

التحضير البدني المدمج ودوره في تنمية الصفات البدنية والتقنية لرياضي كرة القدم

عبدالعزيز الوصافي، إيهاب الحبشي، باقي أحمد، تلي فاروق

المركز الجامعي نور بشير البيض - الجزائر

DOI: <https://doi.org/10.56807/buj.v5i4.421>

المخلص

يهدف البحث إلى اقتراح برنامج تدريبي باستخدام تمارين مدمجة بالكرة مبنية على الأسس النظرية والعلمية، لتطوير بعض الصفات البدنية الأساسية، بالإضافة إلى بعض الجوانب التقنية لدى لاعبي كرة القدم، أوسط أقل من 19 سنة، واستخدم الطالب الباحث المنهج التجريبي بالقياس القبلي والبعدي، وقام الطالب الباحث باختيار عينة تمثلت في (14) لاعباً من لاعبي كرة قدم لفئة أقل من 19 سنة بدون حراس مرمى تم اختيارهم بطريقة عمدية موزعين على مجموعتين بالتساوي، المجموعة التجريبية (07) لاعبين، والمجموعة الضابطة (07) لاعبين، وتم التجانس بينهما في كل من (المتغيرات التعريفية) والاختبارات البدنية والمهارية التي ستطبق في الدراسة الأساسية، وتم استخدام الاختبارات البدنية والمهارية، وأظهرت نتائج البحث أن للتحضير البدني المدمج تأثيراً إيجابياً على بعض الصفات البدنية والتقنية لدى لاعبي كرة القدم دون 19 سنة، ومن اقتراحات البحث ضرورة تفعيل تطبيق أسلوب التدريب المدمج في العملية التدريبية نظراً لتعدد أهدافه في تنمية مختلف الصفات البدنية والمهارية والنفسية والخطية.

الكلمات المفتاحية: التحضير البدني المدمج - الصفات البدنية - الصفات التقنية - كرة القدم.

Integrated physical preparation and its role in developing the physical and technical qualities of football athletes

Abstract

The research aims to propose a training program using exercises combined with the ball based on theoretical and scientific foundations, to develop some basic physical characteristics, in addition to some technical aspects among football players, aged less than 19 years. The student researcher used the experimental method with pre- and post-measurement, and the student researcher By choosing a sample that consisted of (14) football players for the under-19 age group without goalkeepers, they were chosen intentionally and distributed equally into two groups: the experimental group (07) players, and the control group (07) players, and they were homogeneous in each of (Definition variables) and physical and skill tests that will be applied in the basic study. Physical and skill tests were used. The results of the research showed that integrated physical preparation has a positive impact on some of the physical and technical characteristics of football players under 19 years of age. Among the research suggestions is the necessity of activating the application of the integrated training method in The training process due to its multiple goals in developing various physical, skill, psychological and tactical qualities.

Keywords: Combined physical preparation - Physical qualities - Technical qualities - Football.

مقدمة:

التدريب الرياضي الحديث يمثل العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة (حماد، 2001، صفحة 19).

حيث اقتضى الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين للوصول بالرياضيين الموهوبين إلى المستوى العالي بالاعتماد على تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي عامة وكرة القدم خاصة مالم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث. (لباد، 2014، صفحة 148)

وتعد كرة القدم من الرياضات التي يبذل فيها اللاعب طاقة حركية عالية، وجهداً بدنياً عالياً، حيث تتميز بتغيرات مستمرة في حجم الجهد ومستوى الشدة المبذولة؛ لذلك نرى أن عملية تنمية الصفات البدنية ضرورية تهدف أساساً إلى الارتقاء بالمستوى البدني للاعب من جهة، ومن جهة أخرى فإن الطابع المميز للمهارات الأساسية هو الذي يحدد نوعية الصفات البدنية الضرورية التي يجب تطويرها، ولأعبو كرة القدم في الفترة الحالية يحتاجون إلى كثير من المتطلبات فرضتها الظروف، فهي من ناحية تحتاج إلى اللياقة البدنية التي لها دور مهم في تحقيق متطلبات اللعب، ومن ناحية أخرى لها متطلبات كثيرة منها البدنية والمهارية والخطئية النفسية. (موهوبي و بوكثير، 2021، صفحة 509)

فتتمة وتطوير مختلف القدرات التقنية والصفات البدنية التي تعتبر الركيزة الأساسية للمهارات الأساسية، حتى يصبح لاعباً لامعاً في اللعبة، وجب عليه أن يمتلك صفات مهارية عالية تؤهله إلى أن يكون في مصاف ممارسي هذه اللعبة التي أضحت تستقطب الملايين؛ لذا فتحسين وصل هذه المهارات الأساسية القاعدية (كالتمرير، والتصويب، والتنطيط، والمراوغة) قصد النهوض بمستوى مقنع للاعب الممارس لها. (نجموي، بلعروسي، و ماحي، 2019، صفحة 267)

وقد اختلفت طرق التدريب وفقاً لاختلاف الهدف الذي يرضه المدرب، فقد أصبح التدريب الحديث يعتمد أساساً على استعمال برامج تدريبية مدروسة من أجل إعداد اللاعبين مهارياً إضافة إلى الجوانب البدنية والنفسية والخطئية، ويخص بالذكر (برواق ومقران، 2021) طريقة التدريب المدمج والتي تعتبر إحدى الطرق التي يستعملها المدربون في كرة القدم لما تشكله من إمكانية تحسين مستوى اللاعب (برواق ومقران، 2021، صفحة 98)، والذي يشير له (برواق ومقران، 2021) بأن التدريب المدمج: هو عبارة عن إدماج

الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب القدرات المهارية والبدنية للاعبين. (صفحة 57)

فهو طريقة تدريب تتضمن أهدافاً متعددة من خلال وسائل تدريب متعددة منبثقة من الوضعيات التنافسية وذلك أثناء الوحدة التدريبية في حد ذاتها من الأخذ بعين الاعتبار طرق ومبادئ التدريب الرياضي، وهو التدريب الذي يدرج ضمن الطريقة الكلية بحيث لا تكون جوانب تحضير بدنية وأخرى تقنية لكن التحضير يكون ككل مندمج ومركب مع مراعاة وضعيات اللعب التنافسي. (غانم، و رشا، و حمداوي، 2019، صفحة 73)

1 - إشكالية البحث:

كرة القدم الحديثة بمطالباتها الحالية تختلف اختلافاً واضحاً عن الكرة في بداية عهدها حيث إن تطور خطط اللعب والتقدم الهائل في كل مقومات اللعبة جعل من الصعب بمكان أن تظل الإمكانات البدنية والمهارية والخطئية على ما هي عليه خاصة في ظل التقدم الرهيب في كل مقومات اللعبة. خاصة الأداء جمالية من يمثله لما التقني المهاري والجانب للرياضة الجلي الواقع دون 19 سنة؛ لكن القدم كرة لاعبي لدى تراجعاً كبيراً وعلى الأخيرة الأونة في عرفت أنها الجزائرية الاحتراف نحو توجهها رغم القدم كرة رياضة وجه الخصوص التنظيمية التنافسية مستوياتها كل تأثرت والتي الرياضي نعد لم بحيث الفنية النتائج على انعكس ما التكوينية، وخاصة الأقسام كل مستوى وذلك على الراقي الأداء ذلك نشاهد الممتاز القسم من بداية الجمعية، القدم كرة لبطولات المنشطة القاعدة بمثابة كانت التي الأخيرة هذه السفلى، غاية الأقسام إلى النشاط والخروج من العليا الفرق إلى للوصول التحضيرية الرياضي بمعناها الاحترافية إلى الهاوي

ولذا يرى الباحثون أن طريقة التدريب المدمج من الطرق المناسبة والتي بإمكانها تطوير العملية التدريبية في الجوانب البدنية والتقنية، حيث جل الدراسات التي أجريت في البيئة الجزائرية قد بينت أهمية التدريب المدمج، حيث خلصت دراسة (غانم، 2017) إلى إن استخدام البرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجاباً في تنمية القوة والسرعة لدى اللاعبين بحيث أن معظم الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية المطبق عليها برنامج التدريب المدمج.

وتضيف على ذلك دراسة (مقا و غلاب، 2018) التي خلصت نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار والملاحظة القبليين والبعديين للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار والملاحظة البعديين، وأن تطبيق البرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجابياً على تنمية المرونة، وأن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تطوير مهارة الاستقبال.

بكفاءة وفاعلية للوفاء بمتطلبات أنشطة بدنية حركية ذات طبيعة خاصة. (عيد، 2012، صفحة 09)

إجرائيًا: هي بعض الصفات البدنية التي يستهدفها الباحثون تتميتها من خلال التحضير البدني المدمج، وتم تحديد هذه الصفات بناء على اختيارات بعض المحكمين لتحديد أنسب الصفات والاختبارات البدنية للاعب كرة القدم أقل من 19 سنة.

- الصفات التقنية للاعب كرة القدم:

اصطلاحًا: هي كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذا الحركات بالكرة أو بدونها. (عيد، 2012، صفحة 09)

إجرائيًا: هي بعض الصفات التقنية التي يستهدف الباحثون تتميتها من خلال التحضير البدني المدمج، وتم تحديد هذه الصفات بناء على اختيارات بعض المحكمين لتحديد أنسب الصفات والاختبارات التقنية للاعب كرة القدم أقل من 19 سنة. عرض الدراسات السابقة والمشابهة:

1 - دراسة (بلفريطس، نابي، و غانم، 2019).

- أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المدمج على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية (التمرير، ودقة والتسديد، والجري بالكرة) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المدمج على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية (التمرير، ودقة التسديد، والجري بالكرة) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة، ولذلك تم طرح فرضية عامة تتمثل في أن للبرنامج التدريبي مقترحًا بطريقة التدريب المدمج على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية (التمرير، دقة التسديد، الجري بالكرة) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة، وتم استعمال المنهج التجريبي بقياس قبلي وبعدي، وتمثلت عينة الدراسة في (32) لاعبًا من فئة الأواسط، والتي تم اختيارهم بطريقة العمدية موزعين على مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، وتمثلت أداة جمع البيانات في الاختبار (اختبار التمرير، واختبار دقة التسديد، واختبار الجري بالكرة)، واحتوى البرنامج التدريبي على 8 أسابيع في فترة المنافسة الأولى بواقع حصتين تدريبيتين في الأسبوع، ولمعالجة النتائج تم استعمال بعض الوسائل الإحصائية والمتمثلة في اختبار (ت) لعينتين مستقلتين و(ت) لعينتين مترابطتين، وأظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح له أثر إيجابي على تحسين أداء المتغيرات المهارية (التمرير، ودقة التسديد، والجري بالكرة) لدى أواسط كرة القدم حيث تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في كافة متغيرات المهارية، وأن نتائج الاختبارات على المجموعة التجريبية كانت ذات فاعلية في الاختبارات

وبناءً على هذه المعطيات تتبادر لنا عديد التساؤلات في عمومها:

- هل للتحضير البدني المدمج ضمن برنامج تدريبي مقترح تأثير إيجابي على بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم دون 19 سنة؟

- هل للتحضير البدني المدمج ضمن برنامج تدريبي مقترح تأثير إيجابي على بعض المهارات التقنية لدى لاعبي كرة القدم دون 19 سنة؟

2 - فرضيات البحث:

نظرًا لمشكلة الدراسة وانطلاقًا من الإشكاليات المطروحة وبناءً على نظرة مستقبلية من أجل إيجاد حلول مؤقتة لبلوغ أهداف الدراسة وفق إمكانيات التحضير نفترض عمومًا ما يلي:

- للتحضير البدني المدمج تأثير إيجابي على بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم دون 19 سنة.
- للتحضير البدني المدمج تأثير إيجابي على بعض الصفات التقنية لدى لاعبي كرة القدم دون 19 سنة.

3 - أهداف البحث:

بالنظر إلى المكانة التي تحظى بها كرة القدم العصرية في بناء الرياضي المتكامل والمواطن الكفاء خاصة إذا ما تعلق الأمر بفئة الشبان لما لها من خصائص بدنية مورفولوجية وإمكانات نفسو حركية، ومن خلال النظرة المستقبلية للوصول بمعطيات هذه الفئة إلى درجات عليا من التحضير والتنافس قصدنا من دراستنا هذه تحقيق الأهداف التالية:

- اقتراح برنامج تدريبي باستخدام تمارين مدمجة بالكرة مبنية على الأسس النظرية والعلمية لتطوير بعض الصفات البدنية الأساسية، بالإضافة إلى بعض الجوانب التقنية لدى لاعبي كرة القدم أواسط أقل من 19 سنة.

- إبراز التكامل بين بعض المكونات البدنية والمهارية والتقنية ودورها في تطوير كفاءة التنافس الفعلي لدى لاعبي كرة القدم دون 19 سنة.

5 - تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث:

- التحضير البدني المدمج:

اصطلاحًا: هو التدريب الذي يدرج ضمن الطريقة الكلية بحيث لا تكون جوانب تحضير بدنية وأخرى تقنية لكن التحضير يكون ككل مدمج ومركب مع مراعاة وضعيات اللعب التنافسي. (غانم، و رشا، و حمداوي، 2019، صفحة 73)

إجرائيًا: يتمثل في الوحدات التدريبية المقترحة من طرف الباحثين على لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة؛ وذلك لتحسين بعض الصفات البدنية والتقنية.

- الصفات البدنية للاعب كرة القدم:

اصطلاحًا: مقدرة يتسم بها الرياضي تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية وأعضاء جسمه من القيام بوظائفها

النضج والتطور الجسمي والوظيفي أكثر منه إلى تأثير الأنشطة المنفذة خلالها (حماد، 2001، صفحة 19).

1 - 4 - أشكال وأنواع التدريبات المدمجة:

يعد هذا الأسلوب مزيجاً من نماذج التدريبات ذات الأثر الهادف لرفع الناحية المهارية والبدنية أو كليهما مع الناحية الخططية، ويتوقف ذلك على محتواها وهدفها الأساسي والفرعي الذي يضعه المدرب وتناسب ذلك مع مرحلة وفترة التدريب، وهذه التدريبات ذات أثر جيد لتنمية الإحساس الحركي ورفع درجات تكيف اللاعب لمتطلبات المباراة في أقل وقت متاح، فضلاً عن تحسين القدرات البدنية والخططية الخاصة وذلك بتنمية تقدير المسافات وسرعات العدو والتوقف والدوران وربطها بحركات الزملاء المنافسين والخصوم. وزيادة قدرة اللاعب على الاستجابة الصحيحة والتوقعات التي تتميز بها طبيعة الألعاب الجماعية (كرة القدم). ولذا فإن هذا الأسلوب يعتبر أكثر الأساليب فاعلية للاعبين الكبار وذوي المستوى العالي لرفع مستوى الأداء التنافسي، وترقية أداء المهارات الخاصة تحت ضغط الخصم وتصحيح الأخطاء، وتنمية القدرات الخططية والتفكير الابتكاري للاعب، ويتجه المدرب إلى إعداد الوحدات التدريبية لتحقيق الأغراض السابقة مع مراعاة دمج تمارين بدنية، ومهارية التدريبات المدمجة، ومهارية بدنية، وكذلك التدريبات المدمجة مهارية خططية، والمهارية خططية بدنية (البساطي، 2000، صفحة 198).

1 - 5 - التدريبات البدنية المدمجة:

طريقة تستخدم المقاومات الثقيلة والخفيفة بطريقة متباعدة، تهدف في النهاية إلى تحسين القدرة العضلية، وفي هذا الشأن يرى (Fleck & Kontor 1986) هي سلاسل تدريبية بشكل متتابعي بهدف تحسين صفة بدنية واحدة، أما (wattEbben 1998) فهي تدريبات أثقال بشدة عالية يتبعها تمرينات البليومترك في نفس المجموعة التدريبية على أن تتشابه ببو ميكانيكا، ويرى الطالب الباحث أنه أسلوب استراتيجي يمكن من خلاله تحقيق أقصى استفادة ممكنة من تمرين البليومترك بعد أداء تدريب الأثقال الذي يماثله في نفس المجموعات العضلية.

1 - 6 - برامج التدريبات البدنية المدمجة:

يرى (Danny O'Dell 2007) أن برامج التدريب

الدمج يمكن أن تؤدي من خلال ثلاثة أشكال تدريبية هي:

1 - الشكل التدريبي العام: وعلى جميع اللاعبين في هذا الشكل أن يؤديوا جميع المجموعات الخاصة بتدريبات الأثقال بفترة استعادة استشفاء 60 ث، ويتبعها 3 د راحة قبل أداء تدريبات البليومترك مع فترة استعادة استشفاء 90 ث.

2 - الشكل التدريبي النوعي: وعلى جميع اللاعبين في هذا الشكل أن يؤديوا تدريبات البليومترك بطريقة تتناسب مع نوع رياضتهم، ويؤدي اللاعب مجموعة أثقال واحدة يتبعها مباشرة

البعدية، وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المدمج كان ذا فاعلية في تحسين أداء المتغيرات المهارية (التمرير، ودقة التسديد، والجري بالكرة) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.

2 - دراسة (العمارة و لخضر، 2019).

• فاعلية التدريب المدمج بمواقف تنافسية في تطوير أداء لاعبي كرة القدم.

تهدف الدراسة إلى بناء برنامج تدريبي باستخدام مواقف تنافسية ومعرفة تأثيره في تطوير أداء لاعبي كرة القدم صنف أقل من 15 سنة من أجل معرفة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية والضابطة، وبين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي، وقد استعمل المنهج التجريبي بالقياس القبلي البعدي، وتمثلت عينة الدراسة في (24) لاعباً لكرة القدم لصنف أقل من 15 سنة موزعين بالتساوي على مجموعتين تجريبية وضابطة تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة، وتمثلت أداة جمع البيانات في الاختبار وتمثل في الاختبارات البدنية (اختبار كوبر للتحمل، اختبار الجري بالكرة)، والاختبارات المهارية (اختبار دقة التمرير، اختبار دقة التهديف) واحتوى البرنامج التدريبي على (24) وحدة تدريبية لزم من ما بين 60 إلى 90 دقيقة بواقع (12) أسبوعاً لحصتين تدريبيتين أسبوعياً، ولمعالجة النتائج تم استعمال بعض الوسائل الإحصائية والمتمثلة في اختبار (ت) لعينتين مستقلتين و(ت) لعينتين مترابطتين، وخلصت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلي والبعدي في نتائج الاختبارات لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، ولا توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلي والبعدي في نتائج الاختبارات لدى المجموعة الضابطة.

الخلفية النظرية:

1 - 2 - مفهوم التدريب الرياضي الحديث:

يعرف التدريب الرياضي الحديث بأنه: العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين / اللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية؛ بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة (حماد، 2001، صفحة 19).

من الأهمية ملاحظة الفارق بين التدريب الرياضي العلمي الحديث والأنشطة الأخرى المشابهة، إذ إن هناك العديد من الأنشطة التي تمارس تحت مسمى الممارسة الرياضية، والتي لا تستخدم الأسس العلمية للتدريب الرياضي، حيث تعتمد تلك الأنشطة على تنفيذ وحدات تدريبية مرتجلة عفوية غير نابغة من مخطط تدريبي علمي، والتي غالباً ما يكون التقدم في مستويات اللاعبين الذين ينفذونها راجعاً إلى عوامل

العضلية تحتاج إلى وقت مناسب لتستعيد شفاءها ويحدث التكيف الفسيولوجي الإيجابي، ولو كان الوقت بين الواجبين الحركيين قصيرا جداً فإن العضلة لا تتمكن من استعادة الشفاء وتؤدي إلى التعب العضلي، وإذا زادت فترة استعادة الشفاء فسوف لا يحدث تقدم في مقدار القوة العضلية، ويشير (comyns Thomas 2006) إلى أن العديد من الدراسات تناولت فترات الراحة المثالية بين التمارين وهذه الفترة يشار إليها بفترة الراحة داخل التدريب المدمج (دهلي، 2016، صفحة 82).

1 - 8 - التدريبات المهارية المندمجة:

طبيعة اللعب خلال مباريات كرة القدم بمواقفها المتغيرة والمتنوعة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركبة وكثيرة للمهارات المختلفة منها (مهارات المركبة) أو المندمجة، وهي تمثل شكلاً من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة (مندمجة) تؤدي بنتائج، ويؤثر كل منها في الآخر تأثيراً متبادلاً؛ ولذلك يستوجب على المدرب إعداد وتجهيز لاعبيه لمواجهة تلك المواقف من خلال الارتقاء بمستوى الأداء المهاري طبقاً لشروط وظرف المباراة، حيث يعد امتلاك اللاعب المهارات المنفردة وإتقانه لها (تمرير، واستلام، ومراوغة.... إلخ) ليست بأهمية توافر القدرة لديه على أدائها بصورة مركبة (استلام ثم تمرير - واستلام ثم جري ثم مراوغة ثم تمرير، استلام ثم مراوغة ثم تصويب إلخ) ودقيقة تتناسب مع طبيعة المواقف خلال المباراة، وامتلاك اللاعب لأشكال اختيار متنوعة من المهارات المندمجة بما يتشابه مع متطلبات المباراة يتيح له اختيار أفضلها طبقاً لموقف اللعب ومن ثم زيادة قدرته على المناورة وتنفيذ الخطط.

وانطلاقاً من المفهوم السابق ولمواكبة التطور المضطرب في مستوى أداء اللاعبين وسرعتهم يتضح بصورة جلية حتمية الاتجاه للأساليب الراقية خلال عملية التدريب لمكوناتها المختلفة، ولاتجاه الحديث في تعليم وتدريب المهارات في كرة القدم يؤكد على ضرورة دمج هذه المهارات لتكوين مهارات مركبة موقفية يتم التدريب عليها مبكراً للاعبين الناشئين قدر الإمكان، حتى يمكن بناؤها من خلال التكرارات الكثيرة لها وتنوعها لتشابه ظروف المباريات بحيث تتدرج صعوبات تأديتها لتتناسب مع خصائص المراحل السنوية ومستويات اللاعب المبتدئ والناشئ وبذلك يستقر أدائها بالنسبة للاعب، وتزيد سرعة ودقة أدائه وتصرفه السليم عند مواجهة المنافسين، وللتدليل على أهمية المهارات المندمجة يجب على المدرب النظر إلى التمرير أو التصويب ليس كمهارات منفردة فقط ولكن كنهاية لأداء مركب يجب التدريب عليه دائماً من خلال ربط كل منها بالحركة (الجري) أو إحدى المهارات الأخرى التي تسبقها أو الاتنين معاً، حيث تمثل نسبة الحمل المهارية المندمجة خلال المباراة والتي تنتهي بالتمرير

مجموعة بليومترية بفترة راحة 3 ق بين المجموعات ومراعاة الحد الأدنى لاستعادة الاستشفاء بين المجموعتين (الأثقال والبليومترية).

3 - الشكل التنافسي: وهو يتشابه مع الشكل النوعي في طريقة التطبيق مع إلغاء الحد الأدنى للراحة نهائياً وزيادة فترة الراحة إلى (5 ق) بين السلاسل التدريبية (مجموعة الأثقال + مجموعة بليومترية) (دهلي، 2016، صفحة 81).

ويرى الطالب الباحث أن الشكل التنافسي يصلح للاعبين المستوى العالي ولا يصلح تطبيقه مع الناشئين، وذلك لتلاشي حدوث إصابات بين الناشئين قد تضر بمستقبلهم الرياضي.

1 - 7 - عناصر تقنين حمل التدريب البدني المدمج:

1 - 7 - 1 - التكرارات في التدريب البدني المدمج:
يشير عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (1996) إلى أن عملية تحديد العدد الأمثل من المجموعات والتكرارات لكل تمرين نالت قدراً عظيماً من الاهتمام للحصول على أفضل تنمية للقوة، إذ إن عدد المجموعات له علاقة مباشرة بنتائج التدريب وإن عدد التكرارات في المجموعة يتحدد تبعاً للهدف من التدريب بالأثقال وقد أجمع معظم مدربي القوة والإعداد البدني على أن الحد الأدنى للتنمية المؤثرة للقوة في مراحل الإعداد يتم استخدام 3 إلى 6 مجموعات ب 10 - 6 تكرارات (دهلي، 2016، صفحة 81).

1 - 7 - 2 - الشدة في التدريب البدني المدمج:

يذكر عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (1996) أن الشدة أو المقاومة أو الحمل الزائد كلها مترادفات تعبر عن مقدار المقاومة الذي يجب أن يتدرب به اللاعب، وتعد الشدة واحداً من أكثر متغيرات تدريب القوة أهمية وتعرف الشدة أنه يمكن استعمال مفهوم الشدة من الناحية الفسيولوجية بطريقة صحيحة يجب رسم منحنيات خاصة بذلك، كما أنه من خلال شدة الأثرية الخاصة بالتمرين الذي يؤديه اللاعب، وكذلك طبيعة التمرين يمكن معرفة التأثير الذي يحدثه على أجهزة الجسم الحيوية، ويكون ذلك عنصراً أساسياً للتعرف على الشدة.

والشدة المستخدمة للقوة تؤدي إلى التأثير على درجة شدة الأثرية الخاصة بالعضلات، وكذلك الأعصاب والأجهزة الحيوية، وكذلك التأثير عالي الشدة على العمل الفسيولوجي لجميع الأجهزة وأساليبها في العمل خلال التدريب.

والجدير بالذكر أن الشدة (استغلال القوة لوحدة زمنية) والحجم (التكرار وفترة التمرين) توجد بينهما علاقة مباشرة، وبناء على هذه العلاقة ومن خلالها تتحدد درجة التعب وتكوين الحمل بشكل عام (كمال و حسانين، 1997، الصفحات 114-115).

1 - 7 - 3 - الراحة في التدريب المدمج:

يشير محمود محمد عبد الدايم وآخرون إلى أنه عندما يتم استثارة العضلة بمقدار يفوق قدرتها الطبيعية فالأنشطة

اللياقة البدنية هي وسيلة تحقيق الإعداد البدني. ومن هنا يمكننا القول بأن اللياقة البدنية هي المؤشر لمستوى الإعداد البدني لدى الفرد الرياضي، فكلما تحسنت كفاءة الإعداد البدني تحسن مستوى اللياقة البدنية والعكس صحيح. (مفتي، 2001، صفحة 143)

2- 5 - السرعة في كرة قدم:

2-5-1- مفهوم السرعة: نفهم من السرعة كصفة حركية، قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية، وفي ظروف معينة، ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلاً.

2-5-2- أنواع السرعة:

السرعة في كرة القدم لا تقتصر على نوع واحد من الحركات، وإنما هي تدخل في جميع مقتضيات اللعبة منها الحركات المتكررة للتهديف والفعاليات المركبة لحركة استلام والتمرير الكرات بأنواعها والاستجابات الحركية للمواقف المختلفة والمتغيرة للعبة، ويمكن أن نقسم السرعة إلى ما يلي:

أولاً: سرعة الانتقال (السرعة القصوى): ويقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن. إن العدد الكبير من الحركات هو الشرط الأساسي للسرعة القصوى، فكلما زاد إنتاج الحركات بأسلوب وتكتيك جيدين زادت نسبة السرعة القصوى.

ثانياً: سرعة الحركة (سرعة الأداء): والتي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن مثل حركة ركل الكرة، أو حركة التصويب نحو المرمى، أو المحاورة بالكرة، أو سرعة استلام وتمرير الكرة، أو سرعة المحاورة والتمرير.

ويقصد بها كذلك أداء حركات ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدد متوالٍ من المرات في أقل زمن ممكن، أو أداء حركة ذات هدف محدد في أقصى عدد من المرات في فترة زمنية قصيرة ومحددة (أبو العينين، مفتي، 1985، صفحة 96).

إن السرعة الحركية ضرورة من ضرورات كرة اليد، وخاصة سرعة استلام الكرة وتمريرها وكذلك سرعة القفز وسرعة الاقتراب من الخصم؛ لذلك فإن السرعة الحركية تأتي نتيجة القوة العضلية، فاللاعب يحتاج إلى قوة أكبر في عضلات رجله، لذا فعلى المدرب عندما يهدف إلى تحسين سرعة أداء اللاعب أن يهتم بتنمية القوة.

ثالثاً: سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة): ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة بعد تمرير الزميل، أو سرعة تغيير الاتجاه نتيجة لتغير موقف مفاجئ أثناء المباراة.

وفي مجال اللعبة فإنها تتمثل في قدرة اللاعب على سرعة الاستجابة لأي مثير خارجي كالكرة أو منافس، ومقدرة اللاعب على سرعة التصرف نتيجة لتحركهم، وتتوقف هذه الصفة لدى اللاعب على سرعة التصرف بسلاسة حواسه،

ويمثل الاستلام ثم التمرير منها 29%، والحمل المهارية التي تنتهي بالتصويب 11%، بينما التمرير المباشر من الحركة 26%، ولذلك يجب أن يرتبط أداء اللاعب خلال التدريب دائماً بالحركة وسرعة الأداء، ومن ثم تعد أشكال التدريب المحتوية على تركيبات مختلفة ومتنوعة للمهارات المندمجة والتي تنتهي جميعاً إما بالتصويب على المرمى أو التمرير في مناطق مختلفة في الملعب أمراً يستوجب الاهتمام لبلوغ المستويات العالية، والمدرب الجيد الذي يتخذ من هذه النسب مرشداً لوضع كمية التدريبات في برامج الإعداد بما يتناسب مع هذه المتطلبات (البساطي، 2000، الصفحات 77 - 78).

1- 9 - التدريبات المهارية البدنية المندمجة:

يعتمد أداء الوحدات التعليمية والتدريبية ذات التأثير المهاري على تحديد الأهداف الأساسية والفرعية المراد تحقيقها خلال الوحدة (مهاري أساس، وبدني فرعي، أو العكس) ثم وضع محتويات النماذج وأسلوب إخراجها لتحقيق تلك الأهداف، وأخيراً ربط أداء المهارات الخاصة بتدريب العناصر البدنية الحاسمة والمتنقة كمواقف لعب تنافسية، وفي هذا الصدد يجب على المدرب التركيز في الشرح على أهداف الوحدة التدريبية وكيفية التنفيذ بما في ذلك أساليب عدد التكرارات للأداء وشدته فترات الراحة البدنية (البساطي، 2000، صفحة 190)، وخلال التدريب على مهارات التمرير والاستلام أو الجري بالكرة، أو السيطرة يمكن للمدرب ربطها بتحقيق أهداف بدنية خاصة كالسرعة أو التحمل أو تحمل السرعة، ويتم ذلك في صورة ثنائية، أو مجموعات تؤخذ فترات الراحة كوسيلة للتغيير والتبديل في تحقيق الأهداف ونظامك عمل اللاعبين والتوجيه وإعطاء المعلومات، وما نود التأكيد عليه هو ضرورة مراعاة المدرب أولاً للأسس والقواعد العلمية لتدريب وتنمية العناصر البدنية المختارة - من حيث حجم وشدة وفترة الراحة) للتمرين أثناء ربطه بالتدريب على المهارات؛ ليتم تحقيق الأغراض المرجوة ولا تصبح مجرد تدريبات شكلية فقط، وثانياً عدم إغفال شروط وقواعد المتطلبات الفنية للمهارة الخاصة المراد تعليمها أو التدريب عليها.

2 - متطلبات رياضة كرة القدم.

2- 1 - اللياقة البدنية للاعب كرة القدم:

الإعداد البدني: وهو رفع مستوى الأداء البدني للفرد الرياضي لأقصى مدى تسمح به قدراته. اللياقة البدنية: هي الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمانية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني والحركي بأفضل درجة وأقل جهد ممكن.

ويشير مفتي (2004) إلى أنه مما سبق يتضح أن كلا من الإعداد البدني واللياقة البدنية مترابطان تماماً، حيث تعتبر

الفرد إلى أعلى مراتب الإنجاز الرياضي، وهي أيضًا أحد المكونات الأساسية للياقة الحركية؛ وذلك طبقاً لآراء كلارك وماتيويز ولارسون ويوكم وبيوتشر وكورتن ولجووس، ويرى ماتيويز أن هناك أربعة أسباب معقولة تبين أهمية القوة العضلية هي:

- القوة ضرورية لحسن المظهر.
 - القوة شيء أساسي لتأدية المهارات بدرجة ممتازة.
 - القوة مقياس للياقة البدنية.
- القوة تستخدم كعلاج وقائي ضد التشوهات والعيوب الجسمانية (كمال، حسانين، 1997، الصفحات 61-62).
- فيرى جنسن وفيشر (Janson et Fisher) أن المستوى العالي من القوة العضلية يساهم بشكل فعال في تحقيق الأداء الجيد، وأنها الواحدة من العوامل الديناميكية للأداء الحركي ومن أسباب تحسينه وتقدمه (سلامة، 2000، صفحة 107).

1 - 1 - منهج البحث:

استعمل الباحثون المنهج التجريبي بتصميم (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) مع قياس قبلي وبعدي.

1 - 2 - مجتمع وعينة البحث:

يتمثل مجتمع بحثنا في لاعبي كرة القدم لفرق شباب بوقطب بولاية البيض فئة أقل من 19 سنة للموسم التدريبي (2021 - 2022)، حيث بلغ عددهم 26 لاعباً.

وقام الطالب الباحث باختيار عينة تمثلت في (14) لاعباً من لاعبي كرة قدم لفئة أقل من 19 سنة بدون حراس مرمى تم اختيارهم بطريقة عمدية موزعين على مجموعتين بالتساوي، المجموعة التجريبية (07) لاعبين، والمجموعة الضابطة (07) لاعبين، وتم التجانس بينهما في كل من (المتغيرات التعريفية) والاختبارات البدنية والمهارية التي سُنطبق في الدراسة الأساسية.

1 - 3 - مجالات البحث:

- المجال البشري: لاعبو كرة القدم فريق شباب بوقطب لفئة أقل من 19 سنة.

- المجال المكاني: جميع الاختبارات البدنية والمهارية والبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المدمج تم تطبيقها على ملعب واحد (الملعب البلدي بمدينة بوقطب) ولاية البيض.

- المجال الزمني: لقد امتدت فترة العمل التجريبي:

- الاختبار القبلي: 2023/01/11.

- بداية العمل الميداني: 2023/01/14 إلى 2023/04/01.

- الاختبار البعدي: 2023/04/02.

1 - 4 - وسائل جمع البيانات:

تم استخدام الاختبارات البدنية والمهارية للتعرف على مدى مناسبتها لعينة الدراسة وخصائصها.

تحديد أهم الاختبارات البدنية:

ومقدرته على صدق التوقع وسرعة التفكير وسرعة الأداء الحركي.

وخلاصة القول فإن اللاعب بحاجة إلى هذه الأنواع الثلاثة من السرعة؛ لأنها تحدث باستمرار أثناء المباراة.

فسرعة الانتقال يحتاجها اللاعب عند الانتقال من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن.

2 - 6 - التحمل الدوري التنفسي في كرة القدم:

إن توصيل الأوكسيجين وتمثيله في الخلايا بكفاءة أمر يمكن إنجازه خلال الأداء إذا ما كان كل الجهاز الدوري والجهاز التنفسي قادرين على تنفيذ هذه المهمة بكفاءة، باعتبارهما الجهازان الرئيسيان المسؤولان عنها (مفتي، 2004، صفحة 181).

لكن تبقى الإشارة إلى أن مصطلح لياقة الجهاز الدوري التنفسي، مصطلح أكثر شمولية، نظراً لأنه يتطلب لياقة العديد من أجهزة الجسم الفسيولوجية وتتطلب لياقة التحمل الدوري التنفسي لياقة كل من عضلة القلب، ولياقة الأوعية الدموية، والجهاز التنفسي وتتطلب كذلك لياقة الدم، ولياقة العضلات الهيكلية.

ممارسة التمرينات الهوائية بانتظام هو أفضل وسيلة لتطوير وتحسين الأجهزة الفسيولوجية السابق الإشارة إليها، وهذا التحسن ضروري لإحداث تطور في الحد الأقصى في استهلاك الأوكسجين (مفتي، 2004، صفحة 188).

2 - 7 - المرونة في كرة القدم:

المرونة: تعني قدرة الفرد على أداء الحركة بمدي واسع أو هي مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة، أو هي المدى الذي يمكن للفرد الوصول إليه في الحركة أو القدرة على أداء الحركات لمدي واسع.

حيث إن المرونة من الممكن إنجازها في أي عمر على شرط أن تعطي التمرين المناسب لهذا العمر، ومع هذا فإن نسبة التقدم لا يمكن أن تكون متساوية في كل عمر بالنسبة للرياضيين وبصفة عامة الأطفال الصغار يكونون مرنين، وتزيد المرونة أثناء سنوات الدراسة ومع بداية المراهقة فإن المرونة تميل إلى الابتعاد ثم تبدأ في النقصان، والعامل الرئيسي المسؤول على هذا النقصان في المرونة مع تقدم السن هي تغيرات معينة تحدث في الأنسجة المتجمعة في الجسم، ولكن التمرين قد يؤخر فقدان المرونة المتسببة من عملية نقص الماء بسبب السن، وهذا مبني على فكرة أن الإطالة تسبب إنتاج أو ضبط المواد المشحمة بين ألياف الأنسجة وهذا يمنع تكوين الالتصاق ومن بين التغيرات الطبيعية المرتبطة بتقدم السن (محمود، 2016، الصفحات 98-99).

2 - 8 - القوة العضلية في كرة القدم:

تعّد القوة العضلية أحد مكونات اللياقة البدنية حيث يتوقف عليها أداء معظم الأنشطة الرياضية وتوفرها يضمن وصول

1 - الاختبارات البدنية:

- اختبار (VMA Vameval). (Greg, 2021)
- اختبار إلنوي للرشاقة. (اللجنة الأولمبية البحرينية، 2011، صفحة 17)

2 - الاختبارات المهارية:

- اختبار قيادة الكرة ثم التمرير. (غانم، و رشاء، و حمداوي، 2019، الصفحات 81-82)
- اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة. (مسالي، 2014، الصفحات 201-202)

1 - 7 - خطوات تصميم البرنامج التدريبي المقترح:

3 - تنفيذ البرنامج التدريبي بطريقة التدريب المدمج:

بعد تحكيم البرنامج التدريبي المقترح من طرف المختصين والدكاترة والباحثين، وبعد إجراء الاختبارات على العينة التجريبية ومن خلال اتباع خطوات بناء البرنامج، اهتدى الطالب الباحث إلى مجموعة من القواعد يجب اتباعها من أجل تطبيق البرنامج التدريبي المقترحة على العينة التجريبية وهي كالآتي:

تم بناء البرنامج التدريبي على شكل دورتين متوسطتين تتكون كل منهما من أربع دورات أسبوعية وتتكون كل دورة من ثلاث وحدات تدريبية تتكون من ثلاث مراحل (إحماء - رئيسية - وخاتمية).

4 - وسائل وطرق التدريب:

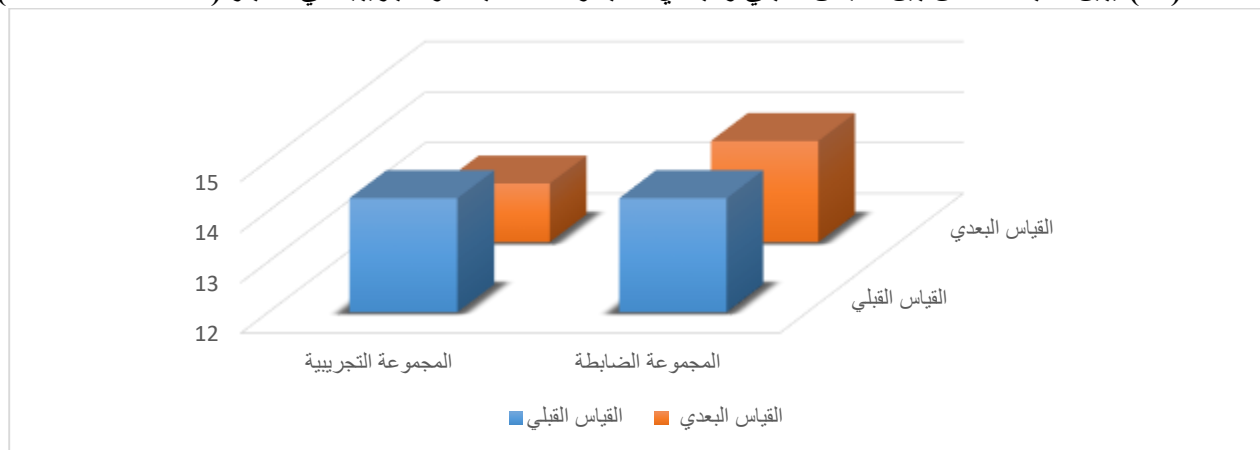
الفترة في البرنامج: فترة الإعداد.

الجدول رقم (06) يبين نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار (VMA Vameval).

المتغير البدني	عينة الدراسة	المتوسط الحسابي للقياس القبلي	المتوسط الحسابي للقياس البعدي	نسبة التحسن %
اختبار (VMA Vameval)	المجموعة الضابطة	14.25	14.00	1.75
	المجموعة التجريبية	14.25	13.16	7.64

من خلال متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة يتبين أن نسبة تحسن في اختبار (VMA Vameval) بنسبة تحسن (1.75%) تعزى لصالح البرنامج التدريبي الحر ومن خلال متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية يتبين أن نسبة تحسن في اختبار (VMA Vameval) بنسبة تحسن (7.64%) تعزى لصالح تطبيق المنهج التدريبي المقترح باستخدام التحضير البدني المدمج. وهذه النسبة يمثلها الشكل البياني رقم (02).

الشكل (02) يبين نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار (VMA Vameval).



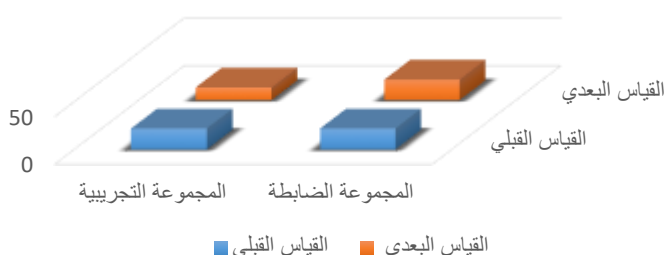
والجدول التالي يبين نسبة التحسن بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بالتحضير البدني المدمج للمجموعة التجريبية، والبرنامج التدريبي الحر للمجموعة الضابطة:

الجدول رقم (08) يبين نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار إلينوي للرشاقة.

المتغير البدني	عينة الدراسة	المتوسط الحسابي للقياس القبلي	المتوسط الحسابي للقياس البعدي	نسبة التحسن %
اختبار إلينوي للرشاقة	المجموعة الضابطة	21.86	21.4	2.10
	المجموعة التجريبية	21.86	19.63	10.20

من خلال متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة يتبين أن نسبة تحسن في اختبار إلينوي للرشاقة بنسبة تحسن (2.10%) تعزى لصالح البرنامج التدريبي الحر ومن خلال متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية يتبين أن نسبة تحسن في اختبار إلينوي للرشاقة بنسبة تحسن (10.20%) تعزى لصالح تطبيق المنهج التدريبي المقترح باستخدام التحضير البدني المدمج. وهذه النسبة يمثلها الشكل البياني رقم (03).

الشكل (03) يبين نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار إلينوي للرشاقة.



2 - 2 - عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

للتحضير البدني المدمج تأثير إيجابي على بعض الصفات التقنية لدى لاعبي كرة القدم دون 19 سنة. والجدول التالي يبين نسبة التحسن في الجانب المهاري بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بالتحضير البدني المدمج للمجموعة التجريبية، والبرنامج التدريبي الحر للمجموعة الضابطة:

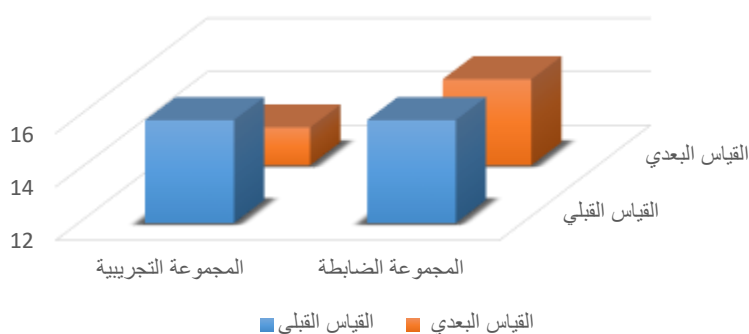
الجدول رقم (13) يبين نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار قيادة الكرة ثم التمرير.

المتغير التقني (المهاري)	عينة الدراسة	المتوسط الحسابي للقياس القبلي	المتوسط الحسابي للقياس البعدي	نسبة التحسن %
اختبار قيادة الكرة ثم التمرير	المجموعة الضابطة	15.85	15.22	03.97
	المجموعة التجريبية	15.85	13.42	15.33

من خلال متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة يتبين أن نسبة تحسن في اختبار قيادة الكرة ثم التمرير بنسبة تحسن (3.97%) تعزى لصالح البرنامج التدريبي الحر.

ومن خلال متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية يتبين أن نسبة تحسن في اختبار قيادة الكرة ثم التمرير بنسبة تحسن (15.33%) تعزى لصالح تطبيق المنهج التدريبي المقترح باستخدام التحضير البدني المدمج. وهذه النسبة يمثلها الشكل البياني رقم (07).

الشكل (07) يبين نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار قيادة الكرة ثم التمرير.



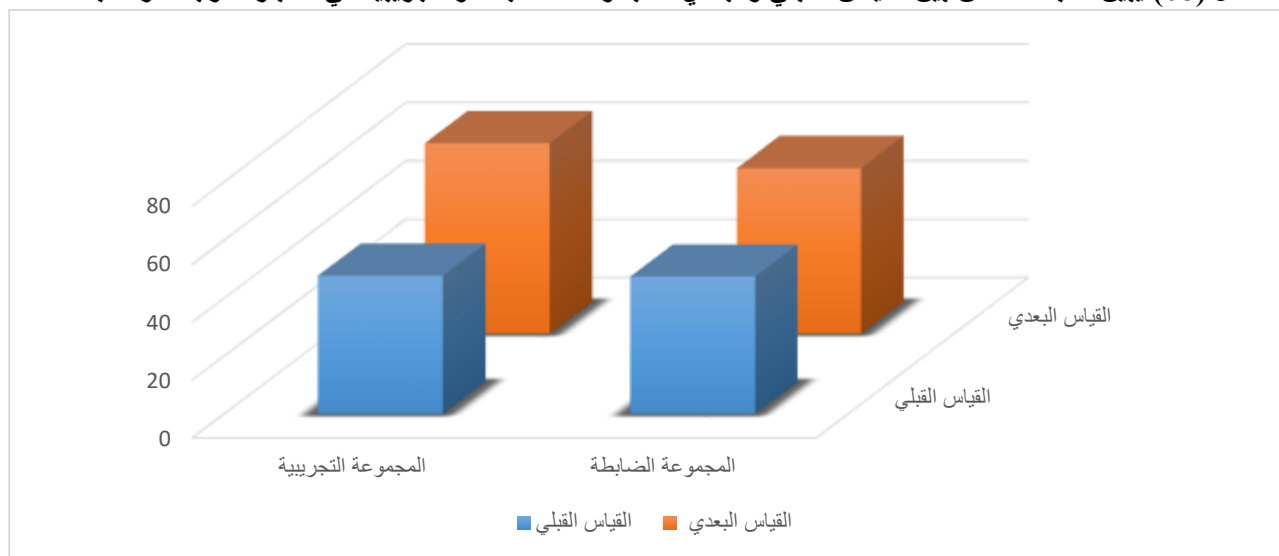
والجدول التالي يبين نسبة التحسن في الجانب المهاري بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بالتحضير البدني المدمج للمجموعة التجريبية، والبرنامج التدريبي الحر للمجموعة الضابطة:

الجدول رقم (15) يبين نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة.

المتغير التقني (المهاري)	عينة الدراسة	المتوسط الحسابي للقياس القبلي	المتوسط الحسابي للقياس البعدي	نسبة التحسن %
اختبار ضرب الكرة	المجموعة الضابطة	47.45	56.92	19.95
لأبعد مسافة	المجموعة التجريبية	47.77	65.43	26.99

من خلال متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة يتبين أن نسبة تحسن في اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة بنسبة تحسن (19.95%) تعزى لصالح البرنامج التدريبي الحر ومن خلال متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية يتبين أن نسبة تحسن في اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة بنسبة تحسن (26.99%) تعزى لصالح تطبيق المنهج التدريبي المقترح باستخدام التحضير البدني المدمج. وهذه النسبة يمثلها الشكل البياني رقم (08).

الشكل (08) يبين نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة.



3 - 1 - الاستنتاجات:

(2) - أن للتحضير البدني المدمج تأثيراً إيجابياً على بعض الصفات التقنية لدى لاعبي كرة القدم دون 19 سنة، وتم التوصل إلى هذا الاستنتاج من خلال:

- أن المجموعة التجريبية التي طبقت البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التحضير البدني المدمج قد حققت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في تنمية بعض الصفات التقنية (قيادة الكرة، ثم التمرير، ثم ضرب الكرة لأبعد مسافة) تعزى للقياس البعدي

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لتنمية الصفات التقنية (قيادة الكرة، ثم التمرير، ثم ضرب الكرة لأبعد مسافة)، بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي تعزى للمجموعة التجريبية التي طبقت البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التحضير البدني المدمج.

3 - 2 - الاقتراحات:

على ضوء النتائج التي تم التوصل إليها في الدراسة الحالية يقدم الطالب الباحث المقترحات والتوصيات التالية:

مما سبق عرضه وفي حدود المنهج المستخدم، والبرنامج المقترح، والعينة التي طبقت عليها الدراسة، أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

(1) - أن للتحضير البدني المدمج تأثيراً إيجابياً على بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم دون 19 سنة، وتم التوصل إلى هذا الاستنتاج من خلال:

- أن المجموعة التجريبية التي طبقت البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التحضير البدني المدمج قد حققت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في تنمية بعض الصفات البدنية (التحمل الدوري التنفسي، والرشاقة) تعزى للقياس البعدي

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لتنمية الصفات البدنية (التحمل الدوري التنفسي، والرشاقة) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي تعزى للمجموعة التجريبية التي طبقت البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التحضير البدني المدمج.

➤ سليم لعمارة، و سالم لخضر، (16 03، 2019)، فعالية التدريب المدمج بمواقف تنافسية في تطوير أداء لاعبي كرة القدم، مجلة الممارسة الرياضية والمجتمع، (2)1.

➤ عيسى موهوبي، و نور الاسلام بوكثير، (12 09، 2021)، أثر وحدات تدريبية مقترحة في تحسين السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم U19، مجلة المحترف، (8)3.

➤ لخضر مساليتي، (31 12، 2012)، تأثير برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج للتدريب البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة الأواسط (16 – 18) سنة، مجلة العلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية، (9)9.

➤ معمر لباد، (01 01، 2014). تأثير وحدات تدريبية على تعلم بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم. المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية، (13)1.

➤ نور الدين غانم. (15 06، 2017). تأثير التدريب المدمج (الشامل) على تنمية العمل ذو الشدة العالية حسب منطق كرة القدم. مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، (6)14.

➤ نور الدين غانم، محمد أشرف رشا، و التوهامي حمادي. (18 4، 2019). تأثير التدريب المدمج على تطوير صفة المداومة العامة وبعض المهارات التقنية لدى لاعبي كرة القدم دون 15 سنة. مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية و علوم الرياضة (1)1.

➤ ياسين بلقريطس، محمد ناجح نابي، و نور الدين غانم. (15 09، 2019). أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المدمج على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية (التمرير، دقة التسديد، الجري بالكرة) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة. المجلة الجزائرية للأبحاث والدراسات، (2)8.

➤ فغول سنوسي، (31 12، 2014)، طريقة التدريب المدمج بالكرة لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم (تحت 18) سنة، مجلة العلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية، (11)11.

➤ كمال مقاق، و حكيم غلاب، (23 12، 2018)، أثر برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج على تنمية ومهارة الاستقبال لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 17 سنة، مجلة الإبداع الرياضي، (9)2.

الأمروحات:

➤ حسين عيد، (2012)، الخصائص البدنية والمهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية (فلسطين)، الماجستير، كلية الدراسات العليا، نابلس: جامعة النجاح الوطنية.

➤ هني دهلي، (2016)، فاعلية التدريب البدني المدمج في تحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية للاعبي كرة القدم

- الاعتماد على البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التحضير البدني المدمج لمختلف الفئات العمرية في كرة القدم.

- استخدام البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التحضير البدني المدمج في تحضير الفرق الرياضية لكرة القدم على مستوى فريق شباب بوقطب الأكابر.

- ضرورة تفعيل تطبيق أسلوب التدريب المدمج في العملية التدريبية نظراً لتعدد أهدافه في تنمية مختلف الصفات البدنية والمهارية والنفسية والخطية.

- ضرورة اهتمام المدربين بالربط بين النواحي البدنية والمهارية والخطية ضمن مفردات المنهج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب المدمج.

- التأكيد على الأسس العلمية عند وضع المنهج التدريبي من حيث اختيار التمارين البدنية والمهارية والخطية والتكرارات والوقت والراحة والأدوات المستخدمة لما لها من تأثير في تطور المستوى البدني والتقني للاعبي فئة الأواسط.

- إجراء نفس الدراسة الحالية باستخدام التحضير البدني المدمج على تنمية صفات بدنية وتقنية لم تتطرق لها الدراسة الحالية.

المصادر والمراجع العربية:

الكتب:

➤ أمر الله أحمد البساطي، (2000)، أسس الاعداد المهاري والخطي في كرة القدم، القاهرة: دار المعارف.

➤ حماد مفتي إبراهيم، (2001)، التدريب الرياضي الحديث، القاهرة: دار الفكر العربي.

➤ عطية، أ. ف، (2014)، أحدث التدريبات التطبيقية على المهارات الأساسية في كرة القدم (أكثر من 300 تدريب عملي وتطبيقي)، أسبوط، كلية التربية الرياضية، مصر: جامعة أسبوط.

➤ كمال، ع & حسنين، م. ص، (1997)، اللياقة البدنية ومكوناتها (الأسس النظرية-الإعداد البدني-طرق القياس) (3)، القاهرة: دار الفكر العربي.

➤ محمود أشرف، (2016)، الإعداد البدني والإحماء في التدريب الرياضي، ط1، عمان، دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع.

➤ مفتي، إ. ح، (2001)، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة (2 éd.)، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.

الأبحاث:

خالد نجموي، سليمان بلعروسي، و صفيان ماضي، (30 06، 2019)، أثر تطوير القدرات البدنية (المداومة، السرعة، المرونة) و علاقتها بتطوير القدرات التقنية (التحكم في الكرة، المراوغة، التنطيط بالكرة) لدى ناشئي كرة القدم (u10)، مجلة معارف، (15)1.

تحت 19 سنة، دكتوراه، مستغانم، معهد التربية البدنية والرياضية: جامعة عبد الحميد بن باديس.

➤ سيف الدين بوطيجة، (2017)، برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية القدرات الهوائية لدى لاعبي كرة القدم (أقل من 17 سنة)، الماستر، المسيلة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية: جامعة محمد بوضياف.

➤ لخضر مساليتي، (2014)، توظيف برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة وأثرها على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم، دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية: جامعة الجزائر 3.

➤ عبد المجيد عطية، و مصطفى بلفضل، (2014)، أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التحضير البدني المدمج في تنمية الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبات كرة القدم، الماستر، مستغانم، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية: جامعة عبد الحميد بن باديس.