



تأثير التدريب المدمج على تطوير صفة المداومة العامة وبعض المهارات التقنية

لدى لاعبي كرة القدم دون ١٥ سنة

* غنام نور الدين

** رشا محمد اشرف شرف

*** التوهامي حمداوي

١- مقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر الرياضة إحدى مظاهر التطور التي تعكس تقدم الدول ورقبها واهتمامها بتكوين الرياضي المتكامل، فاللقاءات العالمية و القارية و الجهوية وحتى المحلية منها تعتبر بمثابة محافل إبراز الأداء البدني والقدرة العالية على صياغة الحركات الرياضية في أفضل صورها، و الكفاءة على توظيف القدرات الفكرية و الخططية في أحسنها فالأرقام التقنية التي تسجل الآن والمستويات التي نجح الرياضيون في تحقيقها ، أضحت تجسيدا حيا لقدرة الإنسان على آداءات متعددة كانت في الماضي القريب من المصاعب الرياضية. (محمد صبحي حسنين. أحمد كسري ١٩٩٨ .. ٥٥)

وما نتائج التظاهرات الرياضية إلا إعلان لتتويج جهود جبارة بذلت لتحقيق الأداء الممتاز، فالنتائج القياسية والتتويجات تعتبر إشهارا علنيا للاعب ممتاز، مدرب موهوب وعلم خضع للتطبيق تحت إشراف قيادات واعية مؤهلة. (عادل عبد البصير ١٩٩٩ . ١٤٦) .

فالأمر لم يعد عشوائيا بل أصبح على درجة عالية من التقنين والدقة وصاحب البصيرة يستطيع أن يرى خلف هذه الإنجازات فريقا من العاملين يصعب حصره بعدد معين كل منهم دفع بهذه الإنجازات خطوة على الطريق حتى تكاملت الدفعات فارتقت إلى مستوى الإتقان الناتج عن أبحاث علماء الميدان. (أحمد أمر الله البساطي. ٢٠٠١. ١٥٤).

إن الملاحظ لمستويات الأداء في الرياضات الجماعية وخاصة رياضة القدم التي ازدادت شعبيتها أكثر فأكثر بفضل ما يقدمه لاعبي العصر بحيث نكاد نرى أداء متكامل في كل مكونات التفوق الرياضي خاصة منها البدنية والمهارية بحيث أضحى اللاعبون يقدمون مجهودات هائلة لم تكن بالأمس القريب ممكنة. (وجدي مصطفى الفاتح. محمد لطفي السيد. ٢٠٠٢. ١٨) .

إن وجه المقارنات الأولية بين هذه المستويات العالية من إنتاج الجهود وما نعيشه اليوم نحن على مستوى آداءات لاعبينا وأنديتنا على مرور الأصناف والمستويات من الهواة إلى المحترفين لم يعد ممكنا بسبب الفجوة الكبيرة من الفروق في كل جوانب التفوق الرياضي خاصة البدني والمهاري التقني

* غنام نور الدين - جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي - الجزائر.

** رشا محمد اشرف شرف - جامعة حلوان كلية التربية الرياضية للبنين الهرم - مصر

*** طالب دكتوراه سنة خامسة مسجل بجامعة محمد بوضياف المسيلة





منه. وفي تطلعات أكاديمية وميدانية منا ورغبة في تغيير هذا الواقع الفارق في المستوى ارتأينا أن نسلط الضوء على جانبين جد مهمين من مكونات التفوق الرياضي ألا وهو الجانب البدني لنخص تحديدا متغير واحد يتعلق بالمدامومة العامة لما لهما من أهمية قاعدية في كرة القدم العصرية و الجانب المهاري التقني لما يمثله من جمالية الأداء خاصة عند لدى لاعبي كرة القدم دون ١٥ سنة؛ لكن الواقع الجلي للرياضة الجزائرية أنها عرفت في الآونة الأخيرة تراجعا كبيرا وعلى وجه الخصوص رياضة كرة القدم رغم توجيهها نحو الاحتراف الرياضي والتي تأثرت كل مستوياتها التنظيمية التنافسية وخاصة التكوينية، ما انعكس على النتائج الفنية بحيث لم نعد نشاهد ذلك الأداء الراقى وذلك على مستوى كل الأقسام المنشطة لبطولات كرة القدم الجموعية، بداية من القسم الممتاز إلى غاية الأقسام السفلى هذه الأخيرة التي كانت بمثابة القاعدة التحضيرية للوصول إلى الفرق العليا والخروج من النشاط الهادي إلى الاحترافية بمعناها الرياضي.

وفي هذا الخضم يجب لفت الانتباه إلى عديد المشاكل التي تعاني منها كرة القدم الجزائرية خاصة الفئات الشبانية للأقسام الدنيا التي تعتبر فئات عمرية مهمة جدا للبناء الأمثل للتخصص الرياضي المتزامن لمرحلة المراهقة للمرحلة العمرية ١٥ سنة وهو ما يؤكد كل من **(Edgar Thill et Ray moud Thomas 2000, 253)** بحيث أشارا إلى ضرورة تطوير كل الصفات البدنية الوظيفية و التناسقية و المؤهلات الحركية والحفاظ على المكتسبات التقنية والقدرات الخطية مع الأخذ بعين الاعتبار التطوير التصاعدي لحمولات التدريب والدخول الفعلي بهذه الفئة إلى المنافسة النظامية للمستوى العالي بتعميق التدريب التخصصي وهو ما نلاحظ غيابه المطلق على مستوى لاعبي كرة القدم دون ١٥ سنة وهو ما انعكس على متطلباتهم التنافسية من جوانبها خاصة البدنية و المهارة التقنية الذي يعتبر العمود الفقري لباقي مكونات التفوق الرياضي.

وبناء على هذه المعطيات التي تمثل المستويات العالية وتلك الصعوبات البدنية والمهارة التقنية التي تدل على المظاهر المخالفة لكرة القدم العصرية والتي يشهدها واقعا تتبادر لنا عديد التساؤلات في عمومها:

• هل للبرنامج التدريبي المقترح وفق طريقة التدريب المدمج تأثير ايجابي لبعض مكونات التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم دون ١٥ سنة ؟

وفي جزئياتها:

• هل للبرنامج التدريبي المقترح وفق طريقة التدريب المدمج تأثير ايجابي على صفة المدامومة العامة لدى لاعبي كرة القدم دون ١٥ سنة ؟





- هل للبرنامج التدريبي المقترح وفق طريقة التدريب المدمج تأثير ايجابي على بعض المهارات التقنية لدى لاعبي كرة القدم دون ١٥ سنة ؟

٢- فرضيات البحث:

- نظرا لمشكل البحث وانطلاقا من الإشكاليات المطروحة وبناءا على نظرة مستقبلية من أجل إيجاد حلول مؤقتة لبلوغ أهداف البحث وفق إمكانات التحضير نفترض عموما مايلي :
- البرنامج التدريبي المقترح وفق طريقة التدريب المدمج له تأثير ايجابي لبعض مكونات التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم دون ١٥ سنة.
- وفي جزئياتها:

- البرنامج التدريبي المقترح وفق طريقة التدريب المدمج له تأثير ايجابي على صفة المداومة العامة لدى لاعبي كرة القدم دون ١٥ سنة.
- البرنامج التدريبي المقترح وفق طريقة التدريب المدمج له تأثير ايجابي على بعض المهارات التقنية لدى لاعبي كرة القدم دون ١٥ سنة.

٣- 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 (سعدية محمد بهادر. ١٩٨٦. 122).
- ومن خلال النظرة المستقبلية للوصول بمعطيات هذه الفئة إلى درجات عليا من التحضير والتنافس قصدنا من بحثنا هذا تحقيق الأهداف التالية:
- إبراز مكانة صفة المداومة العامة القاعدية كصفة وظيفية في تحديد قدرات التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم دون ١٥ سنة.
 - إبراز التكامل بين بعض المكونات البدنية والمهارية التقنية ودورها في تطوير كفاءة التنافس الفعلي لدى لاعبي كرة القدم دون ١٥ سنة.
 - كيفية تدعيم جوانب التفوق الرياضي الأخرى المكملة لتحضير لاعبي كرة القدم دون ١٥ سنة على غرار بعض الصفات البدنية والمهارات التقنية
 - تحديد دور وتأثير البرنامج التدريبي المدمج في تطوير صفة المداومة العامة وبعض المهارات التقنية لدى لاعبي كرة القدم دون ١٥ سنة.
 - تحديد مدى استعدادات لاعبي كرة القدم دون ١٥ سنة في تقبل حملات التدريب المدمج و تقييم استجاباتهم للبرنامج المقترح .





٤- المفاهيم والمصطلحات الدالة في البحث:

- تأثير: هي علاقة سببية بين أطراف المتغيرات الموجودة في البحث والمتمثلة في البرنامج التدريبي المدمج المقترح وصفة المداومة العامة وبعض المهارات التقنية لدى لاعبي كرة القدم دون ١٥ سنة.
- **التدريب المدمج** : طريقة تدريب تتضمن أهداف متعددة من خلال وسائل تدريب متعددة منبثقة من الوضعيات التنافسية وذلك أثناء الوحدة التدريبية في حد ذاتها مع الأخذ بعين الاعتبار طرق ومبادئ التدريب الرياضي. **Erick Mombaerts 1996, ٥٦, ٥٧**
- **عرف بانتييس A.Pintus التدريب المدمج** أنه برمجة أولويات فردية في العمل و الاقتراب باللاعبين الآخرين من الناحية التقنية و الخططية و البدنية إذا فهو عمل مركب دون إهمال أي فرد من الفريق مع توزيع مثالي للحمولة (**Erick Mombaerts ١٩٩١. ١٨١**)
- **عرف قوركيف Gourcuff التدريب المدمج** انه التدريب الذي يدرج ضمن الطريقة الكلية بحيث لا تكون جوانب تحضير بدنية و أخرى تقنية لكن التحضير يكون ككل مدمج ومركب مع مراعاة وضعيات اللعب التنافسي. (**Magazine de football. 20.12**)
- **عرف ميتزيلر J.Metzeler التدريب المدمج** أنه التحضير الذي ينطلق أساسا من منطق التقارير البدنية والتقنية والخططية المتحصل عليها من ملاحظة المقابلات الرسمية لكرة القدم، وبناء على هذه النقائص و المشاكل و التعقيدات تحدد أهداف مدمجة لحصص التدريب.
- **المداومة العامة** : هي قابلية الفرد على أداء حركي بحجم معين ولفترة طويلة دون انقطاع فضلا على القابلية في أداء عمل ما لفترة طويلة تشترك فيه مجاميع عضلية كثيرة وفق متطلبات عالية لأجهزة القلب والدوران والتنفس وتتضمن المداومة فعالية المستوى خلال فترة الحافز. **Jürgen (weineck 1997.105)**
- **المهارات التقنية**: التقنية الرياضية هي مجموعة الحركات الضرورية التي يجريها اللاعب بالكرة أو بدون كرة ضمن نطاق قانون اللعبة، بأقل وقت وأقل قوة ممكنة والذي يسمى بالإنجاز الرياضي.
- **عرف مارتين Martin** تقنية الاختصاص الرياضي بأنها تلك العلاقة بين نجاح التوافق الحركي المثالي والحفاظ على الخصائص الشخصية والفردية للاعب. (**بسيوطي أحمد. ١٩٩٦. ٦٤**)
- **كرة القدم**: لعبة جماعية يتم فيها تسجيل نتائج تقنية تحتسب فيها أكبر عدد من الأهداف في شبك المنافس، تلعب بين فريقين يضم كل فريق ١١ لاعبا تلعب بكرة مستديرة مصنوعة من





الجلد أو أي مادة أخرى قابلة لنفس النشاط تدوم المقابلة ٩٠ دقيقة مجزئة في شوطين تلعب كرة

القدم في إطار ١٧ قانون. (مختار سالم ١٩٨٨ . ١٢)

- فئة اقل من ١٥ سنة: فئة تنافسية تتزامن ومرحلة المراهقة تتميز بتغيرات فيزيولوجية ومورفولوجية كبيرة جدا كما أنها تعتبر مرحلة جد حساسة من كل جوانب النمو كما أنها مرحلة تتطلب اعتبارات دقيقة في عملية التدريب .

٥- الدراسات السابقة والمحاكاة:

٥-١ - دراسة تحليلية لمتطلبات كرة القدم الحديثة لـ إريك ممبيارتس **Erik Mombaerts**:

دراسة إحصائية تحليلية أجريت على ١٥٢ مقابلة للمستوى العالي خلال كأس العالم ١٩٩٠، و بطولة أوروبا للأمم ١٩٨٨ أو كأس أوروبا للأندية ١٩٨٩ - ١٩٩٠ و بعض مقابلات الدوري الإيطالي القسم الأول بحيث كانت النتائج على الشكل التالي:

- عناصر الصفات البدنية:

- وقت اللعب: ٩٠ دقيقة، اللعب الفعلي ٦٠ دقيقة، من ٢٠ إلى ٤٠% من الوقت الفعلي فترة جري للاعبين و ٣ كلم مشي.
- توزيع المجهودات: ٦٤% من المجهودات المبذولة ذات نظام طاقتي هوائي ٦٥ إلى ٧٥% من الحجم الأقصى المستهلك للأوكسجين، ٢٤% من المجهودات في الحدود اللاهوائية حسب قدرة اللاعب ٨٥% من الحجم الأقصى المستهلك للأوكسجين، ١% سرعات قصيرة من ٠٣ ثواني أي ١٥ متر التي تمثل المجهود اللاهوائي الحمضي في القدرة، بالرغم من العدد الكبير للتسارعات القصيرة فإن اللاكتات لا تتجاوز ٦-٧ ميليمول في اللتر أي ٦٥ ملغرام في الميليلتر، هذا ما يدل على التدريب الهوائي من اجل رفع العتبة الهوائية و اللاهوائية، العدد المرتفع للتسارعات القصيرة المتبوعة بفترات راحة نشطة طويلة نسبيا من ٤٥ إلى ٦٠ ثانية لا تؤدي للتكوين حمض اللبن بكمية كبيرة، المجهودات الطويلة اللاهوائية من ٣٠ إلى ٦٠ ثانية يجب تجنبها لأنها تثير كمية كبيرة من حمض اللبن الذي ينتج في أثناء المقابلة.

٥-٢ - دراسة أجريت على مستوى تلاميذ ثانوية هنري برغسون **Henry Bergson** بباريس سنة

١٩٨٠-١٩٨٢: بعنوان ديناميكية تطوير الصفات الوظيفية والحركية لتلاميذ الثانوية وقدر

عدهم ب ٦٣٥ تلميذ تتراوح أعمارهم ما بين ١١-١٨ سنة. وكانت الدراسة وفق المنهجية

الآتية:

- أهمية الدراسة:

- إعطاء مجموعة معايير علمية لتحديد نمو وتطور الصفات البدنية الوظيفية والحركية.





- تحديد أهمية التنسيق بين الفئة العمرية والصفة البدنية المستهدفة وتقديم نظرة تفصيلية حول أهمية نظرية ومنهجية تطوير الصفات البدنية الوظيفية والحركية وتقديم مضمون وخلفية نظرية قيمة فيما يتعلق بالخلفية النظرية لمحاور البحث.

• نتائج الدراسة:

- المداومة العامة كصفة وظيفية تتطور بنسبة كبيرة في المرحلة العمرية ١١-١٥ سنة.
- المداومة الخاصة بما في ذلك مداومة القوة ومداومة السرعة تزداد تطورا بشكل كبير في المرحلة العمرية ١٥-١٨ سنة.
- السرعة يمكن تطويرها بصفة معتبرة عند ١١-١٥ سنة والقوة تتطور بصفة فعالة وفقا للنمو المورفولوجي في المرحلة ما بين ١٥-١٨ سنة.
- الصفات الحركية التنسيقية تتطور بنسبة كبيرة خلال المرحلة العمرية ١١-١٣ سنة.

• توصيات الدراسة:

- الأخذ بعين الاعتبار توزيع الحمولات البدنية خاصة في تنمية الصفات الوظيفية.
- الاعتماد على نتائج البحث من خلال خصائص كل فئة عمرية وما تتميز بها من مؤهلات تنسيقية وتوافقية وما يتطلبه التعلم المهاري والحركي.

٣-٥- دراسة رسالة ماجستير للطالب أحمد محمد إسماعيل عيد سنة ٢٠١٥:

بعنوان تأثير تدريبات نوعية لتنمية السرعة وتحمل الأداء على بعض الأداءات المهارية لناشئ كرة القدم تحت إشراف الدكتور محمد علي جابر و الدكتور بدر محمود شحاتة.
وكانت الدراسة وفق المنهجية الآتية:

• أهداف الدراسة:

- التعرف على تأثير استخدام تدريبات نوعية لتنمية سرعة وتحمل الأداء على بعض الأداءات المهارية لناشئ كرة القدم من خلال
- تأثير البرنامج التدريبي على تنمية سرعة وتحمل الأداء لناشئ كرة القدم تحت ١٦ سنة.
- تأثير البرنامج التدريبي على بعض الأداءات المهارية لناشئ كرة القدم تحت ١٦ سنة.

• نتائج الدراسة:

- تحسن واضح في كل من المجموعة المميزة والغير مميزة إلا أن التحسن كان واضحا في المجموعة المميزة ويعزي الباحث هذا التقدم إلى استخدام البرنامج التدريبي المقترح.
- البرنامج التدريبي المقترح لناشئ كرة القدم قد أثر تأثيرا ايجابيا على تحسين سرعة وتحمل الأداء على بعض الأداءات المهارية لناشئ كرة القدم قيد البحث.





• توصيات الدراسة:

- ضرورة اهتمام المدربين بالتدريبات النوعية للقدرات البدنية وتدريبات الأداءات المهارية المركبة في تشكيل الوحدات التدريبية ووضعها في تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً لما يحدث في المباريات.
- تطبيق الأسس والمبادئ العلمية في بناء وتصميم البرامج التدريبية الخاصة والارتقاء بالتدريبات النوعية لفاعليتها في تطوير مستوى القدرات البدنية والأداءات المهارية للاعبين كرة القدم.
- استخدام الأساليب والتقنيات العلمية الحديثة في تعليم وتعلم وتدريب كرة القدم والاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح لتأثيره الإيجابي على تنمية سرعة وتحمل الأداء على بعض الأداءات المهارية لناشئ كرة القدم.

٦- الجانب التطبيقي:

١-٦- منهجية البحث المتبعة:

ترتبط منهجية البحث في جانبها التطبيقي بالبحث الميداني الذي يعني إجراء الاختبارات وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح بالإضافة إلى معالجة كل حيثياته من حيث الدراسة الأولية والأسس العلمية للاختبارات وكذلك ضبط المتغيرات فضلاً عن ذلك فإن المشكل المطروح فرض علينا إتباع المنهج التجريبي الذي ساعد على اختيار الإشكالية و تحديدها و وضع فرضياتها ومعرفة العوامل التي تؤثر في موضوع الدراسة. (عمار بوحوش .محمد محمود النيبات ١٩٩٥ . ٨٩)

٢-٦- الدراسة الاستطلاعية:

- قبل القيام بالتجربة الميدانية التي أردنا إجرائها قمنا بخطوات تمهيدية كان الهدف منها إعداد أرضية جيدة للعمل وهذه الخطوات تمثلت في:
- اختيار موضوع بحثنا بناء على إجراء ملاحظة ميدانية ومن ثم اختيار موضوع البحث والذي احتوى على التأثير الحاصل في تطوير صفة المداومة العامة وبعض المهارات التقنية لدى لاعبي كرة القدم دون ١٥ سنة خلال البرنامج التدريبي المدمج.
 - تحديد الاختبارات المناسبة لقياس صفة المداومة العامة وبعض المهارات التقنية لدى لاعبي كرة القدم دون ١٥ سنة.
 - توفير الوسائل والعتاد الرياضي اللازم لإجراء هذه الدراسة الميدانية وإعداد الوثائق الإدارية من أجل إضفاء الصيغة القانونية لإجراء هذه الدراسة.





٣-٦ - عينة البحث:

في تجربتنا تكونت العينتين من ٣٤ لاعبا من جنس الذكور منخرطين في ناديين ينشطان بالقسم الجهوي الثاني للرابطة الجهوية لكرة القدم بانتة ضمن صنف دون ١٥ سنة للموسم الرياضي ٢٠١٥-٢٠١٦.

٤-٦ - خصائص عينة البحث:

- العينة التجريبية: شملت العينة التجريبية ١٧ لاعبا أعمارهم أقل من ١٥ سنة.
 - ينتمون إلى فريق الهلال الرياضي ببار ينشط بالقسم الجهوي الثاني المجموعة الأولى.
 - يتدرب لاعبو العينة التجريبية مع مدرب حاصل على شهادة الأهلية المهنية في التدريب من الاتحادية الجزائرية لكرة القدم .
 - يتدرب لاعبو العينة التجريبية و وفقا للإمكانيات المتوفرة لمدة ٠٣ حصص أسبوعيا.
- العينة الشاهدة: تتكون العينة الشاهدة من ١٧ لاعبا، أعمارهم أقل من ١٥ سنة.
 - ينتمون إلى فريق الأمل الرياضي لبلدية زوي ينشط بالقسم الجهوي الثاني المجموعة الأولى .
 - يتدرب لاعبو العينة الشاهدة من طرف مدرب بصفة خبرة ميدانية فقط.
 - يتدرب لاعبو العينة الشاهدة لمدة ٠٣ حصص تدريبية أسبوعيا.

٥-٦ - مجالات البحث:

- المجال البشري: تم العمل التجريبي على لاعبين أقل من ١٥ سنة بفريق الهلال الرياضي لبلدية ببار و قدر عددهم بـ ١٧ لاعبا حيث أجريت لهم اختبارات قبلية ثم تلقوا برنامج تطبيقي من وحدات تدريبية مدمجة، بعدها أجريت لهم اختبارات بعدية لتحديد أثر البرنامج التدريبي المقترح، أما العينة الشاهدة فقد ضمت ١٧ لاعبا من فريق الأمل الرياضي لبلدية زوي أقل من ١٥ سنة بحيث أجريت لهم اختبارات قبلية واختبارات بعدية بحيث تلقوا برنامج من حصص تدريبية حسب الهدف المسطر لهم.
- المجال المكاني: تم إجراء الحصص التدريبية بالملاعب البلدي لبلدية ببار وهو نفسه الذي تمت على مستواه إجراء اختبارات المداومة العامة ومهارات التمرير والاستقبال وقيادة ومداعبة الكرة القبلية والبعديّة الخاصة بالعينة التجريبية، في حين أن العينة الشاهدة زاولت العملية التدريبية على مستوى الملعب البلدي لبلدية أولاد رشاش وفي نفس الملعب أجريت لهم نفس الاختبارات.
- المجال الزمني: تم تنفيذ البرنامج التطبيقي وهو نفسه الخاص بالدراسة ما بين الفترة الممتدة من ٠٢-١١-٢٠١٥ إلى غاية ٠٢-٠٢-٢٠١٦ و حدد توقيت التدريب خلال الفترة المسائية من ١٥:٣٠ إلى ١٧:٠٠.





- الاختبار القبلي للمداومة العامة المستخدم في الدراسة يوم ٠٤-١١-٢٠١٥ إجراء اختبار المداومة العامة لـ كوبر ١٢ دقيقة جري.
- الاختبار البعدي للمداومة العامة المستخدم في الدراسة يوم ٠١-٠٢-٢٠١٦ إجراء اختبار المداومة العامة لـ كوبر ١٢ دقيقة جري.
- الاختبار القبلي للمهارات التقنية (التمرير والاستقبال، قيادة الكرة، مداعبة الكرة) المستخدمة في الدراسة يوم ٠٥-١١-٢٠١٥.
- الاختبار البعدي للمهارات التقنية (التمرير و الاستقبال، قيادة الكرة، مداعبة الكرة) المستخدمة في الدراسة يوم ٠٢-٠٢-٢٠١٦.

٦-٦- البرنامج التدريبي:

من اجل تحقيق أهداف البحث المتعلق تأثير التدريب المدمج على تطوير صفة المداومة العامة وبعض المهارات التقنية لدى لاعبي كرة القدم دون ١٥ سنة اقترحنا برنامج تدريبي مكون من ٠٣ دورات تدريبية متوسطة تحتوي على ٤٨ وحدة تدريبية بمعدل ساعة ونصف لكل وحدة و ٠٤ وحدات تدريبية أسبوعيا وكان التوزيع كما يلي:

جدول (١)

توزيع الدورات التدريبية للبرنامج المقترح.

الدورات المتوسطة	الدورات الصغرى	أهداف الدورة	درجة الحمولة المكرر	تاريخ الدورات
١-الدورة المتوسطة القاعدية.	١. دورة عادية. ٢. دورة عادية. ٣. دورة صدمية. ٤. دورة استرجاعية.	١. تحضير بدني، تقني خططي عام. ٢. تطوير بدني، تقني خططي عام. ٣. تحضير، بدني، تقني خططي خاص. ٤. استرجاعية وتثبيتيه.	١. حجم طويل وشدة متوسطة ٥٠-٧٥% ٢. حجم طويل وشدة فوق متوسطة ٧٥-٨٠% ٣. حجم صغير نسبيا وشدة عالية ٨٥% ٤. حجم متوسط وشدة أقل من المتوسط ٤٥-٥٠%.	٢٠١٥-١١-٠٢ ٢٠١٥-١٢-٠١
٢-الدورة المتوسطة ما قبل التنافسية.	١. دورة عادية. ٢. دورة عادية. ٣. دورة صدمية. ٤. دورة استرجاعية.	١. تطوير بدني، تقني خططي خاص. ٢. تطوير مدمج لمكونات التدريب البدنية التقنية والخططية وفقا للمنافسة الفعلية. ٣. تثبيتي، بدني، تقني خططي خاص وفق نظام اللعب المنتهجة. ٤. استرجاعية و تثبيتيه للعمل المنجز.	١. شدة متوسطة ٥٠-٧٥% وحجم كبير نسبيا. ٢. شدة قصوى ٩٠-١٠٠% وحجم بمقاطع متقطعة ومختلفة المدة. ٣. شدة قصوى ٩٥-١٠٠% وحجم كبير نسبيا حسب ظروف المنافسة. ٤. وشدة أقل من المتوسط ٤٥-٥٠% وحجم متوسط.	٢٠١٥-١١-٠١ ٢٠١٥-١٢-٠٢





تابع جدول (١)

توزيع الدورات التدريبية للبرنامج المقترح.

الدورات المتوسطة	الدورات الصغرى	أهداف الدورة	درجة الحمولة المكرر	تاريخ الدورات
٣-الدورة المتوسطة التنافسية.	١. دورة عادية. ٢. دورة عادية. ٣. دورة صدمية. ٤. دورة استرجاعية.	١. تطوير القدرات البدنية التقنية و الخططية وفق النظام التطبيقي للعب. ٢. تطوير مدمج لمكونات التدريب البدنية التقنية والخططية وفقا للمنافسة الفعلية ونقاط القوة والضعف لوضعيات اللعب للفريق والمنافس. ٣. تثبيت مدمج لمكونات التدريب البدنية التقنية والخططية وفقا للمنافسة الفعلية ونقاط القوة والضعف لوضعيات اللعب للفريق و المنافس. ٤. استرجاع و تثبيت للعمل المنجز.	١. شدة اقل من الأقصى ٧٥- ٨٠% وحجم من مقاطع لعب مختلفة المدة. ٢. شدة مختلفة من القصى إلى المتوسطة ٥٠-٨٥-١٠٠% على حسب واجبات اللعب وحجم كبير نسبيا. ٣. شدة مختلفة من القصى إلى المتوسطة ٥٠-٨٥-١٠٠% على حسب واجبات اللعب وحجم مقاطع اللعب. ٤. حجم متوسط وشدة ٤٥-٥٠% أقل من المتوسط.	٢٠٢٠ ٢٠٢٠ ٢٠٢٠ ٢٠٢٠ ٢٠٢٠ ٢٠٢٠ ٢٠٢٠ ٢٠٢٠ ٢٠٢٠ ٢٠٢٠

٦-٧- وسائل البحث: استخدمنا في بحثنا هذا ثلاث طرق وهى على التوالى:

- طريقة التحليل الجغرافي: وتسمح لنا هذه الطريقة بتوضيح الرؤية فيما يخص التساؤل المطروح من أجل الإشكالية التي طرحناها كما اعتمدنا في بحثنا هذا على المراجع التي لها علاقة مباشرة مع بحثنا ولإعطائه صيغة علمية ولتوضيح كل غموض ولو بإيجاز .
- طريقة الإحصاء: بالنسبة لكل المعطيات الإحصائية سواء كان المتوسط الحسابي الانحراف المعياري ومعامل الارتباط لبيرسون و T STUDENT فقد اعتمدنا على العمل الحاسوبي من خلال برنامج EXCEL 2007.

٧- الاختبار البدني :

٧-١- اختبار المداومة العامة كوبر جري ١٢ دقيقة :

يعتبر هذا الاختبار الأكثر استخداما في المجال الرياضي وخاصة كرة القدم

- الغرض من الاختبار: قياس كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي من خلال المداومة الهوائية
- الأدوات المستخدمة: مضمار جري مسطح، ساعة إيقاف، أقماع مثبتة كل ٥٠ متر، صفارة. أقمصا ملونة، دفتر تسجيل.





- وصف الأداء: يتخذ اللاعبون وضعية الاستعداد على خط البداية، حيث يقوم اللاعبون بالجري او المشي حول المضمار لمدة ١٢ دقيقة متصلة. (٤٣) Dekar Brikci. Hana 1990
خط البداية والنهاية لمسار ٣٠٠ م



رسم توضيحي رقم (١)

يمثل مسار الجري في اختبار كوبر.

- حساب النتيجة: تسجل المسافة المقطوعة أثناء مدة الجري المقدره بـ ١٢ دقيقة من خلال عدد الدورات ثم تحول إلى الأمتار ثم الكيلومترات كنتيجة نهائية.
- مستويات الاختبار المستخدمة للاعبين كرة القدم:

جدول (٢)

مستويات الاختبار المستخدمة للاعبين كرة القدم في اختبار كوبر.

التقديرات	المسافة بالكيلومترات
١- ضعيف جدا	أقل من ٢,٧٠٠
٢- ضعيف	من ٢,٧٠٠ - إلى ٢,٩٠٠
٣- متوسط	من ٢,٩٠٠ - إلى ٣,١٠٠
٤- جيد	من ٣,١٠٠ - إلى ٣,٣٠٠
٥- جيد جدا	زيادة عن ٣,٣٠٠

٨- الاختبارات المهارية التقنية :

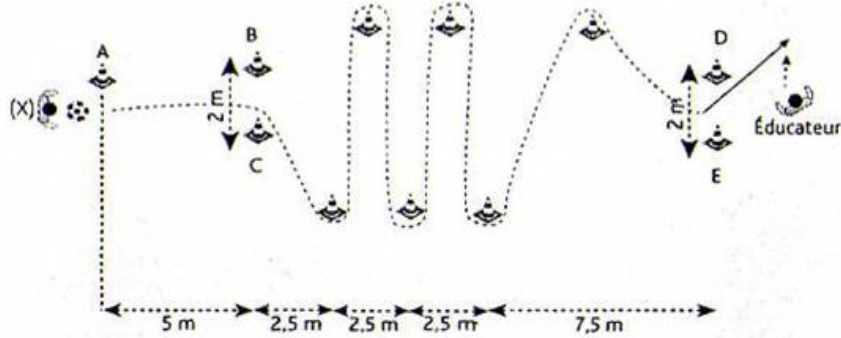
٨-١- اختبار قيادة الكرة ثم التمرير:

- الغرض من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على قيادة الكرة من خلال منحرج تقني من قيادة وتمرير وذلك لمسافة ٢١,٥٠ م من خط وسط الميدان، مع وجود بوابة أمامية بقياس ٢ م.
- الأدوات المستخدمة: ميدان مسطح، أقماع، كرات قدم، ساعة إيقاف، صفارة، دفتر تسجيل.





- **وصف الاختبار:** من وضعية ثابتة يقف اللاعب أمام الكرة الموضوعة على الأرض عند إشارة الصفارة يأخذ اللاعب الكرة بدون مساعدة ويقوم بقيادة الكرة لمسافة ٢١,٥٠م، يقوم اللاعب بالدخول عبر البوابة، ثم تجاوز لأقمعة موضوعة بتباعد ٢,٥٠م مكررة ٣ مرات، مع قيادة مستقيمة لمسار مقدر ب٧م، مع حرية استعمال الرجل اليمنى أو اليسرى ثم تنتهي بالتمرير على مسافة ٢م.



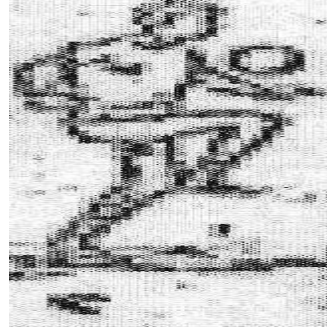
رسم توضيحي رقم ٠٢ يمثل اختبار مهاري تقني قيادة الكرة ثم التمرير .

- **حساب النتيجة:** يسجل الوقت المنجز خلال ٢١,٥٠م بداية حساب الوقت مع أول لمسة للكرة إلى غاية خروج الكرة من القدم، تمنح للاعب محاولتين مع حرية في استعمال القدم اليمنى أو اليسرى مع حساب متوسط حسابيهما.
- **مستويات الاختبار المستخدمة للاعب كرة القدم:** تحدد من خلال النتائج الزمنية المسجلة في التمرين التقني التمرين الواحد ومقارنتها ببعدية وقبلية الاختبار. (Philippe Leroux- 2006-p239)

٨-٢- اختبار مداعبة الكرة من وضعية ثابتة:

- **الغرض من الاختبار:** قياس قدرة اللاعب على مداعبة الكرة من وضعية ثابتة لعدد تكرارات قصوى.
- **الأدوات المستخدمة:** ميدان مسطح، كرات قدم، ساعة إيقاف، صفارة، دفتر تسجيل.
- **وصف الاختبار:** من وضعية ثابتة يقف اللاعب أمام الكرة الموضوعة على الأرض عند إشارة الصفارة يأخذ اللاعب الكرة بدون مساعدة ويقوم بمداعبة الكرة ولمدة دقيقة واحدة، مع حرية تامة في استعمال الرجلين اليمنى يسرى الرأس بالتناوب.





رسم توضيحي رقم (٣)

يمثل اختبار مهاري تقني مداعبة الكرة من وضعية ثابتة .

- حساب النتيجة: تسجل عدد اللمسات التي أداها اللاعب خلال دقيقة واحدة، تمنح للاعب محاولتين مع حساب متوسط حسابيهما.
- مستويات الاختبار المستخدمة للاعب كرة القدم: تحدد من خلال أحسن النتائج المسجلة في التمرين التقني التمرين الواحد ومقارنتها ببعديّة وقبلية الاختبار.

٨-٣- اختبار مداعبة الكرة من وضعية الحركة:

- الغرض من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على مداعبة الكرة من وضعية الحركة و لعدد تكرارات قصوى.
- الأدوات المستخدمة: ميدان مسطح، أقماع، كرات قدم، ساعة إيقاف، صفارة، دفتر تسجيل.
- وصف الاختبار: من وضعية حركة يقف اللاعب أمام الكرة الموضوعة على الأرض عند إشارة الصفارة يأخذ اللاعب الكرة بدون مساعدة ويقوم بمداعبة للكرة ولمسافة ٣٠ م ، مع حرية تامة في استعمال الرجلين اليمنى يسرى الرأس بالتناوب مع إنهاء المداعبة بقذف نحو المرمى، بشرط أن يلتزم الحارس بمنطقة ٥,٥٠ م.



رسم توضيحي رقم (٤)

يمثل اختبار مهاري تقني مداعبة الكرة من وضعية حركة ٣٠ م





- حساب النتيجة: يسجل الوقت المنجز خلال ٣٠ بداية حساب الوقت مع أول لمسة للكرة إلى غاية خروج الكرة من القدم، تمنح للاعب محاولتين مع حساب متوسط حسابيهما.
- مستويات الاختبار المستخدمة للاعب كرة القدم: تحدد من خلال أحسن النتائج الزمنية المسجلة في التمرين التقني الواحد ومقارنتها ببعديه وقبلية الاختبار. (Philippe Leroux- 2006-p238)

٩- عرض وتحليل نتائج الاختبار البدني والاختبارات المهارية التقنية للعينة التجريبية:

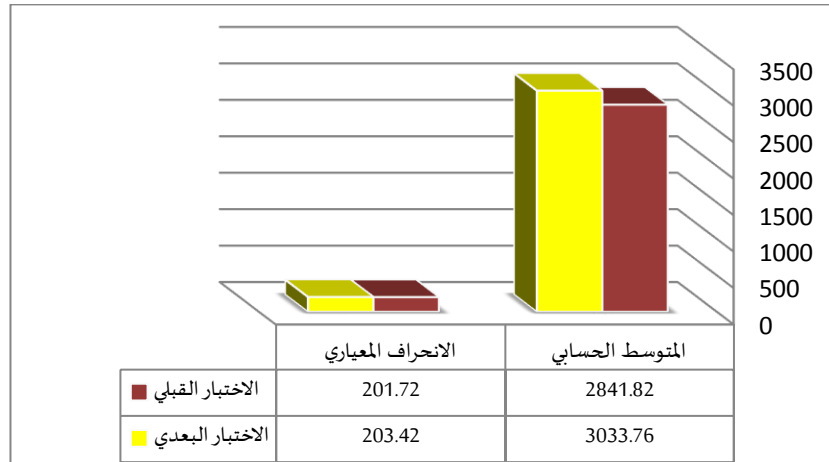
٩-١- نتائج اختبار المداومة العامة:

جدول رقم (٣)

مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار المداومة العامة جري ١٢ د.

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	تاريخ الاختبار	عدد العينة	معامل الارتباط	T المحسوبة	T الجدولية	دلالة الفروق
القبلي	٢٨٤١,٨٢	201.72	٢٠١٥-١١-٠٤	١٧	٠.90	0.0094	1.74	غير دالة إحصائيا
البعدي	٣٠٣٣,٧٦	203.42	٢٠١٦-٠٢-٠١					

يوضح لنا الجدول رقم (٣) قيمة الفروق بين المتوسطات الحسابية للعينة التجريبية في الاختبار القبلي و البعدي التي تراوحت ما بين 2841.82 ± 203.42 و 201.72 ± 203.42 وبين الانحرافات المعيارية التي كانت قيمتها ما بين 201.72 ± 203.42 و 203.42 ± 203.42 وهو ما يوضح لنا معامل الارتباط بقيمة ٠,٩٠ و كانت قيمة T المحسوبة ٠,٠٠٩٤ غير دالة إحصائيا مقارنة ب T الجدولية ١,٧٤ عند درجة حرية ٠,٠٥ ، و عليه نؤكد أن العمل المنجز و البرنامج المدمج المقترح لم يؤثر على تطوير صفة المداومة العامة من خلال هذا الاختبار.



المدرج التكراري رقم ١

مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار المداومة العامة كوبر جري ١٢ د.





٢-٩- نتائج الاختبارات المهارية التقنية:

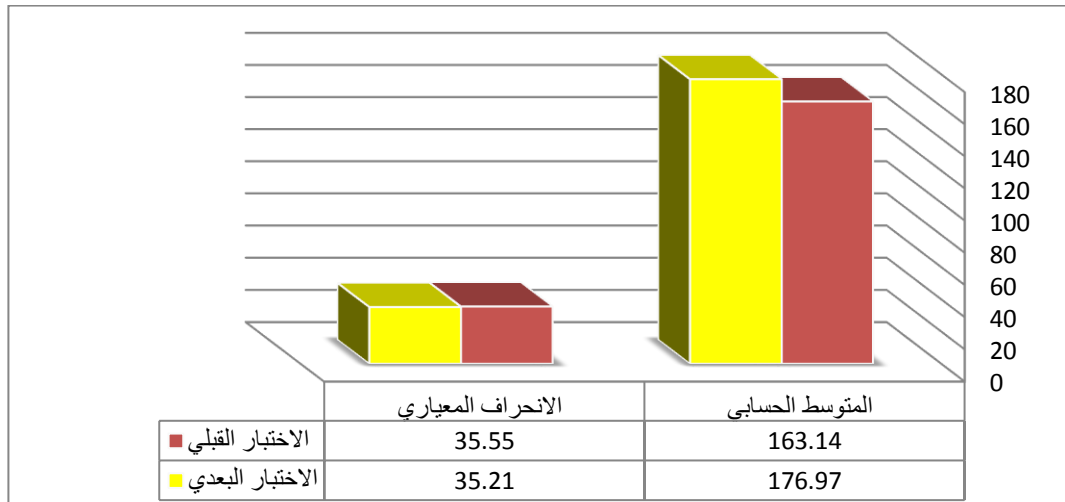
• نتائج اختبار مداعبة الكرة من وضعية ثابتة :

الجدول (٤)

مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في الاختبار التقني مداعبة الكرة من وضعية ثابتة

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	تاريخ الاختبار	عدد العينة	معامل الارتباط	T المحسوبة	T الجدولية	دلالة الفروق
القبلي	١٦٣,١٤	٣٥,٥٥	٢٠١٥-١١-٠٥	١٧	٠,٨٧٥	٠,٢٦٣	١,٧٤	غير دال إحصائيا
البعدي	١٧٦,٩٧	٣٥,٢١	٢٠١٦-٠٢-٠٢					

يوضح لنا الجدول رقم (٤) قيمة الفروق بين المتوسطات الحسابية للعينة التجريبية في الاختبار القبلي و البعدي التي تراوحت ما بين $١٦٣,١٤ \pm ١٧٦,٩٧$ ، و بين الانحرافات المعيارية التي كانت قيمتها ما بين $٣٥,٢١ \pm ٣٥,٥٥$ و هو ما يوضح لنا معامل الارتباط بقيمة $٠,٨٧٥$ و كانت قيمة T المحسوبة $٠,٢٦٣$ غير دالة إحصائيا مقارنة بـ T الجدولية $١,٧٤$ عند درجة حرية $٠,٠٥$ وعليه نؤكد أن العمل المنجز لم يؤثر على تطوير تقنية مداعبة الكرة من وضعية ثابتة من خلال هذا الاختبار.



المدرج التكراري رقم (٢)

مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في الاختبار المهاري التقني مداعبة الكرة من وضعية ثابتة.

• نتائج اختبار مداعبة الكرة من وضعية حركة :





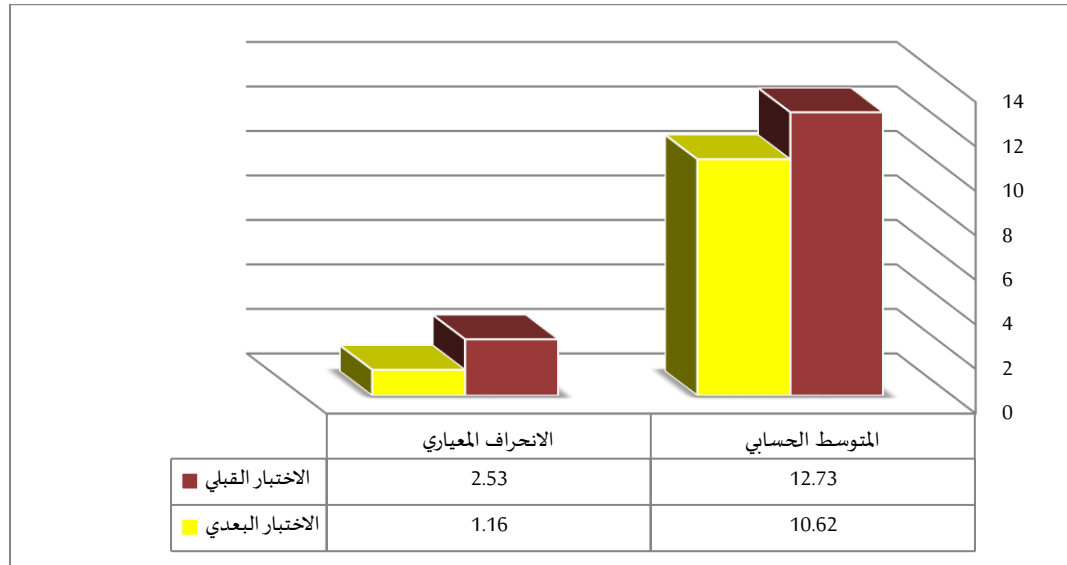
الجدول رقم (٥)

مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في الاختبار المهاري
التقني مداعبة الكرة من وضعية الحركة.

يوضح لنا الجدول رقم (٥) قيمة الفروق بين المتوسطات الحسابية للعينة التجريبية في الاختبار

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	تاريخ الاختبار	عدد العينة	معامل الارتباط	T المحسوبة	T الجدولية	دلالة الفرق
القبلي	١٢,٧٣	٢,٥٣	٢٠١٥-١١-٠٥	١٧	٠,٦٧٧	٠,٠٠٣	١,٧٤	غير دال إحصائياً
البعدي	١٠,٦٢	١,١٦	٢٠١٦-٠٢-٠٢					

القبلي و البعدي التي تراوحت ما بين $\pm 12,73$ $10,62$ ، و بين الانحرافات المعيارية التي كانت قيمتها ما بين $2,53 \pm 1,16$ و هو ما يوضح لنا معامل الارتباط بقيمة $0,677$ و كانت قيمة T المحسوبة $0,003$ غير دالة إحصائياً مقارنة بـ T الجدولية $1,74$ عند درجة حرية $0,05$ ، وعليه نؤكد أن العمل المنجز لم يؤثر على تطوير تقنية مداعبة الكرة من وضعية الحركة من خلال هذا الاختبار.



المدرج التكراري رقم (٣)

مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في الاختبار المهاري التقني مداعبة الكرة من وضعية حركة.

• نتائج اختبار قيادة الكرة ثم التمرير :



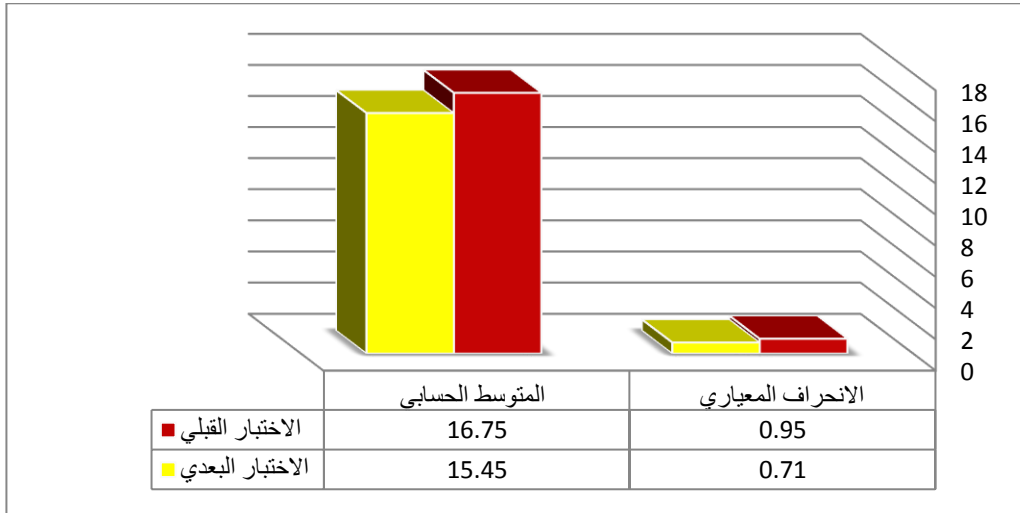


الجدول رقم (٦)

مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعيينة التجريبية في الاختبار المهاري التقني قيادة الكرة ثم التمرير
يوضح لنا الجدول رقم ٦ قيمة الفروق بين المتوسطات الحسابية للعيينة التجريبية في الاختبار

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	تاريخ الاختبار	عدد العينة	معامل الارتباط	T المحسوبة	T الجدولية	دلالة الفروق
القبلي	١٦,٧٥	٠,٩٥٦	٢٠١٥ - ١١ - ٠٥	١٧	٠,٥٨٦	٠,٠٠١١	١,٧٤	غير دالة إحصائيا
البعدي	١٥,٤٥	٠,٧١٥	٢٠١٦ - ٠٢ - ٠٢					

القبلي و البعدي التي تراوحت ما بين $\pm 16,75$ ١٥,٤٥ ، و بين الانحرافات المعيارية التي كانت قيمتها ما بين $\pm 0,956$ و هو ما يوضح لنا معامل الارتباط بقيمة ٠,٥٨٦ و كانت قيمة T المحسوبة ٠,٠٠١١ غير دالة إحصائيا مقارنة بـ T الجدولية ١,٧٤ عند درجة حرية ٠,٠٥ ، و عليه نؤكد أن العمل المنجز لم يؤثر على تطوير تقنية قيادة الكرة ثم التمرير من خلال هذا الاختبار.



المدرج التكراري رقم (٤)

يبين مقارنة بين نتائج الاجتبار القبلي والبعدي للعيينة التجريبية في الاجتبار المهاري التقني قيادة الكرة ثم التمرير

١٠- مناقشة وتليل النتائج:

من خلال موضوع بحثنا المتمثل في تأثير التدريب المدمج على تطوير صفة المداومة العامة وبعض المهارات التقنية لدى لاعبي كرة القدم دون ١٥ سنة، فقد توجه بحثنا هذا إلى تطوير الصفة البدنية المتمثلة في المداومة العامة وبعض المهارات التقنية الأساسية المتمثلة في مداعبة الكرة من وضعية ثابتة و مداعبة الكرة من وضعية حركة و قيادة الكرة ثم التمرير. التي تعبر مكونين رئيسيين للتفوق الرياضي وللمنافسة الفعلية وهو فعلا ما يتطلبه اللعب في هذا الصنف وبهذا المستوى.





ومن خلال النتائج التي توصلنا إليها في التجربة الميدانية التدريبية التي قمنا بها خلصنا إلى حقيقة أولية وهي نفي الفرضية الأولى التي تنص على أن البرنامج التدريبي المقترح وفق طريقة التدريب المدمج له تأثير ايجابي على صفة المداومة العامة لدى لاعبي كرة القدم دون ١٥ سنة. رغم مراعاة خصائص الفئة العمرية التي تعتبر حسب آراء العلماء مرحلة خصبة جدا لتطوير هذه الصفات البدنية الوظيفية وبدون شك فإن هذا التأخر في ظهور بوادر التطور لصفة المداومة العامة له دلالة علمية بحيث يمكن إرجاعه بصفة قطعية إلى المستوى القاعدي للمداومة العامة التي تعتبر شرطا أساسيا لتطوير باقي الصفات البدنية وهو ما أكده كل من أوكنان Akkinen و كوهين Kouhane وكومي komi بحيث اقرروا بضرورة تدريب المداومة العامة القاعدية كشرط أساسي لتطوير قدرة التدريب بالحجم و بالشدة وهو فعلا ما يحتاجه التفوق الرياضي على المستوى البدني الوظيفي باعتباره يعتمد على شدة عالية ،وظروف عمل هوائية ولا هوائية و ما تقتضيه من استعدادات نفسية **Jürgen Weineck.1997.109**)

وفي نفس الصدد يؤكد ماقرس بارقر Magrse Berger أن التدريب المبكر على مستوى الفئة العمرية ١٠ سنوات و في بداية التدريب الأولي يحقق تكييف ايجابي لدى أطفال ما قبل البلوغ بحيث توصل إلى ملاحظة أثر تدريب المداومة العامة الهوائية من خلال وتيرة نبضات القلب، وكذا القدرة الكبيرة على الاسترجاع وهو ما يتطلب التكوين البدني القاعدي.

كما أنه يمكن إرجاع عدم تسجيل دلالة إحصائية من خلال الاختبارين المطبقين على لاعبي كرة القدم دون ١٥ سنة إلى عدم استغلال إمكانيات تأقلم الجسم في وقته المناسب وهو ما أكده دماثر Demeter الذي يشير إلى أن النمو الشامل و المتكامل للسعة الهوائية للمداومة لا يمكن تحقيقه إذا لم تستغل خلال المراهقة وما قبلها كل إمكانات تأقلم الجسم، هذه الإمكانيات التي حسب رأيه يجب استغلالها مبكرا بحيث أن جهاز القلب و الأوردة لدى الطفل يتأثر بصفة ليست مغايرة على البالغ لمنبهات تدريب صفة المداومة العامة الهوائية (**Jürgen Weineck.1997.110**)

كما يمكن إرجاع عدم تطور صفة المداومة العامة الهوائية إلى الطرق التدريبية المستعملة مسبقا والتي لم تراعى فيها الظروف النفسية والعقلية للاعب وهو ما توجه بذكره فاندوال Vandewall بحيث أكد أن صفة المداومة العامة الهوائية تتطلب قدرات نفسية وعقلية كالصبر والتركيز و هو ما يفرض على المدرب التنوع في حمولة التدريب مع استعمال طريقة اللعب والألعاب الترويحية من أجل تجنب الملل الذي يؤثر على القدرات الوظيفية لأجهزة الجسم كالقلب والرئتين، وفي نفس التوجه بالتركيز على الجانب النفسي يرى مدلر Medler أنه لتخطيط برنامج تدريبي يهدف لتطوير المداومة العامة الهوائية لدى المراهقين يجب في الوهلة الأولى اجتناب المشاكل التي تملئها تخصصات المداومة لدى





هذه الفئة العمرية نذكر منها عامل الوحدة والقلق اللذان تمليهما الحمولة المطولة والممتدة التي تشكل عائق نفسيا لدى الأطفال و المراهقين.

ويمكن إرجاع عدم تطور صفة المداومة العامة الهوائية إلى التوقف الطبيعي لنمو الصفات البدنية التي تتماشى سويا مع النمو الجسماني في هذه المرحلة العمرية والذي يؤدي إلى انخفاض الحجم الأقصى لاستهلاك الأوكسجين Vo2 max كلغ من الوزن الجسمي.

(بهاء الدين إبراهيم سلامة ٢٠٠٠, ١٦٩).

كما يمكن إرجاع عدم تطور صفة المداومة العامة الهوائية إلى عدم كفاية الحجم الزمني المخصص لتطوير المداومة العامة الهوائية وهو ما أكدته (فاينك Weineck..1997. 411.419. الذي وضع الحد الأدنى لإمكانية الحصول على تنمية والتطوير لصفة المداومة العامة بحوالي ستة أسابيع، وهو ما أكدته الدكتور عادل عبد البصير (وأمر الله أحمد البساطي ١٩٩٨, ١٨٣) الذي يقول أن ضمان الارتقاء بالمستوى الوظيفي و العضوي لأجهزة الجسم المختلفة وبالتالي ضمان تطوير الصفات البدنية المطلوبة خاصة المداومة العامة وما تتطلبه من بذل للجهد وتكرار الحمل بحيث تكون فيها أجهزة الجسم في أحسن حالاتها لتقبل المزيد من بذل مزيد من جهد الحمولة وفي نفس الوقت تكون الآثار التي تتركها الحمولة السابقة لا زالت باقية وتعتبر مرحلة زيادة استعادة الشفاء أو مرحلة التعويض الزائد هي أنسب مرحلة لتكرار الحمل.

فيما يخص النتائج المتوصل إليها من خلال البرنامج التدريبي المقترح والاختبارات المهارية التقنية المستعملة نفى الفرضية الثانية التي تنص أن البرنامج التدريبي المقترح وفق طريقة التدريب المدمج له تأثير ايجابي على بعض المهارات التقنية لدى لاعبي كرة القدم دون ١٥ سنة بحيث أن مهارة مداعبة الكرة من وضعية الثبات لم تسجل أي دلالة إحصائية وهو ما ينفي الفرضية المقدمة ضمن تطبيق البرنامج التدريبي المدمج على لاعبي كرة القدم دون ١٥ سنة والذي يمكن إرجاعه إلى التكوين القاعدي للتعلم الحركي أولا وبعدها التدريب المهاري التقني وهو ما أشار إليه فاموز Famose الذي حدد الفئة العمرية ما بين ٩ إلى ١٣ سنة والتي تمتلك قابلية كبيرة في تعلم المهارات التقنية.

وفيما تخص تقنية مداعبة الكرة من وضعية الحركة و التي هي الأخرى وبعد مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لاحظنا أنها غير دالة إحصائيا والذي يرجع في أساسه إلى ضعف القدرة التناسقية والتوافقية من خلال نقص مؤهلة التوجيه ومؤهلة النسق والتسلسل وهو ما أكدته ماريتين .Martin.h.d

و فيما يخص تقنية قيادة الكرة ثم تمريرها التي لم تسجل أي دلالة إحصائية من خلال الاختبار المطبق وهو ما ينفي الفرضية والتي أرجعها فيليب لوروي Philippe Leroux إلى





التدريب التقني الذي لا يتزامن ومرحلة المراهقة بحيث أنها صفة تقنية تطور في المرحلة الابتدائية وفي سن ٥ إلى ٦ سنوات.

وفي الأخير يمكن إرجاع عدم تطور صفة المداومة العامة وبعض المهارات التقنية لدى لاعبي كرة القدم دون ١٥ سنة إلى مايلي

- عدم احترام فترات التحضير القاعدية المختلفة في المخطط الرياضي العام وكذا المخطط السنوي وهو أكد عليه فيليب لورو Philippe Leruox ، ما أن التوزيع العشوائي للوحدات التدريبية في المخطط السنوي وكذا الدوري سواء الدورات التدريبية الصغيرة أو الدورات التدريبية المتوسطة أو الدورة التدريبية الكبرى خلال التدرج في الأصناف السابقة . (Gil François.Schristian . 2001.179)

وبصفة خاصة ما يتعلق بتوزيع الحمولة في أثناء المراحل التحضيرية العامة و الخاصة وما قبل التنافسية والتنافسية وهو ما أكد على ضرورته فايناك Weineck بحيث اعتبر أن القدرات المكونة للتفوق الرياضي الخاص بالنشاط الرياضي التطبيقي، تتطلب التطوير والتثبيت والمحافظة عليها على طوال المسار الرياضي وبصفة أدق السنة التدريبية إلى غاية تاريخ المنافسات الحقيقية.بالإضافة الى عدم التوجيه المتكامل والمقنن بين الصفات البدنية وباقي مكونات التفوق الرياضي التقنية المهارية التنسيقية والنفسية التي تميز كل مرحلة عمرية عن الأخرى وما تتطلبه من توزيع منتظم للحمولة واستهداف أي صفة بدنية بدقة خلال التكوين القاعدي.

١١- استنتاجات الدراسة:

تطرق بحثنا إلى دراسة مشكلة من المشاكل التي تعاني منها كرة القدم الجزائرية على مستوى الوسط الجمعي وبالتحديد فئة دون ١٥ سنة للأقسام السفلى ولما لهذه الفئة العمرية من أهمية ومميزات فيزيولوجية وبدنية مؤهلة للتوجه الاحترافي وإعداد اللاعب الكفاء وباعتبارها مرحلة لها قابلية كبيرة في الاستيعاب لحمولات التدريب وفي نتائج من خلال البحث النظري والتجريبي التطبيقي توصلنا إلى :

- أن رياضة كرة القدم كلعبة تنافسية تعتمد فعلا على تدامج وشمولية الصفات البدنية الوظيفية مع باقي مكونات التفوق الرياضي لتكون دعامة و مؤهل إلى للقيام بالتنافس وتعد الحل الأمثل للمسايرة الفعلية وذلك من خلال مقاومة ظروف التنافس وهو ما يساعد على تكوين وبناء اللاعب المستقبلي.
- من الناحية الإجرائية لتنفيذ برنامج تدريبي تطبيقي فقد توصلنا إلى أن صفة المداومة العامة يجب أن تتعدى الدورات التدريبية الصغرى إلى الدورات التدريبية المتوسطة، فالدورة التدريبية الكبرى، إلى البرنامج التكويني المتعدد السنوات.





- من خلال تجربتنا الميدانية خلصنا إلى أنه يجب تربية وتنمية ثم تطوير صفة المداومة بالتوازي مع باقي مكونات التفوق الرياضي.
- ما يمكن استنتاجه من بحثنا هذا هو ضرورة التدرج في سيرورة التدريب القاعدي، ما قبل التكويني ثم التدريب التكويني مع احترام ما لكل فئة من متطلبات و مؤهلات وهو ما يسمح في كسب الوقت والحصول على أرضية فيسيولوجية بدنية وتقنية لمواصلة العملية التدريبية .
- كما استنتجنا أيضا أن التدريب الرياضي المدمج يتطلب قدرات قاعدية معرفية ونظرية وعقلية مسبقة للاعبين لظروف التنافس من أجل تطوير باقي مهام التدريب البدنية و التقنية المهارية.
- ما استنتجنا من خلال بحثنا أن تطبيق برنامج التدريب المدمج على فئة دون ١٥ سنة كرة القدم تنشط ضمن المنافسة في الأقسام السفلى لا يمكن إلا إذا توفر مستوى تكوين قاعدي أولي من جميع جوانب التحضير البدنية والتقنية المهارية.

١٢- اقتراحات وتوصيات الدراسة:

بعدما أحطنا بأغلب جوانب البحث تمكنا من اقتراح توصيات تساهم في توجيه العملية التدريبية لكل أصناف التدريب خاصة فئة دون ١٥ سنة مع العلم أن التوجهات الحديثة للهيئات الرياضية الجزائرية ممثلة في وزارة الشباب والرياضة، و الاتحادية الجزائرية لكرة القدم لتطوير كرة القدم الجزائرية بفرض الاحتراف الرياضي في كرة القدم وباعتبار بحثنا يهدف إلى التدريب المدمج الحديث الذي يتطلبه الاحتراف كشرط أساسي نقترح التوصيات الآتية:

• فيما يتعلق بالتكوين:

- اعتماد التكوين القاعدي بتعميم المدارس والأكاديميات التكوينية في كرة القدم على كل الأندية الجزائرية باختلاف أقسامها التنافسية.
- احترام الأسس العلمية والمنهجية في عملية التدريب الرياضي خلال عملية التكوين.
- احترام خصائص النمو النفسي حركي للفئات العمرية التكوينية مع مراعاة ما تتطلبه الصفات البدنية من حمولة .
- تخطيط الأهداف التقنية الخطئية والبدنية والنفسية في إطار تدريب متعدد السنوات ليكون موجه بصفة خاصة إلى تكوين اللاعبين الشبان من أجل الوصول بهم إلى تأهيل بدني وتقني و خطئي ونفسي وهو ما تتطلبه كرة القدم الحديثة.
- فيما يخص فئة دون ١٥ سنة :
 - التدقيق بتحديد الأهداف المتعددة للوحدات التدريبية .





- التدرج في توجيه حمولات التحضير الموجهة للاعبين كرة القدم دون ١٥ سنة وذلك بتحديد فترات تحضير طويلة على مستوى الموسم التدريبي نفسه لتجنب استعمال الدورات التدريبية ذات الشدة العالية والمتواصلة وهو ما يؤثر على مستوى التحضير والمنافسة
- العمل على أكثر تنوع للتمارين البدنية التقنية و المهارية والخططية خلال الوحدات نفسها من اجل الحصول على اكبر محزون تقني وخططي يسمح للاعب بالتنافس.

المراجع المعتمدة في الدراسة باللغة العربية:

١. محمد صبحي حسنين - أحمد كسري معاني موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي - مركز الكتاب للنشر ط١ - القاهرة ١٩٩٨
٢. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح - التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية - ط١ - دار الفكر العربي ١٩٩٧
٣. أحمد أمر الله البساطي - الإعداد و البدني والوظيفة في الكرة القدم - دار الجامعة الجديدة للنشر - ٢٠٠١
٤. بهاء الدين إبراهيم سلامة - فسيولوجيا الرياضة و الأداء البدني لاكتات الدم - الطبعة الأولى ٢٠٠٠ - دار الفكر العربي
٥. إبراهيم سلامة - اللياقة البدنية - اختبارات التدريب - منبع الفكر - ١٩٦٩
٦. أمر الله أحمد البساطي - قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته - دار الناشر للمعارف - ١٩٩٨
٧. حنفي محمود مختار - الأسس العلمية في تدريب كرة القدم - دار الفكر العربي - ط ١ - ١٩٨٠
٨. سعدية محمد بهادر - سيكولوجية المراهقة - دار البحوث العلمية - الكويت ١٩٨٦
٩. عادل عبد البصير على - التدريب الرياضي والتكامل بين النظري والتطبيق - م الكتاب للنشر - ط١ - ١٩٩٩
١٠. محمد صبحي حسنين - القياس والتقويم - جمهورية مصر - دار الفكر العربي ط ٢ - ١٩٩٥
١١. وجدي مصطفى الفاتح - محمد لطفي السيد - الأسس العلمية للتدريب الرياضي - دار الهدى للنشر و التوزيع ٢٠٠٢
١٢. عمار بوحوش د - محمد محمود النييات - مناهج البحث العلمي وطرائق إعداد البحوث - ديوان المطبوعات الجامعية - جامعة الجزائر ١٩٩٥





١٣. نزار الطالب د-محمود السمراني مبادئ الإحصاء و الاختبارات البدنية و الرياضية دار الكتاب

للطباعة و النشر -جامعة الموصل - ١٩٧٥

١٤. نصيف علي محمود السامرائي -طرف الإحصاء في التربية البدنية والرياضية - ط ٥ -

جامعة بغداد - ١٩٧٣

المراجع المعتمدة في الدراسة باللغة الأجنبية:

- 15- **Erick Mombaerts** : entraînement et performance collective en Football édition Vigot, 1996
- 16- **Bernard Turpin**- Préparation et entrainement du footballeurs-tom2 Edition Amphora 2002
- 17- **Dekar . n et Briki a - et Hanafi rachid**- techniques d evaluation physiologique des athlètes – Comité olympique algérienne – 1 ère édition Alger – 1990
- 18- **Edgar Thill et Ray mound Thomas**-l'éducateur Sport if- edition Vigot 2000
- 19- **Erick Mombaerts**-football de l'analyse du jeu à la formation du joueur- Editions Actio décembre-1991.
- 20- **Gil François -SChristian**–Football initiation et perfectionnement des jeunes –Edition Amphora 2001
- 21- **Jürgen Weineck –Manuel d'entraînement** – 4 Emme Édition vigot2004
- 22- **planification et entrainement pour atteindre la performance** - Édition Amphora -2006

المجلات و المواقع الإلكترونية:

- 23- Magazine de football
- 24- Entraîneurdefootball.com
- 25- Coervercoache.com
- 26- www. FIFA.com.-

