

مساهمة التدريب المدمج في تسيير المدربين لفترة التحضير الاستثنائية والقصيرة للموسم الرياضي
2021/2020

دراسة ميدانية لأندية القسم الثالث هواة في كرة القدم

The contribution of integrated training to the coaches' running for the exceptional and
short period of preparation for the 2020/2021 sports season

A field study for amateur third division clubs football

ملاوحيه سامي فوزي¹، رفاص باديس²

Melaouhia sami fouzi¹, rafas badis²

¹ جامعة باجي مختار عنابة/مخبر الدراسات الاجتماعية والانسانية وتحليل النشاطات البدنية والرياضية /

sami-fouzi.melaouhia@univ-annaba.dz

² جامعة حسيبة بن بوعلي شلف/ مخبر الابداع والأداء الحركي / b.rafas86@univ-chlef.dz

تاريخ النشر: 2023/06/01

تاريخ القبول: 2023/03/21

تاريخ الاستلام: 2023/01/01

الملخص :

يعتبر مجال التدريب الحديث من أهم مجالات البحث خاصة فيما يخص الطرق التدريبية التي تستخدم في رياضة كرة القدم، فقد أبانت مؤخرا طريقة التدريب المدمج على فاعلية كبيرة في هذا المجال على مستوى الأندية الكبرى ، لذا هدفت دراستنا لمعرفة مدى مساهمة التدريب المدمج في تسيير المدربين على مستوى الأندية الجزائرية لفترة التحضير الاستثنائية والقصيرة بسبب جائحة كورونا، حيث اتبعنا في هاته الدراسة على المنهج الوصفي للملائمة لمثل هاته البحوث ، وقد تمثل مجتمع الدراسة في الأندية الهواة حيث تم اختيار 16 فريق من القسم الثالث هواة ، بالطريقة العشوائية أما أدوات جمع البيانات اختصرت في استمارة الاستبيان في الاخير خلصت الدراسة إلي النتائج الاتية :

التدريب المدمج يساهم في ربح الوقت خلال مرحلة التحضير القصيرة دون وجود نقائص في متطلبات

المؤلف: الملخص، ملاوحيه فوزي. البريد الإلكتروني: sami-fouzi.melaouhia@univ-annaba.dz ،

- حقوق النشر محفوظة لدى جامعة محمد بوضياف - المسجلة - الموقع الإلكتروني: <https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/316>

الموسم الكروي، كما انه يشكل حافز للاعبين لإبراز قدراتهم خلال الحصص التدريبية.

- الكلمات المفتاحية : التدريب المدمج ، كرة القدم، فترة التحضير القصيرة

Abstract : The field of modern training is considered one of the most important areas of research, especially with regard to the training methods that are used in football. It has recently shown that the integrated training method is highly effective in this area at the level of major clubs, so our study aimed to find out the extent of the contribution of the integrated training to the progress of coaches at the level of Algerian clubs for the exceptional and short preparation period due to the Corona pandemic ;In this study, we followed the descriptive approach for its suitability to such research, and the study community was represented in amateur clubs, where 16 teams were selected from the third section, amateurs, by random method. As for the data collection tools, they were shortened in the questionnaire form ; Integrated training contributes to gaining time during the short preparation phase without any shortcomings in the requirements of the football season, and it also constitutes an incentive for players to demonstrate their abilities during the training sessions.

Keywords: blended training ; football ; Short preparation period.

* مقدمة واشكالية الدراسة : لقد اتخذت العملية التدريبية شكلا وهيكلًا وتنظيمًا يتفق مع حالة التطور الجديد للأساليب الجديدة والحديثة وذلك من أجل الوصول إلى تأثير مباشر للارتقاء بالمستوى المهاري ، البدني والخططي النفسي في مختلف الرياضيات خاصة كرة القدم، حيث تعتبر من بين الرياضات الأكثر شعبية في معظم دول العالم التي توليها الجماهير والوسائل الإعلامية أهمية بالغة ، والتي احتلت مراكز متقدمة بين الرياضيات وزاد الاقبال عليها من كافة الأعمار ومن كلا الجنسين ، حيث يتفق الجميع على أن لعبة كرة القدم بلغت ذروتها في التطور والتنظيم من حيث الفنيات وطرق اللعب مما جعلها غاية الاثارة فقد أزيلت الحدود بين ما يسمى بالدول المتطورة والدول السائرة في طريق النمو ، وما تواجد الميزات الكبرى المنظمة لهذه اللعبة والاتحاديات والقوانين المضبوطة التي تتحكم في تسيير هذه اللعبة إلا دليل على أنها أكبر من أن تكون وسيلة ترفيهية .

ان لاعبي كرة القدم في الفترة الحالية يحتاجون إلى الكثير من المتطلبات البدنية والفنية التي تختلف عن الأنشطة البدنية الأخرى، وذلك استجابة لشكل الأداء والخصوصية التي أصبحت تميزهم لمواجهة متنافسين يتمتعون في الغالب بنفس الصفات البدنية والمهارية مما يجعل معظم الفرق في الدول المتقدمة في كرة القدم على مستوى واحد تقريبا من الأداء الفني وتصبح الغلبة لأصحاب الكفاءة البدنية الحالية نظرا لدورها الحاسم في الأداء ومواجهة ظروف ومواقف اللعبة المختلفة (الربضي، 2004، ص 09)

وهذا ما يسعى إليه المختصون في هاته الرياضة، حيث شهدت السنوات الأخيرة اهتماما متزايد بالبحث على أساليب جديدة في تدريب اللاعبين والاعتماد على أسس علمية في التخطيط ووضع برامج تدريبية وتقييمها المستمر والتي تعمل على تحسين حالة اللاعب لتجعله قادرا على تلقي الأعمال التدريبية الواقعة عليه .

ومن بين الأساليب الجديدة والحديثة في التدريب الرياضي نجد التدريب المدمج الذي يعتبر من الطرق المستخدمة في كرة القدم حيث يتم تنمية الصفات البدنية كالقوة، والسرعة مثلا باستخدام تمرينات بالكرة لها علاقة بالجانب المهاري حيث يؤدي التخطيط العلمي الجيد لبرامج التدريب المدمج للاعب كرة القدم إلى تنمية مختلف الصفات البدنية وتطوير المهارات التقنية والخطيطة معا، وفي ظل مايشهده العالم من تطورات خلال جائحة كوفيد 19 التي المت به ايج عليه لزاما ايجاد سبل وطرق جديدة للنهوض والتماشي مع هاته الجاحة في جميع الميادين وخاصة المجال الرياضي وهذا ما دفعنا للتطرق إلى هاته الدراسة "مدي مساهمة طريقة التدريب المدمج في تسيير المدربين لفترة التحضير الإستثنائية والقصيرة للموسم الرياضي الكروي 2021/2020 في الجزائر التي بدورها لم تسلم كباقي الدول من هذا الوباء.

الدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات والبحوث العلمية السابقة ،من بين الركائز الأساسية التي يعتمد عليها الباحث لوضع الانطلاقة الحقيقية لموضوع بحثه (رايح تركي ، 1990، ص241) لذا فإن دراستنا ينبغي أن تتضمن دراسة البحوث الأخرى التي تمت في هذا المضمار ومن أهمها :
الدراسة الأولى:(رسالة مكملة لنيل شهادة الدكتوراه للباحث عباد عبد الحق بجامعة باجي مختار عنابة 2019/2018م بعنوان:مساهمة التدريب المدمج في تحسين مختلف

جوانب الأداء لدى لاعب كرة القدم الجزائري الهادي ، وكانت الفرضية العامة لهذه الدراسة علي النحو الاتي :

يمكن اعتبار التدريب المدمج كبديل في تحسين مختلف جوانب الأداء لدى لاعبي كرة القدم الهواة ، حيث هدفت إلى توفير المعلومات العلمية النظرية والتطبيقية المفيدة للبحث والمتعلقة بالتدريب المدمج ، علي المستوي النفسي أظهرت الدراسة أن التدريب المدمج يخفف حمولة التدريب ويجعلها أكثر قبولا وهذا يبدو واضحا في تطور جهدا للاعبين .

أما الدراسة الثانية كانت دراسة مكملية لنيل شهادة الماجستير فغلل سنوسي 2011م. تحت عنوان: اقتراح برنامج تدريبي باستخدام التمارين المدمجة بالكرة في تطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم 17-19 سنة، فكانت الفرضية العامة للدراسة استخدام تمارين مدمجة بالكرة تؤثر بشكل إيجابي في تطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم وقد هدفت إلى : معرفة مدي تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير تحمل السرعة، حيث اعتمد الباحث علي المنهج التجريبي لمناسبتة لطبيعة المشكلة ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لعدد 26 لاعبا من اللاعبين تحت 18 سنة لنادي ترجي مستغانم، وخلصت الدراسة إلي الإستنتاجات الآتية: أن ضعف مستوي الإنجازات الرياضية للاعبي كرة القدم ، راجع إلي قلة الاهتمام في التكوين العالي والمتكامل الجوانب للمدربين ، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي تحمل السرعة بين العينة الضابطة والعينة التجريبية ولصالح العينة التجريبية .

كذلك دراسة لراشد محمد والحميدي سليمان 2016 بعنوان دور التدريب المدمج اثناء فترة المنافسة في تطوير بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة اليد صنف اقل 19 حيث تمحورت هاته الدراسة حول الدور الإيجابي للتدريب المدمج في تطوير المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة صنف اقل من 19 سنة على عينة تراوح عددها 62 لاعب وقد خلصت ان هاته الطريقة ساعدت على تطوير قدرات اللاعبين مثل التخطيط والاستقبال والتصويب، من خلال هاته الدراسات نستنتج أن طرق تطوير عناصر اللياقة البدنية وتنميتها مترابطة مع المهارات الاساسية للعبة من الموضوعات التي أثارت إهتماما لدى العاملين في المجال الرياضي ، والتي تهدف إلي تحسين المستوي الفردي الرياضي حيث شهدت السنوات الأخيرة تطورا ملحوظا وانفجارا علميا في مجال الإعداد

البديني، فقد أشارت سعاد سعدواي أن تطوير مستوي اللاعب يتوقف بشكل كبير على مستوى قدراته الفيزيولوجية الهوائية واللاهوائية (بوعيشة عبد العزيز، محمد، 2021ص 252-270)، كما أن تطوير برامج التدريب في المجال الرياضي بصفة عامة وبصفة خاصة في رياضة كرة القدم كونها الرياضة الأكثر شعبية في العالم تعمل على رفع من كفاءة اللاعبين البدنية والتقنية والتكتيكية والنفسية والذهنية بما يتماشى مع مواقف الأداء المشابهة في كرة القدم والوصول بها للحالة التدريبية المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي، لاسيما أن هاته الرياضة تعتمد أكثر على الجانب البدني لتحسين أداء المهارات الخاصة بها أثناء المنافسات (مقاق كمال، غلاب، 2018، ص 250-266)، وقد ذهب العلماء إلى اقتراح التدريب المدمج الذي يعتبر من الطرق المستخدمة في كرة القدم الحديثة يتم من خلاله تنمية الصفات البدنية حسب منطق كرة القدم بإستخدام تمارينات مهارية لها علاقة بالجانب البدني وهذا ما أكده alexander dellal (2008) بأنه عبارة عن إدماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب قدرات مهارية وبدنية للاعبين، وهذا ما ذهب إليه كذلك

(p55.1996; mombaerts) بأن استخدام التمارين بالتدريب البدني المدمج أكثر ثراء وأكثر اكتمالا في التدريب البدني التقليدي " ، كذلك في نتائج لدراسة قام بها الباحثان لعياضي عبد الرحيم و سديرة سعد أثبتت أن البرامج التدريبية الناجحة قائمة على فلسفة التدريب المختلط في تمية الصفات البدنية خاصة عند الفئات الصغرى للوصول الى الاهداف المسطرة (لعياضي عبد الرحيم، سعد، 2022 ،صفحة 533) ومع هذا التطور في برامج لإعداد في كرة القدم ، لأهميتها في تطوير الأداء البدني باستغلال التدريب المختلط كما هو الحال في دراسة لعمره زكرياء اجريت على لاعبي فريق تجنانت والتي هدفت الى معرفة اثر الحمولة اللاهوائية لتنمية صفة المداومة باستخدام الالعاب المصغرة (Entrainement mixte) (زكرياء، 2021، صفحة 364) وذلك لتقييم مراحل العمل في ظل ما تتمتع به المتغيرات البدنية من اهتمام المدربين كما هو الحال بالنسبة للباحثين ، أملين إحداث تطوير لعناصر اللياقة البدنية ، بهدف الوصول إلى تحقيق واستثمار خصوصية التدريب المرتبطة بنوع النشاط بغية الوصول إلى تأثير مباشر للارتقاء بالمستوى المهاري والبدني والوظيفي والخططي والنفسي والذهني للاعب كرة القدم، ونظرا للظروف الإستثنائية التي واجهت العالم أجمع و الرياضيين على وجه الخصوص ارتأينا خلال هذا

التساؤل أن نتطرق لتسيير مرحلة ما قبل الموسم الرياضي من طرف مدربي كرة القدم وإستخلاص وجهات نظرهم عن كيفية تعاملهم مع هاته الظروف الغير عادية هذا الموسم وهذا ما دفعنا إلى معرفة التدريب المدمج ودوره خلال مرحلة التحضير ما قبل الموسم الرياضي ودوره خلال مرحلة التحضير ما قبل الموسم الرياضي (الإستثنائي)، لذلك حددنا موضوع دراستنا من خلال طرح التساؤل التالي :

ما مدى مساهمة التدريب المدمج في تسيير المدربين لفترة التحضير-ما قبل الموسم -القصيرة بعد جائحة كوفيد ؟

وكان التساؤل الجزئي :هل يساهم التدريب المدمج في ربح الوقت خلال مرحلة التحضير للموسم الرياضي (كدمج مرحلتي التحضير العام والخاص مثلا)؟

وكانت فرضية العامة للدراسة بأن التدريب المدمج يساهم إيجابيا في تسيير المدربين لفترة التحضير -ما قبل الموسم -القصيرة بعد جائحة كوفيد 19، وهدفت الدراسة إلى تسليط الضوء على نظام تدريبي جديد (التدريب المدمج) ومعرفة أثره على التعامل الأمثل مع فترة التحضير لما قبل الموسم الرياضي 2021/2020 وإبراز أهميته خلال مرحلة التحضير ما قبل الموسم الرياضي .

أهمية البحث: هو الحصول على القدر الهائل من المعرفة العلمية والتطبيقية للمدربين واللاعبين خاصة في هذا النوع من التدريب الذي يعتبر مهم جدا في مرحلة قبل وأثناء المنافسة ، حيث يعتبر هذا البحث من العلوى كمساهمة في إثراء وتثمين الحقل الجامعي ومساعدة الباحثين والمدربين ، أما من الجانب العلمي يمكننا الإستفادة من نتائج هذه الدراسة في تحقيق التفاعل الأمثل مع هاته المرحلة المهمة من الموسم وإتباع الطرق العلمية المناسبة المساهمة في تسيير الموسم الرياضي وتركز على الأساليب الحديثة للتسيير الفعال خاصة مع هذا الظرف الغير عادى وتتمثل أهمية هذه الدراسة أيضا في تحسين المدربين بفاعلية التدريب المدمج خلال هاته المرحلة ، إثراء المجال العلوى لإبراز مدى أهمية هاته الطريقة التدريبية الحديثة وأثرها على تحسين الأداء البدني والمهاري والخططي للاعبين كرة القدم .

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة الى تسليط الضوء على نظام تدريبي جديد (التدريب المدمج)، كذلك إلى معرفة أثر التدريب المدمج في التعامل الأمثل مع فترة التحضير لما قبل الموسم الرياضي .

- إبراز أهمية التءرب المءمء ءلال مرءلة التءزىر ما قبل الموءسم الرىاضى فى كرة القدم.

1-المصطلءاء المسءءمة فى البءء:

1-1التعريف الاصطلاءى:

بأنه نظام متكامل ىءف إلى مساعءة المتعلم ءلال كل مرءلة من مراءل تعلمه، وىقوم على المءمء بىن التعلىم التقلىءى والتعلىم الءءى بأشكاله المءءلفة ءاىل قاءاء الءراسه.وهو التءرب بالمءمء بىن التمارىن البءنىة والمهارىة والتكنىكىة من اءل الءف المرجوءءءىقه (Frédéric lambertin ;2000 ; p09)

التعريف الاءراءى: ىعنى التءرب المءمء ءءسىن الصفاء البءنىة من ءلال الءركىة الءاصة بالنشاط الممارس الذى ىمكن إىصال الرىاضى إلى المسءوى العالى.

2-1كرة القدم:

التعريف الاصطلاءى:

هى رىاضة ىمارسها 11 لاءب أساسها موزعىن على فرىقىن مع سبعة لاءبىن اءىاطبىن من كل ءهة ىسعى كل فرىق اءءال الكرة فى شباك الاخرءون اسءعمال الأىءى فى فءرة مقءارها 90 ءقىقة(مأمور بن ءسىن ال سلىمان،1998،ص09).

التعريف الاءراءى:

هى لعبة ءءم بىن فرىقىن ىتألف كل منهما على أءء عشر لاءبا، ىسءعملون كرة منفوءة فوق أرضىة الملعب المسءطىل الشكل فى نهاءة كل من طرفىها مرمى الءف، ىءاولون اللاعبىن إءءال الكرة فىه عبر ءارس المرمى للءصول على نءطة الءف وللءفوء على منافسة فى اءراز النقاء.

الءانب التءبىقى وىءضمن ما ىلى :

الطرق المئءءىة المءءبة :

الءراسه الاسءطلاءىة ءعبر الءراسه الاسءطلاءىة مرءلة ءءرب الءراسه بقاء اسءطلاء إمكناىاء التنفىء وبقاء اءءبار مءى سلامة الأءواء المسءءمة فى البءء ،ومءى صلاءىتها وىمكن اءءبار هذه الءراسه صورة مصغرة للبءء ،وهى ءسءف

اكتشاف الطريق واستطلاع معالمه أمام الباحث ، حيث قمنا بإجراء دراسة استطلاعية على عينة من المجتمع الذي ستجرى عليه الدراسة وتم طرح لأسئلة عليهم بصفة عامة والتعرف على الجوانب التي لا تخدم البحث وأيضا حذف وإضافة بعض الأسئلة الأخرى التي وجدنا أنها لا تخدم البحث أو تضيف له شيئا .

وقد اقتصرَت الدراسة الاستطلاعية على بعض الأندية الرياضية حيث تعتبر هذه الأندية عينة من مجتمعنا ويمثلون مفردات العينة الأصلية التي ستجرى عليه الدراسة الميدانية ، كما تم من خلالها تحديد العينة القابلة للدراسة بدقة وموضوعية ، تم تحديد إشكالية الدراسة وضبط أداة الدراسة من حيث وضوح وسهولة عبراتها على أفراد العينة .

الخطوات التنفيذية للدراسة الاستطلاعية وقد تمثلت في : التواصل مع العينة ، مراجعة الفقرات بين المدرب والباحث قصد تذليل كل الغموض الخاص بالفقرات .

توزيع استمارة المعلومات والاستبيان ، استرجاع الاستمارات لغرض تحليلها ومناقشتها واستخلاص ما يفيد البحث .

مجالات الدراسة

المجال المكاني: تم توزيع استمارة الأسئلة والاستبيان على مدربي أندية كرة القدم للقسم الثالث هواة .

المجال البشري: حيث تم اختيار العينة لتوزيع الاستبيان على مدربي القسم الثالث هواة المجال الزمني: كانت بداية القيام بهذه الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة من 01 أفريل إلى 10 أفريل حيث تم توزيع الاستبيان على المدربين .

وقد تم الشروع في هاته الدراسة انطلاقا من أواخر شهر مارس 2021م وفيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم الانطلاق فيها في شهر أفريل 2021 م.

وهذا بعد عرض استمارات الاستبيان على مجموعة من أساتذة في التدريب الرياضي من أجل الاستفادة من خبراتهم الميدانية والتأكيد من صدق وثبات الأداة ، وتم توزيع الأداة على عينة البحث المتمثلة في 16 مدرب لكرة القدم ، ثم قمنا بفرز النتائج ووضعها في جداول من أجل تحليلها وعرض نتائجها ومناقشتها

المنهج المتبع في الدراسة :

يكون منهج الدراسة محددا من خلال طبيعة الموضوع المدروس ونحن بصدد وصف ظاهرة محددة وجمع بيانات ومعلومات حولها وتحليلها قصد إصدار الأحكام والمناقشة فقد اقتضى منا إتباع المنهج الوصفي .

والمنهج الوصفي عبارة عن تحليل شامل للظواهر الموجودة في جماعة معينة ،وفي مكان معين ووقت محدد يقوم الباحث بكشف ووصف الأوضاع القائمة من خلال البيانات ثم جمعها (محمد علاوي ،أسامة، 1999،ص8)

لذا إستخدامنا المنهج الوصفي نظرا لملائمته لطبيعة الموضوع المدروس .

مجتمع البحث لا تعتبر العينة جيدة إلا إذا كانت ممثلة لجميع صفات المجتمع الأصلي الذي إنبثقت منه حتي يصبح اشتقاق صحيحا وإن أخطئنا في حكمنا على صفات الأصل . حيث أن أي دراسة لمجتمع أو ظاهرة اجتماعية تعتمد أساسا على التقنيات المأخوذة من المجتمع إذأنه بدون عينة لاتستطيع دراسة أي مشكلة اجتماعية أو تربوية ،ذلك لأن العينة هي المنبع للمعلومات التي نريد أن نعرفها أو الأسباب التي نحاول التعرف عليها (احمد الطيب، 1999، ص23)

العينة : للوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية مطابقة للواقع قمنا باختيار العينة المتمثلة في مدربي كرة القدم للقسم الثالث هواة ،حيث تم اختيار العينة بطريقة عشوائية لمطابقة ذلك لطبيعة الموضوع وذلك لتسهيل الدراسة حيث قمنا بإرسال استمارات أسئلة الاستبيان على16 مدرب للأندية التي تنشط في القسم الثالث هواة . أدوات جمع البيانات والمعلومات :استخدمنا الاستبيان كأداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات في جمع البيانات من خلال وضع استمارة أسئلة ومن بين مزايا هاته الطريقة أنها تقتصد في الجهد والوقت كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينة أقل وقت بتوفير شروط التقنين من الصدق والثبات والموضوعية ،وقد احتوي هذا الاستبيان على أسئلة خاصة حول التدريب المدمج واثره على فترة التحضير الاستثنائية وتتكون هذه الأسئلة من أسئلة مغلقة (نعم ،لا) وأسئلة مفتوحة .

الشروط العلمية للأداة

صدق الاستبيان ويقصد بصدق الاستبيان ما وضع من أجل قياسه فعلا، وللتأكد من صدق الاستبيان قمنا بتحكيم الاستبيان من طرف أساتذة في تخصص تدريب رياضي مع اقتراح بعض التعديلات .

إجراءات التطبيق الميداني :

بعد أن استكملنا الإجراءات الضرورية لبناء البطاقة والاستبيان قمنا بتوزيعه على العينة والمتمثلة في 16 مدرب ينشون في اندية القسم الثالث هواة الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة :
اعتمدنا في دراستنا هذه على جمع المعطيات الإحصائية وتحليلها وبعدها القيام بحسابات تسمح بترجمة موضوعية نتائج الاستبيان وكذا المسح الإحصائي .
وأهم التقنيات التي استعملناها في بحثنا تمثلت في :
-النسبة المئوية :

$$\text{س} = \frac{100 \cdot \text{ع}}{\text{ن}}$$

س: النسبة المئوية

ن: المجموع الكلي للعينة

ع: عدد التكرارات

-كاف تربيع :

$$\text{ك}^2 = \frac{(\text{ت.م} - \text{ت.ن})^2}{\text{ت.ن}}$$

ك2 :قيمة كاف تربيع

ن..م: عدد التكرارات المشاهدة

ت.ن: التكرارات المتوقعة

2- عرض النتائج وتحليلها

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها لقد حرصنا أن تكون مصاغة بطريقة منظمة تمكن من توضيح مختلف الأمور المتعلقة بذلك ،وحتى لا نقع في أي التباس عملنا على أن تتم العملية بطريقة علمية ومنظمة ، حيث سنقوم بعرض نتائج الاستبيان الخاص بمدربي الأندية ،والهدف الرئيسي هو تحويل النتائج الميدانية إلي نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الاعتماد عليها

الجدول 1: يبين مدى مساهمة إدماج الجانب الخططي والجانب البدني يساهم في زيادة فعالية التدريبات خلال فترة التحضير

العبارات	التكرارات	النسب المئوية	اختبارك2 المحسوبة	اختبارك2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
نعم	14	87	09	3,84	0,05	01	دال
لا	02	13					
المجموع	16	100					

المصدر: المؤلف (الباحثان)، 2021، الصفحة 10

من خلال الجدول رقم 01 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 87% يعتبرون ان إدماج الجانب الخططي والجانب البدني يساهم في زيادة فعالية التدريبات في حين أن البقية والذين يمثلون 13% لا يعتبرون انه يزيد من فعاليتها ، كما بلغت قيمة كا2 المحتسبة 09 وهي أكبر من قيمة اختبار كا2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين الذين يعتبرون أن إدماج الجانب الخططي والجانب البدني يساهم في زيادة فعالية التدريبات.

نستنتج ان هذه الطريقة التدريبية الجديدة أعطت اضافة نوعية من خلال الخروج عن روتين الحصص المبرمجة وذلك بدمج عدة أهداف خلال الحصص الواحدة مقارنة بالطرق التدريبية الاخرى المعروفة عند المدربين.

الجدول 2: يبين مساهمة إدماج الألعاب المصغرة في زيادة فعالية التدريبات خلال فترة التحضير

العبارة	التكرارات	النسبة المئوية	اختبارك2 المحسوبة	اختبارك2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
نعم	12	75	04	3,84	0,05	01	دال
لا	04	25					
المجموع	16	100					

المصدر: المؤلف (الباحثان)، 2021، الصفحة 11

من خلال الجدول رقم 02 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 75% يعتبرون ان إدماج الألعاب المصغرة يزيد فعالية التدريبات خلال فترة التحضير ، في حين أن البقية والذين يمثلون 25% لا يعتبرون أنها تزيد من فعالية التدريبات، كما بلغت قيمة كا2 المحسوبة 04 وهي أكبر من قيمة اختبار كا2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين الذين يعتبرون ان إدماج الألعاب المصغرة يساهم في زيادة فعالية التدريبات خلال فترة التحضير.

من هنا نستنتج أن مدربي الاندية الوطنية يتحكمون بطرق التدريب خاصة هاته الطريقة كما ان واجب التصرف في هاته الظروف الراهنة حتم عليهم الاستنجاد بمتطلبات الطرق التدريبية الحديثة.

الجدول 3: يبين مساعدة ادماج الجانب المهاري في تطوير المؤهلات البدنية

العبارات	التكرارات	النسب المئوية	اختبارك2 المحسوبة	اختبارك2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
نعم	10	62,5	01	3,84	0,05	1	غير دال
لا	06	37,2					
المجموع	16	100					

المصدر: المؤلف(الباحثان)، 2021، الصفحة 12

من خلال الجدول رقم 03 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 62.5% يعتبرون ان ادماج الجانب المهاري يساهم في تطوير المؤهلات البدنية ، في حين أن البقية والذين يمثلون 37.5% لا يعتبرون انه يساهم بذلك ، كما بلغت قيمة كا2 المحسوبة 01 وهي أقل من قيمة اختبار كا2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة غير دالة إحصائيا ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين على هذا السؤال.

نستنتج من خلال النتائج بان الجانب المهاري اصبح يمثل النسبة الاكبر في العمل التدريبي مقارنة بالجانب البدني خاصة في السنوات الحاضرة وهذا بسبب التأثير بالمدارس الاوربية خاصة الغربية وكذا الامريكية اللاتينية مقارنة بالمدارس الاوربية الشرقية التي تولي أهمية للجانب البدني على الجوانب الاخرى.

الجدول 4: يوضح مساهمة التدريب المدمج في تحفيز اللاعبين من اجل تحقيق أفضل انجاز ممكن خلال اقل وقت ممكن

العبارات	التكرارات	النسب المئوية	اختبارك 2 المحسوبة	اختبارك 2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
نعم	13	81,25	6,55	3,84	0,05	1	دال
لا	03	18,75					
المجموع	16	100					

المصدر: المؤلف(الباحثان)، 2021، الصفحة 13

من خلال الجدول رقم 04 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 81.25% ترى ان التدريب المدمج يساعد في تحفيز اللاعبين على تحقيق أفضل انجاز ممكن خلال اقل وقت ممكن ، في حين أن البقية والذين يمثلون 18.75% يرون أن التدريب المدمج لا يساهم في تحفيز اللاعبين، كما بلغت قيمة كا2 المحتسبة 6.25 وهي أكبر من قيمة اختبار كا2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروقات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون ان التدريب المدمج يساهم في تحفيز اللاعبين لتحقيق أفضل انجاز ممكن خلال اقل وقت ممكن.

نستنتج بان هاته الطريقة أعطت ميزة في الحصص التدريبية خاصة من الجانب التحفيزي للاعبين حيث اصبح العمل بالكرة يضفي جو مميز مقارنة بالعمل دونها مما يؤدي الى الدخول في الارهاق والملل من طرف اللاعبين سابقا .

الجدول 5: يوضح مساعدة التدريب المدمج في تقليل مدة مراحل التحضير ما قبل الموسم الرياضي

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	اختبارك2 الجدولية	اختبارك2 المحسوبة	النسب المئوية	التكرارات	العبارات
دال	1	0,05	3,84	04	75	12	نعم
					25	04	لا
					100	16	المجموع

المصدر: المؤلف(الباحثان)، 2021، الصفحة 14

من خلال الجدول رقم 05 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 75% يعتقدون ان التدريب المدمج يساعد في التقليل من مدة التحضير-ما قبل الموسم-، في حين أن البقية والذين يمثلون 25% لا يعتقدون ذلك ، كما بلغت قيمة كا2 المحتسبة 09 وهي أكبر من قيمة اختبار كا2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يعتمدون ان التدريب المدمج يساعد في التقليل من مدة التحضير ما قبل الموسم.

من ها نستنتج بان معظم المدربين ابتعدوا عن مراحل التحضير الكلاسيكية وذلك بدمج المرحلة التحضيرية العامة والخاصة وكذلك الدخول المباشر في العمل البدني مع المهاري مما ادى الى ربح الوقت وكذا قصر المرحلة الانتقالية لدى بعض الاندية هذا ما جعل التدريب المدمج الحل الامثل .

الجدول 6: يبين كيفية مساهمة التدريب بالطريقة المدمجة في ربع الوقت خلال فترة التحضير لهذا الموسم الاستثنائي

العبارات	التكرارات	النسب المئوية	اختبارك 2 المحسوبة	اختبارك 2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
التدريب المدمج يتيح للمدرب العمل على عدة جوانب	14	87	09	3,84	0,05	1	دال
التدريب المدمج ليس بتلك الفائدة الكبيرة و يتميز بصعوبة التحكم	02	13					
المجموع	16	100					

المصدر: المؤلف(الباحثان)، 2021، الصفحة 15

من خلال الجدول رقم 06 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 87% ترى أن التدريب المدمج يتيح للمدرب العمل على عدة جوانب خلال فترة التحضير، في حين أن البقية والذين يمثلون 13% يرون أن التدريب المدمج ليس ذو فائدة كبيرة و يتميز بصعوبة التحكم ، كما بلغت قيمة كا2 المحتسبة 09 وهي أكبر من قيمة اختبار كا2 الجدولية وباللغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون ان التدريب المدمج يتيح للمدرب العمل على عدة جوانب خلال فترة التحضير. نستنتج ان المدرب الملم بجميع الطرق التدريبية يجد سهولة في العمل بمختلف الصعوبات كذا ان هاته الطريقة تعمل على التسهيل وليس الصعوبة الا أن الجانب المعرفي للمدرب يلعب دورا كبير في عملية التخطيط والبرمجة خلال الحصص التدريبية.

الجدول 7: يبين اثر التدريب المدمج على اللاعبين خلال الجولات الاولى من الموسم

العبارات	التكرارات	النسب المئوية	اختبارك2 المحسوبة	اختبارك2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
اثر ايجابي	14	87	09	3,84	0,05	1	دال
اثر سلمي	02	13					
المجموع	16	100					

المصدر: المؤلف(الباحثان)، 2021، الصفحة 16

من خلال الجدول رقم 07 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 87% ترى ان التدريب المدمج ساعدهم على تطوير مستوى اللاعبين خلال فترة التحضير حيث له اثر ايجابي الى حد كبير، في حين أن البقية والذين يمثلون 13% يرون عكس ذلك، كما بلغت قيمة كا2 المحتسبة 09 وهي أكبر من قيمة اختبار كا2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائية ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون ان التدريب المدمج يساعد على تطوير مستوى اللاعبين خلال فترة التحضير.

نستنتج ان لهاته الطريقة التدريبية مردود جيد على اللاعبين خاصة الجولات الاولى التي دائما ماتعرف تذبذب في ادائهم خاصة من الجانب البدني الذي لم يعد يشغل بال المدربين كما كان من قبل، كما ان الملاحظ في هاته الاندية ان جميع مدربيه له توجه نحو المدرسة التدريبية الاسبانية من خلال متابعة كل التفاصيل لقطبها الكرويين .

مناقشة الفرضية في ظل النتائج: من خلال أجوبة المدربين على أسئلة الاستبيان في المحور الذي يمثل الفرضية الجزئية وتحليل النتائج التي تم عرضها في الجداول (1)، (2)، (3)، (4)، (5)، (6)، (7)، نستنتج أن التدريب المدمج يساهم بشكل كبير في ربح الوقت خلال فترة التحضير الاستثنائية لهذا الموسم حيث بينت متوسط النسب العامة للتكرارات ودلالة ك² للمحور حيث أن نسبة 79.25٪ من أفراد العينة أجابوا بنعم لمساهمة التدريب المدمج بمختلف أشكاله في ربح الوقت و التعامل الأمثل مع فترة التحضير الاستثنائية و القصيرة فيما أجاب البقية أي ما يعادل 20.75٪ أجابوا بـ لا من خلال الأسئلة المطروحة في الاستبيان ، كما نرى أن معظم الأجوبة دالة إحصائياً حسب اختبار ك² ما يمثل نسبة 85.7 ٪ لصالح المدربين الذين يستخدمون طريقة التدريب المدمج في عملهم و 14.3 ٪ غير دالة إحصائياً، كما ان دراسة عباد عبد الحق التي اثبتت ان طريقة التدريب المدمج يعمل على تحسين جميع جوانب الاداء المهاري مع مختلف الجوانب الاخرى في نفس الوقت اي ان دمج عدة اهداف مع تجاوز بعض المراحل في الاعداد لا ينقص اي شيء من الوصول الى الكفاءة الفعلية للاعبين وهذا ماتوصل اليه المدربين من خلال موسم 2021/2020، من جهة أخرى ذكر عصام الوشاحي في كتابه "كرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول الى المستوى العالي" إن التدريب المدمج استخدمه السوفيت خلال فترة التحضير لإعداد اللاعب في جميع الأوجه الخاصة باللعبة مع بعضها، كما أن النتائج المتوصل اليها في دراسة راشد محمد والحميدي سليمان 2016 اثبتت ميزات هاته الطريقة التدريبية في كرة اليد وذلك بتطوير عدة مهارات تقنية في ومهارة في نفس الوقت ، كما أثبتت دراسة نشرت في مجلة الابداع بان الالعاب المصغرة في كرة القدم باستخدام الكرة تطور من المهارات البدنية والمهارة للاعب كما تنمي الحس الحركي (حجاب عصام واخرون، 2022) ، كذلك دراسة اثبتت فرضيتها الجزئية الثانية أن طريقة الالعاب المصغرة بالكرة 2ضد 2، 3ضد 3 لها فاعلية في التأثير على تطوير السرعة الحركية حيث تتطلب هاته المواقف الى مهارات تقنية جيدة مثل التمرير و ضرب الكرة وكذلك دراية تكتيكية كبيرة كالخلاص من المراقبة... (بلال صدوقي، 2021 صفحة 462-482)

إذن و من خلال تحليل النتائج الموضحة أعلاه و مختلف المصادر المرتبطة بهذا الطرح نستنتج أن التدريب المدمج يساهم في ربح الوقت خلال فترة التحضير الاستثنائية لهذا الموسم حسب آراء المدربين لكرة القدم، وهذا ما يؤكد أن الفرضية الجزئية قد تحققت

الاستنتاج العام

من خلال ما تم تقديمه من كلا الجانبين النظري والتطبيقي في دراستنا التي تمحورت حول مدى مساهمة التدريب المدمج خلال مرحلة التحضير لهذا الموسم والتي جرت في ظروف استثنائية ولفترة قصيرة حسب أراء المدربين حيث كانت الفرضية العامة كالآتي يساهم التدريب المدمج إيجابا في تسير مرحلة التحضير الاستثنائية والقصيرة لهذا الموسم 2021/2020م والتي بنيت على فرضية جزئية "يساهم التحضير المدمج في ربح الوقت من خلال التعامل الأمثل خلال فترة التحضير القصيرة ومن خلال التحليلات والمناقشة للنتائج المتحصل عليها نجد أن للتدريب المدمج له مساهمة إيجابية وفعالة خلال مرحلة التحضير وخلال الموسم الرياضي وبالأخص خلال الجولات الأولى من الموسم وهي فترة إجراء الدراسة وهذا تم التأكد من صحة الفرضية الجزئية للدراسة التي تحققت .

انطلاقا من التحليلات السابقة وبعد مناقشة الفرضية الجزئية للدراسة والتي تم تأكيد صحتها نستخلص أن الفرضية العامة للدراسة التي جات كالآتي: "يساهم التدريب المدمج إيجابا في تسير مرحلة التحضير الاستثنائية والقصيرة لهذا الموسم محققة وصحيحة .

اقتراحات:

- ننصح باستخدام طريقة التدريب المدمج ضمن المنهج التدريبي لما له من أثر إيجابي على الكثير من المستويات لدى لاعبي كرة القدم .

- استخدام التدريب المدمج على جميع الفئات العمرية لما فيه من فائدة وهذا ما هو ملاحظ في المدارس الكروية الكبيرة خاصة الأوروبية.

- تكييف هاته الطريقة على الإمكانيات المادية والبشرية للأندية الجزائرية وذلك بسبب خصوصية الطريقة التدريبية خاصة من خلال عملية الاسترجاع للاعبين .

- إجراء دورات تكوينية لمدربي الأندية الجزائرية في مجال التدريب خاصة هاته الطريقة التدريبية وذلك من طرف رواد هاته الطريقة ومن بينهم الأسبان لما وصلت اليه انديتهم من انجازات .

- ضرورة اهتمام المدربين بالربط بين النواحي البدنية والمهارية والخطيطة ضمن مفردات المنهج التدريبي لما له من أثر في تحسين مستوى اللاعبين بصفة متكاملة .

- التأكيد على استخدام الأسس العلمية من قوانين الحمولة عند وضع البرنامج التدريبي واختيار التمارين المناسبة .

-إجراء دراسات للتدريب المدمج للمساهمة أكثر في إثراء هذا النوع من التدريبات .
-إجراء بحوث تجريبية معمقة في سياق هذا الموضوع وهو الذي تعذر علينا خلال هاته الظروف.

قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة.

المراجع بالعربية:

- 1- كمال جميل الرضي(2004)، التدريب الرياضي للقرن 21، دار وائل للطباعة عمان، ص 85.
- 2- راجح تركي (1990) " أصول التربية والتعليم " ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، ص 241.
- 3- مأمور بن حسين ال سليمان(1998) كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، بيروت، دار الحرم، ص09.
- 4- محمد علاوي ،أسامة راتب،(1999) البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفسي الرياضي، مصر، دار الفكر العربي ، ص08.
- 5- أحمد محمد الطيب(1999) الاحصاء في التربية وعلم النفس، المكتب الجامعي الحديث، الأزريقة، الاسكندرية، مصر، ص 23 .
- 6- عصام الوشاحي،(1994) الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول إلى المستوى العالي، دار الفكر العربي، القاهرة. ص45

المراجع بالفرنسية:

- 1-Alexandre dellal(2008) Analyse de l'activité physique du footballeur et de ses conséquences dans l'orientation de l'entraînement : application spécifique aux exercices intermittents courses à haute intensité et aux jeux réduits ;these doctorat, université de Strasbourg.
- 2- Mombaerts-E. (1996). Entraînement et performance collective en football. Vigot .p55.
- 3-Frédéric lambertin(2002) « football préparation physique intégré ». Edition Amphora, paris.p09.

- المقالات:

- 1- بوعيشة عبد العزيز ،محمد،أثر وحدات تدريبية باستخدام تدريب تكرار السرعة (RST) على قابلية تكرار السرعة (RSA) لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 19 سنة ،مجلة الابداع الرياضي ،المجلد رقم (12)/العدد رقم (01)مكرر الجزء 01"- 2021/الصفحة :252-270).
- 2- حجاب عصام ،بلم عصام ،حجاب ايمن،تطبيق مختلف اشكال الالعاب المصغرة خلال برنامج تدريبي في تطوير القدرات البدنية والمهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة، مجلة الابداع الرياضي ،المجلد رقم "13"-العدد رقم (02)- 2022،الصفحة37-58).
- 3- laidi abderrahim;sedra saad ; Propose A Training Program Based On Training Method (mixed - Repetitive) During The Competition Phase And Its Effectiveness To Developing The Speed For Football Players (u13) ;the journal sports creativity ;volume "13"numéro (02)-2022 pages 533-552
- 4-مقاق كمال،غلاب ،أثر برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج على تنمية المرونة ومهارة الاستقبال لدى لاعبي كرة الطائرة أقل من 17 سنة ،مجلة الابداع الرياضي ،المجلد رقم "09"-العدد رقم (02)-2018،الصفحة 250-266).
- 5-بلال صدوقي ، تأثير التدريب المتقطع (قوة -جري) والتدريب بالألعاب المصغرة (3ضد3-2ضد2) على السرعة الحركية لدى لاعبي كرة القدم، مجلة الابداع الرياضي ،المجلد رقم "12"-العدد رقم (01)مكرر الجزء 01-2021،الصفحة 462-482).
- 6-عمرة زكرياء، الحمولة اللاهوائية وأثرها على صفة المداومة من خلال الالعاب المصغرة في كرة القدم دراسة حالة فريق تجنانت 2019/2020، مجلة الابداع الرياضي ،المجلد رقم "12"-العدد رقم (01)مكرر الجزء 02-2021،الصفحة 364-379).