



معلومات البحث

أستلم: 6 نيسان 2015
المراجعة: 27 حزيران 2015
النشر: 1 تموز 2015

فاعلية التدريب المدمج بإستراتيجية مواقف المنافسة على تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لناشئ فريق مولودية سعيدة تحت 13 سنة

مرسلي العربي، مقدس مولاي ادريس
معهد التربية البدنية والرياضة، جامعة شلف
معهد التربية البدنية والرياضة ، جامعة مستغانم
morslicho@gmail.com

الملخص

يهدف هذا البحث على التعرف على فاعلية التدريب المدمج بإستراتيجية مواقف المنافسة على تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم فئة تحت 13 سنة لنادي المحترف مولودية سعيدة ، حيث اعتمدنا في بحثنا هذا على مجتمع عينة بحث تتكون من 32 لاعب من ناشئ فريق مولودية سعيدة تحت 13 سنة تم اختيارهم بطريقة عمدية ، 16 لاعب كعينة تجريبية طبق عليها البرنامج التدريبي المدمج بإستراتيجية مواقف المنافسة والذي دام مدة 8 اسابيع (8ميكروسيكل) في فترة المنافسة الأولى) حيث اعتمدنا في هذا البرنامج على طريقة التدريب المدمج والتي يحتوي على مجموعة تمارين تشابه مع مواقف المنافسة الحقيقية التي يمكن إن يواجهها اللاعب أثناء المباريات (وضعيات-حلول) ، و16 لاعب أخرا كعينة ضابطة طبق عليها البرنامج التقليدي اعتمادا على طريقة التدريب المنفصل والذي لا يحقق العلاقة مع السيناريو الحقيقي الذي يواجهه اللاعب أثناء المنافسة ومن خلال مناقشتنا لنتائج البحث وباستعمالنا نضام SPSS/19 في عملية التحليل الإحصائي، والتي اظهرت لنا تحسن في نتائج معظم الاختبارات للمجموعة التجريبية حيث بلغ الوسط الحسابي في الاختبارات القبلية لاختبارات (المناولة

المرتدة- المحافظة على الكرة - الجري المتعرج بالكرة - رمية التماس (كالاتي
(2.25/12.78/13.39/3.50) على التوالي، في حين بالاختبارات البعدية لنفس الاختبارات كانت كالاتي
(5.06/ 11.18/ 24.92/6.25) على التوالي. وكذا التطرق إلى أهم الاستنتاجات ومقابلة النتائج بالفرضيات
حيث توصلنا في دراستنا هذه إلى مدى فاعلية التدريب المدمج بإستراتيجية مواقف المنافسة لما له من تأثير ايجابي
على في تنمية بعض المهارات أساسية

الكلمات المفتاحية: التدريب المدمج - إستراتيجية مواقف المنافسة - بعض المهارات الأساسية

ABSTRACT

Study aimed to investigate the effect of integral training programmed with competition strategies Exercise to developed some basic technical skills in football for less than 13 years of MCSAIDA .Football club Where we have adopted in our study this topic on the sample purely community consists of 32 players from the emerging team MCSAIDA under 13 years old were selected deliberate manner. They were selected by intentional method 16 player as experimental community applied integral training programmed with.Competition positions strategy which take 8 weeks (8 microcycle) in the first half period of competition where we have adopted in this program on the training integral method which contains exercises are similar to the real competition that can be faced by the player in the positions of group matches (positions - solutions) . 16 players as controls community applied by the traditional program depending on the training to separate method that does not allow to make the relationship with the real scenario for the game .when we have analyzed the result of our research using (spss/19) system In the process of statistical analysis .it shows positive improvement in the result of most experimental tests where was the arithmetic test of post(bounce pass- maintain the ball - running winding ball-touch) as follows (3.50 -13.39 - 12.78 - 2.25) respectively while remote test for the same tests were as follows (6.25 - 24.92 - 11.19 - 5.06) respectively though the main conclusions to arrive reach in this study research concluded the positive impact of integral training method on the development of basic football skills with young players.

Keywords: integral method - competition strategy situation- technical skills

1- مقدمة

إن التطور الكبير الحاصل في الميدان الرياضي وخاصة في منافسات الألعاب الفريقية لم يكن وليد الصدفة ولكن جاء نتيجة لتطور أساليب البحث العلمي، والتي أدت إلى نقض نقاط القوة والضعف في العملية التعليمية والتدريبية وعلاقتها باستخدام أساليب ومبادئ علمية لتصحيح مسارات عملية التدريب من أجل الوصول إلى أدق النتائج والاستجابات التي تكون قريبة في حالات اللعب الواقعية . مع التطور الذي طرأ على كرة القدم في أغلب دول العالم في الفترة الأخيرة من حيث أساليب اللعب و الخطط و ارتفاع مستوى الأداء الفني للاعبين و ارتفاع شدة التنافس وتقارب المستويات في حدود قانون اللعبة، الأمر الذي استدعى توجيه المزيد من الاهتمام بجميع جوانب عملية التدريب الرياضي للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات. نقول و بكل عفوية أن متابعتنا لمشاركة الجزائر في رحلتها التأهيلية و الرسمية ضمن التصفيات المزدوجة لكأس الأمم الإفريقية و كأس العالم من 2010 إلى 2015 واحتلاله مرتبة متقدمة في ترتيب FIFA من خلال مجموعة متكاملة من لاعبين محترفين تكونوا في أكبر مدارس و الأكاديميات الأوروبية أثبتوا تفوقهم في تسيرهم العقلاني وتنشيطهم الفعال هجوميا ودفاعيا لمواقف اللعب نتيجة للمعارف الفردية المكتسبة خلال العمليات التدريبية مما مكنهم بمواجهة مختلف السيناريوهات بإجابات حركية سريعة ومناسبة لمواقف المنافسة مع الغياب الشبه الكلي للاعب المحلي نتاج المدرسة الجزائرية الذي أثبت محدودية مستواه التكويني.

حيث تعد لعبة كرة القدم من الألعاب ذات الطابع المتغير، ولذا يتجه إذا اللاعبين خلالها إلى التنوع والتغيير وفق لاختلاف طرق اللعب المستمرة، حيث تحتم طبيعة الأداء أثناء المباراة على اللاعبين استخدام أداة مهارية مركبة من صنع وأشكال مختلفة (استلام ثم تمرير ، استلام ثم جري ثم مراوغة ثم تصويب...الخ) ولذا فإن امتلاك اللاعب لأشكال متنوعة من الأداءات المهارية بما يتشابه مع متطلبات المباراة تزيد من قدراته على تنفيذ واجباته المهارية والخططية في أماكن واتجاهات مختلفة ولايفاجاء بموقف ما لم يتدرب عليه ، إذ يتفق كل من (مفتي إبراهيم حماد وحنفي محمود مختار 2002 ص 35)على أن "نجاح الأداء الحركي للاعب خلال المباراة يتوقف على درجة ومستوى ثبات و استقرار المهارات الحركية لديه ومدى إتقانه لها مهم تغيرت الظروف ومواقف اللعب"،حيث اتجهت فلسفة التدريب الحديث إلى الاهتمام بالإعداد لمتطلبات اللعب خلال المباراة وذلك بغية الوصول باللاعب إلى الأداء البارِع و المبدع ، اعتمادا على تمارين مدمجة تتمشى مع مواقف التي يوجهها اللاعب في المباريات الرسمية (تمارين مركبة - تمارين اللعب المصغر - تمارين المقابلات الموجهة) تعد من أفضل الأساليب المشوقة التي تعمل على رسم سيناريو للأحداث التي يمكن أن تواجه اللاعب في المباريات الرسمية مشمولة بقدر وافر من الحلول، اليوم و من

خلال إلقاء نظرة لواقع تدريب الناشئين في الجزائر تتضح لنا العشوائية الكبيرة في عملية تخطيط البرامج التدريبية و كذا طريقة انتقاء و اختيار التمارين المناسبة لتنمية السلوك الحركي للاعبين الشباب، و ذلك بتركيز المدربين على العمل بالطريقة التقليدية بحيزها الزمني القصير للتدريبات المهارية و الخطئية ، اعتمادا على أسلوب التدريب المنفصل باعتباره أسلوب يعمل على فصل كل جانب على الآخر (مهاري- بدني- خططي- معرفي) ينما فيها الجانب المهاري بشكل منفصل(مناولة- استلام-مراوغة...الخ) تربطها علاقة بسيطة بواقع اللعب وعدم إدراك أسلوب التدريب

المدمج باستخدام إستراتيجية التعلم بمواقف المنافسة والذي يحقق العلاقة بين وسائل التحليل و حقيقة اللعب، والتي يسمح بإثراء مخزون اللاعب بمجموعة من الخبرات والحلول للإشكاليات التي يمكن إن يواجهها اللاعب في المواقف المتغيرة مستقبلا باداءه للسلوك المناسب في المكان والوقت المناسب ومن خلال ما تقدم قمنا بتحديد موضوع بحثنا هذا باقتراح برنامج لفعالية دور التدريب المدمج باستخدامهم إستراتيجية التعلم بمواقف اللعب لتنمية بعض المهارات الأساسية و بعض الصفات البدنية لناشئي كرة القدم تحت 13 سنة

2- اجراءت البحث

2-1 منهج البحث: حيث اعتمدا الباحث في دراسته على المنهج التجريبي للثامته لمثل هذه الدراسات

2-2 مجالات البحث

2-2-1-2-1 المجل البشري : تمثله عينة المجموعتين الذين استخدمهم البحث في لاعبي فريق مولودية سعيدة (mcs) لكرة القدم صف الناشئين تحت 13 سنة والمكون من 34 لاعب تم اختيارهم بطريقة عددية وقام الطالب الباحث تقسيم العينة إلى قسمين بطريقة عشوائية 16 لاعب كعينة تجريبية و 16 لاعب كعينة ضابطة مع تحية حراس المرمى

2-2-2-2-2 المجال الزمني : لقد امتدت فترة العمل التجريبي مند لقاء المشرف حتى نهاية فترة المنافسة الاولى الى مرحلتين اساسيتين هما : -المرحلة الأولى : تمثلت في انجاز التجربة الاستطلاعية والتي اجريا فيها الاختبار القبلي يوم2010/10/11وبعد أربعة أيام أجرينا الاختبار ألبعدي2010/10/14 على نفس المجموعة والتي تمثلت في لاعبي فريق حماية المدنية لكرة القدم تحت 13 سنة .

-المرحلة الثانية : والتي تمثلت في الدراسة التجريبية الرئيسية والتي امتدت في الفترة ما بين 2010/10/23 إلى غاية 2010/01/07 حيث تم فيها تطبيق وحدات البرنامج التدريبي المقترح مع إجراء الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعديّة.

2-2-3 المجال المكاني : أجريت كل الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعديّة بالإضافة إلى الوحدات التدريبية في الملعب البلدي لولاية سعيدة "ملعب الإخوة براسي"

جدول (1) يبين نتائج اختبار تجانس العينة المستقلة

اختبار لفن		لنساوي المتوسطات T اختبار								
F	الدلالة	T	درجة معنوية	المعنوية	فرق المتوسط	فرق انحراف	ا مجال الثقة للفرق عند 95 %			
فيشر	معنوية	ستودنت	معنوية	الدلالة	سط	ف	اسفل	اعلى		
0.58	0.42	-	30	0.70	-	0.16	-0.36	0.27	فرضية تساوي	السن
		0.38	29.8	0.70	0.06	0.16	-0.37	0.27	تباينات	
		-			-				فرضية عدم تساوي	
		0.38			0.06				التباينات	
0.07	0.79	-	30	0.11	-	0.01	-0.07	0.00	فرضية تساوي	الطول
		0.63	29.7	0.11	0.03	0.01	-0.07	0.00	التباينات	
		-			-				فرضية عدم تساوي	
		0.63			0.03				التباينات	
0.42	0.13	-	30	0.29	1.92	1.78	-5.57	1.77	فرضية تساوي	الوزن
		1.07	29.6	0.29	-	1.78	-5.57	1.74	التباينات	
		-			1.92				فرضية عدم تساوي	
		1.07			-				التباينات	

جدول (2) يبين نتائج اختبار تجانس العينة المستقلة

ا مجال الثقة للفرق عند 95 %		فرق انحراف المعياري	فرق المتوسط	المعنى الدلالة	درجة معنوية	T ستودنت	الدلالة معنوية	F فيشر		
اعلى	اسفل		سطح							
0.71	-1.96	0.65	0.62	0.34	30	0.95	0.7	0.88	فرضية تساوي تباينات	المناولة
0.71	-1.96	0.65	0.62	0.34	30	0.95	6		فرضية عدم تساوي التباينات	
5.99	-6.78	2.90	0.84	0.77	30	0.29	0.5	0.40	فرضية تساوي التباينات	الاحتفاظ ظ الكرة
5.10	-6.78	2.90	0.84	0.77	29.9	0.29	2		فرضية عدم تساوي التباينات	
1.33	-0.30	0.40	0.58	0.20	30	1.29	0.6	0.21	فرضية تساوي التباينات	الجري لمتخرج
1.33	-0.30	0.40	0.58	0.20	29.5	1.29	4		فرضية عدم تساوي التباينات	
0.33	-1.33	0.40	0.50	0.23	30	1.22	0.2	1.13	فرضية تساوي التباينات	رمية تماس
0.33	-1.33	0.40	0.50	0.23	26.7	1.22	9		فرضية عدم تساوي التباينات	

2-3 البرنامج التدريبي

جدول 3 الإطار العام لمحتوى البرنامج التدريبي المهاري والخططي

الجانب المهاري	جانب مهاري خططي	الجانب الخططي
<ul style="list-style-type: none"> - تنمية وتحسين المهارة الفردية - زيادة المخزون المهاري في الكرة - تأقلم اللاعب مع الكرة(الاحساس) - قدرات التوافق بالكرة - تنمية المهارات الأساسية مع الحركة - الإخماد الموجه - التحكم في الكرة تحت الضغط بسرعة مرتفعة - السيطرة على الكرة - إخماد تمرير - المناولة - التمرير - تمرير لعب بالرأس والرجل واجهات (القدم - الجسم) - الاستجابة السريعة 	<ul style="list-style-type: none"> تنمية وتحسين المهارات الأساسية للدفاع والهجوم التنقلات الصحيحة احترام مبداء المساندة والتغطية التنقل من وضع الدفاع إلى وضع الهجوم والعكس اللعب تحت ضغط المنافس - المساحة استعمال المهارة المناسبة في الوقت المناسب 	<ul style="list-style-type: none"> - تحسين - الجانب الخططي في اللعب من خلال الخطة والتنظيمات - التمركز الخططي في اللعب حسب الخطوط (هجوم - وسط - دفاع) التنقل من حالة الدفاع إلى الهجوم - التمركز في دفاع منظم - تنشيط اللعب الهجومي - الكرات الثابتة
<p>طريقة التدريب</p> <ul style="list-style-type: none"> - تمارين مركبة 3-5 لاعبين بالمستويات - تمارين مركبة تكون سهلة بالحركة مع زيادة الرثم تدريجيا 	<p>طريقة التدريب:</p> <ul style="list-style-type: none"> من خلال تمارين اللعاب المصغرة (1-2) (1-2) (4-4) (2-3) لعب حقيقي 	<p>طريقة التدريب</p> <ul style="list-style-type: none"> تمارين اللعب على شكل مقابلات 9 ضد 9 ، 8 ضد 8 (11 ضد 11)

جدول 4 الإطار العام لمحتوى البرنامج التدريبي البدني والنفسي والمعرفي

الجانب البدني	جانب النفسي العقلي	الجانب المعرفي والتربوي
<ul style="list-style-type: none"> - تنمية - السرعة – سرعة رد الفعل - سرعة الأداء - التحمل : التحمل العام - القوة : الالتحامات مع المنافس بقوة (عضلات ، بطن ، جذع (...) - الرشاقة (جري تغيير اتجاه) - المرونة (مرونة المفاصل والأربطة) 	<ul style="list-style-type: none"> تنمية جانب النفس التحضير العقلي للاعب معرفة التغيرات النفسية تنمية الجانب المعرفي في الميدان تركيز الثقة بالنفس ، الإرادة مواجهة الضغط 	<ul style="list-style-type: none"> - التحضير الشخصي للاعب - النظافة - معرفة الاستعجالات الأولية . وسائل الاسترجاع - تسيير الجانب الدراسة - ثقافة العامة ، ثقافة رياضية - معرفة قواعد اللعبة - قراءة اللعب
<p>طريقة التدريب</p> <p>باستعمال تمارين مدمجة بالكرة</p> <p>تمارين الحركية ، تمارين الالعاب</p> <p>المصغرة</p> <p>تمارين الالعاب المنافسة</p> <p>توافق + مهارة + مداومة</p> <p>قوة + توافق – سرعة + مهارة</p> <p>سرعة + مهارة</p> <p>مرونة منفصلة تسلسلات سرعة</p> <p>مضمار توافق الحركي</p>	<p>طريقة التدريب</p> <p>تمارين مركبة ، تمارين صغرى ،</p> <p>تمارين اللعب الموجه</p> <p>- التحضير العقلي</p> <p>تشكيل وضعيات تعمل على</p> <p>تنمية الجانب النفسي)(مثال</p> <p>(1 ضد 1)</p> <p>التركيز - الخشونة - قدرات</p> <p>إدراكية(قراءة- تحليل- إجابة)</p> <p>-الألعاب الموجهة لتنمية الجانب</p> <p>العقلي(الإدراك--التحليل -</p> <p>(الإجابة)</p>	<p>طريقة التدريب</p> <p>دروس نظرية</p> <p>تمارين مركبة ، تمارين اللعب</p> <p>المصغر ، تمارين اللعب على</p> <p>شكل منافسة</p> <p>-اعتماد تمارين تعتمد على</p> <p>التغذية الراجعة</p>

2-4 أدوات البحث : استخدم الباحث في هذه الدراسة الأدوات التالية :

أولاً : المصادر والمراجع العربية والأجنبية

ثانياً : المقابلات الشخصية

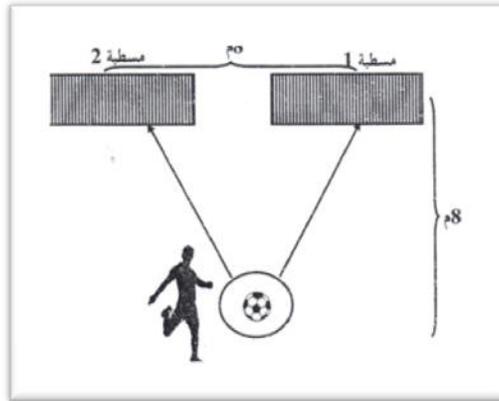
ثالثاً : الاستبيان

2-5 الاختبارات المستخدمة

2-5-1 الاختبارات المهارية (موفق اسعد محمود، 2009 ص60)

أولاً اختبار المناولة المرتدة

هدف الاختبار: قياس دقة المناولات القصير



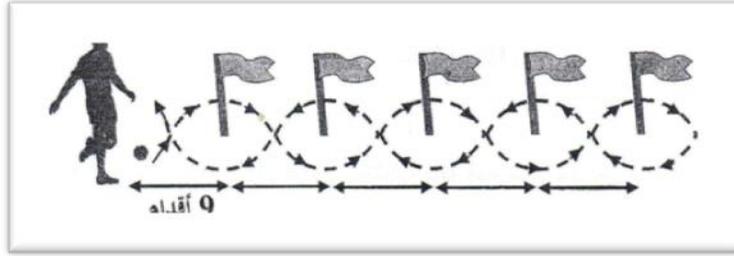
ثانياً: اختبار مهارة السيطرة على الكرة (موفق اسعد محمود، 2009 ص50)

هدف الاختبار معرفة مستوى اللاعب في السيطرة على الكرة أثناء التنطيط



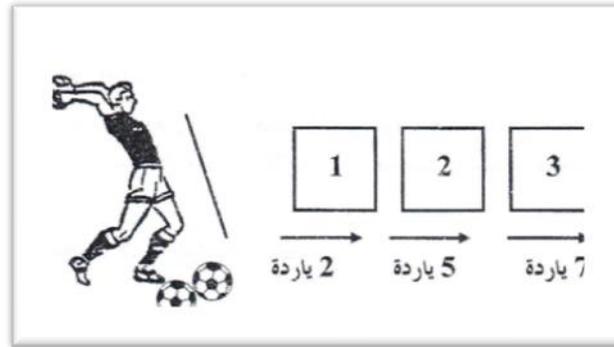
ثالثاً: اختبار الجري المتعرج بالكرة (عمر أبو المجد وجمال إسماعيل 1998، ص144)

هدف الاختبار: الجري السريع بالكرة قياس الرشاقة مع الكرة



رابعاً: اختبار رمية التماس (موفق اسعد محمود، 2009 ص 57)

هدف الاختيار: قياس الدقة والقدرة على رمي الكرة لأبعد مسافة في أي منطقة من الملعب بطريقة قانونية في كرة القدم



2-6 الوسائل الإحصائية : إن الهدف من استعمال الوسائل الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعد في التحليل والتفسير والحكم وقد اعتمد الباحث في معالجته على نظام (spss-19) وقد اعتمدنا على المعادلات الإحصائية التالية :

أ- المتوسط الحسابي

ب- الانحراف المعياري

ج-اختبار ليفن لاختبار تساوي التباينات

د-اختبار ليفن لاختبار تساوي التباينات

و-اختبار الفرضية حول الفرق بين متوسط مجتمعين مستقلين تباينهما غير معلوم اختبار (T)

3-عرض ومناقشة نتائج البحث .

3-1 عرض وتحليل نتائج المقارنة القبليّة البعدية للاختبارات المهاريّة

الجدول (5) يبين نتائج المقارنة القبلية البعدية للاختبارات المهارية

الدالة	درجة الحرية	T	اختبار العينة				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	خطا معياري متوسط	مجال الثقة للفرق % 95	أعلى	أسفل
			مجال الثقة للفرق % 95									
			أعلى	أسفل								
0.00	15	5.36	3.84	1.65	0.51	2.04	2.75	قبلي - بعدي	تجريبية	المناولة		
0.00	15	3.50	2.41	0.58	0.42	1.71	1.50	قبلي - بعدي	ضابطة			
0.00	15	8.77	14.3	8.72	1.31	5.25	11.52	قبلي - بعدي	تجريبية	الاحتفاظ بالكرة		
0.00	15	5.82	8.00	3.71	1.00	4.02	5.85	قبلي - بعدي	ضابطة			
0.00	15	-7.12	-0.75	-1.40	0.15	0.60	-1.08	قبلي - بعدي	تجريبية	الجري المنعرج		
0.00	15	-4.80	-0.32	-0.84	0.12	0.48	-0.58	قبلي - بعدي	ضابطة			
0.00	15	10.14	3.40	2.22	0.27	1.10	2.81	قبلي - بعدي	تجريبية	رمية التماس		
0.00	15	6.89	2.53	1.33	0.28	1.12	1.93	قبلي - بعدي	ضابطة			

- من خلال الجدول (05) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار المناولة المرتدة. - المحافظة على الكرة في مساحة محددة- الجري المنعرج بالكرة - . رمية التماس المجموعة التجريبية : بالنظر إلى المستوى المعنوي لاختبار المناولة المرتدة. - المحافظة على الكرة في مساحة محددة- الجري المنعرج بالكرة - رمية التماس نجد أن قيمة الدلالة تساوي 0.00-0.00 - 0.00-0.00 وهي اصغر من قيمة 0.05 فإننا لا نقبل H_0 والتي مفادها انه يوجد اختلاف معنوي ما بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي .

وهذا ما يؤكد ذلك مجال الثقة للفرق عند 95 % حيث نجد أن قيمة 0 لا تنتمي للمجال (3.84 / 1.65) (-0.75/ - 1.40) (14.32 / 8.72) (3.40 / 2.22)

المجموعة الضابطة : بالنظر إلى المستوى المعنوي لاختبار المناولة المرتدة- المحا فضة على الكرة في مساحة محددة- الجري المنعرج بالكرة - رمية التماس نجد أن قيمة الدلالة تساوي 0.00-0.003 بين الاختبار القبلي والبعدى .

وهذا ما يؤكد ذلك مجال الثقة للفرق عند 95 % حيث نجد أن قيمة 0 لا تنتمي للمجال (0.58 / 2.41) (8.00/3.71) (-0.84/ -0.325) (2.53 /1.33)) ومما يؤكد النتائج السالفة الذكر الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية والضابطة حقق أحسن متوسط حسابي وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي بشكل أحسن مما هو عليه مقارنة مع البرنامج التقليدي المطبق على العينة الضابطة ،وقد يعزنا ذلك إلى الحيز الزمني الكبير الذي يشغله التدريب على هذه المهارة ضمن البرنامج التدريبي المقترح تطبيقها في مجموعة تمارين تحت ضغط عامل الوقت و المنافس.

3-2 عرض وتحليل نتائج البعدية للاختبارات المهارية

الجدول (6)يبين نتائج البعدية للاختبارات المهارية

اختبار لفن		لتساوي المتوسطات T اختبار								
F	الدلالة معنوية	T	درجة معنوية	المعنوية الدلالة	فرق المتوسط	فرق انحراف المعياري	ا مجال الثقة للفرق عند 95 %		فيسر	
							اعلى	اسفل		
5.87	0.22	2.78	30	0.00	1.87	0.67	0.50	3.24	5.87	فرضية تساوي
							3.25	0.49		
										فرضية عدم تساوي التباينات
0.51	0.48	1.76	30	0.02	3.69	3.69	1.04	14.06	0.51	فرضية تساوي
							1.04	14.06		
										فرضية عدم تساوي التباينات
0.38	0.58	2.94	30	0.00	0.46	0.46	-	2.23-	0.38	فرضية تساوي
							0.42	2.23-		
										الجري
										لمنعرج

-									فرضية عدم تساوي التباينات	
0.42										
0.72	0.31	0.34	0.34	0.00	30	2.95	0.86	0.22	فرضية تساوي التباينات	رمية
0.72	0.31	0.34	0.34	0.00	29.9	2.95			فرضية عدم تساوي التباينات	تماس

- خلال الجدول (06) يتبين لنا بالنظر إلى مستوى المعنوية لاختبار T لتساوي المتوسطات نجد أن قيمة الدلالة المعنوية لاختبار (مهارة المناولة المرتدة - مهارة الاحتفاظ بالكرة - الجري المتعرج بالكرة - مهارة رمية التماس) وهي (0.009-0.02-0.006-0.006) اقل من قيمة 0.05 مما يجعلنا نقبل ب H_0 والتي مفادها وجود فروق معنوية بمعنى

وجود اختلاف وهذا كذلك ما يؤكد مجال الثقة حيث نجد ان قيمة 0 غير موجودة في كل المجالات وعلى هذا التحصل الإحصائي يأخذ الباحث بالتفسير المقترح كون ان متوسطات القدرة لعينة البحث ضابطة وتجريبية والتي لها دلالة إحصائية وهذا راجع إلى استخدام البرنامج التدريبي المدمج بتشكيل استراتيجي لمجموعة تمارين تتشابه مع مواقف المنافسة تحقق العلاقة إضافة إلى النسبة المعتبرة للحيز الزمني المخصص للعمل المهاري

4- الخاتمة:

من خلال الدراسة التي قاضى بها أهداف الدراسة، ومن خلال التحليل الإحصائي للنتائج المتحصل عليها أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والاختبارات البعديّة لعينة البحث ، حيث تبين أن قيمة الدلالة المعنوية اكبر من قيمة 0.05 والتي لا تقبل ب H_0 للاختبارات المهارية (المناولة - الاحتفاظ بالكرة - الجري بالكرة - التماس)

-إن إتباع أسلوب التدريب العادي للعينة الضابطة في عملية التدريب والتي تعتمد على الأسلوب المنفصل أدى إلى تحسين محدود لبعض المهارات الأساسية (المناوله - الاحتفاظ بالكرة - الجري المنعرج بالكرة - التماس) مقارنة بأسلوب تمارين المنافسة
-إن برمجة التدريب وفق المبادئ والأسس العلمية له اثر ايجابي على تنمية قدرات اللاعبين وهذا ما يبين وضوح فعالية تأثير تمارين المنافسة في تطوير مستوى انجاز عينة البحث .

المصادر و المراجع

- 1- إبراهيم زكي خطابية. (1996). موسوعة الكرة الطائرة الحديثة . القاهرة: دار الفكر العربي.
- 2- إبراهيم شعلان عمر أبو المجد. (1996). أسس بناء كرة القدم الشاملة. مكتبة الأكاديمية.
- 3- إبراهيم شعلان. (1989). كرة القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني في كرة القدم.
- 4- إبراهيم وجيه محمود. (1995). أسس التعلم ونظرياته وتطبيقاته. الإسكندرية: دار المعارف.
- 5- أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين السيد. (2003). قسيولوجيا اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 6- أبو العلا عبد الفتاح. (1985). بيولوجيا الرياضة . القاهرة: دار الفكر العربي.
- 7- dellal, a. (2008). l entrainement a la performance. debook.
- 8- jurgan, w. (1993). manuel dentrainment . paris: vigot.
- 9- jurgan, w. (1986). manuel entrainement . paris: vigot.
- 10- jurgan, w. (1995). manuel entrainement. paris: vigot.