

## تأثير برنامج تدريبي مدمج على الاستجابات البدنية للاعبين كرة القدم أقل من 19 سنة

## The effect of a combined training program on the physical responses of foot-ball players under 19 years old

وداك محمد<sup>1</sup>، قراشة طيب<sup>2</sup>، بودواني عبد الرزاق<sup>3</sup>Oudak Mohamed<sup>1</sup>, Gueracha Tayeb<sup>2</sup>, Boudouani Abderazek<sup>3</sup>جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف (الجزائر)، m.ouddak@univ-chlef.dz<sup>1</sup>جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف (الجزائر)، t.gueracha@univ-chlef.dz<sup>2</sup>جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف (الجزائر)، a.boudouani@univ-chlef.dz<sup>3</sup>

تاريخ النشر: 2023/06/30

تاريخ القبول: 2023/06/12

تاريخ الاستلام: 2023/05/16

## ملخص:

تهدف الدراسة إلى معرفة تأثير برنامج تدريبي مدمج على الاستجابات البدنية للاعبين كرة القدم أقل من 19 سنة، كما اعتمدنا في دراستنا على المنهج التجريبي وهو المناسب للدراسة، على عينة تمثلت في 20 لاعب من فئة الأواسط وقد تم اختيارها بطريقة مقصودة، وللوصول الى النتائج استخدمنا مجموعة من الاختبارات (اختبار السرعة (30م)، اختبار مقاومة السرعة (35/6)، اختبار التنسيق و الرشاقة، اختبار YOYO TEST) حيث تم التوصل إلى تأثير البرنامج التدريبي المدمج على الاستجابات البدنية للاعبين كرة القدم أقل من 19 سنة. كلمات مفتاحية: البرنامج المقترح؛ التحضير البدني المدمج؛ الاستجابات البدنية.

## Abstract:

The study aims to know the effect of a combined training program on the physical responses of soccer players under the age of 19, and we also relied in our study on the experimental approach, which is appropriate for the study, on a sample of 20 players from the middle class, and it was chosen in an intentional way, and to reach Results We used a set of tests (speed test (30m), speed resistance test (6/35), coordination and agility test, YOYO TEST) where the impact of the combined training program on the physical responses of soccer players under 19 years old was reached.

**Keywords:** proposed program; combined physical preparation; physical responses.

المؤلف المرسل: وداك محمد، الإيميل: m.ouddak@univ-chlef.dz

تعد طرق تطوير عناصر اللياقة البدنية وتنميتها من الموضوعات التي أثارت الاهتمام لدى العاملين في المجال الرياضي، والتي تهدف الى تحسين المستوى البدني المهاري لدى الفرد الرياضي، وقد لاحظ الباحثون بعد الاطلاع على الدراسات المختلفة ان هناك نوعا من الخصوصية بالنسبة لمستوى اللياقة البدنية لكل عينة دراسية، سواء عند مقارنتها مع مستوى اللياقة البدنية للمجتمع ككل، او بالمقارنة مع عينة من دراسة مختلفة، لذا يجب الاهتمام بمكونات اللياقة البدنية وتعد من العناصر الأساسية في الوصول الى مستوى الأداء العالي وذلك من خلال تطوير عناصرها بشكل متوازي وشامل، وبعد توظيف لاعب كرة القدم لقدراته البدنية، واستثمارها بصورة جيدة (احمد الباسطي، ص101) فمن الصعب اليوم الوصول الى المستوى العالي بالاعتماد فقط على التجارب الميدانية للمدربين وخبراتهم الفردية، بل بات من الضروري اتباع التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث، وهذا ما أكدته (weineck, 1986) أن القدرة على الانتصارات وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن للقدرات البدنية والمهارية والخططية و النفسية، لذلك وجب أن يكون هناك تخطيط منهجي منظم مبني على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث . ولأن المهارات الفنية في كرة القدم تتطلب سرعة في الاداء و رشاقة ومرونة للعضلات والمفاصل ، وجب الاهتمام بالجانب البدني للاعب من خلال تطوير كل عناصر اللياقة البدنية التي لها علاقة مباشرة او غير مباشرة بتأدية المهارات الفنية بصورة سليمة ، فالاعداد البدني احد عناصر الاعداد الرئيسية او أحد اجزاء الاعداد العام والموجه نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية ورفع كفاءة اعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل ادائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة لتحقيق التكيف لمتطلبات المنافسات من خلال التدريبات ذات الكم والكيف التي تتناسب مع مستوى اللاعب ومرحلته السنوية وتستمر هذه التدريبات على مدار السنة التدريبية بكاملها وتشمل عناصر اللياقة البدنية الأساسية (التحمل، القوة، السرعة، المرونة، والرشاقة). (ابو العلاء عبد الفتاح و ابراهيم شعلان، 1994، ص73) و في كرة القدم الحديثة يلعب الأداء المهاري دورا كبيرا في تحقيق نتائج ايجابية لصالح الفريق ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية اتقان و نجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق، مما يؤدي إلى ارباك الخصم و عدم قدرته على السيطرة على مجريات اللعب و الأداء ، وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية لأعضاء الفريق أن يأخذ زمام المبادرة دائما بالتواجد في أماكن و مواقف جيدة تسهل له القدرة على الهجوم و الوصول إلى مرمى الخصم و احراز الاهداف.

حيث ذكر الباحثان (برواق حسان ،مقران اسماعين ،2021)على ضوء ما تم إستخلاصه من نتائج، بضرورة إستخدام طريقة التدريب المدمج ضمن المنهج التدريبي لما له من أثر إيجابي على تطوير بعض الصفات البدنية للاعب كرة القدم .

كما أوصى الباحث (سعيد، أمين، 2015) بضرورة تطبيق اختبارات لقياس عناصر اللياقة البدنية التي تمكن من تحديد ومعرفة مستوى التحمل والقوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم، وبتطبيق هذه الاختبارات يمكن تحديد ومعرفة مستوى المرونة والرشاقة والتوافق لدى لاعبي كرة القدم. و مما سبق ذكره يتضح أن تطوير الصفات البدنية خلال التدريب في مواقف تنافسية مشابهة لما يحدث في المباريات أمراً هاماً حيث قد تساعد تلك التدريبات على تنمية المهارات وتطويرها ورفع مستوى الأداء البدني للاعبين، ومما تقدم وبالنظر لنتائج الدراسات والبحوث السابقة نرى تحديد موضوع دراستنا في اتجاه معرفة.

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية و البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبارات البدنية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة؟

- التساؤلات الجزئية:

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين للعينه التجريبية والعينه الضابطة في جميع الاختبارات القبلية؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للعينه التجريبية في جميع الاختبارات؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للعينه التجريبية والعينه الضابطة في جميع الاختبارات؟

- الفرضية العامة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية و البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبارات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة

- الفرضيات الفرعية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين للعينه التجريبية والعينه الضابطة في جميع الاختبارات القبلية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للعينه التجريبية في جميع الاختبارات.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للعينه التجريبية والعينه الضابطة في جميع الاختبارات.

II - طرائق وأدوات الدراسة:

1. المنهج:

اختر الباحثون المنهج التجريبي، وذلك لطبيعة المشكلة المطروحة الرامية إلى قياس تأثير برنامج تدريبي مقترح في كرة القدم، بتطبيقه على عينه تجريبية..

2. عينه البحث ومجمعه:

نظرا لطبيعة بحثنا قمنا باختيار عينتي البحث بطريقة عشوائية متمثلة في 20 لاعبا مقسمة إلى مجموعتين منها 10 لاعبين في العينة التجريبية و 10 لاعبين في العينة الضابطة لفريق اولمبي وادي الفضة من قسم ما بين الرابطات فئة اقل من 19 سنة , الموسم الرياضي 2021/2022 3.تحديد المتغيرات: المتغير المستقل هو "برنامج التدريبي المدمج". المتغير التابع هو الاستجابات البدنية

#### 4.أدوات البحث:

الاختبارات المستخدمة :

بعد قيام أفراد العينة بالإحماء الجيد بمساعدة المدرب تبدأ الاختبارات الآتية:

#### 4-1- اختبار السرعة : (30م)

-هدف الاختبار: قياس السرعة الانتقالية للاعب .

-الأدوات المستعملة: مضمار الجري محدد بخط بداية، وخط النهاية، ميقاتي، صفارة .

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

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

#### 4-2- اختبار مقاومة السرعة : (35x6متر)

-هدف الاختبار: قياس مقاومة السرعة للاعب .

- طريقة العمل: يقف اللاعب عند خط البداية ويأخذ وضع البدء العالي وعند سماع الإشارة يجري اللاعب مسافة 35 متر ذهابا وإيابا 6 مرات يحسب الوقت المستغرق عند النهاية.

#### 4-3- اختبار مقاومة السرعة : (10x5م)

-هدف الاختبار: قياس الرشاقة للاعب .

- طريقة العمل: يقف اللاعب عند خط البداية ويأخذ وضع البدء العالي وعند سماع الإشارة يجري اللاعب مسافة 5 متر ذهابا وإيابا 10 مرات يحسب الوقت المستغرق عند النهاية.

#### 4-3- اختبار السرعة الهوائية : (VAM) - (YOYO TEST)

-هدف الاختبار: قياس السرعة الهوائية للاعب .

- طريقة العمل: يقف اللاعب عند خط البداية ويأخذ وضع البدء العالي يستعد لسماع التعليمات الصوتية، تعطى إشارة البداية يجري اللاعب مسافة 20 متر ذهابا وإيابا مع 5ثا راحة يكرر العملية حتى الشعور بالتعب، إذا وصل اللاعب في نهاية القمع قبل الزمن المحدد يجب على اللاعب الانتظار حتى سماع الإشارة الصوتية ثم يستأنف الجري مرة أخرى، إذا فشل اللاعب في الوصول في الزمن المحدد يسمح له بمحاولتين لاستعادة وتيرة الجري قبل أن يتم سحبه من الاختبار، تحسب المسافة المقطوعة عند توقف اللاعب عن الجري.

#### 5. التجربة الرئيسية:

#### 5-1-الأسس العلمية للاختبار :

#### 5-1-1-صدق الاختبار :

من اجل التأكد من صدق الاختبار استخدمنا معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق الدرجات المعيارية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذع الربيعي

لمعامل ثبات الاختبار ، وقد تبين أن الاختبار على درجة عالية من الصدق الذاتي كما هو موضح في الجدول التالي:

| الاختبار      | صدق الاختبار | ثبات الاختبار |
|---------------|--------------|---------------|
| السرعة 30م    | 0.96         | 0.93          |
| السرعة 35x6 م | 0.85         | 0.82          |
| السرعة 5x10 م | 0.90         | 0.87          |
| YOYO TEST     | 0.89         | 0.80          |

جدول رقم (01): يبين مدى ثبات وصدق الاختبارات

1-1-2 ثبات الاختبار :

يقول مقدم عبد الحفيظ " أن ثبات الاختبار هو مدى الدقة أو الاتساق واستقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين " أي يعني إذا ما أعيد نفس الاختبار على نفس الأفراد وفي نفس الظروف يعطي نفس النتائج.

قمنا بتطبيق الاختبارات على عينة مكونة من 10 لاعبين من فريق اولمبي وادي الفضة وهي خارج عينة الدراسة لكن من نفس المجتمع وبعد خمسة أيام وتحت نفس الظروف أعيد الاختبار على نفس العينة، بعد الحصول على النتائج استخدمنا معامل الارتباط بيرسون وبعد الكشف في جدول الدلالات لمعامل الارتباط عند مستوى الدلال 1.11 ودرجة الحرية 19 وجد أن القيمة المحسوبة لكل اختبار هي أكبر من القيمة الجدولية مما يؤكد أن الاختبارات على درجة عالية من الدقة والثبات .

1-1-3 موضوعية الاختبار :

من العوامل التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كآرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون. (مروان احمد عبد المجيد، 1999، ص، 147)

6-الدراسة الإحصائية :

إن الهدف من استعمال الدراسة الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعد في التحليل والتفسير والحكم ومن أهم الوسائل الإحصائية المستعملة في هذا البحث هي :  
المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري، معامل الارتباط (بيرسون)، صدق الاختبار، اختبار (T) ستودنت عینتين متصلتين متساويتين، اختبار (T) ستودنت عینتين منفصلتين متساويتين.

III -النتائج:

1-عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة 30متر القبلي للعينة التجريبية والعينة الضابطة:

وداك مُجَد، قراشة طيب وبودواني عبد الرزاق

| المجموعات        | عدد العينة | الاختبار القبلي |      | قيمة T المحسوبة | درجة الحرية | القيمة الاحتمالية | القرار  |
|------------------|------------|-----------------|------|-----------------|-------------|-------------------|---------|
|                  |            | س               | ع    |                 |             |                   |         |
| العينة التجريبية | 10         | 4.60            | 0.22 | 1.27            | 18          | 0.21              | غير دال |
| العينة الضابطة   | 10         | 4.86            | 0.19 |                 |             |                   | غير دال |

الجدول (02): نتائج اختبار السرعة 30متر

الجدول (02) يبين نتائج اختبار القبلي 30 متر للعينة التجريبية والعينة الضابطة: نتائج اختبار (T) لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبار القبلي لعينتي البحث يتضح لنا من خلال هذا الجدول الخاص بالفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات انه لا توجد فروق معنوية بين المجموعتين قبل اجراء التجربة الرئيسية حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة (1.27) و هي اقل من القيمة الاحتمالية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 18 مما يؤكد تكافؤ وتجانس المجموعتين قبل إجراء التجربة 1.

2- عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة 30متر القبلي و البعدي للعينة التجريبية:

| الاختبار        | عدد العينة | المجموعة التجريبية |      | ت المحسوبة | درجة الحرية | القيمة الاحتمالية | القرار |
|-----------------|------------|--------------------|------|------------|-------------|-------------------|--------|
|                 |            | س                  | ع    |            |             |                   |        |
| الاختبار القبلي | 10         | 4.60               | 0.22 |            | 9           | 0.002             | دال    |
| الاختبار البعدي |            | 4.58               | 0.22 | 4.29       |             |                   |        |

الجدول (02) يبين نتائج اختبار السرعة 30م القبلي و البعدي للعينة التجريبية

من خلال هذا الجدول يتضح لنا أن: المجموعة التجريبية تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 4.60 وانحراف معياري قدره 0.22 أما الاختبار البعدي فبلغ متوسطه الحسابي 4.58 وانحرافه المعياري قدره 0.22 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 4.29 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 9 ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائياً لصالح الاختبار البعدي .

3- عرض و تحليل نتائج اختبار البعدي 30م للعينة التجريبية و العينة الضابطة :

| المجموعات        | عدد العينة | الاختبار القبلي |      | قيمة T المحسوبة | درجة الحرية | القيمة الاحتمالية | القرار  |
|------------------|------------|-----------------|------|-----------------|-------------|-------------------|---------|
|                  |            | س               | ع    |                 |             |                   |         |
| العينة التجريبية | 10         | 4.58            | 0.22 | 1.76            | 18          | 0.09              | غير دال |
| العينة الضابطة   |            | 4.43            | 0.14 |                 |             |                   | غير دال |

الجدول(03) يبين نتائج اختبار البعدي 30م للعينة التجريبية و العينة الضابطة

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن: المجموعة التجريبية تحصلت على متوسط حسابي قدره 4.58 وانحراف معياري قدره 0.22 أما العينة الضابطة فتحصلت على متوسط حسابي قدره 4.43 وانحراف معياري قدره 0.14 وبلغت قيمة (t) المحسوبة 1.76 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 18 ويعني هذا وجود فرق معنوي دال إحصائياً لصالح العينة التجريبية 1.

يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث في اختبار السرعة 30 م وأن المجموعة التجريبية حققت أعلى مستوى حسابي وهذا ما يدل على فعالية البرنامج المقترح في تطوير صفة السرعة 1

#### 4- عرض وتحليل نتائج اختبار القبلي مقاومة السرعة (35/6) للعينة التجريبية والعينة الضابطة:

| القرار  | القيمة الاحتمالية | درجة الحرية | ت المحسوبة | الاختبارات القبلي |       | عدد العينة | المجموعات        | الاختبارات |
|---------|-------------------|-------------|------------|-------------------|-------|------------|------------------|------------|
|         |                   |             |            | ع                 | س     |            |                  |            |
| دال     | 0.000             | 18          | 4.33       | 9.87              | 4.96  | 10         | العينة التجريبية | T1         |
|         |                   |             |            | 0.11              | 4.48  | 10         | العينة الضابطة   |            |
| غير دال | 0.95              | 18          | 0.054      | 0.75              | 12.85 | 10         | العينة التجريبية | T2         |
|         |                   |             |            | 0.89              | 12.83 | 10         | العينة الضابطة   |            |
| غير دال | 0.75              | 18          | 0.31       | 1.11              | 21.47 | 10         | العينة التجريبية | T3         |
|         |                   |             |            | 1.13              | 21.63 | 10         | العينة الضابطة   |            |
| غير دال | 0.60              | 18          | 0.52       | 1.84              | 30.23 | 10         | العينة التجريبية | T4         |
|         |                   |             |            | 2.48              | 30.74 | 10         | العينة الضابطة   |            |
| غير دال | 0.59              | 18          | 0.54       | 1.91              | 39.00 | 10         | العينة التجريبية | T5         |
|         |                   |             |            | 2.55              | 39.55 | 10         | العينة الضابطة   |            |
| غير دال | 0.20              | 18          | 1.31       | 1.50              | 46.94 | 10         | العينة التجريبية | T6         |
|         |                   |             |            | 3.63              | 48.57 | 10         | العينة الضابطة   |            |

#### الجدول (04) يبين نتائج اختبار T6-T5-T4-T3-T2-T1

جدول رقم (04) يبين نتائج اختبار T6-T5-T4-T3-T2-T1 لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبار القبلي لعينتي البحث يتضح لنا من خلال هذا الجدول الخاص بالفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات انه لا توجد فروق معنوية بين المجموعتين قبل إجراء التجربة الرئيسية حيث بلغت قيمة T المحسوبة ما بين (0.054 و 33.4) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 18 مما يؤكد تكافؤ وتجانس المجموعتين قبل إجراء التجربة 1

5-7- عرض وتحليل نتائج اختبار مقاومة السرعة (35/6) القبلي و البعدي للعينة التجريبية:

| القرار  | القيمة الاحتمالية | درجة الحرية | ت المحسوبة | العينة التجريبية |       | عدد العينة | الاختبار | الاختبارات |
|---------|-------------------|-------------|------------|------------------|-------|------------|----------|------------|
|         |                   |             |            | SD               | M     |            |          |            |
| غير دال | 0.02              | 9           | 2.69       | 9.87             | 4.69  | 10         | قبلي     | T1         |
|         |                   |             |            | 0.12             | 4.63  | 10         | بعدي     |            |
| غير دال | 0.12              | 9           | 1.69       | 0.75             | 12.85 | 10         | قبلي     | T2         |
|         |                   |             |            | 0.59             | 12.68 | 10         | بعدي     |            |
| غير دال | 0.11              | 9           | 1.73       | 1.11             | 21.47 | 10         | قبلي     | T3         |
|         |                   |             |            | 1.13             | 21.23 | 10         | بعدي     |            |
| غير دال | 0.16              | 9           | 1.52       | 1.84             | 30.23 | 10         | قبلي     | T4         |
|         |                   |             |            | 1.75             | 29.91 | 10         | بعدي     |            |
| غير دال | 0.12              | 9           | 1.70       | 1.91             | 39.00 | 10         | قبلي     | T5         |
|         |                   |             |            | 1.86             | 38.78 | 10         | بعدي     |            |
| غير دال | 0.14              | 9           | 1.61       | 1.50             | 46.94 | 10         | قبلي     | T6         |
|         |                   |             |            | 1.58             | 46.67 | 10         | بعدي     |            |

جدول (05) يبين نتائج اختبار مقاومة السرعة (35/6) القبلي و البعدي للعينة التجريبية

6-7- عرض وتحليل نتائج اختبار البعدي مقاومة السرعة (35/6) للعينة التجريبية والعينة الضابطة:

| القرار  | القيمة الاحتمالية | درجة الحرية | ت المحسوبة | الاختبارات البعدي |       | عدد العينة | المجموعات        | الاختبارات |
|---------|-------------------|-------------|------------|-------------------|-------|------------|------------------|------------|
|         |                   |             |            | SD                | M     |            |                  |            |
| غير دال | 0.007             | 18          | 3.08       | 0.12              | 4.63  | 10         | العينة التجريبية | T1         |
|         |                   |             |            | 0.11              | 4.47  | 10         | العينة الضابطة   |            |
| غير دال | 0.90              | 18          | 0.12       | 0.59              | 12.68 | 10         | العينة التجريبية | T2         |
|         |                   |             |            | 0.86              | 12.72 | 10         | العينة الضابطة   |            |
| غير دال | 0.76              | 18          | 0.31       | 1.13              | 21.23 | 10         | العينة التجريبية | T3         |
|         |                   |             |            | 1.14              | 21.39 | 10         | العينة الضابطة   |            |
| غير دال | 0.75              | 18          | 0.31       | 1.75              | 29.91 | 10         | العينة التجريبية | T4         |
|         |                   |             |            | 2.23              | 30.19 | 10         | العينة الضابطة   |            |
| غير دال | 0.69              | 18          | 0.39       | 1.86              | 38.78 | 10         | العينة التجريبية | T5         |
|         |                   |             |            | 2.54              | 39.18 | 10         | العينة الضابطة   |            |
| غير دال | 0.29              | 18          | 1.10       | 1.58              | 46.67 | 10         | العينة التجريبية | T6         |
|         |                   |             |            | 3.45              | 48.00 | 10         | العينة الضابطة   |            |

جدول (06) يبين نتائج اختبار البعدي مقاومة السرعة (35/6) للعينة التجريبية والعينة الضابطة

تأثير برنامج تدريبي مدمج على الاستجابات البدنية للاعبين كرة القدم أقل من 19 سنة

7-7- عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي للسرعة والرشاقة للعينة التجريبية والعينة الضابطة:

| المجموعات        | عدد العينة | الاختبار القبلي |       | قيمة T المحسوبة | درجة الحرية | القيمة الاحتمالية | القرار  |
|------------------|------------|-----------------|-------|-----------------|-------------|-------------------|---------|
|                  |            | ع               | س     |                 |             |                   |         |
| العينة التجريبية | 10         | 0.56            | 16.46 | 0.90            | 18          | 0.37              | غير دال |
| العينة الضابطة   |            | 0.81            | 16.75 |                 |             |                   | غير دال |

الجدول (07) يبين نتائج الاختبار القبلي للسرعة والرشاقة للعينة التجريبية والعينة الضابطة من خلال الجدول رقم (07) الخاص بالفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات انه لا توجد فروق معنوية بين المجموعتين قبل إجراء التجربة الرئيسية حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة (0.90) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 18 مما يؤكد تكافؤ وتجانس المجموعتين قبل إجراء التجربة 1

8-7- عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة والرشاقة القبلي والبعدي للعينة التجريبية:

| الاختبار        | عدد العينة | المجموعة التجريبية |       | ت المحسوبة | درجة الحرية | القيمة الاحتمالية | القرار |
|-----------------|------------|--------------------|-------|------------|-------------|-------------------|--------|
|                 |            | ع                  | س     |            |             |                   |        |
| الاختبار القبلي | 10         | 0.56               | 16.46 | 0.69       | 18          | 0.37              | دال    |
| الاختبار البعدي |            | 0.55               | 16.45 |            |             |                   |        |

الجدول (08): يبين نتائج اختبار السرعة والرشاقة القبلي والبعدي للعينة التجريبية

من خلال الجدول يتضح أن: المجموعة التجريبية تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 16.46 وانحراف معياري قدره 0.56 أما الاختبار البعدي فبلغ متوسطه الحسابي 16.45 وانحرافه المعياري قدره 0.55 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 0.69 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 18 ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائياً لصالح الاختبار البعدي 1

9-7- عرض وتحليل نتائج اختبار البعدي للسرعة والرشاقة للعينة التجريبية والعينة الضابطة:

| المجموعات        | عدد العينة | الاختبار القبلي |       | قيمة T المحسوبة | درجة الحرية | القيمة الاحتمالية | القرار  |
|------------------|------------|-----------------|-------|-----------------|-------------|-------------------|---------|
|                  |            | ع               | س     |                 |             |                   |         |
| العينة التجريبية | 10         | 0.55            | 16.45 | 0.69            | 18          | 0.49              | غير دال |
| العينة الضابطة   | 10         | 0.80            | 16.66 |                 |             |                   | غير دال |

الجدول (09) يبين نتائج اختبار البعدي للسرعة والرشاقة للعينة التجريبية والعينة الضابطة

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن: المجموعة التجريبية تحصلت على متوسط حسابي قدره 16.45 وانحراف معياري قدره 0.55 أما العينة الضابطة فتحصلت على متوسط حسابي قدره 16.66 وانحراف معياري قدره 0.80 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 0.69 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 18 ويعني هذا وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة التجريبية 1

10-7- عرض وتحليل نتائج اختبار يويو القبلي للعينة التجريبية والعينة الضابطة.

| المجموعات        | عدد العينة | الاختبار القبلي |       | قيمة T المحسوبة | درجة الحرية | القيمة الاحتمالية | القرار  |
|------------------|------------|-----------------|-------|-----------------|-------------|-------------------|---------|
|                  |            | س               | ع     |                 |             |                   |         |
| العينة التجريبية | 10         | 16.00           | 00.94 | 0.37            | 18          | 0.71              | غير دال |
| العينة الضابطة   | 10         | 16.15           | 0.85  |                 |             |                   | غير دال |

الجدول (10) يبين نتائج اختبار يويو القبلي للعينة التجريبية والعينة الضابطة

جدول رقم (10) يبين نتائج اختبار يويو للعينة التجريبية والعينة الضابطة يتضح لنا من خلال هذا الجدول الخاص بالفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات انه لا توجد فروق معنوية بين المجموعتين قبل إجراء التجربة الرئيسية حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة (0.37) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 18 مما يؤكد تكافؤ وتجانس المجموعتين قبل إجراء التجربة 1.

11-7- عرض وتحليل نتائج اختبار يويو القبلي والبعدي للعينة التجريبية:

| الاختبار        | عدد العينة | المجموعة التجريبية |      | ت المحسوبة | درجة الحرية | القيمة الاحتمالية | القرار |
|-----------------|------------|--------------------|------|------------|-------------|-------------------|--------|
|                 |            | س                  | ع    |            |             |                   |        |
| الاختبار القبلي | 10         | 16.55              | 0.95 | 0.86       | 18          | 0.40              | دال    |
| الاختبار البعدي |            | 16.20              | 0.85 |            |             |                   |        |

الجدول (11) يبين نتائج اختبار يويو القبلي والبعدي للعينة التجريبية

من خلال الجدول يتضح أن: المجموعة التجريبية تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 16.55 وانحراف معياري قدره 0.95 أما الاختبار البعدي فبلغ متوسطه الحسابي 16.20 وانحرافه المعياري قدره 0.85 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 0.85 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 18 ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي 1

| المجموعات        | عدد العينة | الاختبار البعدي |      | قيمة T المحسوبة | درجة الحرية | القيمة الاحتمالية | القرار  |
|------------------|------------|-----------------|------|-----------------|-------------|-------------------|---------|
|                  |            | س               | ع    |                 |             |                   |         |
| العينة التجريبية | 10         | 16.55           | 0.95 | 0.86            | 18          | 0.40              | غير دال |
| العينة الضابطة   | 10         | 16.20           | 0.85 |                 |             |                   | غير دال |

#### الجدول (11) يبين نتائج اختبار البعدي يويو للعينة التجريبية و العينة الضابطة

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن: المجموعة التجريبية تحصلت على متوسط حسابي قدره 16.55 وانحراف معياري قدره 0.95 أما العينة الضابطة فتحصلت على متوسط حسابي قدره 16.20 وانحراف معياري قدره 0.85 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 0.86 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 18 ويعني هذا وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة التجريبية 1

#### IV - المناقشة:

ونستنتج من خلال الجداول التالية (01). (04). (07). (10) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية و العينة الضابطة في جميع الاختبارات القبلية، كما أن العينة الاحتمالية (0.40) أكبر من مستوى الدلالة (0.05). حيث يمكن تفسير ذلك بأن العينتين متجانستين إلى حد كبير بين المجموعتين . وهذا ما أعطى مصداقية أكثر لتطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية، ويفسر الباحثون هذه الفروق التي ظهرت بين الاختبارين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية الى التنظيم والتخطيط الجيد لوحدة البرنامج والتسلسل في تطبيقه، وكذا ملائمة الوسائل التدريبية المبنية على أسس علمية مقننة مع مراعاة الفروق الفردية ، بالإضافة إلى مواصلة سيرورة التدريب والذي يساهم بشكل كبير وفعال في تحسين صفة القوة، وهذا ما يؤكد (طه إسماعيل وآخرون، 2003، ص 106) أن التدريب الرياضي في كرة القدم يجب أن يتم بعملية التنظيم والتخطيط الجيد وعلى أسس علمية تعمل على التطوير والتأثير الإيجابي في مستوى لاعبي كرة القدم .

ويضيف كذلك (طه إسماعيل وآخرون ، ص 333) يتميز التدريب في كرة القدم بالتخطيط والتنظيم الجيد والاستمرارية وعلى أسس علمية لما يضمن مدة التأثير الإيجابي على مستوى اللاعب واستمراره وتقدمه في الجوانب المختلفة بكرة القدم .

كما اثبت أيضا (هاوكار سالار ،أحمد،ص111) أن حمل التدريب الركيزة الأساسية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي من خلال مكوناته من حيث (الشدة، الحجم، الراحة).

ويمكن القول أن نتائج دراستنا توافق العديد من نتائج الدراسات السابقة وتتماشى تماما مع توقعاتنا في صياغة الفرضيات .

#### V- خاتمة:

من خلال مخرجات الدراسة النظرية والتطبيقية لموضوع البحث، يمكننا التأكيد على أن التدريب المدمج في رياضة كرة القدم يعطي نتائج جد مهمة وخاصة لدى الفئات الشابة والتي هي في طور التعلم والتكوين من خلال الاستثمار في المراحل الذهبية للتطور الجسماني والحركي والوظيفي والنفسي-اجتماعي، وهذا ما أثبتته البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المدمج على بعض الاستجابات البدنية لفئة أقل من 19 سنة. حيث لاحظنا تطورا إيجابيا في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح العينة التجريبية، وهذا يدل على تأثير المنهج التدريبي في تطور مستوى بعض الصفات البدنية (القوة، السرعة...).

وعليه، نوصي العاملين في حقل التدريب والتحصير البدني في رياضة كرة القدم تحديدا وخاصة مع الفئات الشابة باستخدام طريقة التدريب المدمج ضمن المنهج التدريبي لما له من أثر إيجابي على تطوير مختلف القدرات الحركية للاعبين الناشئين (المداومة، السرعة، القوة، التوافق الحركي، الرشاقة..). كما نؤكد على ضرورة إهتمام المدربين بتطوير الجانب البدني لدى الفئات الشبانية باعتباره مكون رئيسي من مكونات التحضير العام للاعبين، يكمل النواحي المهارية والخططية والنفسية لبلوغ أعلى مستويات الانجاز الرياضي.

#### IV – المراجع:

- 1-أمر الله احمد، الباسطي(1998)، قواعد وأسس التدريب الرياضي. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- 2-صدي محمود، ناشف(2001)، استراتيجيات التعليم في الطفولة المبكرة ، القاهرة دار الفكر العربي
- 3- برواق، حسان و مقران، اسماعين (2021) ، أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المدمج على تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم (17-18) سنة ،مجلة الباحث في العلوم الانسانية و الاجتماعية ، المجلد 02، العدد13، ص55-70
- 4--طه، إسماعيل وآخرون(2003)، كرة القدم في النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة.

- 5--هاوكار سالار، احمد(2003)، اثر منهج تدريبي بطريقة التدريب التكراري لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم الصالات، ماجيستر، كلية التربية الرياضية، بغداد، العراق
- 6-محمد عبد العالي وحسين مردان البياني(2006)، الإحصاء المتقدم في العلوم التربوية والتربية البدنية، ط7، عمان: دار الورق للنشر والتوزيع.
- 7-مروان إبراهيم، عبد المجيد(1999)، الأسس العلمية الطرق الإحصائية للاختبار والقياس في الرياضة، عمان: دار الفكر
- 8-أبو العلا عبد الفتاح و ابراهيم شعلان: فسيولوجيا التدريب في كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة1994.

9-Dellal A. Les jeux réduits en football : un moyen d'atteindre un niveau d'intensité de travail equivalent aux exercices ,260 pages

10-Manuel d'entrainement,edition vigot,1986,p309: - Jurgon Weineck10-

كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA :

وداك مُجَّد، قراشة طيب و بودواني عبد الرزاق (2023)، تأثير برنامج تدريبي مدمج على الاستجابات البدنية للاعبين كرة القدم أقل من 19 سنة ، المجلة الدولية للدراسات والأبحاث في علوم الرياضة والتدريب، المجلد 04(العدد 01)، الجزائر: جامعة حسيبة بن بوعلمي، الشلف، الجزائر، ص 01 ص 13.