذلك يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث في إختبار السرعة 40 م ، و أن المجموعة التجريبية حققت أعلى مستوى حسابي وهذا يدل على فعالية البرنامج المقترح في تطوير صفة السرعة ، وهذا يثبت أن هناك فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين ولصالح العينة التجريبية في إختبار السرعة (40م) وهذا ما تنص عليه الفرضية الثانية .

ز- عرض وتحليل نتائج إختبار سارجنت :

- جدول (11) : يبين نتائج الإختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة في إختبار سارجنت .

القرار	T الجدولية	T المحسوبة	الإختبار البعدي		عدد العينة	العينة
			المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري		
دال	1.69	4.42	44.1	5.39	16	العينة التجريبية
			38.9	5.74	16	العينة الضابطة

من خلال نتائج الجدول يتضح لنا أن المجموعة التجريبية تحصلت في الإختبار القبلي على المتوسط الحسابي 44.1 وإنحراف معياري قدره 5.39 أما العينة الضابطة فتحصلت على متوسط حسابي قدره 38.9 وإنحراف معياري قدره 5.74 وبلغت فيه قيمة (T) المحسوبة 4.42 وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية التي تقدر ب 1.69 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 30 ويعني هذا وجود فرق معنوي دال إحصائياً لصالح العينة التجريبية، وكذلك يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث في الوثب العمودي من الثبات ، و أن المجموعة التجريبية حققت أعلى مستوى حسابي وهذا يدل على فعالية البرنامج المقترح في تطوير صفة القوة للأطراف السفلية ، وهذا يثبت أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين في إختبار سارجنت وهذا ما تنص عليه الفرضية الأولى.

ي- عرض وتحليل نتائج إختبار دفع الكرة الطبية 3كغ :

- جدول (12) : يبين نتائج الإختبار البعدي للعنيتين التجريبيّة والضابطة في إختبار دفع الكرة الطبية 3كغ .

القرار	T الجدولية	T المحسوبة	الإختبار البعدي		عدد العينة	العينة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	1.69	5.19	0.59	7.97	16	العينة التجريبية
			0.73	7.54	16	العينة الضابطة

من خلال نتائج الجدول يتضح لنا أن المجموعة التجريبية تحصلت في الإختبار القبلي على المتوسط الحسابي 7.97 وإنحراف معياري قدره 0.59 أما العينة الضابطة فتحصلت على متوسط حسابي قدره 7.54 وإنحراف معياري قدره 0.73 وبلغت فيه قيمة (T) المحسوبة 5.19 وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية التي تقدر ب 1.69 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 30 ويعني هذا وجود فرق معنوي دال إحصائياً لصالح العينة التجريبية ، وكذلك يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعنيتي البحث في إختبار دفع الكرة الطبية 3 كغ ، وأن المجموعة التجريبية حققت أعلى مستوى حسابي وهذا يدل على فعالية البرنامج المقترح في تطوير صفة القوة للأطراف العلوية ، وهذا يثبت أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين في إختبار دفع الكرة الطبية 3كغ وهذا ما تنص عليه الفرضية الأولى.

II - النتائج ومناقشتها :

- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات :

- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: والتي تنص على أن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين في إختبار سارجنت ودفع الكرة الطبية (3كغ) لدى لاعبي كرة القدم (17-18) سنة ، ولصالح الإختبار البعدي ، قيد البحث وإثبات صحة هذه الفرضية يتبين لنا من الجدول رقم (7) و (8) و (11) و (12) الفرق الواضح بين المتوسطات الحسابية بين الإختبارات القبلية والبعدية ومن قيمة T المحسوبة في كل إختبار حيث كانت دائماً أكبر من قيمة T الجدولية عند درجة حرية 30 ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يتوافق مع نتائج دراسة (نبيلي رمزي فهيم، 1992) ونتائج دراسة (محمد حجار خرفان، 2005) وعليه نستطيع القول أن هذه الفرضية قد تحققت.

- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية : والتي تنص على هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين ولصالح العينة التجريبية في إختبار السرعة (40م) لدى لاعبي كرة القدم (17-18) سنة ، فقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية من خلال الجداول (6) و (10) حيث أثبتت وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدية للمجموعتين وهذا لصالح العينة التجريبية في إختبار السرعة (40 م) قيد البحث وذلك بتحقيقها لقيم T المحسوبة أكبر من T الجدولية عند درجة الحرية 30 ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يتوافق مع نتائج دراسة (ماهر أحمد حسن البياتي وفارس سامي يوسف، 2004) ونتائج دراسة (محمد حجار خرفان، 2005) وعليه نستطيع القول أن هذه الفرضية قد تحققت.

- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة : والتي تنص على هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في القياس البعدي لإختبار نافات ولصالح المجموعة التجريبية لدى لاعبي كرة القدم (17-18) سنة، وإثبات صحة هذه الفرضية يتبين لنا من الجدول رقم (5) و (9) الفرق الواضح بين المتوسطات الحسابية في الإختبارات البعدية، ومن قيمة T المحسوبة في كل إختبار حيث كانت دائماً أكبر من قيمة T الجدولية عند درجة حرية 30 ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يتوافق مع نتائج دراسة (فغلول سنوسي، 2011) ونتائج دراسة (مساليتي لخضر، 2012) وعليه نستطيع القول أن هذه الفرضية قد تحققت.

- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية العامة : من خلال مناقشة الفرضيات السابقة نستطيع القول أن الفرضية العامة والتي تنص على أنه توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الإختبارات البدنية لدى لاعبي كرة القدم (17-18) سنة قد تحققت.

#### IV- الخلاصة :

- الإستنتاجات :

- حقق البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التدريب المدمج تطورا إيجابيا في نتائج الإختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية ولصالح العينة التجريبية ، وهذا يدل على تأثير المنهج التدريبي في تطور مستوى بعض الصفات البدنية ( القوة ، السرعة ،المدامة ) لدى عينة البحث .

- إن إستخدام طريقة التدريب المدمج لها تأثير على تطوير أداء المتغيرات البدنية( القوة،السرعة،المدامة) التوصيات :

- ضرورة إستخدام طريقة التدريب المدمج ضمن المنهج التدريبي لما له من أثر إيجابي على تطوير بعض الصفات البدنية(المدامة،السرعة،القوة) .

- الإهتمام بالصفات البدنية في كرة القدم لأنها سر النجاح و التفوق خاصة .

- ضرورة إهتمام المدربين بالربط بين النواحي البدنية والمهارية والخططية ضمن مفردات المنهج التدريبي المقترح بإستخدام طريقة التدريب المدمج.

#### - الإحالات والمراجع :

1. أمر الله أحمد البساطي (2001)، قواعد وأسس التدريب الرياضي و تطبيقاته ، دون طبعة ، الإسكندرية: منشأة المعارف، ص 24.
2. أمين أنور الخولي (1994)، الرياضة والحضارة الإسلامية ، دون طبعة ، القاهرة : دار الفكر العربي، ص 153.
3. بن قوة علي وآخرون (2011)، أثر برنامج تدريبي مقترح للإعدادية لتطوير الجانب البدني والمهاري لدى لاعبات كرة القدم بفرق وهران (الجزائر)، المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، 8 ( 8)، الجزائر: جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم، ص.ص 207-216.
4. رومي جميل (1986)، فن كرة القدم ، الطبعة الثانية، بيروت: دار النفائس، ص.ص 50-52.
5. سامي الصفار وآخرون (1987) ، كرة القدم ، الطبعة الأولى ، بغداد : دار الكتاب للطباعة والنشر، ص236.
6. سان مجيد خريط ( 1999 )، موسوعة القياسات والإختبارات في التربية البدنية والرياضية الجزء الأول ، دون طبعة ، البصرة: ص 38 .
7. علاوي محمد حسن (1998)، سيكولوجية الجماعات الرياضية ،دون طبعة ،القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، ص52.
8. فغلول سنوسي (2014)، طريقة التدريب المدمج بالكرة لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم (تحت 18 سنة ، المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، 11 (11)، الجزائر: جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم؛ ص.ص 186-208.
9. قاسم حسن حسين(1984)، مكونات الصفات الحركية، دون طبعة ، بغداد: مطبعة الجامعة .
10. محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب (1999)، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، الطبعة الثانية ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ص219.
11. مروان إبراهيم عبد المجيد ( 1999 )، الأسس العلمية الطرق الإحصائية الإختبار والقياس في الرياضة،دون طبعة ، عمان : ص147.

12. مفتي إبراهيم حماد (1993)، **التدريب الرياضي الحديث** ، دون طبعة ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ص216.
13. بن قوة علي (1997)، **تحديد مستويات معيارية لإختيار الموهوبين لممارسة كرة القدم 11-12 سنة**، دون طبعة ، الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية ، ريسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة مستغانم : معهد التربية البدنية والرياضية، ص57.
14. حسين أحمد الشافي وآخرون ( 2009 ) ، **مبادئ البحث العلمي والعلوم الإنسانية والاجتماعية** ، الطبعة الأولى، الإسكندرية : دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر ، ص74.
15. محمد حجار خرفان (2011)، **أثر برنامج تدريبي مقترح في ملاعب مصغرة على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم**، **المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية**، 8 (8)، الجزائر: جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم، ص.ص 80-88.
16. مساليتي لخضر (2012)، **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**، 9 (9)، الجزائر: جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم، ص.ص 116-130.
- 17.Chanon.r-baux (1994), **l'entrainement physique integre**,revue eps , p249.
- 18.dellal alexandere (2008), **entrainement a la performance et football**,dipot legal, paris ,p1.
19. jean Paul (2008) **ancien-football une préparation physique programmée**, édition amphora , p.p16-

#### كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA :

برواق حسان ، ممران إسماعيل ، (2021)، **أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المدمج على تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم (17- 18) سنة** (دراسة ميدانية على بعض فرق أم البواقي)، **مجلة الباحث في العلوم الانسانية و الاجتماعية**، المجلد 13(02) / 2021، الجزائر : جامعة قاصدي مرباح ورقلة، ص.ص 55-70.