

أثر برنامج تدريبي مقترح بصفة التدريب الشامل والمدمج على تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة قدم فئة أقل من 15 سنة.

(دراسة ميدانية على مستوى أكاديمية ابن رشد - سوق أهراس)

**The effect of a proposed training program as comprehensive and integrated training on developing the explosive power of the lower extremities of football players less than 15 years old (a field study at the level of Ibn Rushd Academy - Souk Ahras)**

محفوظي محمود<sup>1</sup> ، جلايلية اسلام<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> جامعة محمد الشريف مساعديّة سوق اهراس ، <sup>1</sup> m.mahfoudi@univ-soukahras.dz

<sup>2</sup> zizouislem28@gmail.com

#### معلومات عن البحث:

تاريخ الاستلام: 2021/07/15

تاريخ القبول: 2021/10/21

تاريخ النشر: 2021/12/01

#### ملخص:

تهدف الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المدمج على تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة قدم صنف أصغر كما يهدف بحثنا لتصميم برنامج تدريبي مناسب لهذا الغرض ومن أجل ذلك إستخدمنا المنهج التجريبي، حيث شملت العينة 30 لاعبا منهم 12 ضابطة و 12 تجريبية و 6 إستطلاعية تم إختيارها بطريقة قصدية، ولجمع البيانات إستخدمنا الإختبارات والوسائل الإحصائية، إذ قمنا بتحليل نتائج الإختبار المتعلق باللعبين فنتبين لنا أن إستعمال طريقة التدريب المدمج ضمن برنامج تدريبي يؤدي للوصول بالرياضي إلى تطور القوة الانفجارية للأطراف السفلية وفق برنامج تدريبي مقترح. وعلى هذا الأساس أوصت الدراسة الإهتمام بالبرامج التدريبية.

**الكلمات المفتاحية:** البرنامج التدريبي، التدريب المدمج، القوة الانفجارية للأطراف السفلية، كرة القدم، صنف الأصغر

الباحث المرسل: محفوظي محمود

الايمل: [m.mahfoudi@univ-](mailto:m.mahfoudi@univ-soukahras.dz)

[soukahras.dz](mailto:m.mahfoudi@univ-soukahras.dz)

#### Keywords :

Training program  
Comprehensive  
Integrated training  
Explosive power lower  
Extremities  
Football players

#### Abstract :

The study aims to identify the effect of using a proposed training program with the integrated training method on developing the explosive force of the lower extremities for younger football players. 6 An exploratory was chosen in an intentional way, and to collect the data we used tests and statistical means, as we analyzed the results of the test related to the players, and it turned out that the use of the integrated training method within a training program leads to the athlete's development of the explosive power of the lower extremities according to a proposed training program. On this basis, the study recommended paying attention to training programs

## I - مقدمة:

تعد كرة القدم رياضة متعددة العوامل، فكل مركز لعب له خصائصه التي تختلف حسب المتطلبات والتوجهات التكنولوجية من تنشيط هجومي ودفاعي، والذي يقوم بإنجازه طاقم التدريب التقني (Dellal, 2013) ، وإن تهيئة لاعبي كرة القدم يجب أن يمر بالتحضير البدني الذي فسره علاوي بتسمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية لدى الشخص الرياضي (علاوي، علم التدريب الرياضي، 1990)، يهدف التحضير البدني إلى استخدام الطرق المختلفة والمبادئ التدريبية لتنمية مختلف الصفات البدنية العامة والخاصة، كما يوضع في خدمة الجوانب الأخرى التكنولوجية الخاصة بالنشاط الممارس (pradet, 2012) ، ومنه فإن كرة القدم تستحدث أشكال مختلفة كالشدة والمسافات المقطوعة مما تجعل الجهد المبذول خاص جدا بهذا النشاط، من خلال المعايير التكنولوجية الحديثة يقوم لاعبو كرة القدم بـ 1400 حركة خلال المنافسة قدرت بحركة كل 4 ثواني، فخلال 90 دقيقة يقوم اللاعبون بجري متنوع الشدته يستقطع بفترات راحة عشوائية، لذلك تعتبر كرة القدم نشاط فكري مركب من الجري في جهات مختلفة (Hourcade, 2019) .

فالتدريب الرياضي بصوره المتعددة يساهم في تكيف الفرد بالنسبة للظروف المحيطة به من أجل تحقيق توازنه مع ظروف البيئة دائمة التغير حوله. (الخالق، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، 2003)، إلى جانب ذلك يأتي الحديث داخل منظومة التدريب على التخطيط الرياضي الذي يعتبر من الأسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي، فهو يضمن جودة عالية وفعالية كبيرة نقتصد بها الوقت والجهد لغرض الوصول إلى النتائج الرياضية المرجوة والتكوين الجيد، فوجب على كل مدرب أو طاقم فني إعداد مخططات لتنظيم العمل التدريبي وهذا بالتنسيق مع جميع الفاعلين، كون أن التخطيط يشمل جميع الجوانب المحيطة بالفرد أو الفريق الرياضي (علاوي، 1990) فالتخطيط الرياضي هو برمجة العمل التدريبي المستقبلي

أثر برنامج تدريبي مقترح بصفة التدريب الشامل والمدمج على تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة قدم فئة أقل من 15 سنة.

وضبط الأهداف ومحتويات الدورات التدريبية وحمولتها وكل الوسائل من أجل الوصول إلى أعلى مستويات اللياقة وتحقق أحسن النتائج الرياضية، كل هذا منظم على فترات وأزمنة محددة ومضبوطة مسبقاً (Matveiev, 1983) .

ولعل الدراسات الحديثة في مجال التدريب الرياضي والتحضير البدني بصفة خاصة تعتمد على طرق وأساليب جديدة تسهم في تنمية الصفات البدنية للاعبين كرة القدم والتي تعتبر الركيزة الأساسية التي من خلالها يتم تحقيق الأهداف المسطرة قصيرة أو طويلة المدى، ومن بين الطرق التي يستعملها العديد من مدربي العصر الحديث في مجال كرة القدم لتحسين إمكانيات اللاعب طريقة التدريب المدمج التي تسمح بإكتساب قدرات تقنية، تكتيكية وبدنية للاعب، كما تعتمد هذه الطريقة على تحديد أهداف تدريبية بشكل متعدد وباستعمال الوسائل الشبه تنافسية والتنافسية على أن تكون عوامل التدريب بدنية وتقنية وخطية ونفسية، مع إحترام المعالم والمراحل العامة لسيرورة التدريب في الدورات الصغرى، المتوسطة، والكبرى بما تحويه من حمولة (Marion, 2013) .

وبما أن الإعداد البدني بطريقة التدريب المدمج يعمل على تطوير الصفات البدنية ، فمننا بمتابعة اللعب في فرق الرابطة الولائية (سوق أهراس) فوجدنا صيغة تسديدات ضعيفة أثناء اللعب وضعف في الصراعات الثنائية والإرتقاء للظفر بالكرات في الهواء فربطنا ذلك بنقص صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى اللاعبين وعدم نجاعة طريقة التدريب المستعملة في تحضير اللاعبين وإثراء بحثنا إرتكزنا على بعض الدراسات السابقة لنستفيد منها في البحث المقدم على غرار دراسة علي زهير حمو النعمان والتي كانت تحت عنوان " أثر إستخدام تدريبات الأثقال والبليوميتري على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب "هدفت هذه

الدراسة إلى الكشف عن أثر التدريب بالأثقال في القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب، فاعتمد الباحث على المنهج التجريبي وكانت أهم النتائج التي توصل إليها أن طريقة التدريب باستخدام تدريبات الأثقال أدى إلى تطوير القدرة العضلية وبعض المهارات مدار البحث المقدم، ودراسة أخرى لصالح راضي أميش 1999 بعنوان "تأثير أساليب تدريبية في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى وعلاقتها بدقة التهديد وضرب الكرة لأبعد مسافة في كرة القدم وقد هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير الأساليب التدريبية المختلفة في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى، وكانت أهم النتائج التي توصل إليها هذه الأخيرة وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارات البعدية لمجاميع البحث الثلاث ولصالح مجموعة التدريب بالأسلوب المختلط في إختبار القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى، أدت طريقة التدريب البليومترى إلى تطوير القدرة العضلية وبعض المهارات مدار البحث، فكرة القدم الحديثة تتطلب مجهود بدني كبير وبالتالي يحتاج فيها الرياضي إلى عناصر كثيرة من عوامل اللياقة البدنية، وتعد القوة الانفجارية للأطراف السفلية من عوامل الإنجاز الأساسية في مجال اللياقة البدنية حيث تظهر أهميتها في مجال كرة القدم من خلال التأثير الحاسم لها في عملية إنهاء الهجمات عن طريق التسديد أو من خلال الإرتقاء لأخذ الكرة بالصدر أو بالرأس، ولقد لاحظ الباحثان عدم الإهتمام بتطوير أشكال القوة الانفجارية للأطراف السفلية عن طريق الإعتدال على التمرينات المدمجة وإعتدال المدربين على طرق تدريبية أخرى مما يؤثر سلبا على تنمية قدرات اللاعبين. لذلك ولتسليط الضوء على أهمية دراسة تأثير التدريب المدمج لتنمية هذه الصفة، وخاصة لدى فئة الأصاغر (أقل من 15 سنة)، ونظرا لأن الجزئيات الصغيرة تمثل عاملا هاما في الوصول إلى أعلى الدرجات من خلال التحكم في مختلف التقنيات والمهارات وأي نقص في ذلك يؤثر مباشرة على مستوى الفريق ومن خلال ذلك تطرق الباحثان إلى طرح التساؤل التالي:

أثر برنامج تدريبي مقترح بصفة التدريب الشامل والمدمج على تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة قدم فئة أقل من 15 سنة.

هل للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المدمج أثر في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 15 سنة (دراسة ميدانية على أكاديمية ابن رشد - سوق أهراس -)؟

## II - الطريقة وأدوات:

### 1. الطريقة والأدوات:

#### 1. العينة وطرق اختيارها:

- تمثل مجتمع البحث في الأكاديميات الموجودة على مستوى ولاية سوق أهراس والمتمثلة في أربع أكاديميات بمجموع 120 لاعب لفئة أقل من 15 سنة  
- أما عينة البحث فقد تمثلت في 30 لاعب من أكاديمية ابن رشد - سوق أهراس - لفئة أقل من 15 سنة.

#### 2. إجراءات البحث / الدراسة:

**المنهج المستخدم:** إستخدمنا في هذه الدراسة المنهج التجريبي وذلك بإستعمال القياس القبلي والبعدي، ويعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية إستعمالا في البحوث العلمية، ولكونه أنسب المناهج للوصول إلى أهداف البحث، وبذلك يتناسب وطبيعة المشكلة التي نحن بصدد دراستها، وصولا بنا إلى إثبات الأثر الإيجابي في تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى أصاغر كرة القدم من خلال توظيف بعض طرق التدريب ضمن برنامج تدريبي.

#### متغيرات البحث:

**المتغير المستقل:** هو الذي يحدث الأثر أو السبب وفي دراستنا هو التدريب المدمج  
**المتغير التابع:** وهو الأثار الناتجة أو النتيجة وفي دراستنا هو القوة الانفجارية للأطراف السفلية

أدوات الدراسة: -الإختبارات والقياس. -المراجع والمصادر. -الطرق الإحصائية. - برنامج المعالجة الإحصائي SPSS. -العناد الرياضي والمتمثل في ميقاتي، كرة، أقمعة، صفارة، طباشير.

-الإختبارات البدنية: من أجل تحديد الإختبارات المعنية بقياس القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين تم تحديد كل من إختبار الوثب العريض من الثبات، الذي يقيس المكون البدني للقدرة الانفجارية للرجلين وإختبار الوثب العمودي من الثبات.

**توصيف الإختبار: (القفز العريض من الثبات):**

**الغرض من الإختبار :** قياس القوة الانفجارية للأطراف السفلية.

**الأجهزة والأدوات المستعملة للقياس:** أرضية مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق، شريط قياس، يرسم خط البداية، استمارة.

**التسجيل :** للمختبر ثلاث محاولات يسجل له أفضلهم (حسانين، 2001)

**ثبات الإختبار:**

يقصد بثبات الإختبار أو المقياس مدى إعطائه نفس الدرجات لنفس الأفراد عند تكرار تطبيقه عليهم، فالمقياس الثابت هو الذي إذا طبقته على فرد ثم أعدت تطبيقه على نفس الفرد بعد فترة معينة يعطيك تقريبا الدرجة التي أعطاها في المرة (رمزية ا.، 1985)، لمعرفة مدى ثبات الإختبارات المستخدمة فقد تم إعادة تطبيق الإختبار على نفس عينة الدراسة الإستطلاعية بعد أسبوع من التطبيق الأول، وبإستعمال معامل الارتباط البسيط بيرسون فقد تحصلنا على النتائج الملخصة في الجدول أدناه.

**صدق الإختبار:** يقصد بصدق الإختبار أو المقياس مدى قياسه فعلا للإستعداد أو الخاصية التي وضع لقياسها، أو بمعنى آخر أن الصدق تقدير لمعرفة ما إذا كان الإختبار يقيس ما نريد أن نقيسه به وكل ما نريد أن نقيسه به، ولا شيء غير ما نريد أن نقيسه به أم لا (رمزية، 2001)

أثر برنامج تدريبي مقترح بصفة التدريب الشامل والمدمج على تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة قدم فئة أقل من 15 سنة.

وللحصول على صدق الاختبار قمنا بإستخدام معامل الصدق الذاتي والذي يحسب بواسطة الجذر التربيعي لمعامل الثبات للاختبار. صدق الإختبار يساوي الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، والنتائج المتحصل عليها موضحة في الجدول التالي:

**جدول رقم (1): يبين معامل الثبات والصدق للعينة بالنسبة للاختبارات.**

الإختبارات	عدد أفراد العينة	معامل الثبات	نتيجة الدلالة	معامل الصدق الذاتي	النتيجة
إختبار الوثب العمودي من الثبات	06	0.838	دال إحصائيا	0.915	ثابت وصادق
إختبار الوثب العريض من الثبات	06	0.943	دال إحصائيا	0.971	ثابت وصادق
مستوى الدلالة 0.05 درجة الحرية (n-1) قيمة Rt الجدولية = 0.754 معامل الصدق الذاتي = الجذر التربيعي لمعامل الثبات					

- البرنامج المقترح: أثر برنامج تدريبي مقترح بصفة التدريب المدمج على تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية لفئة أقل من 15 سنة (دراسة ميدانية على مستوى أكاديمية إين رشد-سوق أهراس-)، هذا العمل يحتوي على مجموعة من الوحدات التدريبية تعمل على تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية مع التركيز على التوافق بين البرنامج التدريبي المقترح والهدف الذي نسعى لتحقيقه.

\* هدف البرنامج التدريبي: يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى التعرف على مقدار التغيير والتحسن لصفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر، وتتلخص اهدافه في تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية عن طريق تمارينات قوة الانطلاق، قوة الجري، قوة الارتقاء وقوة المبارزة لنزع الكرة وقوة التسديد نحو المرمى وذلك باستعمال الكرة

\* طرق التدريب المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح: تم إستخدام طريقة التدريب المدمج في البرنامج التدريبي المقترح، وتم قياس الشدة من خلال قياس النبض لدى الأصاغر يدويا ومن خلال ساعات Target لقياس النبض، اما بالنسبة الى التوزيع

الزمني لتنفيذ البرنامج تم توزيع البرنامج التدريبي المقترح على ستة أسابيع بواقع وحدتين تدريبيتين، إذ حددت اثني عشر وحدة تدريبية خلال ستة أسابيع، كما تم تحديد (2) وحدات تدريبية في الأسبوع. (الثلاثاء، الجمعة).

✓ زمن فترة الإحماء يتراوح من (15-20) دقيقة- زمن الجزء الختامي (10) دقائق- الزمن الكلي للعمل يتراوح من (90-120) دقيقة في الوحدات التدريبية (حسب الوحدة التدريبية وهدفها)

**الأساليب الإحصائية:** اعتمد الباحث خلال بحثه على الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي- الانحراف المعياري - (ت) سيودنت.
- برنامج SPSS
- عادة يمكننا الحكم على الدلالة الإحصائية من خلال مقارنة القيم المحسوبة بالقيم الجدولة المناسبة لكل توزع، عند مستوى دلالة 0.01 و 0.05 ، بعد معرفة درجة الحرية، من خلال برنامج SPSS فإن الحكم على دلالة الفروق تكون وفق ما يلي:
- عندما تكون قيمة  $sig \leq 0.01$  فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى يقدر ب 0.01.
- عندما تكون قيمة  $0.00 \leq sig \leq 0.05$  فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى يقدر ب (0.05).
- عندما تكون قيمة  $sig > 0.05$  فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى يقدر ب (0.05).

**-النتائج:**

بعد إجراء الإختبارات البدنية القبلية لعينة البحث (التجريبية والضابطة)، وعلى إثر النتائج المحصل عليها قام الباحث بدراسة مدى تجانس هذه العينة معتمدا على قيم معامل الإلتواء وأفرزت هذه العملية على النتائج التالية:

أثر برنامج تدريبي مقترح بصفة التدريب الشامل والمدمج على تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة قدم فئة أقل من 15 سنة.

### جدول (1) يبين تجانس أفراد العينة.

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الوسيط	معامل الإلتواء	
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
العمر	13.75	0.452	13.66	0.492	14	-2.139	
الطول	158.58	4.077	156.33	3.446	157.25	-0.145	
الوزن	53.16	3.099	51.83	4.529	51.75	1.822	
سنوات التدريب	2.33	0.984	2.5	0.674	2.75	-1.195	
درجة الحرية: 22						مستوى الدلالة $\alpha=0.05$	

يوضح الجدول أعلاه قيم معامل الإلتواء بالنسبة للسن، الطول، الوزن، العمر التدريبي وهي على التوالي ( -2.139 )، (-0.145)، (1.822)، (-1.195) وبما أن قيمة معامل الإلتواء تكون محصورة ما بين (-3 و +3) فإن درجات الإلتواء هي ضمن المدى الطبيعي مما يشير إلى التجانس بين أفراد عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي.

..II

عرض ومناقشة نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث:

عرض وتحليل النتائج في القياس البعدي للعينة التجريبية والضابطة في إختبار الوثب العمودي من الثبات:

جدول (02) يمثل دلالة الفروق للعينة التجريبية والضابطة لإختبار الوثب العمودي

من الثبات في القياس البعدي:

العينة	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	درجة الحرية Df	Sig	a
العينة الضابطة	12	33.08	2.020	7.696	22	0.000	0.05
العينة التجريبية	12	37.33	1.825				

تحليل النتائج: يتضح من خلال الجدول رقم (02) أن المتوسط الحسابي في القياس البعدي للعينة التجريبية بلغ (37.33) سم بإنحراف معياري بلغ (1.825)، أما المتوسط الحسابي للقياس البعدي للعينة الضابطة (33.08) سم بإنحراف معياري (2.020)،

نلاحظ أن قيمة T قدرت ب (7.696) عند درجة حرية (22) ومستوى الدلالة يساوي 0.05، كما أن قيمة الإحتمال الخطأ (or P-value) أو ما يعرف بالمستوى المعنوية (sig=0.000) أصغر من مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ). ومنه فإن قيمة T دالة إحصائياً.

مما يعني أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في إختبار الوثب العمودي من الثبات لصالح العينة التجريبية. عرض وتحليل النتائج في القياس البعدي للعينة التجريبية في إختبار الوثب العريض من الثبات:

جدول (03) يمثل دلالة الفروق للعينة التجريبية والضابطة لإختبار الوثب العريض من الثبات في القياس البعدي:

العينة	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	درجة الحرية Df	Sig	a
العينة الضابطة	12	159.41	5.515	7.805	22	0.000	0.05
العينة التجريبية	12	175.66	5.567				

تحليل النتائج: يتضح من خلال الجدول رقم (03)، والشكل البياني رقم (02) أن المتوسط الحسابي في القياس البعدي للعينة التجريبية بلغ (175.66) سم بإنحراف معياري بلغ (5.567)، أما المتوسط الحسابي للقياس البعدي للعينة الضابطة (159.41) سم بإنحراف معياري (5.515)، من خلال الجدول رقم (03)، نلاحظ أن قيمة T بلغت (7.805) عند درجة حرية (22) ومستوى الدلالة يساوي 0.05، كما أن قيمة الإحتمال الخطأ (or P-value) أو ما يعرف بالمستوى المعنوية (sig=0.000) أصغر من مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ). ومنه فإن قيمة T دالة إحصائياً. مما يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في القياس البعدي في إختبار الوثب العريض من الثبات.

أثر برنامج تدريبي مقترح بصفة التدريب الشامل والمدمج على تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة قدم فئة أقل من 15 سنة.

**إستنتاج:** من خلال ملخص نتائج القياسات البعدية للعينة التجريبية في جميع الإختبارات نستنتج أنه:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في الإختبارات البعدية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) ومنه تحقيق الفرضية.

**المناقشة:** على ضوء النتائج المتحصل عليها في دراستنا، وفيما يخص الفرضية التي تنص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية فيما يخص الإختبارات البعدية الخاصة بالقوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم أصاغر عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ )".

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب قيمة "T" لدلالة الفروق بين المتوسطات وهذا ما أكدت النتائج عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$ ، في الجدولين رقم (02)، (03)، أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والضابطة في القياس البعدي في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية لصالح العينة التجريبية عكس العينة الضابطة التي لم تتلقى البرنامج التدريبي المقترح وتدرت بصفه عادية.

بما أن التكافؤ قد حصل قبل البدء في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح بين عيني الدراسة كما هو موضح في الجدولين رقم (02)، (03)، فإن التغيير سوأءا كان سلبا أو إيجابيا على كلى العينتين هو نتيجة حتمية للتدريب الذي خضعت له كل مجموعة على حدى مع ملاحظة إختلاف البرنامج بين العينتين، وتتفق هذه الدراسة مع دراسة "علي زهير صالح حمو النعمان" التي تنص على " أثر إستخدام تدريبات الأثقال والبليومترك على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب والتي كانت أهم نتائجها "تأثير أساليب تدريبية في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى وعلاقتها بدقة التهديف وضرب الكرة لأبعد مسافة في كرة القدم. " والتي تشير إلى تفوق العينة التجريبية على العينة الضابطة في جميع المتغيرات كافة أو تحسن

المتغيرات للعينة التجريبية على العينة الضابطة، كما تتفق مع دراسة صالح راضي أميش 1999 بعنوان " تأثير أساليب تدريبية في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى وعلاقتها بدقة التهديد وضرب الكرة لأبعد مسافة في كرة القدم وقد هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير الأساليب التدريبية المختلفة في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى، وكانت أهم النتائج التي توصل إليها هذه الأخيرة وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارات البعدية لمجاميع البحث الثلاث ولصالح مجموعة التدريب بالأسلوب المختلط في إختبار القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى، أدت طريقة التدريب البليومتريك إلى تطوير القدرة العضلية وبعض المهارات مدار البحث، تدل النتائج التي توصلت لها هذه الدراسة ان تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم امر في غاية الاهمية حيث يقول (ADDA, 2017) " تقع تنمية القوة الانفجارية في قلب التحضير البدني الحديث خصوصا في مجال كرة القدم، فيعد تطوير العضلات من المكونات الاساسية للتدريب لأنه يسمح بالجري الاسرع وبالقفز الاعلى والقذف الاقوى" ومن هنا يتضح فاعلية البرنامج التدريبي المقترح الذي أظهر تفوق العينة التجريبية على العينة الضابطة، في القياس البعدي كما يلي:

- 1- المنهجية العلمية السليمة التي أختيرت بها طريقة التدريب والطريقة التي صيغت بها مفردات الوحدات التدريبية ضمن البرنامج التدريبي المقترح.
- 2- إعتداد الأسلوب العلمي الصحيح في التدرج التدريبي من حيث الشدة، الحجم، والكثافة.
- 3- إستخدام عنصر التشويق والتحدي أثناء تنفيذ التمرينات ضمن البرنامج التدريبي المقترح.
- 4- إعتداد الأسس العلمية الصحيحة في تشكيل الحمل وتوزيع درجاته.
- 5- توفير كافة المستلزمات والأدوات والمرافق الرياضية المهمة وتطبيق البرنامج وتنفيذه بدقة.

أثر برنامج تدريبي مقترح بصفة التدريب الشامل والمدمج على تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة قدم فئة أقل من 15 سنة.

ومن خلال ما سبق نتحقق فرضينا "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فيما يخص الإختبارات البعدية الخاصة بالقوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم أصغر عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$ ".

III. **خاتمة:** من خلال الدراسة التي قام بها الباحثان فقد توصلنا إلى ما يلي:

إن توظيف طريقة التدريب المدمج في البرامج التدريبية تؤثر إيجابا في تنمية بعض الصفات البدنية خاصة القوة الانفجارية للأطراف السفلية لأصغار أكاديمية ابن رشد (فئة أقل من 15 سنة).

إن برمجة التدريب وفق الأسس والمبادئ العلمية من حيث تنوع طرق ومبادئ التدريب الحديثة ترتقي بالرياضي الى المستويات المخطط لبلوغها.

من خلال النتائج المتحصل عليها ومن خلال التحليل والمناقشة للدراسة تبين لنا أن هناك تقدم ملحوظ لأفراد العينة التجريبية وتميزهم عن العينة الضابطة وهذا مؤشر حقيقي على مدى فاعلية الوحدات المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح على العينة التجريبية حيث توصل الباحثان إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في الإختبارات البعدية وهذا يدل على تطور في مستوى صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية، ومن خلال هذا يمكننا القول بأن للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المدمج أثر على تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية لفئة أقل من 15 سنة، ومن هنا نجد أنه من الضروري الإهتمام بالصفات البدنية للرياضي خاصة القوة الانفجارية للأطراف السفلية بالإضافة إلى الإعداد المهاري والخططي وهذا من أجل تحقيق أفضل النتائج والوصول إلى مستوى عالي.

وإنطلاقاً مما أسفرت عنه الدراسة من نتائج يقترح الباحث بعد الوصول الى النتائج المذكورة سالفا بتطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم بطريقة التدريب المدمج، واستخدام طرق مشابهة لمتطلبات المنافسة اثناء التدريب لتحسين

مستوى أداء اللاعب، إلى جانب إجراء دراسات لتطوير القدرات البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم في مختلف المراحل السنوية.

### الإحالات والمراجع:

#### العربية:

- إبراهيم، محمد بريقع. (1995). دليل القياسات الجسمية وإختبارات الأداء الحركي. الإسكندرية. دار المعارف للنشر.
- الغريب رمزية. (1985). التقويم والقياس النفسي والتربوي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- حسن محند علاوي. (1990). علم التدريب الرياضي. القاهرة: دار المعارف.
- محمد صبحي حسانين. (2001). القياس والتقويم في التربية البدنية. القاهرة، رمزية. (2001). القياس والتقويم في التربية البدنية. القاهرة: ط1.
- عصام عبد الخالق. (2003). التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات. القاهرة: ط3، دارالمعارف للنشر.
- عصام عبد الخالق. (2003). التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات. القاهرة: دارالمعارف للنشر.

#### الاجنبية:

- A. Dellal. (2013). *une saison de la préparation en football*. Bruxelles ::de Boek.
- GHOUAL ADDA. (2017). LES EFFETS DE LA MUSCULATION INTEGRÉE, SON OPTIMISATION ET SA PLANIFICATION DANS L'ENTRAÎNEMENT DES JEUNES FOOTBALLEURS U-18 .Mostaganem ، ALGERIE.
- Jean-Christophe Hourcade (12) .avril, 2019 .(les 5 Piliers de la Performance physique en Football .france.
- M. pradet. (2012). *la préparation physique* .paris :insep.
- Marion. (2013). *une saison de la préparation en footba* .Bruxelles: lde Boek.
- Matveiev. (1983) .*Aspects fondamentaux de l'entrainement* .PARIS: edition Vigot.