



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة العربي بن المهيدي-ام البواقي-



معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في تخصص تدريب و تحضير بدني

أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين التوافق الحركي على

تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم

(التحكم في الكرة ، قيادة الكرة ، دقة التصويب)

لدى أصغر كرة القدم U14

(دراسة ميدانية فريق اتحاد سيدي مبروك-قسنطينة-)

إشراف الأستاذ :

• د. إيدير حسان

إعداد الطالب :

• بوشلاغم أحمد نور الياقين

السنة الجامعية 2018/2017

لشكر ومدافين

اللهم علمنا ما ينفعنا وأنفعنا بما علمتنا وزدنا علما الى علمنا

العهد لله بمدافيه واخيه نفعه ويدفع نفعه ويكافيه مزيده

أود أن أقدم بالشكر في إنجاز هذا العمل المناويع الى من مدو لنا يد المساعدة وفي مقدمتهم
الاستاذ المشرف **إيدير حسان** الذي قبل الإشراف علينا في هذه الدراسة وكذلك للاستاذ
بوطيبة عومار للجهد الكبير الذي بذله معنا وعلى التوجيهات البناءة طوال فترة اشرافه
علينا .

وأخص بالشكر الجزيل جميع أساتذة وإداريين معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية لولاية - أم البواقي - وكذلك أسرة فريق اتحاد سيدي مبروك الذي لقينا عندهم كل
الترحاب والنهيد وأشكر كل من ساعدنا من قريب او من بعيد في إنفاذ هذا العمل .

الإهداء

إلى رمز الكبرياء والشموخ والأمل المتجدد

..... أبي العزيز.....

إلى منبع الحب والحنان والوفاء والتضحية

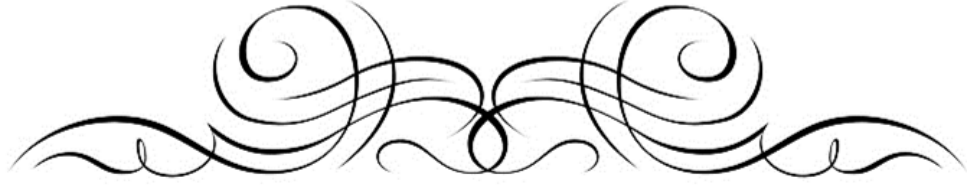
..... أمي الحبيبة.....

إلى رفقاء الدرب والدراسة وكل العائلة الى

كل من وقف بجانبني ودعمني وشجعني والى

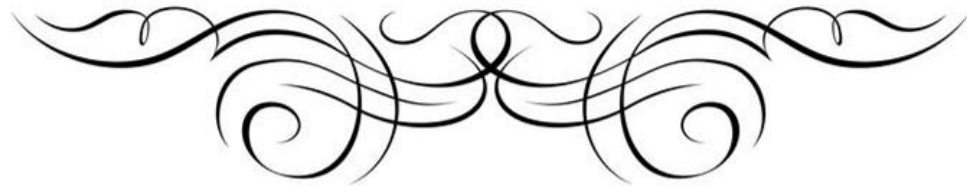
كل من حرفني علما وأفادني بالمعلومات

الباحث



قائمة

المحتويات



قائمة المحتويات

الرقم	المحتوى	الصفحة
-	شكروعرفان	أ-
-	الإهداء	ب-
-	قائمة المحتويات	ج-
-	قائمة الجداول	ش-
-	قائمة الأشكال	ض-
-	مقدمة	1
الفصل التمهيدي		
الإطار العام للدراسة		
1-الإشكالية	6	
2-فرضيات الدراسة	8	
3-أسباب إختيار الموضوع	9	
4-أهداف البحث	9	
5-أهمية البحث	9	
6-تحديد المفاهيم والمصطلحات	10	
7-الدراسات السابقة	11	
8-التعقيب على الدراسات السابقة	15	
الجانبا النظرى الفصل الأول التوافق الحركى		
تمهيد	18	
1- مفهوم التوافق الحركي	19	
2- أهمية التوافق الحركي	21	
3-انواع التوافق	23	
4- العوامل المؤثرة على التوافق الحركي	24	
5-التوافق و الاقتصاد في الطاقة	25	
6-مفهوم توافق حركات القدمين في كرة القدم	26	

27	7- تعريف القدرات التوافقية
28	8- مكونات القدرات التوافقية
29	9- الجهاز العصبي والتوافق
30	10- طرائق وأساليب تطوير التوافق الحركي
الفصل الثاني	
المهارات الأساسية لكرة القدم	
33	تمهيد
34	1- مفهوم المهارة والمهارة الحركية الرياضية
34	1-1- مفهوم المهارة:
34	2-1- تعريف المهارة الحركية الرياضية:
34	2- تصنيف المهارات الحركية الرياضية
35	3- مفهوم المهارات الأساسية
35	3-1- تقسيم المهارات الأساسية
35	3-1-1- المهارات الأساسية بدون كرة
37	3-1-2- المهارات الأساسية القاعدية بالكرة
45	4- تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم
45	4-1- المهارة هي عصب الأداء في كرة القدم
45	4-2- المهارات المتعددة لكرة القدم يكمل كل واحد منها الآخر
45	4-3- أفضل مرحلة عمرية لتعلم المهارات
46	5- مراحل تعليم المهارات الأساسية
46	5-2- مرحلة التوافق الجيد
47	5-3- مرحلة تثبيت المهارة
47	6- أساليب التدريب على المهارات الأساسية
48	6-1- تدريبات الإحساس بالكرة
48	6-2- تدريبات فنية إجبارية
48	6-3- تدريبات باستخدام أكثر من كرة

48	4-6- تدريبات لتنمية المهارة مع ربطها بالقدرات البدنية
49	5-6- تدريبات الأداءات المهارية المركبة
49	6-6- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الأجهزة
49	7-6- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الألعاب الصغيرة
50	خلاصة
الفصل الثالث	
خصائص المرحلة العمرية 9-12 سنة	
52	تمهيد
53	التعريف بفئة الناشئين
53	تعريف النمو
53	1-2- خصائص النمو
54	2-2- خصائص المرحلة العمرية (09-12) سنة
56	خصائص النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة (09 - 12 سنة)
56	1-3 النمو الجسدي الحركي
58	2-3 النمو النفسي الانفعالي
59	3-3 النمو العقلي المعرفي
60	4-3 النمو الاجتماعي
60	متطلبات النمو في هذه المرحلة
63	خلاصة
الجانِب التطبيقِي	
الفصل الرابع الإجراءات الميدانية للدراسة	
66	تمهيد
67	1- منهج البحث
67	2- مجتمع البحث
69	3- عينة البحث
69	3-1- خصائص العينة

70	4- مجالات البحث
71	أدوات ووسائل جمع المعلومات
71	5-1- المصادر والمراجع
71	5-2- التجربة الاستطلاعية
71	5-3- الاختبارات المستخدمة
71	5-3-1- اختبار الدوائر المرقمه
72	5-3-2- اختبار تنطيط الكرة
73	5-3-3- اختبار الجري بالكرة لمسافة 25 م لفادرفوف
74	5-3-4- اختبار تهديف الكرات
75	الدراسة الإحصائية
75	5-4- المتوسط الحسابي
75	5-5- الانحراف المعياري
76	5-6- معامل الارتباط بيرسون
76	5-7- اختبار "ت" ستيودنت متصلتين متساويتين
77	5-8- اختبار "ت" ستيودنت منفصلتين متساويتين
77	5-9- معامل الصدق الذاتي
الفصل الخامس عرض وتلليل ومناقشة النتائج	
79	تمهيد
80	1- عرض وتحليل النتائج
80	1-1- عرض وتحليل نتائج الإختبارات القبليية.
82	1-1-2- عرض وتحليل نتائج الإختبارات القبليية للعيينة التجريبيية
84	2-1- عرض وتحليل نتائج الإختبارات البعديية
84	1-2-1- عرض وتحليل نتائج الإختبارات البعديية للعيينة الضابطة.
86	2-2-1- عرض وتحليل نتائج الإختبارات البعديية للعيينة التجريبيية .
88	3-1- عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي-القبلي للعينتين

89	4-1- عرض وتحليل نتائج الإختبارات القبليّة والبعدية للعينة الضابطة
91	5-1- عرض وتحليل نتائج الإختبارات القبليّة والبعدية للعينة التجريبية
94	2-مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات
94	1-2- مناقشة النتائج الإختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبار التوافق.
95	2-2- الفرضية الأولى: يؤثر البرنامج التدريبي المقترح لتحسين التوافق الحركي على تطوير التحكم في الكرة MAITRISE DE BALL لدى ناشئي كرة القدم.
97	3-2- الفرضية الثانية: يؤثر البرنامج التدريبي المقترح لتحسين التوافق الحركي على تطوير مهارة قيادة الكرة CONDUIT DE BALL لدى ناشئي كرة القدم.
99	4-2- الفرضية الثالثة: يؤثر البرنامج التدريبي المقترح لتحسين التوافق الحركي على تطوير دقة التصويب لدى ناشئي كرة القدم.
101	5-2- مناقشة الفرضية الرئيسية: للبرنامج التدريبي المقترح لتحسين التوافق الحركي تأثير على تحسن مهارات التحكم في الكرة وقيادة الكرة ودقة التصويب لدى ناشئي كرة القدم.
103	خلاصة
	خاتمة
	المصادر والمراجع
	الملاحق

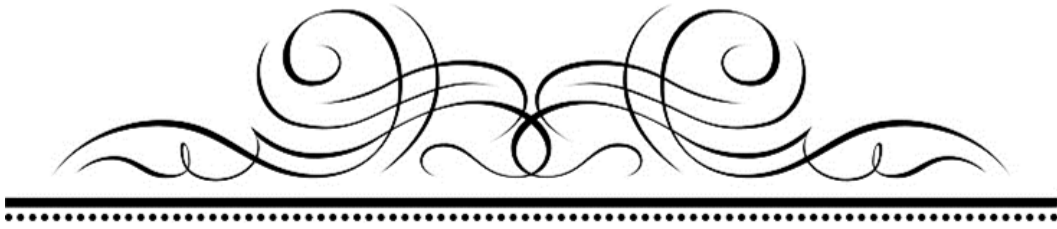
قائمة الجداول

الصفحة	
57	جدول رقم (01) يبين نسبة زيادة الطول والوزن لدى الذكور (129 سنة)
68	جدول رقم (02): يمثل مجتمع الدراسة
69	جدول رقم (03): يمثل نسب أعمار أفراد العينة
71	جدول رقم (04): يبين معامل الثبات ومعامل الصدق لإختبار التوافق.
72	جدول رقم (05): يبين معامل الثبات ومعامل الصدق لإختبار تنطيط الكرة.
73	جدول رقم (06): يبين معامل الثبات ومعامل الصدق لإختبار الجري بالكرة.
74	جدول رقم (07): يبين معامل الثبات ومعامل الصدق لإختبار تهديف الكرات.
80	جدول رقم (08): يمثل نتائج الإختبار القبلي للعينة الضابطة في إختبار التوافق.
80	جدول رقم (09): يمثل نتائج الإختبار القبلي للعينة الضابطة في إختبار تنطيط الكرة.
81	جدول رقم (10): يمثل نتائج الإختبار القبلي للعينة الضابطة في إختبار الجري بالكرة.
81	جدول رقم (11): يمثل نتائج الإختبار القبلي للعينة الضابطة في إختبار تهديف الكرات.
82	جدول رقم (12): يمثل نتائج الإختبار القبلي للعينة التجريبية في إختبار التوافق.
82	جدول رقم (13): يمثل نتائج الإختبار القبلي للعينة التجريبية في إختبار تنطيط الكرة.
83	جدول رقم (14): يمثل نتائج الإختبار القبلي للعينة التجريبية في إختبار الجري بالكرة.
83	جدول رقم (15): يمثل نتائج الإختبار القبلي للعينة التجريبية في إختبار تهديف الكرات.
84	جدول رقم (16): يمثل نتائج الإختبار البعدي للعينة الضابطة في إختبار التوافق.
84	جدول رقم (17): يمثل نتائج الإختبار البعدي للعينة الضابطة في إختبار تنطيط الكرة.
85	جدول رقم (18): يمثل نتائج الإختبار البعدي للعينة الضابطة في إختبار الجري بالكرة.
85	جدول رقم (19): يمثل نتائج الإختبار البعدي للعينة الضابطة في إختبار تهديف الكرات.
86	جدول رقم (20): يمثل نتائج الإختبار البعدي للعينة التجريبية في إختبار التوافق.
86	جدول رقم (21): يمثل نتائج الإختبار البعدي للعينة التجريبية في إختبار تنطيط الكرة.
87	جدول رقم (22): يمثل نتائج الإختبار البعدي للعينة التجريبية في إختبار الجري بالكرة.

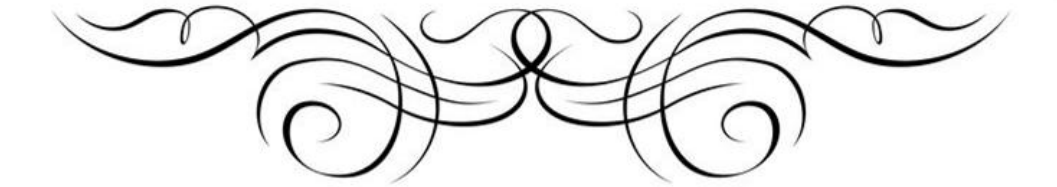
87	جدول رقم (23): يمثل نتائج الإختبار البعدي للعيننة التجريبية في إختبار تهديف الكرات.
88	جدول رقم (24) يمثل تكافؤ العينتين الضابطة والتجريبية في الإختبارات القبليية.
89	جدول رقم (25): يمثل نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للعيننة الضابطة في إختبار التوافق.
89	جدول رقم (26): يمثل نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للعيننة الضابطة في إختبار تنطيط الكرة.
90	جدول رقم (27): يمثل نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للعيننة الضابطة في إختبار الجري بالكرة.
91	جدول رقم (28): يمثل نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للعيننة الضابطة في إختبار تهديف الكرات.
91	جدول رقم (29): يمثل نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للعيننة التجريبية في إختبار التوافق.
92	جدول رقم (30): يمثل نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للعيننة التجريبية في إختبار تنطيط الكرة.
93	جدول رقم (31): يمثل نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للعيننة التجريبية في إختبار الجري بالكرة.
93	جدول رقم (32): يمثل نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للعيننة التجريبية في إختبار تهديف الكرات.
94	جدول رقم (33): يمثل نتائج الإختبارين البعديين للعيننة التجريبية والضابطة في إختبار التوافق.
95	جدول رقم (34): يمثل نتائج الإختبارين البعديين للعيننة التجريبية والضابطة في تنطيط الكرة.
97	جدول رقم (35): يمثل نتائج الإختبارين البعديين للعيننة التجريبية والضابطة في إختبار الجري بالكرة.
99	جدول رقم (36): يمثل نتائج الإختبارين البعديين للعيننة التجريبية والضابطة في إختبار تهديف الكرات.
101	جدول رقم (37): يمثل نتائج الإختبارين البعديين للعيننة التجريبية والضابطة .

الصفحة	قائمة الأشكال
68	شكل رقم (01) : يمثل نسب عدد أفراد مجتمع الدراسة
69	شكل رقم (02) : يمثل نسب أعمار أفراد العينة
71	شكل رقم (03) : يوضح إختبار الدوائر المرقمة.
72	شكل رقم (04) : يوضح إختبار تنطيط الكرة
73	شكل رقم (05) : يوضح إختبار الجري بالكرة لمسافة 25م.
74	شكل رقم (06) : يوضح إختبار تهديف الكرات.
80	شكل رقم (07) يوضح نتائج الإختبار القبلي للعينة الضابطة في إختبار التوافق.
80	شكل رقم (08) يوضح نتائج الإختبار القبلي للعينة الضابطة في إختبار تنطيط الكرة
81	شكل رقم (09) يوضح نتائج الإختبار القبلي للعينة الضابطة في إختبار الجري بالكرة.
81	شكل رقم (10) يوضح نتائج الإختبار القبلي للعينة الضابطة في إختبار تهديف الكرات.
82	شكل رقم (11) يوضح نتائج الإختبار القبلي للعينة التجريبية في إختبار التوافق.
82	شكل رقم (12) يوضح نتائج الإختبار القبلي للعينة التجريبية في إختبار تنطيط الكرة.
83	شكل رقم (13) يوضح نتائج الإختبار القبلي للعينة التجريبية في إختبار الجري بالكرة.
83	شكل رقم (14) يوضح نتائج الإختبارين القبلي للعينة التجريبية في إختبار تهديف الكرات.
84	شكل رقم (15) يوضح نتائج الإختبار البعدي للعينة الضابطة في إختبار التوافق.
84	شكل رقم (16) يوضح نتائج الإختبار البعدي للعينة الضابطة في إختبار تنطيط الكرة
85	شكل رقم (17) يوضح نتائج الإختبار البعدي للعينة الضابطة في إختبار الجري بلكرة.
85	شكل رقم (18) يوضح نتائج الإختبار البعدي للعينة الضابطة في إختبار تهديف الكرات.
86	شكل رقم (19) يوضح نتائج الإختبار البعدي للعينة التجريبية في إختبار التوافق.

86	شكل رقم (20) يوضح نتائج الإختبار البعدي للعينه التجريبية في إختبار تنطيط الكرة.
87	شكل رقم (21) يوضح نتائج الإختبار البعدي للعينه التجريبية في إختبار الجري بالكرة.
87	شكل رقم (22) يوضح نتائج الإختبار البعدي للعينه التجريبية في إختبار تهديف الكرات.
89	شكل رقم (23) يوضح نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في إختبار التوافق.
89	شكل رقم (24) يوضح نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في إختبار تنطيط الكرة.
90	شكل رقم (25) يوضح نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في إختبار الجري بالكرة.
91	شكل رقم (26) يوضح نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في إختبار تهديف الكرات.
91	شكل رقم (27) يوضح نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للعينه التجريبية في إختبار التوافق.
92	شكل رقم (28) يوضح نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للعينه التجريبية في إختبار تنطيط الكرة.
93	شكل رقم (29) يوضح نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للعينه التجريبية في إختبار الجري بالكرة.
94	شكل رقم (30) يوضح نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للعينه التجريبية في إختبار تهديف الكرات.
94	شكل رقم (31) يوضح نتائج الإختبارين البعديين للعينه التجريبية والضابطة في إختبار التوافق.
96	شكل رقم (32) يوضح نتائج الإختبارين البعديين للعينه التجريبية والضابطة في إختبار تنطيط الكرة.
89	شكل رقم (33) يوضح نتائج الإختبارين البعديين للعينه التجريبية والضابطة في إختبار الجري بالكرة.
99	شكل رقم (34) يوضح نتائج الإختبارين البعديين للعينه التجريبية والضابطة في إختبار تهديف الكرات.



مقدمة



مقدمة :

إن التعلم الحركي يعتبر من أهم المجالات في علوم التربية الرياضية ، إذ أنه يعتبر أساس البناء الرياضي ولولاه لايمكن اللاعب من أداء المهارات بهذا الشكل المعقد، ويعتبر التوافق الحركي من أهم القدرات الحركية المهمة والتي يستفاد منها في ممارسة أكثر الأنواع من المهارات تعقيدا ، فالمستوى العالي الذي تسعى دول العالم للوصول اليه يأتي من خلال التدريب العلمي الممنهج ، ولأن التدريب الحديث عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعبين الى التكامل في الأداء الرياضي عامة وكرة القدم خاصة ، ويتطلب تحقيق هذا الهدف أن يقوم المدرب بتخطيط وتنظيم قدرات لاعبيه البدنية والفنية والذهنية وصفاتهم الخلقية ، والنفسية والإدارية في إطار موحد للوصول بهم الى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وخاصة أثناء المباريات .

ويعد التوافق الحركي عنصر مهم في أداء المهارة ، إذ يعرف بأنه تنسيق وتنظيم عمل أجزاء مراحل العمل الحركي من أجل الوصول الى أداء حركي عال ، فالتوافق الحركي يعتبر جوهر التعلم الحركي ويرتبط في عمله ويرتبط في عمله إرتباطا كاملا بالجهاز العصبي المركزي والذي يتم فيه فهم وإستيعاب الحركة ومنه تصدر الأوامر لتوجيه الحركة وهذا مقرون بإستيعاب المعلومات والمنهج الذي يسبق الحركة، فتمرينات التوافق الحركي لها أهمية بالغة في تقليل الحركات الزائدة والغير ضرورية والإقتصاد بالجهد والدقة في إختيار القرار وبالتالي الوصول الى لاعب متكامل تحتاجه لعبة كرة القدم ، فهذه اللعبة تحوي عدد هائل من المهارات الحركية منها ما هو بسيط ومنها ما هو مركب منها بالكرة ومنها بدون كرة ، فالمهارات الأساسية هي أبرز مكونات اللعبة وهي وسيلة لتنفيذ الخطط، فإنقان المهارات هو أساس النجاح وإن كثير من المقابلات تلزم اللاعب بجميع المهارات الفنية بكفاءة عالية، ولكي يصل اللاعب الى هذه الكفاءة وهذا المستوى العالي يجب أن يكون تلقى تكويننا سليما علميا في فترات تكوينه الأولى حسب متطلبات نموه

وعلاقتها بتنمية الصفات البدنية والحركية والنفسية والخططية اللازمة والمهارات الأساسية. وهذا ما أوصت به دراسة غبولي (2015) انه يجب البدء في تنمية القدرات التوافقية في سن مبكر، وتهدف دراستنا في الكشف على تأثير التمارين التوافقية في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم و ابراز قيمة التوافق الحركي ومكوناته واهميته في كرة القدم وتكمن أهميتها لفت انتباه وإرشاد الكثير من المدربين والمهتمين بالمجال الرياضي الى ضرورة تنمية التوافق الحركي بما ينعكس بالإيجاب على الجوانب الأخرى. ولغرض معرفة هذا فقط قمنا بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث المكونة من 30 لاعب مقسمين الى 10 لاعبين في العينة الإستطلاعية و 10 في العينة الضابطة و 10 في العينة التجريبية.

فموضوعنا جد مهم للمربين والمدربين والذي تطرقنا فيه الى :

الجانب التمهيدي للدراسة : تناولنا فيه طرح الإشكالية والفرضيات ،أهمية وأهداف البحث، وأسباب إختيار الموضوع ، ثم حددنا المفاهيم وشرح المصطلحات المتعلقة ببحثنا ثم تطرقنا الى ب عض الدراسات السابقة والمشابهة والمرتبطة ببحثنا.

الجانب النظري : قمنا بتقسيمه الى ثلاث فصول :

الفصل الفصل: الأول تطرقنا فيه الى مفهوم التوافق الحركي واهميته وأنواعه والعوامل المؤثرة فيه وكذلك التوافق والإقتصاد والإقتصاد في الطاقة وتطرقنا الى مفهوم توافق حركات القدمين وتعريف القدرات التوافقية ومكوناتها والعلاقة بين التوافق والجهاز العصبي وطرائق وأساليب تطويره.

أما الفصل الثاني : تطرقنا فيه الى مفهوم المهارة وتصنيف المهارات الحركية الرياضية ومفهوم المهارات الأساسية وتعليمها وخطوات التدريب عليها وأساليب تدريجها .

الفصل الثالث : تعرف الناشئين والنمو وخصائصه ومتطلبات النمو في هذه المرحلة العمرية.



الجانب النظري

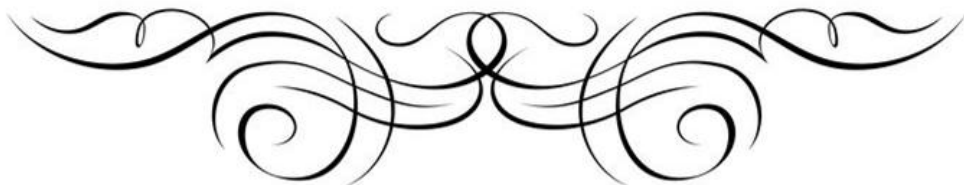




الفصل التمهيدي

الإطار العام

للادراسة



1- الإشكالية

لكل نشاط او فعالية رياضية مهارتها الاساسية الخاصة التي تميزها عن غيرها من الأنشطة الرياضية الاخرى وتكون هذه المهارة هي السمة الرئيسية لنوع اللعبة الرياضية المعنية. وذكر (حنفي محمد مختار 1978) عن مهارات كرة القدم الأساسية حيث قال ان المهارات الأساسية تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في اطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة او بدونها.

فالحركات تشكل جانبا مهما في حياتنا اليومية بعضها حركات موروثة وبعضها حركات متعلمة كتلك التي تستخدم في الأنشطة الرياضية على شكل مهارات والتي تتطلب الكثير من التدريب والخبرة لأجل اتقنتها.

فلقد اجمع العديد من خبراء التعلم الحركي والتدريب الرياضي على ان للمهارة مفاهيم عديدة ويأتي استعمالها ايضا بطرائق متعددة اذ ان هناك من يعرفها بأنها عبارة عن " مهمة او عمل معين يعكس فعالية عالية من الأداء " وهناك من ينظر اليها على أنها قدرة الفرد على أداء مجموعة من الحركات الخاصة التي تتضمنها اللعبة بدقة و كفاية ونجاح... " وتتطلب هذه القدرة استعمال مجموعة من العضلات العاملة في الحركة والعضلات المقابلة لها والعضلات المحايدة و العضلات المثبتة للمفاصل بتوافق وانسيابية يضاف الى هذا وذاك ان المهارة وبخاصة في الألعاب الرياضية "تبين القدرة على استعمال الجهازين العصبي والعضلي الاستعمال الصحيح لإخراج القوة العضلية اللازمة لأداء الحركات المطلوبة فيها بشكل دقيق وفي التوقيت المناسب ونخلص من هذا ان المهارة الحركية تتطلب تنظيم وترتيب عمل مجاميع عضلية معينة في اتجاه معين وهذا ما يسمى بالتوافق الحركي.

ويعرفه KUZNESTOV كزناستوف بأنه قدرة الشخص على تعلم حركات جديدة بسرعة وتكيف السلوك وفقا لمتطلبات المحيط.

الفصل التمهيدي ← الإطار العام للدراسة

فأن تكون متناسقا يعني تنفيذ حركة بسرعة وكفاءة لحل موقف ما. فالتوافق الحركي ليس فطري وانما يكتسب من خلال التعلم وبعد قاعدة المهارة والتقنية فعندما تكون الصفات التنسيقية مكتسبة في وقت مبكر يسهل تدريب الصفات البدنية و التقنية، وبما ان كرة القدم تحتوي على مهارات وتقنيات كثيرة وعديدة فإنها تحتاج الكثير من التوافق ومثال ذلك التصويب في الكرة القدم الارتقاء وضرب الكرة بالرأس التدخل (TACLE)... وغيرها فمن اوائل مدارس كرة القدم التي ادمجت في برامجها التدريبية حصص خاصة لتطوير التوافق الحركي وتحقيقا لهذه الغاية فقد استأجرت مدرسين متخصصين في هذا المجال مدرسة أياكس امستردام. فتدريب التوافق الحركي يكون مبكرا عند الأطفال من 6 الى 8 سنوات ثم يتبع من 9 الى 12 سنة مع استقرار الصفات النفس وحركية. واليوم يجب ان يعوض التدريب في مجال التوافق عن الإفتقار الى النشاط البدني الطبيعي للشباب وعدم وجود تعليم حقيقي للجسم ولسوء الحظ اختفاء كرة القدم في الشوارع والألعاب الشعبية في عصر التكنولوجيات. ويرى السيد لacroix M. ان التوافق الحركي يؤثر بشكل مباشر على مستوى اللاعبين التقني ويعتقد ان العمل على هذه الصفة يجب أن يبدأ في وقت مبكر. وهذا على غرار دراسة نصر خالد عبد الرزاق الكيلاني (2011) التي ألحت على ضرورة الاهتمام بالتمارين التوافقية تبعا لأهمية التوافق الحركي بالنسبة للمهارات مع الكرة عند تعلم وتدريب المهارات لما تبين من نتائج البحث في تحسن واضح و أوصت بتطبيق التمارين التوافقية الشباب والناشئين لكلا الجنسين لبيان أثره في إحداث تطور لهذه الفئات¹ و اهمال تنمية وتطوير العديد من الصفات البدنية والحركية في المراحل الاولى من التكوين جعلنا نعيد طرح التساؤل التالي :

هل للبرنامج التدريبي المقترح لتحسين التوافق الحركي تأثير على تحسن مهارات التحكم في الكرة وقيادة الكرة ودقة التصويب لدى ناشئي كرة القدم؟

¹- نصر خالد عبد الرزاق الكيلاني ، تأثير التمارين التوافقية في تحسين مستوى التوافق الحركي وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد، بحث مقدم في كلية التربية الرياضية ، جامعة الأنبار 2011

الفصل التمهيدى ← الإطار العام للدراسة

2- التساؤلات الفرعية :

1- هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح لتحسين التوافق الحركي على تطوير التحكم في الكرة

MAITRISE DE BALL لدى ناشئي كرة القدم؟

2- هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح لتحسين التوافق الحركي على تطوير مهارة قيادة الكرة

CONDUIT DE BALL لدى ناشئي كرة القدم ؟

3- هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح لتحسين التوافق الحركي على تطوير دقة التصويب لدى

ناشئي كرة القدم ؟

3- فرضيات الدراسة

1-3- الفرضية العامة :

للبرنامج التدريبي المقترح لتحسين التوافق الحركي تأثير على تحسن مهارات التحكم في الكرة وقيادة

الكرة ودقة التصويب لدى ناشئي كرة القدم.

2-3- الفرضيات الجزئية :

1- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح لتحسين التوافق الحركي على تطوير التحكم في الكرة

MAITRISE DE BALL لدى ناشئي كرة القدم.

2- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح لتحسين التوافق الحركي على تطوير مهارة قيادة الكرة

CONDUIT DE BALL لدى ناشئي كرة القدم.

3- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح لتحسين التوافق الحركي على تطوير دقة التصويب لدى ناشئي

كرة القدم.

4- أسباب إختيار الموضوع :

- ← قلة الدراسات والبحوث العلمية السابقة خصوصا المتعلقة بالتوافق الحركي.
- ← عدم اهتمام المختصين في النوادي الرياضية بالصفات الحركية مركزين على الصفات التقنية- البدنية.

- ← ملاحظة الباحث ضعف التوافق الحركي لدى اللاعبين الذين يشرف على تدريبهم.
- ← اهمال تنمية وتطوير العديد من الصفات البدنية والحركية في المراحل الاولى من التكوين.

5- أهداف البحث :

يهدف بحثنا هذا الى التعرف او الكشف على كيفية مساهمة التوافق الحركي في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم والى عدة محاور هامة منها :

- ← معرفة العلاقة بين التوافق الحركي والأداء المهاري
- ← ابراز قيمة التوافق الحركي ومكوناته واهميته في كرة القدم.
- ← إضافة مرجع من مراجع البحث العلمي
- ← الكشف على تأثير التمارين التوافقية في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم

6- أهمية البحث :

ترجع أهمية هذا البحث المتواضع الى:

- ← دراسة
- ← التأكيد والإلحاح على العمل على الصفات النفس وحركية في المراحل الموصى بها .
- ← لفت انتباه وإرشاد الكثير من المدربين والمهتمين بالمجال الرياضي الى ضرورة تنمية التوافق الحركي بما ينعكس بالإيجاب على الجوانب الأخرى.

7- تحديد المفاهيم والمصطلحات :

تعريف التوافق الحركي

• لغة :

وفق، الوفاق، الموافقة والتوافق، الاتفاق و التنظيم، ابن سيده ، وفق الشيء اي ما لاءمه وقد وافقه موافقتا ووفقا واتفق معه وتوافقا .¹

• اصطلاحا :قدرة الفرد في السيطرة على عمل الجسم و اجزائه المختلفة بصورة مشتركة في اداء

واجب حركي , وربط هذه الاجزاء بحركة انسيابية ذات الجهد الفعال لإنجاز الواجب الحركي.²

• إجرائيا: هو الدرجات التي يتحصل عليها .ناشئين كرة القدم في إختبار الدوائر المرقمة.

المهارة:

حسب قاموس (ويبتر) هي قدرة تكتسب بالتعلم حيث يفترض مسبقا الحصول على نتائج محددة لها.³

• إجرائيا: هي درجة إتقان ناشئ كرة القدم لمهارات التحكم بالكرة والجري بالكرة وتهديف الكرات.

المهارات الأساسية :

• اصطلاحا :هي كل الحركات الضرورية والهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم

سواء كانت هذه الحركات بالكرة او بدونها.⁴

• إجرائيا :جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب بالكرة او بدونها أثناء المباراة او في التدريبات في

إطار اللعبة.

¹- ابي الفضل جمال الدين محمد بن مكرم ابن المنصور , لسان العرب . دار صادر . بيروت . مجلد 15 ص251

²- وديع ياسين وياسين طه، الإعداد البدني للنساء ،دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1986، ص 67

³- محمد حسن علاوي . محمد نصرالدين رضوان ،الاختبارات النفسية و المهارية في المجال الرياضي . دار الفكر العربي . مصر

1987.ص.20

⁴- حنفي محمد مختار ، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي مصر 1994 ص21

8- الدراسات السابقة:

❖ الدراسات المحلية :

- تأثير التوافق الحركي على تحسين دقة التصويب في كرة السلة.دراسة ميدانية للفريق المدرسي (15-18) سنة¹.

هدف الدراسة : التعرف على اثر التوافق الحركي على نجاعة ودقة التصويب في كرة السلة.

مجتمع البحث: 143 تلميذ لثانوية زيناى الحاج وثانوية عباسة عبد الحميد .

المنهج المتبع : المنهج التجريبي .

عينة البحث: تم اختيار العينة من 40 لاعب تتكون من 20 تلميذ من بين 143 تلميذ تم تقسيمهم الى

مجموعتين بالطريقة العمدية في كل مجموعة 10 لاعبين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة.

أداة الدراسة: اختبارات خاصة بالتوافق و اختبار دقة التصويب.

أهم النتائج : التمارين المترحة للتوافق الحركي اثرت في تحسين الجانب المهاري (التصويب) بشكل ايجابي.

- أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض القدرات التوافقية (القدرة على التوازن)

لدى ناشئي كرة القدم.²

هدف الدراسة : التعرف الى الفروق في تأثير البرنامج التدريبي على بعض القدرات التوافقية.

مجتمع البحث: لاعبي مدرسة كرة القدم للنادي الرياضي للمواهب الشابة بمدينة برج

بوعرييج. الجزائر. التابعة لمديرية الشباب والرياضة. 2015/2014 والبالغ عددهم 120 .

¹- شرفي ايوب، أثر تأثير التوافق الحركي على تحسين دقة التصويب في كرة السلة. دراسة ميدانية للفريق المدرسي (15-18) سنة رسالة ماستر في التربية البدنية والرياضية جامعة العربي بن المهدي ام البواقي 2015-2016

²- غبولي نجيب ، أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض القدرات التوافقية (القدرة على التوازن) لدى ناشئي كرة القدم.رسالة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف المسيلة ،سنة 2015-2016

الفصل التمهيدي ← الإطار العام للدراسة

المنهج المتبع: المنهج التجريبي .

عينة البحث: تم اختيار العينة من 20 لاعب . 10 لاعبين في المجموعة التجريبية و 10 لاعبين مجموعة ضابطة.

أداة الدراسة: إختبار فلامينجو.

أهم النتائج: البرنامج التدريبي المقترح كان له أثر إيجابي على بعض القدرات التوافقية (القدرة على التوازن)

هناك تحسن على مستوى المهارات الأساسية

القدرات التوافقية تساهم بشكل كبير في تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم.

- أثر برنامج تدريبي تكراري خاص بالتوازن و التوافق على تحسين مهارتي المراوغة و الجري بالكرة لدى اصاغر كرة القدم "12-9" سنة¹.

هدف الدراسة: إبراز الكشف عن اثر برنامج تدريبي تكراري خاص بالتوازن و التوافق على تحسين مهارتي المراوغة و الجري بالكرة عند لاعبي كرة القدم أصاغر 12-9 سنة.

مجتمع البحث: أصاغر كرة القدم 12-9 سنة.

المنهج المتبع: المنهج التجريبي .

عينة البحث: أصاغر مدينة عين البيضاء لكرة القدم فريق (أ) و فريق (ب) بأعمار 12-9 سنة مجموع العينة 26 لاعب .

أداة الدراسة: الإختبارات.

أهم النتائج:

- البرنامج التدريبي التكراري للصفات الحركية يؤثر في تحسين الجانب المهاري " المراوغة، والجري بالكرة " .

¹ - مقدار زواوي ، مزوز بلال ، أثر برنامج تدريبي تكراري خاص بالتوازن و التوافق على تحسين مهارتي المراوغة و الجري بالكرة لدى اصاغر كرة القدم "12-9" سنة. رسالة ماستر في التربية البدنية و الرياضية جامعة العربي بن المهدي ام البواقي 2013-2014

❖ الدراسات العربية :

• تأثير تمارينات التوافق الحركي في تطوير دقة بعض مهارات الكرة الطائرة وعلاقتها

بتركيز الإنتباه لدى طلاب المرحلة الثالثة¹.

هدف الدراسة : التعرف على تأثير تمارينات التوافق الحركي في تطوير دقة بعض مهارات الكرة الطائرة

لدى طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

التعرف على تأثير تمارينات التوافق الحركي.

مجتمع البحث: طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية والبالغ

عددهم 137 طالب .

المنهج المتبع : المنهج التجريبي .

عينة البحث : تم اختيار العينة من 40 طالب. بالطريقة العشوائية.

أداة الدراسة : الإختبارات.

• أهم النتائج : إن لتمرينات التوافق الحركي قد أثرت بشكل إيجابي في دقة المهارات بالكرة

الطائرة قيد البحث لدى طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية لبدنية وعلوم الرياضة/جامعة

القادسية.

• تأثير برنامج تدريبي باستخدام بعض مكونات التوافق الحركي على تطوير بعض

الأداءات المهارية المركبة-المندمجة- للاعبين كرة القدم الشباب².

هدف الدراسة : التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام بعض مكونات التوافق الحركي على

تطوير بعض الأداءات المهارية المركبة-المندمجة- لدى لاعبي كرة القدم الشباب.

¹- قاسم موسى فرحان؛ تأثير تمارينات التوافق الحركي في تطوير دقة بعض مهارات الكرة الطائرة وعلاقتها بتركيز الإنتباه لدى طلاب المرحلة الثالثة ، بحث مقدم وهو جزء من متطلبات نيل شهيد البكالوريوس في التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة القادسية ، سنة 2017.

²- د.عامر عباس عيسى العبادي ، تأثير برنامج تدريبي باستخدام بعض مكونات التوافق الحركي على تطوير بعض الأداءات المهارية المركبة-المندمجة- للاعبين كرة القدم الشباب ، بحث مقدم في قسم النشاطات الطلابية ، جامعة البصرة ، 2015

الفصل التمهيدي ← الإطار العام للدراسة

التعرف على نسب التطور في بعض الأداءات المهارية المركبة – المندمجة- لدى لاعبي كرة القدم.

مجتمع البحث: لاعبو شباب نفط الجنوب في البصرة والبالغ عددهم 30 لاعب.

المنهج المتبع: المنهج التجريبي .

عينة البحث: تم اختيار العينة من 20 لاعب. 10 لاعبين في المجموعة التجريبية و 10 لاعبين مجموعة ضابطة.

أداة الدراسة: إختبارات.

أهم النتائج: إن للبرنامج التدريبي بإستخدام التوافق الحركي فعالية كبيرة في تطوير بعض الأداءات المهارية المركبة (المندمجة) للاعبي كرة القدم الشباب.

• تأثير تمارينات خاصة في تنمية التوافق الحركي وتعلم مهارة المناولة بكرة القدم

للصالات لطلاب الأول متوسط¹.

هدف الدراسة: التعرف على تأثير التمارينات الخاصة في تنمية التوافق الحركي وتعلم مهارة المناولة بكرة القدم للصالات لطلاب الأول متوسط

مجتمع البحث: 66 من طلاب مدرسة (ثانوية طرفة بن العبد).

المنهج المتبع: المنهج التجريبي .

عينة البحث: تم اختيار العينة من 40 لاعب .

أداة الدراسة: إختبارات.

أهم النتائج: للتمارين الخاصة تأثيرا إيجابيا في تنمية التوافق الحركي وتعلم مهارة المناولة بكرة القدم للصالات لطلاب الأول متوسط.

1- د. فرات جبار سعد الله، نصير كردي ذباح، تأثير تمارينات خاصة في تنمية التوافق الحركي وتعلم مهارة المناولة بكرة القدم للصالات لطلاب الأول متوسط، بحث مقدم في جامعة ديالى ، سنة 2015.

الفصل التمهيدي ← الإطار العام للدراسة

• تأثير تمارين التوافق الحركي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لطلاب

كلية التربية وعلوم الرياضة. جامعة ديالى¹.

هدف الدراسة : التعرف على اثر التوافق الحركي على نجاعة ودقة التصويب في كرة السلة.

مجتمع البحث: طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى للعام الدراسي

2014/2015 والبالغ عددهم 120 .

المنهج المتبع : المنهج التجريبي .

عينة البحث : تم اختيار العينة من 40 طالب.

أداة الدراسة : اختبارات و القياس.

أهم النتائج : ظهور تطور واضح بالمهارات الأساسية (الدحرجة، المناولة، التهديف).

9- التعقيب على الدراسات السابقة :

سعت أغلب الدراسات التي وجدناها في ما يتعلق بموضوع دراستنا الى التعرف على أثر التوافق الحركي او التمارين التوافقية على تحسين بعض المهارات الأساسية، فجاءت أغلب الدراسات في كرة القدم الغ دراسة (قاسم موسى فرحان) جاءت في الكرة الطائرة ، وقد إعتمدت جميع الدراسات على النهج التجريبي وإختلف مجتمع و عدد العينة وكيفية إختيارها بين الدراسات ، وكذلك تنوعت الإختبارات المهارية حسب الهارة المعنية بينما توحد إختبار الدوائر المرقمة للتوافق الحركي في دراسة(نصير كردي ذباح و فرات جبار سعد الله 2015) ، ودراسة (زواوي مقداد ومزوز بلال 2014). ولقد إعتمد دراسة (مصطفى قاسم عابد ونظم كاظم جواد 2015) ودراسة (مزوز بلال زوايمقداد 2014) على إختبارفاهندوف للجري بالكرة.

¹- مصطفى قاسم عبد، تأثير تمارين التوافق الحركي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لطلاب كلية التربية وعلوم

الرياضة، بحث مقدم في كلية التربية البدنية والرياضية جامعة ديالى.2015.2014.

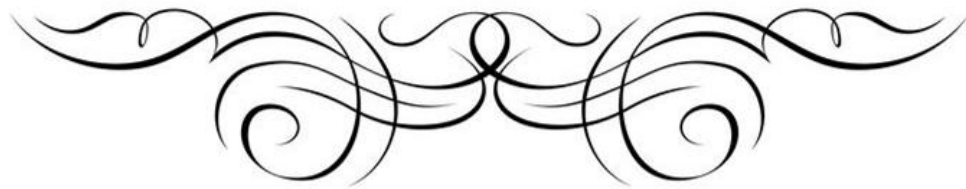
الفصل التمهيدى ← الإطار العام للدراسة

ولقد توصلت نتائج هذه الدراسات الى ظهور تطور واضح بالمهارات الأساسية (الدرجة، المناولة، التهديف). كما في دراسة (مصطفى قاسم عابد ونظم كاظم جواد 2015) و (مزوز بلال زوازي مقداد 2014) إن للبرنامج التدريبي باستخدام التوافق الحركي فعالية كبيرة في تطوير بعض الأداءات المهارية المركبة (المندمجة) للاعبى كرة القدم الشباب كما توصلت اليه دراسة (فرات جبار سعد الله، نصير كردي ذباح 2015) ولقد ساعدتنا هذه الدراسات في إعداد صياغة المقدمة والإشكالية وأهداف البحث وتحديد المتغيرات المتعلقة بالدراسة ، وكذلك تحديد الإختبارات وأدوات القياس وإختيار العينة، وتديد المنهج وإختيار الأسلوب الصحيح لعرض البيانات ومناقشتها .



الفصل الأول

التوافق الحركي





تمهيد :

إن التوافق الحركي صفة لا بد منها في الحركة والأداء لكي تتسم بالإنسابية والجمال في شكلها، سوف نتطرق في هذا الفصل الى تعريف التوافق الحركي، وأهميته الكبيرة في المجال الرياضي وسوف نتعرف على أنواعه التي إتفق عليها عدد كبير من العلماء ونتعرف على العوامل المؤثرة فيه. فالتوافق الحركي صفة (حركية) (وبدنية) (ونفسو حركية) يجب أن يحتويها الفرد في مختلف مراحل حياته فهناك علاقة طردية بين التوافق الحركي والأداء، فكلما كان التوافق جيد كان الأداء كذلك وأفضل شيء هو بدأ تنمية التوافق الحركي منذ الصغر فهو أساس التعلم الحركي.

1- مفهوم التوافق الحركي

قبل أن نتطرق إلى مفهوم التوافق الحركي علينا معرفة معنى التوافق حتى نتمكن من الوصول في الموضوع . فالتوافق هو ترتيب وتنظيم الجهد المبذول للكائن الحي طبقاً للهدف ويختلف التوافق كل حسب العلم الذي يبحث فيه ففي الفلسفة معناه توافق عمل العضلات أو توافق العمل العصبي مع العضلي أو توافق الأنسجة العضلية وفي البايوميكانيك معناه تنظيم عمل القوة ولكن في علم الحركة لا يأخذ ناحية دون أخرى فنأخذ التوافق على أساس وحدة واحدة¹.

ويقصد بالتوافق الحركي قدرة الرياضة على سرعة الأداء الحركي مع دقة الأداء في تحقيق الهدف مع الاقتصاد في الجهد².

وبما إن التوافق الحركي هو تنظيم وتنسيق وترتيب وتبويب للحركة لهذا يمكننا القول بان التوافق هو (قدرة الرياضي على أداء الواجبات الحركية المطلوبة بتوافق عصبي عضلي عال).

ويتحقق ذلك من خلال عدة عمليات عصبية تتلخص في استقبال المخ للمعلومات المختلفة عن طبيعة الأداء الحركي عن طريق المستقبلات الحسية .

ثم يقوم بتحليل متطلبات الحركة من الناحية الحركية والزمنية والفراغية ، سواء للجسم ككل أو لأحد أجزائه ، وبعد ذلك يرسل المخ الإشارات العصبية الحركية إلى العضلات لتنفيذ خطة الأداء الحركي وفقاً للمتطلبات التي حددها من ناحية طبيعة الأداء الحركي وشكله ، والتقسيم الزمني للأداء الحركي واتجاهات حركة الجسم وأجزائه في الفراغ المحيط ، أي حدود المكان ، وكلما ارتفعت دقة وسرعة تنفيذ الأداء الحركي دل ذلك على ارتفاع مستوى التوافق .

ويرتبط التوافق بكثير من الصفات البدنية الأخرى مثل السرعة والرشاقة والتوازن والدقة فيظهر الارتباط التوافق بالسرعة في متطلبات الأداء الحركي من الناحية الزمنية ، كما تظهر صفة الرشاقة والتوازن والدقة في متطلبات الحركة من الناحية الشكلية والمكانية ، أي تحريك الجسم وأجزائه

1- وجيه محجوب. علم الحركة . جامعة بغداد ، بيت الحكمة ، 1989 ، ص41

2- أبو العلا احمد عبد الفتاح. التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، ط 1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 ، ص205.

بالدقة المطلوبة خلال الفراغ المحيط ، وتعتمد كثير من الأنشطة الرياضية على التوافق كأحد العناصر الأساسية لإعداد الرياضي للمستويات العالية¹.

حيث ان اللاعب الذي يمتلك توافقاً جيداً ليس لديه القدرة على اداء المهارة بصورة جيدة فقط ، ولكنه يستطيع ايضاً انجاز مهام التدريب بسرعة كبيرة .

ويعد التوافق من القدرات الحركية والتي تتكون من مجموعة قدرات مندمجة مع بعضها البعض تشكل في مجموعها الكلي والمكونات العامة للتوافق .

وبناءً على ذلك يمكن القول بأن الجهاز العصبي هو المسؤول الرئيسي عن تحقيق المستوى العالي من التوافق من خلال عمل المستقبلات الحسية والخلايا العصبية الحركية للرياضي ، كذلك التوافق العصبي داخل العضلة وبين العضلات. حيث يلعب التوافق داخل العضلة الواحدة وبين مجموعات العضلات العاملة دوراً عاماً في تحقيق التوافق الحركي ، ويتحقق ذلك من خلال ما يلي:²

1- سرعة تنشيط الوحدات الحركية المطلوبة للمشاركة في العمل .

2- تحقيق التنسيق بين عمل العضلات الأساسية والعضلات المضادة لها .

3- سرعة التغيير ما بين التوتر او الانقباض العضلي والارتخاء العضلي.

هذا وان التوافق لا يقتصر على مجرد التنسيق بين عمل المجموعات العضلية وحدها ولكن أيضاً يمتد ليشمل التوافق ما بين الألياف العضلية داخل العضلة الواحدة بقدرة الجهاز العضلي على تجنيد مجموعة الألياف المطلوبة لأداء حركة معينة بسرعة معينة.

التوافق الحركي: -يعني التوافق الحركي "قدرة الفرد علي تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين أو أكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد" ، أو هو "قدرة الفرد على التحكم في عضلات جسمه مجتمعة أو مفردة حسب متطلبات النشاط."

1- أبو العلا احمد عبد الفتاح . المصدر السابق نفسة ، ص205

2- نفس المرجع السابق ، ص 209

وعرفته ناهدة الدليبي ترتيب عدة اشياء وتبويبها وهذا الترتيب يختلف من علم الى اخر، اي التوفيق بين اجزاء الحركة التي يتكون منه الاداء اذا كانت حركة وحيدة او بينها وبين حركات اخرى اذا كانت متكررة او سلسلة حركية.

هو حفظ توازن الجسم بالشكل الصحيح وتوزيع أجزائه ضمن اتجاه معين و لمسافة محدودة ويتم ذلك عند اتقان الحركة.

2- اهمية التوافق الحركي :

إن تنمية التوافق الحركي تعد احد الأهداف الرئيسية للتربية البدنية و الرياضية وهذا يعكس مقدار أهمية هذا المكون الخطير ، كما لا تقتصر اهميته على المجال الرياضي فقط، بل إن الفرد يحتاج في حياته العامة ، وتبرز أهمية التوافق الحركي في الحركات المركبة التي تتطلب تحريك اكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد، كما تتضاعف الأهمية إذا كانت هذه الأجزاء تتحرك في إتجاهات مختلفة.¹ اذ يتفق كل من " بارو Barrow " ، " هيرتز Hirtz " ، " ماسكر Masker " على ان تحسين التوافق الحركي يساعد على تحسين مستوى الأداء المهاري وتقليل الحركات غير الضرورية، فالتوافق الحركي هام ولازم لجميع الأنشطة الرياضية لتحقيق أفضل النتائج وأحسنها.

ويرى "محمد نصرالدين رضوان 1977" ان التوافق تربطه علاقات متبادلة مع بعض العوامل الأخرى. فأداء نموذج حركي بدرجة عالية من التوافق لا بد ان يتصف كلا من التوازن والسرعة والإحساس الحركي.²

كما يذكر " محمد صبحي حسانين" ان التوافق الحركي شرط اساسي محصل على أفضل النتائج، حيث ان الأداء موضوع و طريقة تنفيذ الحركة وخطوات سيرها، مع مراعاة مطابقتها لقانون اللعبة الذي يعتبر عنصرا هاما من عناصر فن الأداء.³

ويدشير " ماتيوور Mateur " الى ان غالبية الأنشطة الحركية تتطلب التوافق الحركي، كما يرى كل من " هيدرنجتون Hetherington " ، " كاول Cawell " ، " هازلتون Hazelton " ، " لاسال Lassall " ، " ناش Nash

1- محمد صبحي حسانين ، القياس و التقويم في التربية الدنية والرياضية، دار الفكر العربي القاهرة ط4 ص 209.

2- محمد نصر الدين رضوان، دراسة عاملية للقدرات الحركية رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان 1977 ص82

3- محمد صبحي حسانين مرجع سابق ص 391 .

"روزينسويخ Rosentswey"، أن تنمية التوافق تعد احد أهداف التربية البدنية و الرياضية و يعتبر التوافق الحركي أحد مكونات اللياقة البدنية و اللياقة الحركية حيث أقر ذلك كل من : "لارسون، يوكم ، بيوتشر، ماتيور، ميجي، فليشمان، زاتورسكي" كما يشير "كلارك كارتز" الى أن التوافق أحد مكونات القدرة الحركية.¹

ويرى " هوكي Hoky " (1995) أن التوافق الحركي هو الذي يظهر التكامل والوضوح في الأداء ويميز نمو القدرات الواجب تنفيذها وإنجازها.

كم تشير الموسوعة الرياضية الى ان بعض الانشطة الرياضية التي تحتاج درجة عالية من التوافق ولا يمكن ممارستها في الطفولة المبكرة لأن ذلك يؤدي الى الإصابة وصعوبة الحركة وذلك لغياب التوافق من جهة وللأداء الحركي الغير سليم من جهة أخرى، والطفل الذي لم يمارس النشاط الرياضي في سنوات عمره الأولى يعاني من خلل التوافق، وغياب التوافق ونقص المهارة في بعض الأنشطة الرياضية يتسبب عنه الأداء الحركي الغير سليم مما ينتج عنه الإصابات من السقوط والإصطدام.²

لذلك فتنمية التوافق الحركي في السن المناسب بصورة صحيحة يعمل على تدريب العضلات تدريب جيد وينتج عن ذلك الأداء المهاري الجيد، ويؤدي لك الى سهولة أداء الحركة من سرعة وتوقيت سليم وبذلك لا يحدث أي إصابات، ويؤكد " فايت Fait " أن الوراثة تلعب دورا كبيرا في التوافق الحركي حيث يمكن القول بأن التوافق صفة موروثية، فبعض الأشخاص لديهم أو بمعنى أدق لديهم حد ضعيف جدا من التوافق، ومن الممكن تحسين هذا التوافق من خلال التدريب.³

يمكننا تلخيص التوافق الحركي في مايلي :

← يعتبر التوافق من القدرات البدنية والحركية.

← يساعد على إتقان الأداء الفني والخططي.

1- محمد صبحي حسنين ، مرجع سابق ص 293-294

2- ENCYCLOPEDIA OF SPORTS SCIENCE AND MEDICINE: THE MACMILLAN COMPANY, NEW YORK 1971 P1559.

3- FAIT, H.F.: SPECIAL PHYSICAL EDUCATION 3RD ES W.B. SAUNDERS COMPANY, LONDON 1972 P 273

← يساعد اللاعب على تجنب الأخطاء المتوقعة

← يساعده على الأداء الصعب والسريع بدرجات مختلفة.

← يحتاج اللاعب للتوافق خاصة في الرياضات التي تتطلب التحكم في الحركة.

← تظهر أهميته عندما ينتقل اللعب بالجسم بالجسم في الهواء كما في الوثب والأداء على

الترمويلين.

3-انواع التوافق:

يتفق العديد من المختصين على تقسيم التوافق الى الانواع التالية:

3-1- التوافق العام:هي الحركات التي تختلف في تكوينها مع خواص النشاط الرياضي الممارس، والتي

يستطيع بها الرياضي دمج اكثر من مجموعة عضلية متشابهة او غير متشابهة من اجزاء الجسم، في

اتجاهات مختلفة وبايقاع حركي سليم. يلاحظ التوافق العام عند أداء بعض المهارات الحركية

الأساسية مثل المشي والوثب،

3-2- التوافق الخاص:هي الحركات التي لا تختلف في تكوينها مع خواص النشاط الرياضي الممارس

والتي يستطيع بها الرياضي دمج اكثر من مجموعة عضلية متشابهة او غير متشابهة من اجزاء الجسم في

اتجاهات مختلفة وبايقاع حركي سليم.¹ فالتوافق الخاص فهو ذلك النوع الذي يتماشى مع نوعية

الفعالية أو اللعبة الممارسة وطبيعتها، فالكرة الطائرة تستوجب عند أداء مهارتها المختلفة نوعا من

التوافق الحركي الخاص يختلف عند أداء مهارات في كرة السلة أو كرة القدم.²

1 - سيرجي، بوليقيسكي، التدريبات البدنية، (ترجمة) علاء الدين محمد عليوه، ط1: (الاسكندرية، ما هي للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر، 2010)، ص96.

2 - ناهدة عبد زيد الدليبي. أساسيات في التعلم الحركي.الدار المنهجية..2016.عمان. ط1. ص 42

3-3- توافق الأطراف: هي الحركات التي يستطيع بها الرياضي دمج مجموعة عضلات الذراع او الذراعين مع الرجل او الرجلين, عندما تعمل معاً في اتجاهات مختلفة وبايقاع حركي سليم.¹ ويستخدم في الحركات التي تتطلب مشاركة الرجلين فقط أو اليدين فقط او اليدين والرجلين معاً.

3-4- توافق الجسم ككل: هذا النوع من التوافق يحدد بالتوافق الذي يشارك فيه الجسم كله. وهي الحركات التي يستطيع بها الرياضي دمج مجموعات عضلات اجزاء الجسم المختلفة عندما تعمل معاً في اتجاهات مختلفة وبايقاع حركي سليم.

3-5- توافق الذراعين مع حاسة البصر: وهي الحركات التي يستطيع بها الرياضي دمج مجموعات عضلات الذراع او الذراعين عندما تعمل معاً في اتجاهات مختلفة مع استخدام حاسة البصر وبايقاع حركي سليم .

3-6- توافق الرجلين مع حاسة البصر: هي الحركات التي يستطيع فيها الرياضي دمج مجموعات عضلات الرجل او الرجلين عندما تعمل معاً في اتجاهات مختلفة مع استخدام حاسة البصر وبايقاع حركي سليم.²

العوامل المؤثرة على التوافق الحركي

- قدرة الفرد للسيطرة على عمل الجهاز الحركي للجسم.
- قصر ذراع القوة لعضلات الجسم.
- قاعدة الارتكاز.
- العوامل الخارجية.
- السيطرة على عمل الأربطة والعضلات.

إن للتوافق الحركي أهمية كبيرة وذلك لأنه يعتبر احد الأهداف الرئيسية للتربية الرياضية كما أن أهمية التوافق الحركي لا تتحدد في النشاط الرياضي فقط بل تمتد إلى الحياة العامة للفرد فالمشي وركوب

¹ - سيرجي, بوليقيسكي, مرجع سابق , ص96

² - سيرجي, بوليقيسكي, مرجع سابق , ص96

الدراجة وقيادة السيارة والكتابة على آلة الكاتبة والعزف على البيانو كلها تتطلب قدرا معيننا من التوافق بين الأطراف أو الجسم أو العينين أو اليد. ويتطلب التوافق الحركي الجيد الرشاقة والتوازن والسرعة والإحساس الحركي والمرونة ودقة الأداء الحركي وسرعته ، ولا يتطلب التوافق الحركي بالضرورة القوة العضلية الكبيرة أو التحمل العالي إلا في الحالات التي يستمر فيها التوافق الحركي لفترات طويلة نسبيا.¹

التوافق والاقتصاد في الطاقة :

التوافق الحركي الجيد يسمح بتوفير الطاقة، يجب على اللاعب جعل حركته كحركة السوائل و يجب ان تكون فعالة جدا وذلك كله بوجود استرخاء عضلي. هذه العناصر تسمح بتقليل تكلفة الطاقة. كما يؤكد جورج جاكون GEORGES GACON: «بشكل عام طاقة المهارات الحركية تعتمد على أداء الجهاز العضلي، وكذلك كفاءة اللاعب على توجيه قوته في الاتجاه الصحيح وعدم التسبب في تقلصات مشوشة». هذه المصطلحات من التقلصات المشوشة لا ينبغي إهمالها في كل حركات الرياضي. ويمكننا دائما ان نشير الى وجود تقلصات مشوشة والتي يمكن محوها او التقليل منها من اجل الحد من تكلفة الطاقة وزيادة كفاءة ونوعية الحركة. الرياضي و المربي يجب ان يكونوا مثالين لمعالجة السبب بشكل منهجي لان توفير الطاقة يجعل الرياضي اكثر كفاءة. كل هذه العناصر تستخدم لتحسين التدريب، الحركات، التقنيات، او غيرها التي تتطلب الانسجام في العمل بشأن فيما يتعلق بعدد معين من العضلات او المجاميع العضلية. فالعضلات المعزولة نادرا جدا ما تسمح بأداء تقنيات مختلفة خاصة في كرة القدم وهذا هو السبب في اننا يجب ان نسعى الى افضل توافق داخل وخارج العضلة من اجل تحسين جودة الحركات وتوفير أكبر قسط من الطاقة.²

7- مقدار زواوي ، مزوز بلال، أثر برنامج تدريبي تكراري خاص بالتوازن و التوافق على تحسين مهارتي المراوغة و الجري بالكرة لدى اصغار كرة القدم "9-12" سنة. رسالة ماستر في التربية البدنية و الرياضية جامعة العربي بن المهدي ام البواقي 2013-2014 ص 99

2 - ALEXANDRE DELAL . DE L'ENTRAÎNEMENT A LA PERFORMANCE EN FOOTBALL ÉDITION DE BOECK P 49-50

مفهوم توافق حركات القدمين في كرة القدم:

- توافق حركات القدمين واحد من عناصر اللياقة البدنية المهمة للاعب كرة القدم، نظرا لإرتباطه بأداء المهارات.
- نعرف التوافق بشكل عام بأنه "مقدرة لاعب كرة القدم على تنفيذ أداء حركي لأكثر من أجزاء جسمه في إطار واحد بسرعة ودقة وانسيابية وتوقيت سليم"
- كما نعرف توافق حركات القدمين بأنها "مقدرة القدمين على الاستجابة السريعة المتناسقة الانسيابية لأي متطلب حركي بالكرة او بدونها"
- من التعريف السابق يمكننا استخلاص ان توافق القدمين يشير الى ما يلي:
- مقدرة قديمي لاعب كرة القدم على التنسيق والتنظيم للحركات والتحركات بالكرة وبدونها ووضعها في إطار متناسق واحد.
- مقدرة قديمي لاعب كرة القدم على التنفيذ الدقيق لأداء كافة الحركات بدقة بالرغم من تعددها واختلاف اتجاهاتها.
- مقدرة قديمي لاعب كرة القدم على تغير وضعها طبقا لطبيعة الموقف الذي يتواجد فيه اللاعب، وطبقا لمتطلبات تنفيذ المهارات والتحركات.
- مقدرة قديمي لاعب كرة القدم على اعادة تنسيق وتنظيم حركتها طبقا لمتطلبات المواقف المستجدة والمتجددة دوما خلال المباراة.
- مقدرة قديمي لاعب كرة القدم على ضبط إيقاع الحركات التي تنفذها من خلال ضبط المساحات الزمنية المطلوبة لتنفيذ المسارات الحركية لها مهما صغرت تلك المساحة الزمنية¹.
- مقدرة قديمي لاعب كرة القدم على الاستجابة السريعة بحركات واعية خلال المنافسة بدرجة عالية من التنسيق والتنظيم.

1 - د.مفتي ابراهيم . جمل توافق حركات القدمين والمهارات في كرة القدم ، دار الكتاب الحديث القاهرة 2012 ط1 ص 10

- مقدرة قدمي لاعب كرة القدم على ربط الحركات التي تقوم بتنفيذها بانسيابية ودقة.
- مقدرة قدمي لاعب كرة القدم على المساهمة بفعالية وبدور واسع في إحتفاظه بتوازنه خلال تنفيذ أنواع المهارات والحركات.

- مقدرة قدمي لاعب كرة القدم على تنفيذ الأداء الحركي والمهارات بأقل جهد ممكن.

أهمية توافق حركات القدمين في كرة القدم :

مما سبق يمكننا إستخلاص أهمية توافق حركات القدمين في كرة القدم بأنه:

- يسهم في إتقان وتعلم وأداء مهارات كرة القدم بنسبة عالية.
- يسهم في إتقان تعلم وأداء قواعد وخطط اللعب.
- يسهم في تكوين برامج ذهنية حركية متعددة ولازمة لتنفيذ المهارات خلال المباراة وهو ما يطلق عليه "بالحلول" للمواقف المهارية والخططية خلال المباراة.
- عوامل تؤثر في تطوير كفاءة توافق حركات التوافق:
- العناصر التالية تؤثر في كفاءة تنفيذ حركات التوافق:
- سلامة تكوين حركات توافق القدمين المفردة من حيث الإنسيابية والدقة والسرعة والتوازن والتوقيت السليم.
- سعة رصيد البرامج الذهنية الحركية لحركات توافق القدمين التي يمتلكها اللاعب.¹

تعريف القدرات التوافقية :

تعرف قبل كل شيء، بأنظمة المراقبة والتنظيم الحركي . تسمح للرياضي بإتقان لقطات حركية دقيقة وقليلة الجهد، في حالات محددة والتي يمكن أن تكون منتظرة أو غير منتظرة، ةتعلم نسبيا وبسرعة حركات رياضية.

1 - د.مفتي ابراهيم . مرجع سابق، ص 11

هناك فرق بين القدرات التوافقية والقابلية، حيث أن القابلية تتصل بحركات فعلية متماسكة نصف الية ، أما القدرات التوافقية تمثل الشرط الأساسي العام لكل لقطة حركية.

مكونات القدرات التوافقية:

التوافق صفة بدنية جد معقدة، تتعلق بعدة مكونات، وتختلف من فرد لآخر، ومن تمرين لآخر فحسب (Meinel et Schnabel, 1987) هناك سبع مكونات للتوافق الحركي وهي¹:

1-9 القدرة على تقدير الوضع.

هي قدرة الرياضي على تحديد وضع حركة جسمه بالمكان نسبة الى الاشياء الاخرى المتحركة) حركة الخصم ,حركة الكرة، حركة الزميل....).

2-9 القدرة على الربط الحركي.

هي قدرة الرياضي على تنسيق حركاته الجزئية مع بعضها البعض مكانا وزمانا وحركة واداء هذا التناسق عند مجابهته للخصم او عند استخدامه للاداء وتظهر القدرة على الربط الحركي ايضا في قدرة الرياضي على ربط المهارات الفنية المختلفة مع بعضها البعض بشكل مباشر او متتالي مثل التنطيط او استلام الكرة او تمرير الكرة او تصويب الكرة.

3-9 القدرة على بذل الجهد المناسب.

هي قدرة الرياضي على تنسيق تصرفاته بدقة عالية من الاحساس بها داخليا ومجرى قوتها وزمانها ومكانها والتنوع بها حسبما يقتضي الموقف مثل تمرير الكرة وتحديد سرعتها وقوتها في التصويب او التمرير.

4-9 القدرة على التوازن.

هي قدرة الرياضي على المحافظة على وضع كامل جسمه بوضع معين حتى في الحالات الصعبة او استعادة توازن جسمه باسرع ما يمكن بعد اضطراب طراً على توازنه مثل طيران اللاعب في الهواء وتعرضه للمزاحمة.

¹ - نجاح مهدي شلش ، ومازن عبد الهادي، مبادئ التعلم الحركي ، دار الضياء للطباعة والنشر والتعريف الأشرف 2010، ص42

5-9 القدرة على الايقاع الحركي.

وهي قدرة الرياضي على ايجاد واستيعاب وتخزين مراحل اداء المجرى الحركي في الوقت المناسب والحركة المناسبة ، وقدرته على استدعاء هذه المراحل المختزنة والتنويع في ادائها مثل اخذ الخطوات التقريبية في كرة اليد او كرة السلة.

6-9 القدرة على الاستجابة السريعة.

هي القدرة على القيام بالتصرف الهادف بشكل سريع وصحيح استجابة لاشارة محددة مسبقا او اشارة مختارة نتيجة لتغير مفاجئ للموقف مثل الهجوم المعاكس في اللعب الكرة ، حركات التجنب في الفعاليات القتالية، الانطلاق في مسابقات الجري.

7-9 القدرة على التكيف مع الاوضاع المتغيرة.

هي قدرة الرياضي على تغير التصرف الذي بدئه) برنامج التصرف المتوقع (على ان يتم ذلك بسرعة وبشكل هادف بما يناسب الموقف المتغير) العاب الكرات ، المنازلات الفردية.

الجهاز العصبي والتوافق :

يتحمل الجهاز العصبي العبي الأكبر في نجاح عملية التوافق لأنه المسؤول عن تلقي المعلومات المختلفة من جميع أوضاع وحركات الجسم عن طريق الخلايا الحسية العصبية وأعضاء الحس المختلفة ، ثم يقوم بتحليل هذه المعلومات الواردة ويصدر بناء على هذا التحليل الأوامر الى العضلات المختصة للقيام بالانقباض العضلي وتنفيذ الأداء المطلوب.

وهذا يتطلب الدقة العالية لعمل الجهاز العصبي وأن تصل الية المعلومات السليمة والصحيحة عن الجسم وأوضاعه المختلفة سواء الجسم ككل او أجزاء منه. ولا يقتصر التوافق على مجرد التنسيق بين عمل المجموعات العضلية وحدها ولن أيضا يمتد ليشمل التوافق بين الألياف العضلية داخل العضلة

الواحدة ليستطيع الجهاز العصبي على تجنيد مجموعة الألياف المطلوبة لأداء حركة معينة بسرعة معينة.¹

طرائق و أساليب تطوير التوافق الحركي

1- البدء العادي من أوضاع مختلفة كأداء للتدريب .

2- أداء المهارات بالطرف العكسي .

3- تقييد سرعة وإيقاع الأداء الحركي وتحديد مسافة أداء المهارة .

4- زيادة مستوى المقاومة في أداء مراحل الحركة .

5- الأداء في ظروف غير طبيعية.

الإعتبرات الخاصة بتطوير صفة التوافق الحركي :

إن تطوير صفة التوافق الحركي لا تعتمد على التمرينات فحسب، بل أصبحت معظم الألعاب الصغيرة والألعاب الجماعية والفرديو والأنشطة الحركية المختلفة تهتم بكيفية تطوير هذه الصفة لما لها من تأثير كبير وفعال في تطوير الأداء الحركي والإرتقاء به. وفق بعض الإعتبرات الخاصة منها :

1- التدرج في التدريب من السهل الى الصعب.

2- أن تتشابه تمرينات التوافق الحركي قدر الإمكان مع نوعية الفعالية او اللعبة التي يمارسها اللاعب او

المتعلم تبعا حدوث إضطرابات حركية في أثناء الأداء الفعلي للعبة او الفعالية الأصلية.

3- الإستمرار في أداء التمرين أو تكراره حتى تتكون الإستجابة العضلية للأداء الحركي بمستوى عال ، لأن

تمرينات التوافق الحركي تتطلب التدريب عليها أكثر من غيرها من الصفات حتى نصل الى مستوى

الأداء الحركي المطلوب.²

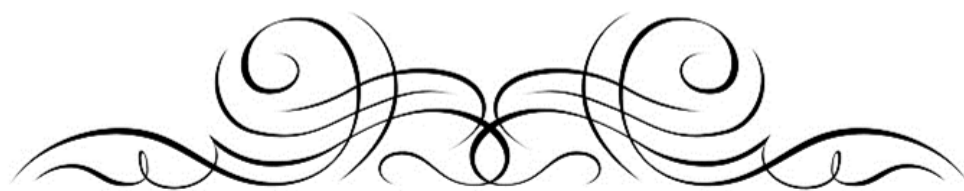
1 - أبو العلا أحمد الفتاح . مرجع سابق.ص205.

2 - ناهدة عبد زيد الدليهي. أساسيات في التعلم الحركي. مرجع سابق ص 43.



خلاصة :

يمر الإنسان في حياته بعدة مواقف ، لا شك في ان يمر الفرد بموقف يحوي حركات و مهارات مركبة ومعقدة ، في هذا الموقف يظهر الفرد كل ما يملك من توافق للقيام بتلك الحركة وإجتياز موقفه، هذا التوافق يندرج إما تحت التوافق الخام ، التوافق الجيد او التوافق الثابت الشيء الذي يتحكم في إدراج الحركات تحت التصانيف المذكورة سالفاً هو شكل الحركة المؤداة، فالأداء الحركي يرتبط إرتباط وثيق بالتوافق الحركي.

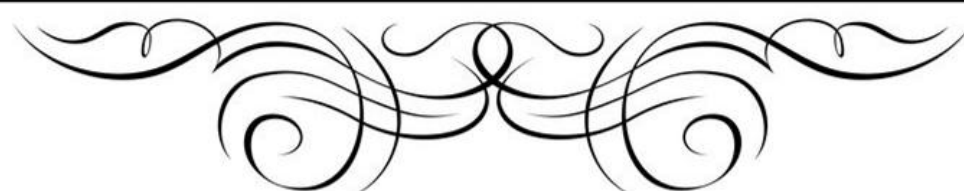


الفصل الثاني

المهارات

الأساسية بكرة

القدم



تمهيد

في كرة القدم الحديثة تعتبر المهارات الأساسية قاعدة مهمة لأداء اللعبة، حيث تلعب دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق، وتؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى إرباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والأداء، وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية لأعضاء الفريق أن يأخذ زمام المبادرة دائما بالتواجد في أماكن ومواقف جيدة تسهل له القدرة على الهجوم والوصول إلى مرمى الخصم وإحراز الأهداف.

1- مفهوم المهارة والمهارة الحركية الرياضية

1-1- مفهوم المهارة:

لفظ مهارة SKILL يشير إلى الأداء المتميز ذو المستوى الرفيع في كافة مجالات الحياة، وهو بذلك يشمل كافة الأداءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والدقة. هناك ثلاث أنواع من المهارات:

- مهارات معرفية cognitive skill مثل: الحساب، الجبر، الهندسة.

- مهارات إدراكية perceptual skill مثل: مهارات إدراك أشكال معينة.

- مهارات حركية motor skill مثل: المهارات الرياضية¹.

1-2- تعريف المهارة الحركية الرياضية:

- عرف المهارة الحركية الرياضية بأنها "مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين"

- تعرف المهارة الحركية الرياضية أيضا أنها "مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام

بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن".

2- تصنيف المهارات الحركية الرياضية

يجب على المدربين والمعلمين حتى الأفراد الرياضيين أنفسهم أن يتعرفوا على تصنيف المهارات المختلفة

حتى يتمكن كل منهم من تحليل الخصائص المختلفة التي يجب أن توضع في الاعتبار عند تعلمها والتدريب

عليها وكذلك تحديد الأهمية النسبية للأساليب المؤثرة في إتقانها ومن ثم تحديد طرق التدريب عليها.

صنف سينجر 1982 singer المهارات طبقا للمحددات الرئيسية التالية.

- أجزاء الجسم المشاركة في أداء المهارة.

- فترة دوام أداء المهارة.

- المعارف المشاركة في أداء المهارة.

¹ - محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ، الإختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة

1987. ص 29

- التغذية الراجعة المستخدمة في أداء المهارة.¹

3 مفهوم المهارات الأساسية

المهارات الأساسية في كرة القدم هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء. يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص. وهي بهذا الشكل تعتمد أساساً على الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء.

3-1- تقسيم المهارات الأساسية:

3-1-1- المهارات الأساسية بدون كرة:

* الجري وتغيير الاتجاه:

كرة القدم لعبة جماعية سريعة الإقطاع وتمتاز بالتحول السريع من الدفاع إلى الهجوم والعكس طوال زمن المباراة وهذا الأمر يستدعي من اللاعبين إجادة الجري والتدريب عليه، والجري بدون كرة للاعب كرة القدم يكون بخطوات قصيرة لكي يحتفظ بتوازنه باستمرار والتحكم في الكرة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسهولة، وتختلف المسافة التي يتحرك فيها اللاعب بالجري بدون كرة سواء الجري بأقصى سرعة أو بسرعة متوسطة لمسافات تتراوح ما بين 5-30 م ويكون غالباً هذا التحرك لتلك المسافة بغرض اللحاق بالكرة والوصول إليها قبل أن تصبح في متناول الخصم.

ولما كانت المسافة التي يقطعها لاعب كرة القدم طوال زمن المباراة تتراوح ما بين (7-5 كلم) وقد تستغرق مدة الجري أحياناً حوالي 6 دقائق دون توقف فإن ذلك يستدعي من اللاعب أن ينظم نفسه على خطوات الجري وكيفية استنشاقه للأكسجين وتنظيم عملية التنفس، ويجب على اللاعب أيضاً أن يراعي قصر وسرعة خطواته أثناء الجري مع انثناء خفيف في الركبة بدون تصلب وخفض مركز ثقل الجسم حتى

¹ - مفتي إبراهيم حماد، دليل البراعم والناشئين في كرة القدم، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة 2002 ص 15.

يكون قريبا من الأرض إلى حد ما، مع تحرك الذراعين بجوار الجسم وبذلك يمكن للاعب أن يحافظ على اتزانه أثناء الجري مع القدرة على تغيير الاتجاه في أي لحظة يريدها اللاعب وبالسعة المطلوبة.

*** الوثب(الارتقاء):**

يعتبر اللاعب الذي يتمتع بالقدرة على الوثب عاليا أكثر من منافسه ذو ميزة تكتيكية وتكنيكية أفضل في الوصول إلى الكرة قبل المنافس وتتضح هذه القدرة في الوثب عاليا أمام المرمى بغرض إحراز هدف في مرمى الخصم أو محاولة المدافع منع المهاجم من إحراز هذا الهدف بالوثب عاليا مسافة أعلى منه واستخلاص الكرة بالرأس قبل أن تصل إلى المنافس.

وهذه المهارة تحتاج إلى توفر قوة الارتقاء للاعب كرة القدم مع التوقيت السليم، والهبوط المناسب ويكون ذلك الارتقاء إما برجل واحدة أو بالرجلين معا مع ملاحظة عدم رفع الرجل الحرة أثناء الارتقاء والوثب الأعلى حتى لا يقع اللاعب في خطأ قانوني خاصة إذا كان قريبا من اللاعب المنافس، ويلاحظ أن الوثب عاليا مع الاقتراب والجري أفضل للاعب الكرة من الوثب من الثبات وذلك للاستفادة من سرعة اللاعب الأفقية أثناء الجري وتحويلها إلى القدرة على الارتقاء والوثب عاليا، لذلك يجب على المدرب أن يهتم بتنمية هذه المهارة عن طريق تدريجات المرونة والإطالة والرشاقة.

*** الخداع والتمويه بالجسم:**

تعتبر هذه المهارة من المهارات التي يجب أن يجيدها اللاعب المدافع والمهاجم على حد سواء مع القدرة على أدائها باستخدام الجسم والجذع والرجلين والنظر، وهذا يتطلب من اللاعب قدرا كبيرا على الاحتفاظ بمركز الثقل بين القدمين والتمتع بقدر كبير من المرونة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي وقدرة كبيرة على التوقع السليم والإحساس بالمسافة والزمن والمكان الذي يقوم به اللعب أثناء الخداع.¹

¹ - حسن السيد أبو عبدو، الإعداد المهاري للاعب كرة القدم ، مكتبة الإشعاع الفنية ، ط 1 الإسكندرية، مصر، 2002 ، ص -41-28-27.

3-1-2- المهارات الأساسية القاعدية بالكرة:

3-1-1- التمرير:

- تعريف التمرير:

التمرير وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد (التصويب).¹

إن إجادة الفريق للتمرير من العوامل التي تساعد على السيطرة على مجريات اللعب، كذلك تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة وكذلك الدفاعية. كما أنها تكسب الفريق الثقة في النفس وتزعزع ثقة الفريق المنافس في نفسه، كما أن دقة ونجاح التمرير يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالسيطرة على الكرة، ولا بد من تعليم الناشئ أولوية الاتجاه في التمرير، بحيث يركز الناشئ على أداء التمرير كالتالي:

أ- التمرير الأمامي: يعتبر التمرير للأمام هو مفتاح التمرير الخططي فهو يكسب المهاجمين مساحة للتحرك للأمام بالإضافة إلى أنه يساعد على التخلص من الكثير من المدافعين

ب - التمرير العرضي : أما إذا لم يكن في إمكان اللاعب تمرير الكرة للأمام فإنه يمرر الكرة بالعرض إلى زميل آخر يستطيع تغيير اتجاه اللعب أو يستطيع التمرير للأمام.

ج- التمرير للخلف: أما آخر خيار أما اللاعب فهو التمرير للخلف وفيها يمهد اللاعبون لتنظيم صفوفهم لبدأ الهجوم أو لهيئة الكرة للزميل يلعبها للخلف حتى يستطيع التصويب على مرمى المنافس وينبغي التدرج في تعليم التمرير للناشئ كالاتي:

- التمرير بعد إيقاف الكرة (بعد أكثر من لمسة) بدون منافس.

- التمرير بعد إيقاف الكرة بوجود منافس سلبي.

- التمرير تحت ضغط المنافس من خلال التقسيمات المصغرة.

¹ - Bernard turpin , preparation et entrainement du foot balleur , edition amphora , paris ,France , 1990 , p99.

وعند التدريب على مهارات التمرير يراعى التركيز على متابعة الناشئ لمواقف اللعب المتغير والتحركات الخاصة بالزملاء والمنافسين وفي أماكن اللعب التي يتم منها الأداء الخططي وذلك قبل أن تأتي الكرة إليه. كما أنه من الضروري تعود الناشئ على اختيار الزميل المناسب لتنفيذ الأداء الخططي عند التمرير وأن يكون التمرير من خلال موقف ملائم يضمن نجاحه، بمعنى أن لا يتعرض مسار الكرة الممررة للزميل أي منافس يغير من هذا المسار فتصل بعيدة عن الزميل وفي مكان سهل فقد الكرة، وأيضا عند التدريب يراعى التنبيه باستمرار لدى الناشئين بأهمية استخدام نوع التمرير المناسب للموقف أي ما يضمن الدقة والأمانة لوصول الكرة للزميل بالإضافة إلى اختيار الناشئ للحظة المناسبة لأداء التمرير وقد يكون متأخرا فيضغط عليه المنافس مما يؤدي إلى صعوبة الأداء وإعطاء الفرص للمدافعين وتغطية مساحات كانت خالية وتصلح للتمرير، كما لا بد أن لا يكون التمرير أسرع من اللازم وقبل أن يكون الزميل مستعدا لاستقبال الكرة، وأيضا أن يستخدم الناشئ القوة¹. اللازمة لوصول الكرة لمكان الزميل وبما يمكنه لاستحواذ عليها أو تصويبها أو تمريرها وأن تكون في المساحة الخالية دون أن تبتعد عنها قبل وصول الزميل.²

3-1-2- استقبال الكرة:

- تعريف:

استقبال الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللاعب والهيمنة عليها وجعلها بعيدة عن متناول الخصم وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة والسيطرة على الكرة تتم في جميع الارتفاعات والمستويات سواء كانت الكرات الأرضية أو المنخفضة الارتفاع أو المرتفعة، كذلك فإن السيطرة على الكرة تتطلب توقيتا دقيقا للغاية وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة للاعب والتي تقوم بالسيطرة على الكرة بسرعة عالية ثم حسن التصرف فيها بحكمة وهذا يتطلب من اللاعب كشف

¹ - إبراهيم شعلان - محمد عفيفي، كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2001، ص 58-57.

² - إبراهيم شعلان - محمد عفيفي: المرجع السابق، ص 58.

جوانب الملعب المختلفة، كذلك يمكن القول أن هذه المهارة يجب أن يؤديها كلا من المهاجم والمدافع بدرجة كبيرة من الإثقان والتحكم لما لها من أهمية بالغة في إخضاع الكرة لسيطرة اللاعب.

- مبادئ عامة يجب أن تراعى أثناء السيطرة على الكرة:

هناك مبادئ وأسس عامة يجب على اللاعب أن يتبعها أثناء قيامه بالسيطرة على الكرة وهي ضرورة سرعة التحرك للسيطرة على الكرة ولنجاح ذلك يجب أن يتبع التالي:

- أن يقوم اللاعب بوضع جسمه في الاتجاه المباشر لمكان استقبال الكرة.

- التحرك بسرعة في اتجاه الكرة وليس انتظار وصولها إليه خصوصا في المواقف التي يكون فيها الخصم قريبا من اللاعب.

- الإهتمام بتوازن الجسم أثناء السيطرة على الكرة مع شدة الانتباه والتركيز في مهام ابتعاد الكرة عن اللاعب بعد السيطرة عليها.

- أن يقرر بسرعة وفي وقت مبكر أي جزء من أجزاء الجسم سوف يستخدمه في السيطرة على الكرة.

- ضرورة استخدام أكبر مسطح من الجسم للسيطرة على الكرة دون حدوث أي أخطاء فنية لحظة السيطرة على الكرة.

- يجب على اللاعب قبل استلامه للكرة والسيطرة عليها أن يكون قد اتخذ القرار السليم في حسن التصرف في الكرة حسب مقتضيات الظروف المحيطة بالوقت أثناء المباراة.

- يجب مراعاة استخدام جزء من الجسم الذي يقوم بالسيطرة على الكرة مع مراعاة سرعة تحرك الكرة أثناء السيطرة عليها.

- عدم ابتعاد الكرة من اللاعب الذي يقوم بالسيطرة عليها أكثر من اللازم خزفا من حصول الخصم عليها.¹

¹ - حسن السيد أبو عبد: مرجع سابق، ص 115-116.

وغالبا ما يستخدم إيقاف الكرة بباطن القدم في السيطرة على الكرة المتدحرجة، إذ أن الجسم يكون في هذه الحالة أخذا وضع ضرب الكرة بباطن القدم في نفس الوقت مما يمكن اللاعب من ركل الكرة بباطن القدم بسرعة، وخاصة أن أسلوب اللعب الحديث يقتضي من اللاعب ذلك.¹

3-1-3- الجري بالكرة:

عندما يجري اللاعب بالكرة فإن هذا يعني أن الكرة تقع تحت سيطرته فيقوم بأداء كافة الحركات والمعارات التي يريد تنفيذها وقد اصطلح على تسمية هذه المهارة " بالجري بالكرة" حيث أن اللاعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بالجري، غير أنها في بعض الأحيان تؤدي بالمشي، وخاصة عندما يكون ذلك لأغراض تكتيكية " خطوية".

ولتنفيذ هذه المهارة فإن اللاعب غالبا ما يستخدم إحدى أجزاء القدم وأحيانا يجري بالكرة مستخدما الفخذ أو الفخذين معا، وقد يجري بالكرة مستخدما رأسه، غير أنه عندما يستخدم الفخذ أو الرأس فإننا نفضل التعبير عن ذلك بعبارة " تنطيط بالكرة" فلا يجري اللاعب بالكرة برأسه أو فخذه لمسافة كبيرة حيث لا يساعده ذلك على مجاراة سرعة وظروف اللعب أو اللاعبين، لذلك فإن اللعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بإحدى أجزاء القدم التالية:

جزء القدم الأمامي الداخلي، جزء القدم الأمامي الخارجي، ومن الأجزاء التي قد يستخدمها اللاعب أحيانا سن القدم بالإضافة إلى الفخذ والرأس. والجري بالكرة هو عبارة عن خليط من الجري، وركل الكرة بإحدى أجزاء القدم المعروفة، ويتوقف تحديد سرعة الجري بالكرة، وكذلك الجزء المستخدم في ضربها وقوة الضربة أثناء الجري بها على المسافة التي يتحرك فيها اللاعب وبعد الخصم عنه، وأيضا الهدف من الجري بالكرة ومهما كانت الظروف فإن الجري بالكرة يستدعي من اللاعب استمرار السيطرة عليها وذلك بأن لا يطلقها بعيدا عن متناول قدميه، و ألا تزيد المسافة بينه وبين الكرة عن متر أو مترين، وتقل هذه المسافة كلما قرب الخصم من اللاعب، ومن الطرق لأكثر شيوعا للجري بالكرة ،

¹ - حنفي محمود مختار، كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997، ص 54.

الفصل الثاني ← المهارات الأساسية في كرة القدم

الجري باستخدام جزء القدم الأمامي الداخلي حيث يتمكن خلالها اللاعب من الجري لأكثر مسافة بالسرعة المطلوبة و بسهولة ،غالباً أيضاً ما يجري اللاعب مستخدماً جزء القدم الأمامي الخارجي و الداخلي معاً، وإن كان ذلك قد يقلل من سرعة الجري بالكرة.

أما الجري بالكرة باستخدام الرأس (أو الجزء الأوسط من الجهة) فإن ذلك نادراً ما يحدث ،وكما سبق القول فإن أداء هذه المهارة يكون لتنطيط الكرة وتعليم الجري بالكرة للمبتدئين يتطلب مراعاة الأوضاع التشريحية للقدم التي يستخدمها اللاعب في الجري فمن الضروري البدء بتعليم اللاعب (الناشئ) الجري بالكرة أولاً بجزء القدم الأمامي الخارجي حيث يضمن اللاعب بهذه الطريقة مرونة أكثر في الحركة بالإضافة إلى أن الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الخارجي يعتبر أكثر مناسبة لتحقيق السرعة المطلوبة في الجري.¹

ويرى البعض أن البدء في تعليم اللاعب الناشئ الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الداخلي والخارجي – بعد ذلك فقط – يمكن البدء في تعليمه الجري بوجه القدم و سن القدم.

وتعليم مهارة الجري بالكرة بأي جزء من الأجزاء يجب أن يمر بالخطوات التالية :

- أداء المهارة من المشي باستخدام كرة طبية ثم بكرة عادية.

- أداء المهارة من الجري الخفيف بكرة عادية .

- أداء المهارة مع زيادة سرعة الجري .

- أداء المهارة من الجري العادي والمرور بين كرات طبية أو أرماع.

- أداء المهارة مع تغيير السرعات.

- أداء المهارة مع تعدية خصم أو حاجز.²

1 - محمد رضا الوقاد، التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة ،ط1 ، مصر ، 2003، ص 173-171.

2 - محمد رضا الوقاد، المرجع السابق، ص 174 .

3-1-4- المراوغة:

- تعريف المراوغة:

هي فن التخلص من الخصم وخداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدماً بعض حركات الخداع التي يؤديها إما بجذعه أو بقدميه، وهي سلاح اللاعب وعامل أساسي في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والجماعية.

والمراوغة تعتبر من أصعب المهارات الأساسية في كرة القدم، لذلك يجب أن يجيدها المهاجم والمدافع على حد سواء مع احتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في مهارة المراوغة، ولكي يتحقق ذلك يجب أن يتمتع اللاعب المحاور بقدرته بدنية عالية تساعد على نجاح مهارة المراوغة، ومن أهم القدرات البدنية التي تساعد على ذلك الرشاقة والمرونة والسرعة الحركية التي تساعد على تحسين الأداء المهاري للمراوغة.

وفي كرة القدم الحديثة تعتبر مهارة المراوغة أقل أهمية من مهارات التمرير والسيطرة على الكرة لأنها غالباً أقل بطئاً، وتأثير في اكتساب مساحة خالية من مهارة التمرير التي تتصف بالسرعة والدقة، وبالرغم من ذلك فإنه يوجد كثير من المواقف اللعبية التي تسمح للاعب المستحوذ على الكرة أن يؤدي مهارة التمرير بحرية نتيجة الدفاع الضاغط من الخصم في مساحات صغيرة أو استخدام الفريق المنافس لمصيده التسلسل كخطة دفاعية ويصبح الحل الأمثل لاكتساب مساحة جديدة والتغلب على المواقف السابقة هو إجادة اللاعب للمراوغة.

وبالرغم من أهمية المراوغة للفريق فإنها سلاح ذو حدين، فإذا أجاد لاعبي الفريق في استخدام طرق المحاورة بنجاح فإن ذلك يعتبر مفيداً من الناحية الخطئية للفريق لأنه ينقص من عدد المدافعين للفريق الأخر بالإضافة إلى اكتساب المهاجم الثقة بالنفس وعلى الجانب الآخر فإن سوء استخدام المراوغة وأدائها بصورة غير مجدية يؤدي إلى هدم خطط الفريق الهجومية وإهدار الفرص في امتلاك الكرة.¹

¹ - حسن السيد أبو عبده، مرجع سابق ، ص 153.

لذلك يجب أن يضع اللاعب المهاجم نصب عينيه أن المراوغة لا بد أن تكون بسبب ولها هدف لفائدة الفريق وليس الاستعراض ونسبة أداء المراوغة كبيرة بالنسبة للاعب الهجومي وتقل بالنسبة لساعدي الدفاع وأقل لباقي أفراد الدفاع، وكلما امتاز اللاعب بطريقة أدائه السهلة لتنفيذ المراوغة وتزود بمهارة أداء الطرق المختلفة للمراوغة، كلما أفاده ذلك كثيرا في تنفيذ خطط الفريق الهجومية وأعطى فريقه فرصة تفصيل للفوز بالمباراة.

ومن أهم صفات وشروط المراوغة الناجحة ما يلي:

- اختيار الطريقة المناسبة للموقف اللعبي والتي غالبا لا يتوقعها المنافس.
 - قدرة اللاعب المهاجم على إقناع الخصم المدافع بتحريك خادع.
 - أن تتصف المراوغة بعنصر المفاجأة.
 - قدرة اللاعب المهاجم على تغيير أوضاع جسمه بسرعة ورشاقة.
 - قدرة اللاعب المهاجم على استخدام أكثر من نوع وطريقة للمراوغة حتى لا ينجح خصمه المدافع في توقع نوع المراوغة التي يقوم بتنفيذها المهاجم.
 - قدرة اللاعب المهاجم على تغيير سرعة ريثم الأداء.
 - تمتع اللاعب بحسن استخدام التوقيت السليم للقيام بعملية المراوغة أمام الخصم.
- وهناك عدة طرق للمراوغة هي:

المراوغة من الأمام. المراوغة من الجانب. المراوغة من الخلف .¹

وعلى ضوء ذلك يجب على الناشئ أن يفهم ما يلي:

- أن تتناسب طريقة المراوغة مع الموقف، مثل المسافة المتاحة أو اتجاه المدافع صوب المهاجم وعلى ذلك يتدرب الناشئ على أنواع المراوغات الممكنة كلها وتترك له الحرية في اختيار ما يناسبه أثناء المباراة.

¹ - حسن السيد أبو عبده، المرجع السابق ، ص 154.

- أن يتعلم الناشئ كيفية حماية الكرة من المنافس.

- أن يدرك الناشئ ماذا سيفعل بعد المراوغة مثلا: التمرير للزميل أو التصويب.¹

3-1-5- التصويب:

- تعريف التصويب:

هو إحدى وسائل الهجوم الفردي، ويتطلب التصويب من اللاعب مقدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم وتأتي فرصة التصويب دائما بعد المحاورة أو بعد اللعب الجماعي بين لاعبين، ويجب قبل التصويب أن يقرر اللاعب كيف يصوب، ويجب أن يدرك اللاعب نواحي الضعف في حارس مرمى الفريق المنافس.²

إن التصويب في المباريات يعتبر عملية اتخاذ قرارات، فدواعي الفشل في التصويب أو فقدان الفريق للكرة إذا صوب اللاعب قد تكون حاجزا نفسيا أما الكثير من اللاعبين، وعلى هذا فالتصويب لا بد له من صفات نفسية خاصة يتطلب غرسها في اللاعب منذ بداية عهده في التدريب، كالثقة بالنفس مثلا، ولكي تكون عند اللاعب الثقة في النفس ليصوب لا بد وأن يكون وصل إلى مرحلة الإتقان في تكنيك التصويب تحت كل الظروف مثل:

- التدريب على التصويب في ظروف سهلة وبسيطة .

- الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء.

- استخدام الوسائل المساعدة (الحوائط المقسمة - الأقماع والشواخص - الحواجز - المقاعد -

المرمى متعدد المساحات).

- أن تؤدي تمارين التصويب من اتجاهات متغيرة لمسار الكرة.

- تثبت مهارة التصويب عن طريق تغيير الظروف الخارجية مثل استخدام مدافع سلبي ولكن بفاعلية.

- التدريب على المهارة نحن ظروف أكثر صعوبة مثل وضع مدافع ايجابي

¹ - إبراهيم شعلان محمد عفيفي، مرجع سابق ، ص 43.

² - حنفي محمود مختار، كرة القدم للناشئين مرجع سابق ، ص 106.

- الاهتمام والتركيز على دقة التصويب لتثبيت التكنيك الصحيح .
- الاهتمام بتنمية خطط الهجوم الفردية والجماعية لإيجاد المزيد من المواقف المناسبة للتصويب .
- يجب على مدرب الناشئين إعطاء الحرية لهم للإظهار قدرتهم على التصويب مع استخدام الأسلوب الأمثل للتوجيه.¹

4- تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم

4-1- المهارة هي عصب الأداء في كرة القدم:

- المهارة تعني "كل الحركات الفردية الهادفة التي تستخدم في اللعبة في إطار قانون كرة القدم".
- تتوقف نتائج المبادرات على إجابة اللاعبين للمهارات الأساسية المختلفة وقدرتهم على توظيفها لصالح الأداء الجماعي للفريق .
- إجادة المهارات تحدد إمكانية تنفيذ خطط اللعب .

اللاعب المتميز في أداء المهارات لاعب ذو قيمة ويكتسب أهمية خاصة في الفريق.

4-2- المهارات المتعددة لكرة القدم يكمل كل واحد منها الآخر

- مهارات متنوعة ومتعددة.
- تكمل مهارات كرة القدم بعضها بعضا. فاللاعب كي يجري بالكرة أو يصوبها لا بد أن يكون قد سيطر عليها، وكذلك إذا راوغ لا بد أن يكون متحكما تماما فيها، وكذلك غالبا ما ترتبط المراوغة بالتصويب أو التمرير سواء كان قصيرا أو طويلا.

4-3- أفضل مرحلة عمرية لتعلم المهارات:

- تعلم المهارات غالبا ما يتم في مرحلة الناشئين.
- معظم اللاعبين خاصة الناشئين يجيدون أداء مهارات معينة ولا يجيدون أداء البعض الآخر.
- من الأهمية أن يتعلم الصغار أداء المهارات بصورة صحيحة ويتدرج صحيحة.

¹ - إبراهيم شعلان محمد عفيفي، المرجع السابق ، ص 158.

5- مراحل تعليم المهارات الأساسية

لما كان تعليم المهارة الأساسية لا يتم بين يوم وليلة وإنما تستمر عملية التدريب على المهارات زمناً طويلاً قد يصل إلى سنتين حتى يصل اللاعب إلى الإتقان الكامل المطلوب لذلك يجب على مدرس التربية الرياضية والمدرّب أن يعلموا أن تعلم المهارات الحركية يمر بثلاث مراحل متداخلة قبل أن تصل مهارة اللاعب إلى الدقة والكمال في الأداء، وهي كالتالي :

5-1- مرحلة التوافق الأولي :

عند تعلم اللاعب مهارة حركية جديدة نجد أن حركته ليست سليمة الأداء تماماً إذ أنه يدخل عليها حركات بأجزاء مختلفة من جسمه لا ضرورة لها، ويعني هذا أن تكون الحركة غير اقتصادية في المجهود كما هو مطلوب، كما أن انسياب الحركة لا يكون سلساً، بل بها تشنجات عضلية، وتكون الحركة متقطعة، لذلك يكون واجب المدرّب في هذه المرحلة القيام بالخطوات التالية:

- عمل نموذج للحركة وإن أمكن استخدام الصور والأفلام السينمائية.
- الشرح باللفظ بطريقة سهلة مبسطة وشاملة للمهارة، بحيث يستوعب اللاعبون الشرح وذلك خلال عمل النموذج للحركة¹.
- يقوم اللاعب بأداء المهارة، ومن خلال تكرار الأداء يبدأ اللاعب في الإحساس بالحركة ويزداد توافقه العضلي العصبي، وأثناء أداء اللاعبين للمهارة يقوم المدرّب بإصلاح الخطأ وشرح الطريقة الصحيحة في أداء المهارة.

5-2- مرحلة التوافق الجيد:

مع تكرار أداء اللاعب للمهارة والربط بين طريقتي الفهم والمحاولة وحذف الخطأ في التعليم، يقوم اللاعب بالارتقاء بمستوى أدائه حتى يصل إلى اكتساب المقدرة والدقة في أداء الحركة، وهنا يجب على

¹ - حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مدينة نصر، مصر، (د - ت)، ص 98.

المدرّب أن يوجه اللاعب دائما إلى الطريقة الصحيحة لأداء المهارة وشرح دقائقها وإصلاح الأخطاء باستمرار.

3-5- مرحلة تثبيت المهارة:

لا يكفي أن يصل اللاعب إلى التوافق الجيد فيستطيع أن يؤدي المهارة بدقة ولكن لا بد له أن يصل بهذه الدقة إلى الدرجة التي يصبح فيها قادرا على أداء المهارة بدقة في أي لحظة من المباراة وتحت أي ظرف من ظروفها، أي يصل إلى أن يصبح هذا الأداء آليا متقنا بدون تفكير، وعندئذ ينحصر تفكيره فقط في أن تكون المهارة وسيلة لتنفيذها ناحية خطية معينة، ولكي يصل اللاعب إلى هذه المرحلة يتمرن على المهارة تحت ظروف تقرب من ظروف المباراة وبذلك تثبت المهارة ويصل اللاعب إلى مستوى من الأداء الدقيق المتقن.¹

6- أساليب التدريب على المهارات الأساسية

إن التدريب على المهارات الأساسية يجب أن يكون بعد الجزء الإعداد في مباشرة (الإحماء) لأن تعليم وتطوير الأداءات المهارية يتطلب مقدرة عالية من التركيز ولا يمكن أن يتم هذا التركيز عندما يكون اللاعب مجهدا، وكذلك يجب أن يراعى أن تعلم المهارات الفنية لا يجب أن يعزل عن تعلم النقاط الأخرى الهامة المطلوبة في اللعب بل لا بد وأن يرتبط بها، فالتمرير مثلا لا يجب أن يعلم مجردا كحركة رياضية أو كمرحلة لتعليم مهارة ركل الكرة ولكن يجب أن يعلم كخطة من خطط اللعب الجماعي كذلك لا بد يراعى المدرّب تدريب الناشئ على المهارات الأساسية تحت ضغط المنافس في تدريبات تشبه مواقف اللعب الحقيقية

ومن أساليب وطرق التدريب على المهارات الأساسية :

¹ - حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سابق ص 99-100

6-1- تدريبات الإحساس بالكرة:

وهي سهلة وأساسية لتعليم المهارات حيث تساعد على خلق صداقة وألفة بين الناشئ والكرة وتكون تحت سيطرته سواء عالية أو أرضية ومن جميع الاتجاهات ، وهذا التحكم في السيطرة على كرة يكون من خلال تدريبات يؤدها اللاعب بنفسه دون تدخل مباشرة من المدرب مثل درجة الكرة والجري بها في اتجاهات ومسافات مختلفة وكذلك تنطيط الكرة والسيطرة عليها بأجزاء القدم والجسم بالمختلفة وهذه التدريبات تعطى في بداية الوحدة التدريبية ، أما بالنسبة للاعبين البراعم والأشبال فتأخذ مكانا من الوحدة التدريبية الأساسية .

6-2- تدريبات فنية إجبارية:

وتوضح هذه التدريبات مستوى دقة اللاعب في أداء المهارات الأساسية وتوضع في البرنامج التدريبي من خلال واجبات معينة للاعب سواء من الوقوف أو من الحركة ، وتعطي هذه التدريبات أثناء الإحماء أو بعده وعلى المدرب أن يلاحظ صحة أداء اللاعب لهذه التدريبات بدقة مع تصحيح الأخطاء بصورة مستمرة .

6-3- تدريبات باستخدام أكثر من كرة :

هذا الأسلوب له طابع خاص يساعد اللاعب على سرعة الأداء للمهارة الأساسية بدقة كاملة ويرفع من قدرة اللاعب على الملاحظة أثناء اللعب ويزيد كفاءته الخطئية وتعطي هذه التدريبات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية.¹

6-4- تدريبات لتنمية المهارة مع ربطها بالقدرات البدنية:

يعتبر هذا الأسلوب مدخلا للتدريبات المركبة وتعطي هذه التدريبات في بداية ونهاية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية فعند التدريب على أداء المهارات المرتبطة بتطوير عنصر السرعة مثلا يجب أن تؤدي

¹ - حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم المرجع السابق، ص 27-28

هذه التدريبات في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية مع مراعاة طول فترة الراحة النسبية أما تدريبات التحمل فتعطى في الجزء الثاني من الوحدة التدريبية مع مراعاة طول فترة دوام المثير و فترات راحة قصيرة حتى تحقق التدريبات الهدف منها .

5-6- تدريبات الأداءات المهارية المركبة:

يعتبر هذا النوع من التدريبات الأساسية في بناء الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية اليومية ويستخدم هذا الأسلوب من التدريبات لتثبيت دقة الأداء المهاري للعب وتؤدي هذه التدريبات مع وجود مدافع سلمي أو إيجابي ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهارته .

6-6- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الأجهزة :

وتستخدم فيها بغض الأدوات والأجهزة المساعدة وعن طريقها يمكن للمدرب أن يعطي التدريبات السهلة أو الصعبة أو يتدرج من سهل إلى الصعب وذلك حسب إمكانيات وقدرات لاعبيه ،بالإضافة إلى أن المدرب يمكن أن يعلم اللاعب بعض النواحي الخطئية وينمي القدرات البدنية جنبا إلى جنب مع النواحي الفنية المهارية ومن هذه الأجهزة حائط التدريب والمقاعد السويدية والحوافز وجهاز ضرب الكرة بالرأس .

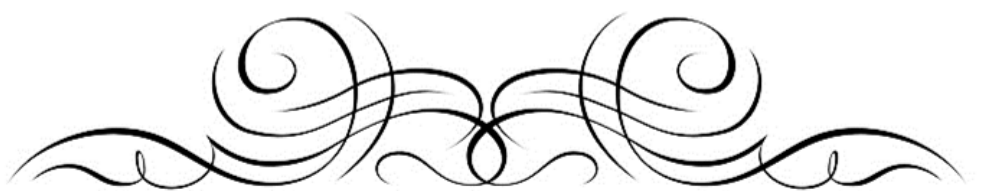
6-7- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الألعاب الصغيرة :

تستخدم الألعاب الصغيرة لتنمية المهارات الأساسية وحسن تطبيق خطط وطرق اللعب المختلفة وينظر إليها كأحد الوسائل الهامة التي تصبح الوحدة التعليمية والوحدة التدريبية بطابع الإثارة والتشويق ،كما أنها تعد من الوسائل التربوية والهامة في إعداد اللاعب للممارسة كرة القدم ،والألعاب الصغيرة والتمهيدية تعد من أنجح وسائل التدريب الحديث حيث تعد اللاعب لأداء المهارات الأساسية في مواقف مشابهة للمواقف التي تقابل بل اللاعب أثناء المباراة حتى تكسبه حسن التصرف أمام المواقف المختلفة¹.

¹ - حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم المرجع السابق، ص28-29

خلاصة

المهارات الأساسية أحد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية ، حيث يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ويحاول إتقانها وثبوتها حتى يتمكن من تحقيق أعلى المستويات ، ويتخذ المدرب لتحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية الهادفة للوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة، بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباراة وفي ظل إطار قانون لعبة كرة القدم .



الفصل الثالث

خصائص المرحلة

العمرية 9-12

سنة



تمهيد:

الطفولة هي مرحلة عمرية مهمة تأتي بين مرحلتين من المراحل المصنفة علمياً، وهما مرحلة الطفولة الوسطى ومرحلة المراهقة، وهي من أهم فترات تكوين الشخصية وثراء المعلومات وتطوير المستوى الرياضي ، إذا ما وضعنا نصب أعيننا أثناء التدريب الخصائص الأساسية في كل جوانب هذه المرحلة السنية ، ويختلف نمو الناشئين من فرد لآخر وهذا راجع الى التغذية والنشاط والحالة الصحية والوراثة، ومن هذا يتبين لنا أهمية هذه المرحلة العمرية حيث أن الناشئ يتعلم خلالها مختلف المهارات والقدرات وبالتالي فهي فترة مناسبة لبناء وتكوين الشخصية حيث تتجلى قدرة الناشئ القصوى على أن يؤدي أي مسابقة رياضية مرتبطة ومحددة بخصائصه البدنية والحركية والمهارية ، فمن الضروري أن يلم مدرب الناشئين بالنمو البدني والحركي والإجتماعي والنفسي لهذه الفئة العمرية وأنه من المهم معرف الطبيعة الإنسانية وفهمها فهما أفضل ، وتساعد دراسة النمو على فهم العلاقة بين الإنسان والبيئة.

1- التعريف بفئة الناشئين :

الناشئين هم الصغار من الجنسين ، البنين والبنات الذين يتراوح أعمارهم ما بين (6-12) سنة ، وتندرج هذه السنوات تحت كل من مراحل الطفولة المتوسطة (8-10 سنوات تقريبا) ، ومرحلة الطفولة المتأخرة (11-12 سنة تقريبا)، مرحلة المراهقة الأولى بداية 17 سنة.

2- تعريف النمو :

يقول عمرو ابو المجد وجمال النمكي بأن النمو هو : " سلسلة من تغيرات تهدف الى غاية واحدة، هي إكمال النضج ومدى إستمرار وبدء إنحداره، فالنمو بهذا المعنى لا يحدث فجأة، ولا يحدث عشوائيا، بل يتطور خطوة إثر أخرى في تطوره وهذا عن صفات عامة"¹.
كما عرفه محمد حسن علاوي : أنه يشير الى تلك العمليات المتتابعة من التغيرات التموينية والوظيفية منذ تكوين الخلية الملقحة وتستمر بإستمرار حياة الفرد.

1-2 خصائص النمو :

حتى يسهل علينا فهم النمو والسير الحسن له سنحاول بطريقة مقتصرة تحديد خصائص النمو حيث يساعد فهم هذه القوانين والمبادئ للوالدين و المربين حيث يسهل عليهم التهاون مع الإتجاه الطبيعي بدلا من أن يجاهدوا في إتجاه مضاد.

أ- النمو التكويني: ونعني به نمو الفرد في الحجم والشكل والوزن والتكوين نتيجة لنمو طوله وعرضه وإرتفاعه، فالفرد ينمو ممل في مظهره الخارجي العام، وينمو داخليا تبعا لنمو أعضاءه.
ب- النمو الوظيفي: ونعني به نمو الوظائف الجسمية والعقلية والإجتماعية لتساير تطور حياة الفرد وإتساع نطاق بيئته.

¹ - عمرو ابو المجد، جمال إسماعيل النمكي، تخطيط برامج تدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم. مركز الكتاب للنشر، ط1 ، 1997 ، ص91.

الفصل الثالث ← خصائص المرحلة العمرية

ومن خلال ما سبق يمكن القول بأن لكل مرحلة تأثيرها الخاص، ومرحلة الطفولة المتأخرة تتميز هي الأخرى بمجموعة من الخصائص التي تميزها عن باقي المراحل.¹

2-2 خصائص المرحلة العمرية (09-12) سنة : قبل التطرق لمميزات وخصائص هذه المرحلة

بصفة مدققة نتطرق لمميزات عامة تميز هذه المرحلة عن باقي المراحل، فحسب الدكتور حامد عبد سلام زهران تتميز هذه المرحلة ب:

- بطء معدل النمو بالنسبة لسرعته في المرحلة السابقة والمرحلة اللاحقة.
- زيادة التمايز بشكل واضح.
- تعلم المهارات اللازمة لشؤون الحياة، وتعلم المعايير الخلقية والقيم وتكوين الإتجاهات و الإستعداد لتحمل المسؤولية وضبط الإنفعالات.
- إعتبار هذه المرحلة أنسب المراحل المراحل لعملية التطبع الإجتماعي.²
- وحسب الدكتور " كمال الدسوقي " فإن هذه المرحلة تتميز ب:
 - لذة إصطحاب الأطفال من نفس الجني.
 - حب إستطلاع المسائل الجنية.
 - فيض من الدوافع العدائية كالشقاوة وروح العدوان من الذكور خاصة.
 - إتجاه الميول خارج المنزل.
 - الإندماج بالجماعة.³

¹ - محمد حسن علاوي، سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، مركز الكتاب للنشر القاهرة، 1988، ص3.

² - حامد عبد السلام زهران، علم النفس الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، القاهرة، 1995، ص264.

³ - كمال دسوقي، النمو التربوي للطفل والمراهق، النمو التربوي للطفل والمراهق، دروس في علم النفس الإرتقائي، دار النهضة العربية، مصر، 1970، ص61.

أما بول اوسترايث Paul Ostrieth يرى :

أن مرحلة الطفولة تعتبر من أهم المراحل التي يجب على الإنسان إستغلالها وإستثمارها حتى يستطيع ان يبني قاعدة قوية للمستقبل، وهذا في مختلف الفروع، حيث أن جل البحوث إنصبت حول هذا الموضوع إعتبرت هذه المرحلة الأساسية في مرحلة الإنتقاء، فهو السن المناسب لإنتقاء الناشئين للممارسة الرياضية، كمت تعتبر أكبر مرحلة يتم إنضمام الأولاد فيها الى الأنشطة الرياضية المختلفة، وتعتمد هذه المرحلة على تطور منظم وهادئ لجسم الرياضي الناشئ حيث يقول كل من : " لادديسلاف هورسكي " و " لاديسلاف كساني " : إن هذه المرحلة تتطلب تطوير التوافق وتعلم الحركات السهلة و الصعبة من خلال التمرينات المطبقة.¹

كما يقول " كورت مانيل " : إنطلاقاً من وجهة نظر التطور الحركي فإن هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب إستثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة.²

ويؤكد كلا من " ناهد محمود " و " سعد نبلي " و " رمزي فهيم " هذه المرحلة بأنها : " أفضل مرحلة للتعلم ".³ ونلاحظ أن النمو في الطول والوزن يتميز بالهدوء النسبي ليناسب المرحلة الإنتقالية التي تسبق طفرة في النمو في مرحلة المراهقة، وإن كان أسرع في المرحلة السابقة، وتبدأ العضلات الصغيرة في النمو فتزداد المهارة بإستخدام اليدين ويتحسن التوافق العضلي العصبي بين العين واليد. وتنمو العضلات بسرعة، ويقترن نمو القلب والرئتين من حجمهما الطبيعي عند البلوغ، وينمو التوافق الحركي بسرعة، والنشاط في هذه المرحلة كبير ولازم لإستمرار عملية النمو، ويميل الأطفال في هذه المرحلة الى الألعاب ذات الطابع العنيف.

¹ - Ladislav kaçani-ladislavhorsky. **Entrainment de football**,1994,p34

² - كورت مانيل ، التعلم الحركي، ترجمة عبد العلي نصيف، جامعة بغداد، 1980، ص104.

³ - ناهد محمود، سعد نبلي، رمزي فهيم: طرق التدريس في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، 1989.

3- خصائص النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة (09 - 12 سنة) :

كل مرحلة من مراحل نمو الفرد لها مميزات خاصة بها ، فهي تتوقف على سابقتها وتؤثر في تابعتها ، فمرحلة الطفولة المتأخرة تتأثر بمرحلة الطفولة الوسطى وهي مفيدة لفهم مرحلة المراهقة التي تليها .

1-3 النمو الجسمي الحركي:

يتميز النمو الجسمي في هذه المرحلة بالبطء في الطول و الوزن بحيث تكون نسبة الزيادة في الطول بمعدل 5 % لكل سنة ، في حين تكون الزيادة في الوزن بمعدل 10 % في السنة ، وذلك راجع إلى نمو العضلات و العظام ، حيث تصبح أقوى من ذي قبل ، فيتحمل الطفل بذلك التعب و يقاوم الأمراض¹ تتميز هذه المرحلة بزيادة التوافق العضلي بنسبة كبيرة عن المرحلة السابقة ، وكذلك نمو العضلات الصغيرة المسؤولة عن الحركات الدقيقة ، مما يجعل الطفل في هذه المرحلة متمكنا بدرجة كبيرة من توجيه حركاته و التحكم فيها ، و لهذا يتصف عداؤه الحركي بالرشاقة الانسيابية و حسن التوقيت بالإضافة إلى القوة و السرعة إذا تطلب الأمر ذلك.²

بالإضافة إلى ذلك فان انحصار نقطة مركز الثقل لجسم الطفل في منطقة بالقرب من قمة العظم الحرقفي ، يساعد على حسن احتفاظ الطفل بتوازنه ، ويساهم بقدر كبير في تأمين الحركة³ يدخل أولاد 11 سنة فترة الاقتراب نحو النصح و المراهقة التي يسبقها نمو انفجاري مختصر في طول الرجلين و يصاحب ذلك زيادة في عرض الكتفين.

كما تتضاعف قوة الأولاد في السن 11 سنة بالمقارنة مع سن 6 سنوات و ذلك بالنسبة لقوة الرجلين عن الذراعين و اليدين و قد أشار " جوبر " إلى إن التوالي في نمو القوة يظهر أولا في القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، يلي ذلك في العضلة ذات الرأسين (في العضد) و عضلات الظهر و أخيرا الساعد.⁴

¹-عزيزة سماره و آخرون ، بيكولوجية الطفولة ، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ، عمان 1992 ، ص 134

²- احمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة 2003، ص 60.

³-سعد جلال ، محمد حسن علاوي ، علم النفس التربوي الرياضي ، دار المعارف ط 7 ، القاهرة ، 1996 ، ص 151

⁴- وديع فرج الين ، خبرات في الألعاب للصغار و الكبار ، ط1، 1998، ص 100.

الفصل الثالث ← خصائص المرحلة العمرية

ومن أهم ما يميز به الطفل في هذه المرحلة ، سرعة استعبابه وتعلمه للحركات الجديدة و القدرة على المداومة الحركية لمختلف الظروف ، و كثيرا ما نصادف ظاهرة تعلم الطفل من الوهلة الأولى ، و هذا يعني إن الكثير من الأطفال يكتسبون القدرة على أداء المهارات الحركية دون إنفاق وقت طويل في عملية التعلم والتدريب والممارسة¹.

ويتلخص النمو الجسدي الحركي في النقاط التالية :

- مرحلة هدوء أو استراحة بالنسبة لنمو الطول و الوزن .
- يتسرع نمو العضلات .
- يقترب حجم القلب و الرئتين من الحجم الطبيعي .
- التمكن من التحكم العضلي و التوجيه الهادف للحركات (ضرب الكرة بقوة أو مرونة ، إيقاع جري سريع ، بطيء) .
- نمو قدرة التعلم الحركي الدقيق و المركب و المتنوع (التنسيق بين البصر و الحركة) .
- التلاؤم مع الوضعيات الجديدة بسرعة².

السن	الطول (سم)	الوزن (كلغ)
9 سنوات	126.9	25.8
10 سنوات	131.3	27.4
11 سنة	135.1	29.7
12 سنة	139.5	32.0

جدول رقم (1) يبين نسبة زيادة الطول والوزن لدى الذكور (12-9 سنة)

¹- سعد جلال ، محمد حسن علاوي ، مرجع سابق 1996 ، ص 405 .

²-عاقرفاخر ، النفس التربوي ، دار العلم للملايين ط ، 6 ، بيروت، 1980 ، ص 67 .

فمن خلال الجدول رقم "2" نلاحظ ان ازدياد نسبة الطول و الوزن لدى الذكور في الفترة الممتدة بين (9 - 12 سنة) ، تكون مستقرة على طولها ، ولهذا يطلق على هذه المرحلة العمرية مرحلة الاستقرار.

2-3 النمو النفسي الانفعالي:

تتميز هذه المرحلة بالاستقرار و عدم تقلب المزاج خاصة إذا تم توجيه الطفل إلى نشاط حركي أو عقلي يكون مجالاً لإشباع حاجاته النفسية .

طفل هذه المرحلة شديد الحساسية لنقد الكبار أو لمجرد مقارنته بأقرانه، حيث يسبب له ذلك ألماً نفسية شديدة قد تقوده أحياناً إلى الانتقام و العدوان.

الطفل في هذه المرحلة معرض للصراع النفسي إذا كان هناك تعارض بين اتجاهات الوالدين أو اتجاهات جماعة الأصدقاء بالنادي أو المدرسة، حيث انه شديد الولاء لرفاق اللعب بالإضافة إلى ولاءه و انتمائه لوالديه.

يميل الطفل في هذه المرحلة إلى تقليد الكبار و خاصة ذوي القدرات كالأبطال، و يتحمس لهم و يدافع عنهم دفاعاً شديداً.

يميل الطفل أيضاً إلى التنافس و لكن من خلال جماعة الرفاق مع جماعة أخرى ، كما يهوى الرحلات و المغامرات التي تساعد على اكتساب الحقائق التي يدركها الكبار.

يميل الطفل في هذه المرحلة إلى المرح و الفكاهة ، كما يميل أيضاً إلى العنف و الخشونة أثناء اللعب

حيث يجد في ذلك وسيلة لإظهار ما لديه من قدرات بدنية و مقارنتها بقدرات الآخرين¹

يقول " محمد مصطفى زيدان " بان « سلوك الطفل في هذه المرحلة يصبح غير وقائي ، إذ يكون مبنياً على مجموعة من الميول و العواطف و الاتجاهات التي تتناسب مع الموقف الذي يواجهه ، كما يتميز بحب الاستطلاع و المثابرة و الطموح الدائم ، حيث يغلب على تصرفاته الطابع التفاعلي ، و عدم المبالاة و

1- احمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة 2003، ص 61.

الفصل الثالث ← خصائص المرحلة العمرية

كذا النقد الذاتي و الجرأة و الحماس ، و المبادرة في التعلم الذي يشمل مختلف الفعاليات و الأنشطة الرياضية حتى يتضح له المسار في تخصصه .¹

3-3 النمو العقلي المعرفي:

يعتبر النمو العقلي جانبا من جوانب النمو عند الإنسان و يفسر بأنه القدرة الذكائية ، و أن عملية النمو العقلي بمعناها الواسع هي القدرة على التنظيم و التمثيل و الاستعاب و التوازن و التكيف التي من خلالها يتم التغيير في الخطة العقلية.²

ينتقل الطفل في هذه المرحلة من التفكير الخيالي إلى التفكير الواقعي ، و تتضح قدرته على إدراك الأزمنة و المسافات و المساحات و الحجم و الأشكال ، و كذلك القدرة على ربط النتائج بأسبابها و إدراك العلاقة التي تربط بين موضوعين أو أكثر .

تزداد قدرة الطفل على تركيز الانتباه و تحويله من موضوع إلى آخر، الأمر الذي يساعده على الاستمرار في نشاط واحد لمدة طويلة و القدرة على الوصف الدقيق و التعامل مع الموضوعات التي يميل إليها بدقة ، كما يبدأ في إدراك و فهم المعاني التجريدية مثل : الصدق ، الأمانة، الخيانة العدل، المساواة، الحرية و الديمقراطية.

تتميز هذه المرحلة بنمو القدرة على التفكير الابتكاري و بداية ظهور الميول ، و يبدو ذلك واضحا في اهتمامات الطفل بالأنشطة الرياضية ، كما يستطيع إدراك أوجه الشبه و الاختلاف بين موضوعين أو أكثر، ولهذا يستطيع النقد و توجيه الذات و من ثم لا يحتاج إلى وقت كبير في تعلم الحركات الرياضية و خطط اللعب البسيطة.³

¹ - محمد مصطفى زيدان ، النمو النفسي للطفل و المراهق و نظريات الشخصية ، دار الشروق ، القاهرة 1992 ، ص 56 .

² - نبيل عبد الهادي ، النمو المعرفي عند الطفل ، ط 1 ، دار وائل للنشر عمان 1999 ، ص 14

³ - احمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة 2003، ص 60

4-3 النمو الاجتماعي:

تتميز هذه المرحلة بالولاء الشديد لجماعة الأصدقاء أو رفاق الملعب لدرجة تصبح عندها معايير جماعة الأصدقاء أهم من معايير الأسرة ، و بالتالي يصبح تأثير الجماعة على الطفل أكثر من تأثير الأسرة عليه ، و لهذا يطلق على هذه المرحلة من النمو مرحلة تكوين العصابات .

ينضم الطفل في هذه المرحلة بمنتهى السرعة و السهولة إلى الجماعات التي تتكون تلقائيا و في نفس الوقت يسعى إلى الجماعات المنظمة التي يستطيع من خلالها إشباع هواياته كجماعات الفنون ، الرحلات ، الكشافة ، المعسكرات و الفرق الرياضية ، فيخضع الطفل تماما إلى القيادة و يسعى إلى معاونتها و الالتزام بتنفيذ تعليماتها .

يتعصب كل جنس في هذه المرحلة للجنس الذي ينتمي إليه ، و قد يصل الأمر إلى مستوى العداء ضد الجنس الآخر.¹

يبحث طفل هذه المرحلة عن تشجيع الكبار و المعاملة المرضية لهم ، و إظهار قدراته و صفاته الاجتماعية (احتشام ، نظافة ، نجاح في الدراسة ، اخذ ادوار...)².

4- متطلبات النمو في هذه المرحلة:

إن لكل مرحلة من مراحل نمو الطفل حتى سن الرشد والشيوخة مطالب لا بد من تحقيقها وإشباعها، وأن كل خلل أو عدم إشباع لمطالب النمو في مرحلة معينة يكون له تأثير سلبي على تحقيق مطالب النمو اللاحقة. وتفيدنا معرفة مطالب النمو في إعداد البرامج التدريبية وإعطاء الجرعات المناسبة وفق قدرات ومتطلبات الطفل، كذلك تقنين حمل التدريب تحت شدة مناسبة لخصائص الطفل الناشئ،

إذ أنه لكل مرحلة من مراحل النمو مطالب ينبغي تحقيقها، وتظهر هذه المطالب نتيجة لبلوغ الطفل درجة معينة من النمو، وبهذا فإن مطالب النمو تختلف باختلاف المراحل، فمطالب الطفولة المتوسطة مثلا

¹ - احمد أمين فوزي، مرجع سابق، ص 60

² - محمد حسن علاوي ، علم النفسي التربوي الرياضي ، دار المعارف ط 7 ، القاهرة . 1983 ، ص 405

الفصل الثالث ← خصائص المرحلة العمرية

ليست نفسها مطالب الطفولة المتأخرة وهكذا دواليه، حيث يقول فؤاد البهي السيد: "يظهر كل مطلب من مطالب النمو في المرحلة التي تناسبه من مراحل نمو الفرد، وتحقيق المطلب يؤدي إلى سعادة الفرد¹".

وكوننا نهتم بمرحلة الطفولة المتأخرة دون سواها حسب موضوع الدراسة والفئة العمرية المقصودة، سنحاول تحديد أهم مطالب هذه الفترة كما حددها جل الباحثين: حيث حددها فؤاد البهي السيد كما يلي:

- ◆ تعلم المهارات الحركية الضرورية لمزاولة الألعاب الرياضية المختلفة.
- ◆ يكون الفرد اتجاها عاما حول نفسه ككائن حي ينمو.
- ◆ يتعلم الفرد كيف يصاحب أقرانه.
- ◆ يتعلم الفرد دوره الجنسي في الحياة.
- ◆ يتعلم الفرد المهارات الرئيسية للقراءة والكتابة والحساب.
- ◆ تكوين المفاهيم والمدركات الخاصة بالحياة اليومية.
- ◆ تكوين الضمير والقيم الخلقية².
- ◆ أما محمد حسن علاوي فقد حددها بطريقته الخاصة وجاءت كما يلي:
- ◆ يتعلم معاملة الزملاء والانسجام معهم.
- ◆ يتعلم الأخذ والعطاء في الحياة الاجتماعية مع الزملاء ويتعلم كيف يكون الصداقة ويلم بالسلوك الاجتماعي³.
- ◆ تعلم الدور المناسب له، إذ يتعلم الولد دوره كولد وتتعلم البنت دورها كبنت.
- ◆ تعلم المهارات الأساسية كالكتابة والقراءة.

¹ - فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة ص 88

² - فؤاد البهي السيد، مرجع سابق ص 90

³ - محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص106

- ◆ تكوين المفاهيم اللازمة للحياة اليومية، إذ يكون حصيلة المفاهيم للتفكير السليم عن الأمور
 - ◆ المهنية والمدنية والاجتماعية.
 - ◆ تكوين حاسة الأخلاقيات والضمير والقيم.
 - ◆ يتكون لديه الضبط الداخلي واحترام القواعد الخلقية.
 - ◆ التوصل للاستقلال الذاتي.
 - ◆ تكوين الاتجاهات نحو الجماعات والنظم السائدة¹.
- وحددها **فاخر عاقل** كمايلي:
- ◆ تعلم المهارات الجسدية اللازمة للألعاب العادية.
 - ◆ بناء موافق صحيحة اتجاه الذات بوصفها عضوية نامية.
 - ◆ تعلم التعايش مع الرفاق.
 - ◆ تعلم اتخاذ موقف ذكري أو أنثوي اجتماعي مناسب.
 - ◆ تنمية المهارات الأساسية في القراءة والكتابة والحساب.
 - ◆ تنمية المفاهيم اللازمة للحياة اليومية.
 - ◆ تنمية الضمير الأخلاقي وتنمية معايير القيم. التوصل للاستقلال الشخصي².
 - ◆ فكل هذه المطالب من واجب الأسرة من جهة والمربي من جهة أخرى توفرها والعمل على تأمينها لهذا الطفل حتى يحضا بنمو كامل من جميع الجوانب.

¹ - محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ،مرجع سابق ص106.

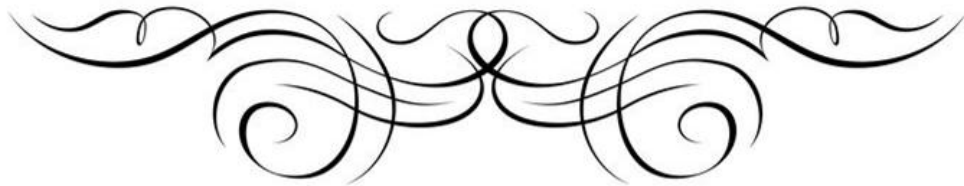
² - عاقر فاخر، علم النفس التربوي، ط09، دارالعلم للملادين، بيروت، سنة 1982، ص97

خلاصة :

الطفولة محل إهتمام كل الشعوب فخلالها توضع اللبنة الأساسية لبناء الطفل وتكوينه تكويناً سريعاً في مرحلة خصبة فالطفل في هذه المرحلة العمرية يظهر قدرة ممتازة لتعلم وإتقان المهارات الحركية، كما يتميز بسرعة وقوة ورشاقة وإستجابة عالية، والتوقيت والتعلم في الظروف المختلفة، حيث أن القدرات البدنية والنفسية لناشئ هذه المرحلة تساعد على تعلم المهارات الحركية ولا بد من توجيههم للتدريب المتعدد الجوانب والإختصاص الرياضي.



الجانب التظيفي

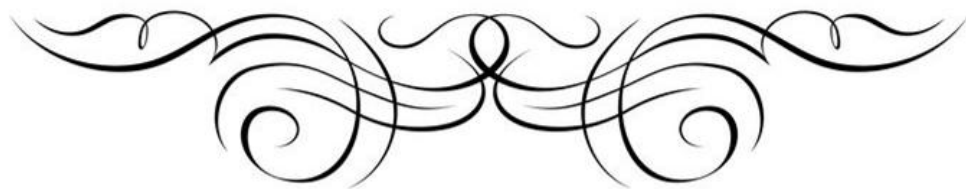




الفصل الرابع

الإجراءات

الميدانية للدراسة



تمهيد :

إن طبيعة البحث التي يطرحها بحثنا يستوجب علينا التأكد من صحة او خطأ الفرضيات التي قمنا بطرحها في بداية الدراسة لذا يستوجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة الى الدراسة النظرية لأن كل بحث نظري يشترط تأكيده ميدانيا.

وللقيام بالبحث الميداني يتوجب على الباحث القيام ببعض الإجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع وجعله منهجيا وذوق قيمة علمية.

وقد أحطنا في هذا الفصل بكل من الإجراءات الميدانية للدراسة التي تساعد في حل الإشكالية كتحديد المنهج والعينة والدراسة الاستطلاعية، الأدوات والأجهزة، وكذا الوسائل الإحصائية.

1- منهج البحث :

إن دراسة طبيعة الظاهرة التي يتطرق إليها الباحث هي التي تحدد طبيعة المنهج لأن المنهج هو عبارة عن طريقة يصل بها الإنسان إلى حقيقة¹.

ويتم الوصول إلى الحقائق العلمية عن طريق البحث والإستقصاء، كما أن الفكرة الأساسية التي يعتمد عليها المنهج تكون عبارة عن " محاولة الباحث التحكم في الموقف المراد دراسته بإستثناء المتغير أو المتغيرات التي يعتقد أنها السبب في حدوث تغير معين في ذلك الموقف².

لذا نجد أن لكل ظاهرة لها منهج يتلائم مع طبيعة فكرتها ومسارها ولأجل ذلك فقد إعتد الباحث على المنهج التجريبي لكونه يتلائم مع طبيعة المشكلة المدروسة.

والمنهج التجريبي : يتميز بالضبط والتحكم في المتغيرات المدروسة بحيث يحدث في بعضها تغيرا مقصودا ويتحكم في متغيرات أخرى فإنه يعد منهج البحث الوحيد الذي يوضح العلاقة بين الأثر والسبب على نحو دقيق³.

2- مجتمع البحث :

هو المجتمع الكلي للبحث يتكون من جميع أفراد الدراسة وكان مجتمع دراستنا المجموعة (د) من رزنامة الرابطة الولائية لكرة القدم -قسنطينة- التي تضم 8 فرق بمجموع لاعبين يقدر ب 256 لاعب كالأتي :⁴

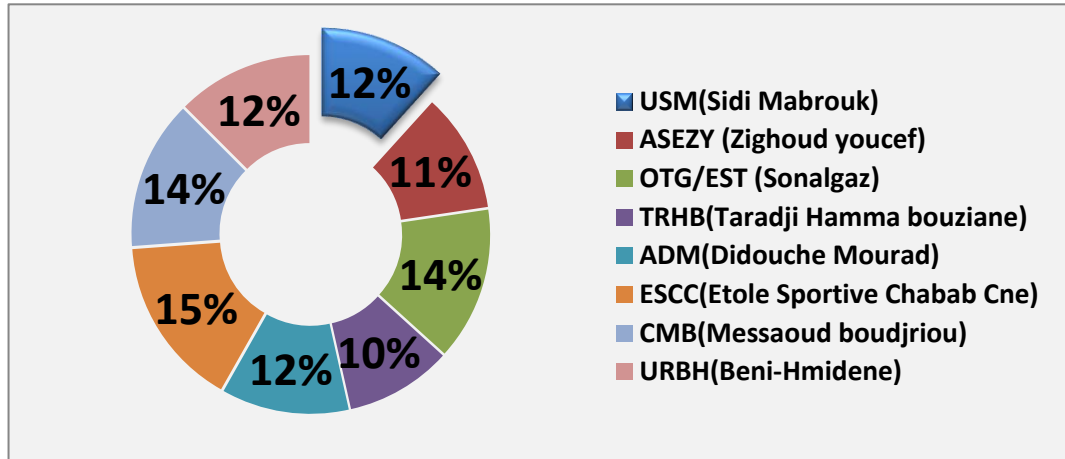
1 - علي جواد الطاهر، منهج البحث الأدبي، ط9، بغداد، مطبعة الديوان، 1986، ص19.

2 - محمد حسن علاوي، اسامة كمال راتب، البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص217.

3- محمد حسن علاوي، اسامة كمال راتب، مرجع سابق ص 104

4 - 54 : 23/02/2018/14 www.LWFconstantine.dz

عدد اللاعبين	الفريق	
30	USM(Sidi Mabrouk)	-1
28	ASEZY (Zighoud youcef)	-2
36	OTG/EST (Sonalgaz)	-3
25	TRHB(Taradji Hama bouziane)	-4
30	ADM(Didouche Mourad)	-5
40	ESCC(Etole Sportive Chabab Cne)	-6
35	CMB(Messaoud boudjriou)	-7
32	URBH(Beni-Hmidene)	-8
256	جدول رقم (02) : يمثل مجتمع الدراسة	المجموع



شكل رقم (01) : يمثل نسب عدد أفراد مجتمع الدراسة

3- عينة البحث :

تعد عملية إختيار عينة البحث من الخطوات الضرورية لغرض إتمام العمل العلمي الرصين إذ يتطلب من الباحث البحث عن عينة تتلائم مع طبيعة عمله وينسجم مع المشكلة المراد حلها إضافة الى كون هذه العينة تمثل مجتمعها الأصلي أصدق تمثيل.

الفصل الرابع ← الإجراءات الميدانية للدراسة

تعريف العينة : هي مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وتعتبر جزءا من الكل، بمعنى ان تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة، فالعينة إذا هي جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي ثم تعميم نتائج الدراسة على المجتمع كله ووحدات العينة قد تكون أشخاص، قد تكون أحياء او شوارعا او مدن أو غير ذلك.¹

تم إختيار عينة البحث من قبل الباحث بالطريقة العمدية(القصدية) من فريق إتحاد سيدي مبروك الذي ينشط ضمن الرابطة الولائية لكرة القدم قسنطينة. وبلغ عددها 30 لاعب تحت 14 سنة (U14) بنسبة 13% موزعين الى مجموعتين تجريبية وضابطة.

المجموعة التجريبية: تتكون من 10 لاعبين كرة القدم (11-13 سنة) تتدرب وفق البرنامج المعد من قبل الباحث بواقع 12 حصة تدريبية.

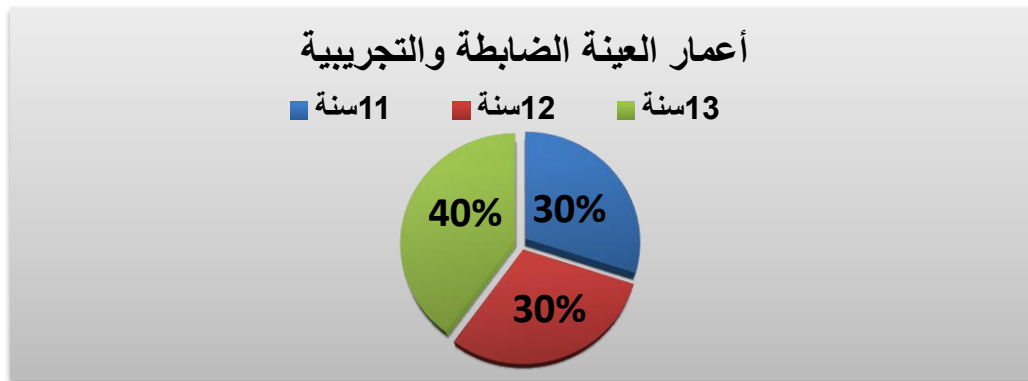
المجموعة الضابطة: تتكون من 10 لاعبين كرة القدم (11-13 سنة) تتدرب بشكل عادي.

المجموعة الإستطلاعية: تتكون من 10 لاعبين كرة القدم (11-13 سنة) .

1-4- خصائص العينة :

جدول رقم (03) : يمثل نسب أعمار أفراد العينة

عمر اللاعبين	11 سنة	12 سنة	13 سنة
عدد اللاعبين	3	3	4
النسبة المئوية	30%	30%	40%



شكل رقم (02) : يمثل نسب أعمار أفراد العينة

¹ - صلاح مراد وفوزية هادي ، طرائق البحث العلمي وتصميماتها وإجراءاتها، ط1، دار الكتاب الحديث، القاهرة، 2002، ص197.

4مجالات البحث :

1-5 المجال البشري:

تمت التجربة على عينة من لاعبي اصاغر كرة القدم (الصف مدرسة) ينشطون في نادي اتحاد سيدي مبروك لبلدية قسنطينة للموسم الرياضي 2017/2018. وكان عددهم 30 لاعب بواقع 10 لاعبين في كل مجموعة ضابطة تجريبية استطلاعية، ينشطون ضمن الرابطة الولائية لكرة القدم قسنطينة المجموعة (د).

2-5 المجال المكاني:

أجريت الإختبارات وكذلك البرنامج التدريبي على مستوى الملعب البلدي المنصورة سيدي مبروك الاعلى ولاية قسنطينة المخصص من قبل البلدية للفئات الشبانية.

3-5 المجال الزمني:

لقد بدأت الدراسة الجدية لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة وكان ذلك في اواسط شهر نوفمبر 2017. ومن هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية وجمع المادة العلمية، أما بالنسبة للإختبارات كانت كما يلي :

الاختبار القبلي والبعدي فقد تم إجراء الإختبار الأول يوم 2018/01/15 وأعيد الإختبار 2016/04/16 أي بعد نهاية تطبيق البرنامج وكان ذلك بعد الإنتهاء من الوحدات التدريبية.

4- أدوات ووسائل جمع المعلومات :

1-6 المصادر والمراجع

2-6 التجربة الاستطلاعية:

دعمت التجربة الباحث ببعض الملاحظات وهي :

- مدى إنسجام الإختبارات مع مستوى قدرات العينة.
- مدى سلامة وكفاية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- مراعاة الوقت عند تنفيذ الإختبارات .

الفصل الرابع ← الإجراءات الميدانية للدراسة

• لتحضير العتاد اللازم لإجراء الاختبارات وتحقيق البرنامج التدريبي، وقد تم استعمال كل العتاد اللازم.

3-6 الاختبارات المستخدمة:

1-3-6 اختبار الدوائر المرقمة .

الغرض من الاختبار: قياس توافق الرجلين والعينين .

طريقة الاداء:

يقف المختبر بدائرة رقم (1) وعند سماع الاشارة يقوم المختبر بالوثب بالقدمين معاً الى الدائرة رقم (

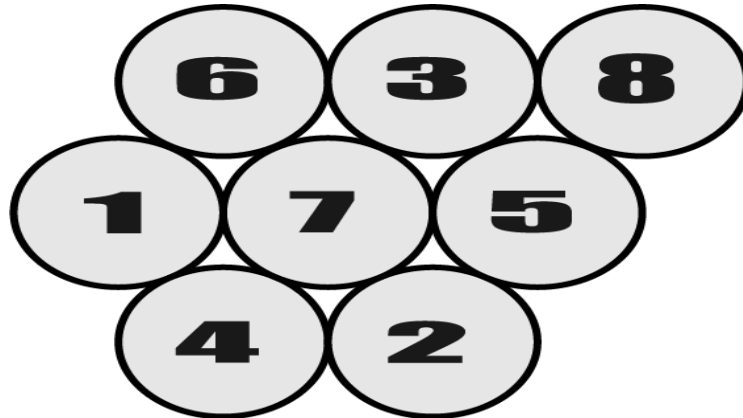
2) وبالتعاقب الى دائرة رقم (8) ويتم ذلك باقصى سرعة.

الادوات : ساعة ايقاف ، رسم (8) دوائر على الأرض قطر كل دائرة (60 سم) ، صافرة .

تعليمات الاختبار : يجب شرح الاختبار وعمل نموذج له قبل التطبيق ويعطي المختبر محاولة واحدة

فقط. ويجب ان يتخطى المختبر الدوائر الثمانية .

التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال خلال الدوائر الثمانية.¹



الشكل رقم (03) : يوضح اختبار الدوائر المرقمة.

الإختبار	حجم العينة	معامل الثبات	معامل الصدق
إختبار التوافق	10	0.92	0.96

الجدول رقم (04) : يبين معامل الثبات ومعامل الصدق لإختبار التوافق.

¹ - عماد الدين عباس أبو زيد، التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية، منشأة المعارف، 2005، ص 417

2-3-6 اختبار تنطيط الكرة

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على التحكم بالكرة بالقدمين

الأدوات : كرة قدم - ساعة إيقاف - صافره

الإجراءات: تعتبر المحاولة فاشلة اذا سقطت الكرة من اللاعب .يسجل الزمن من لحظة خروج المختبر

بالكرة والتحكم بها الى اسقاطها

يعطى لكل مختبر محاولة واحده .

طريقة الأداء :

يقف المختبر ومعه الكرة عند خط البداية،عند سماع الاشارة يقوم المختبر بالتحكم بالكرة بأستمرار

وعدم اسقاطها على الارض .

تعليمات الاختبار: لا تحتسب المحاولة صحيحة إذا لمست الكرة الارض بعد التحكم بها بالقدمين

إدارة الاختبار: ميقاتي يعطي الاشارة للبدء وحساب الزمن من لحظة البداية الى النهاية.

التسجيل: يسجل الزمن الذي استغرقه المختبر في اداء الاختبار الى 10/1 من الثانية.وتعطى محاوله

واحد لكل مختبر¹.



الشكل رقم (04) : يوضح إختبار تنطيط الكرة

الإختبار	حجم العينة	معامل الثبات	معامل الصدق
إختبار تنطيط الكرة	10	0.96	0.98

الجدول رقم (05) : يبين معامل الثبات ومعامل الصدق لإختبار تنطيط الكرة.

¹ - إبراهيم محمد عزيز ، التعليم البنائي و التحصيل المعرفي والحركي للمهارات الحركية بكرة القدم، دارغيداء ،الأردن ، ط1، ص194

الفصل الرابع ← الإجراءات الميدانية للدراسة

3-3-6 إختبار الجري بالكرة لمسافة 25 م لفادروهوف .

الغرض من الإختبار: قياس القدرة على التحكم في الكرة والجري بها .

الأدوات اللازمة : ثلاث أعلام ، صافرة ، ساعة إيقاف ، كرة.

وصف الإختبار:

تثبت الأعلام كما مبينة في الشكل، وعند سماع الصافرة ينطلق اللاعب للجري بين الأعلام، بحيث

يقطع مسافة 25م في أقل زمن ممكن ويمكن للاعب ان يقوم بالمرور على يمين او يسار الأعلام.

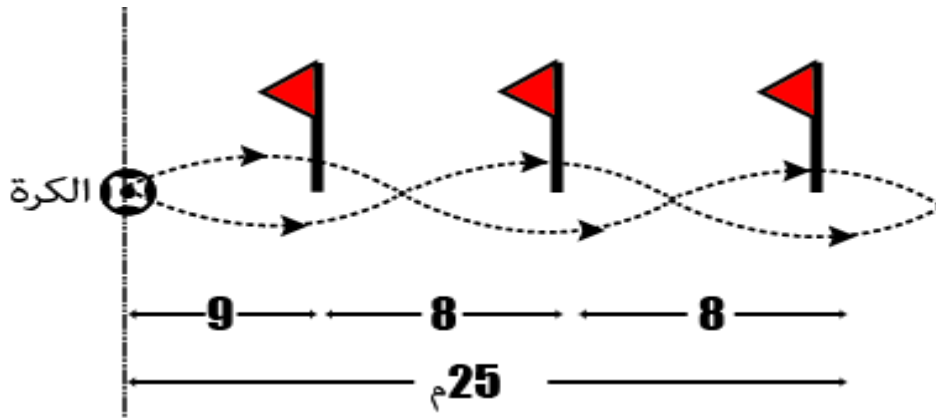
تعليمات الإختبار:

على اللاعب ان لا يرتكب الأخطاء التالية (ضرب الكرة في العلم ، ضرب الكرة دون الجري بها أي إبعاد

الكرة من القدم لمسافة طويلة).

حساب الدرجات :

يسجل الزمن الأقرب من 10/1 من الثانية، ويسب للمختبر أحسن زمن سجله خلال المحاولتين.¹



الشكل رقم (05) : يوضح إختبار الجري بالكرة لمسافة 25م.

الإختبار	حجم العينة	معامل الثبات	معامل الصدق
إختبار الجري بالكرة	10	0.89	0.94

الجدول رقم (06) : يبين معامل الثبات ومعامل الصدق لإختبار الجري بالكرة.

¹ - فيصل رشيد عيباش، لحر عبد الحق، كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضة، مستغانم، الجزائر، 1997.

الفصل الرابع ← الإجراءات الميدانية للدراسة

4-3-6 إختبار تهديف الكرات

الهدف من الإختبار: قياس دقة التهديف

الأدوات المستعملة: سبع كرات، شاخص، حبل، مرمى مقسم الى ثلاث مناطق محددة كما في الشكل.

طريقة الأداء: توزع (7) كرات في منطقة الجزاء ويبدأ اللاعب بالركض من خلف الشاخص

الموجود على قوس الجزاء بإتجاه الكرة الأولى، فيهدف ويعود للدوران حول الشاخص ثم يتجه

للكرة الثانية وهكذا مع الكرات كلها، ويكون التهديف أعلى من مستوى الأرض، وللاعب حرية

إختيار القدم على ان يتم الأداء من وضع الركض

طريقة التسجيل: تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يتحصل عليها اللاعب من تهديف الكرات

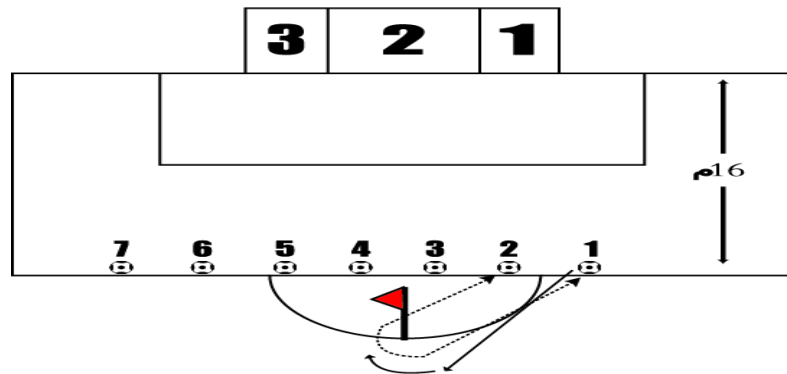
السبعة على النحو التالي:

يمنح اللاعب (3) درجات اذا دخلت الكرة في المنطقتين المحددتين (1،2).

يمنح اللاعب درجو واحدة إذا دخلت الكرة في المنطقة المحددة (3)

يمنح اللاعب 0 إذا خرجت الكرة

في حال ارتطام الكرة بالعارضة او العمود ولم تدخل تحتسب للاعب درجة تلك المنطقة.¹



الشكل رقم (06) : يوضح إختبار تهديف الكرات.

الإختبار	حجم العينة	معامل الثبات	معامل الصدق
إختبار تهديف الكرات	10	0.84	0.92

الجدول رقم (07) : يبين معامل الثبات ومعامل الصدق لإختبار تهديف الكرات.

¹ - موفق أسعد محمود الهبني، الإختبارات والتكنيك بكرة القدم، دارجلة، العراق، 2007، ط1، ص46

5- الدراسة الإحصائية

ان الهدف من استعمال الدراسة الإحصائية هو التوصل إلى المؤشرات كافية تساعدنا على التحليل

والتفسير والمعادلات الإحصائية المستعملة في هذا البحث هي كمايلي:

1-7 المتوسط الحسابي:

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{N}$$

\bar{X} :المتوسط الحسابي .

$\sum X$:مجموعالقيم .

N : عددالأفراد .

2-7 الانحراف المعياري: ويعتبر الانحراف المعياري من أهم معايير التشتت إذ يبين لنا مدى ابتعاد

درجة المختبر عن المتوسط الحسابي وقانونه:

$$S_2 = \frac{n \sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n - 1)}$$

S_2 :الانحراف المعياري

$\sum x^2$:مجموع مربع الدرجات .

$(\sum x)^2$:مربع مجموع الدرجات .

n : عدد الأفراد¹.

3-7 معامل الارتباط بيرسون :

"الهدف منه العلاقة الارتباطية بين الإختبارين من أجل إيجاد معامل الثبات الإختبار"².

وعلاقته هي :

¹- قياس ناجي عبد الجبار شامل، مبادئ الإحصاء في التربية البدنية، جامعة بغداد ص 92 ص 99

² - محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان ، القياس في التربية البدنية والرياضية، علم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، 2008، ص180.

$$r_{xy} = \frac{\sum(x-x)(y-y)}{\sqrt{\sum(x-x)^2 \sum(y-y)^2}}$$

4-7 اختبار "ت" ستيودنت متصلتين متساويتين :

يستعمل لحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية وتقييمها مجردا من التدخل الشخصي.

بما أن العينة اقل من (30) فإننا نستعمل صيغة "ت"

$$T = \frac{\bar{D}}{SD}$$

$$\bar{D} = \frac{\sum D}{n}$$

$$SD = \frac{\sum SD}{\sqrt{n}}$$

SD: انحراف المتوسطات للفروق

\bar{D} : المتوسط الحسابي للفروق الفردية بين النتائج في الحالتين.

$$SD = \sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n(n-1)}}$$

5-7 اختبار "ت" ستيودنت منفصلتين متساويتين :

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2 + s_2^2}{n}}}$$

\bar{x}_1 : المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى

\bar{x}_2 : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

$$s^2 = \frac{\sum(x-\bar{x})^2}{n-1}$$

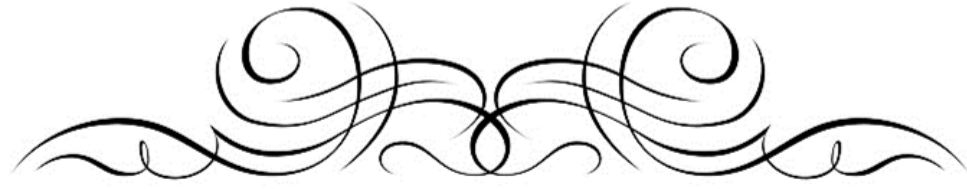
s^2 : تباين المجموعتين .

وقد إستعنا برنامجي EXCEL و SPSS للقيام بمعالجة النتائج إحصائيا.

$$6-7 \text{ معامل الصدق الذاتي: } = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

6- صعوبات البحث :

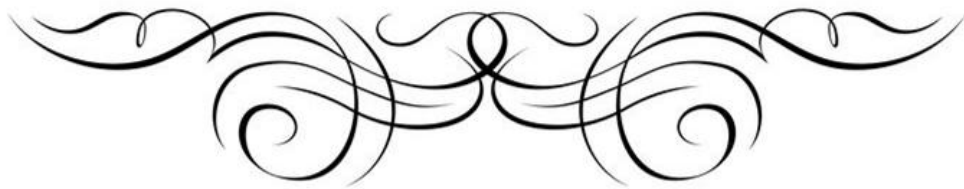
- ✓ نقص المراجع العلمية ونقص الدراسات السابقة فيما يخص موضوع دراستنا.
- ✓ ضيق الوقت مما جعلنا نأخذ عينة صغيرة.
- ✓ عدم توفر الظروف الملائمة لاجراء اختبارات الدراسة.
- ✓ الظروف و الصعوبات المتعلقة بالعام الدراسي 2018/2017.



الفصل الخامس

عرض وتحليل

ومناقشة النتائج



تمهيد:

تتمثل أهداف هذا الفصل في عرض النتائج المتحصل عليها من خلال تطبيق أدوات البحث البحث المستعملة والمتمثلة في إختبار التوافق والإختبارات المهارية لبعض مهارات كرة القدم، وعرض وتحليل ومناقشة النتائج ، الى جانب إستنتاج نتائج البحث حسب حدود الدراسة ومقابلة النتائج المتحصل عليها بفرضيات بحثنا.

1- عرض وتحليل النتائج:

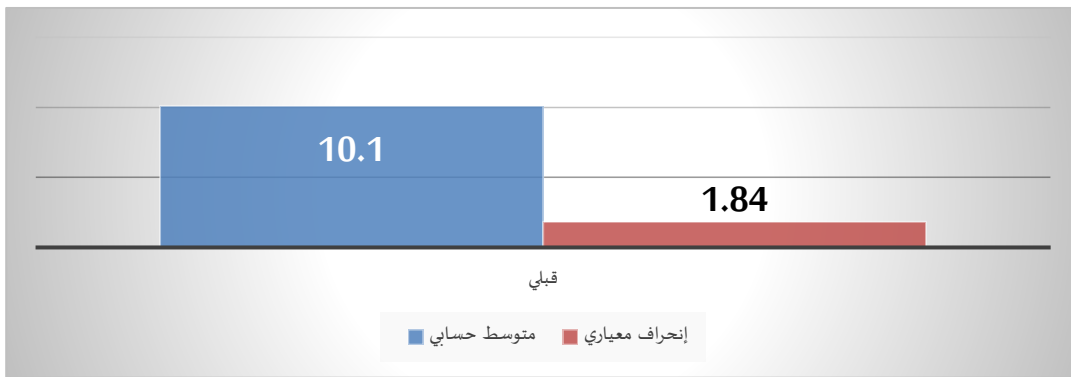
1-1- عرض وتحليل نتائج الإختبارات القبليّة.

1-1-1- عرض وتحليل نتائج الإختبارات القبليّة للعيّنة الضابطة

أ- إختبار التوافق الحركي.

جدول رقم (08): يمثل نتائج الإختبار القبلي للعيّنة الضابطة في إختبار التوافق.

N	القبلي		الإختبارات
	S	X	المتغير
20	1.84	10.1	إختبار التوافق



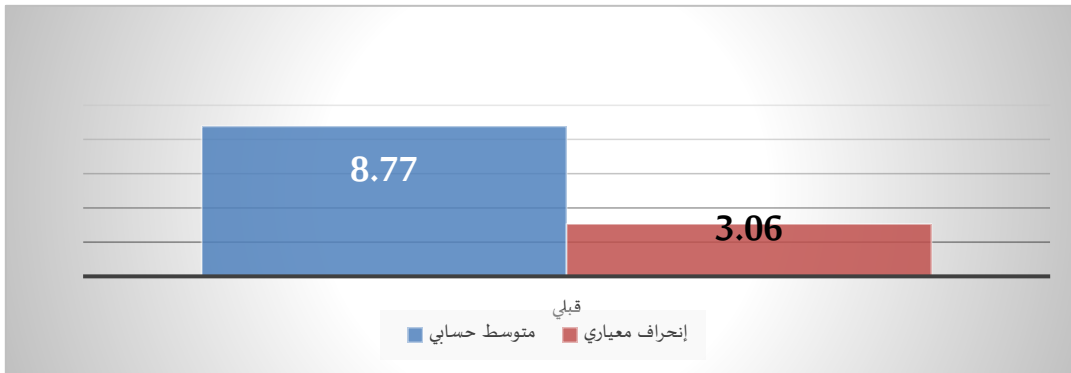
شكل رقم (07) يوضح نتائج الإختبار القبلي للعيّنة الضابطة في إختبار التوافق.

يتضح من خلال الجدول رقم (08) أن قيمة المتوسط الحسابي لإختبار التوافق القبلي هي (10.1) وقيمة الانحراف المعياري هي (1.84).

ب- إختبار تنطيط الكرة

جدول رقم (09): يمثل نتائج الإختبار القبلي للعيّنة الضابطة في إختبار تنطيط الكرة.

N	القبلي		الإختبارات
	S	X	المتغير
20	3.06	8.77	إختبار تنطيط الكرة



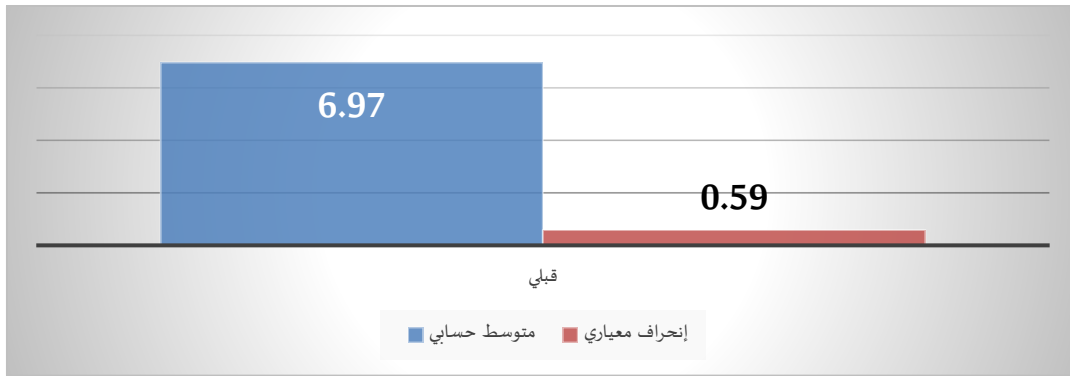
شكل رقم (08) يوضح نتائج الإختبار القبلي للعيّنة الضابطة في إختبار تنطيط الكرة

يتضح من خلال الجدول رقم(09) أن قيمة المتوسط الحسابي لإختبار تنطيط الكرة القبلي هي (8.77) وقيمة الانحراف المعياري هي(3.06).

ج- إختبار الجري بالكرة

جدول رقم (10): يمثل نتائج الإختبار القبلي للعينه الضابطة في إختبار الجري بالكرة.

N	القبلي		الإختبارات
	S	X	المتغير
20	0.59	6.97	إختبار الجري بالكرة



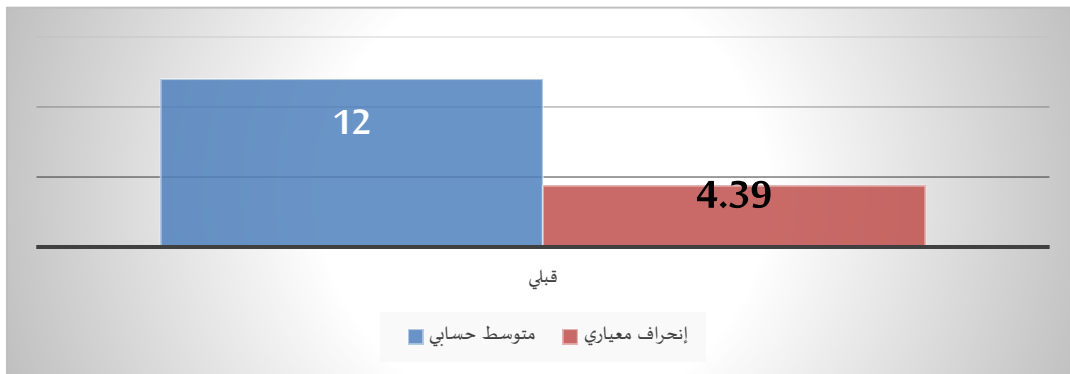
شكل رقم (09) يوضح نتائج الإختبار القبلي للعينه الضابطة في إختبار الجري بالكرة.

يتضح من خلال الجدول رقم(10) أن قيمة المتوسط الحسابي لإختبار الجري بالكرة القبلي هي (6.97) وقيمة الانحراف المعياري هي(0.59).

د- إختبار تهديف الكرات

جدول رقم (11): يمثل نتائج الإختبار القبلي للعينه الضابطة في إختبار تهديف الكرات.

N	القبلي		الإختبارات
	S	X	المتغير
20	4.39	12	إختبار تهديف الكرات



شكل رقم (10) يوضح نتائج الإختبار القبلي للعينه الضابطة في إختبار تهديف الكرات.

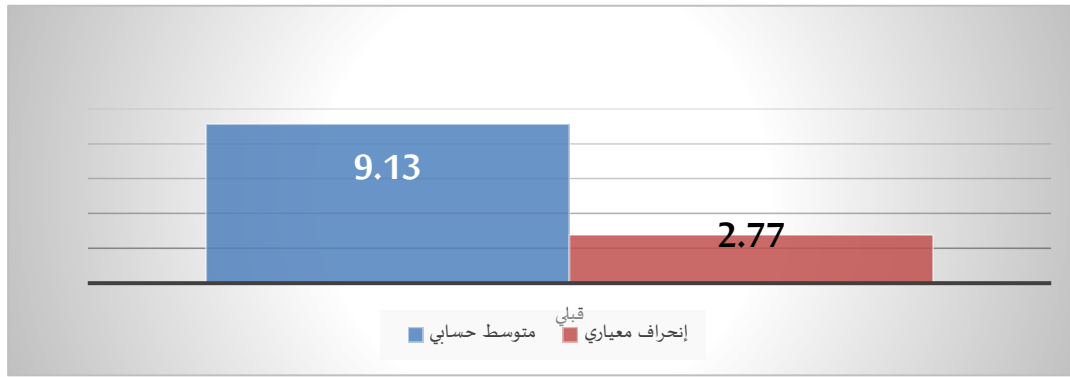
يتضح من خلال الجدول رقم(11) أن قيمة المتوسط الحسابي لإختبار تهديف الكرات القبلي هي (12) وقيمة الانحراف المعياري هي(4.39).

1-1-2- عرض وتحليل نتائج الإختبارات القبلي للعيينة التجريبية.

أ- إختبار التوافق الحركي

جدول رقم (12): يمثل نتائج الإختبار القبلي للعيينة التجريبية في إختبار التوافق.

N	القبلي		الإختبارات
	S	X	المتغير
20	2.77	9.13	إختبار التوافق



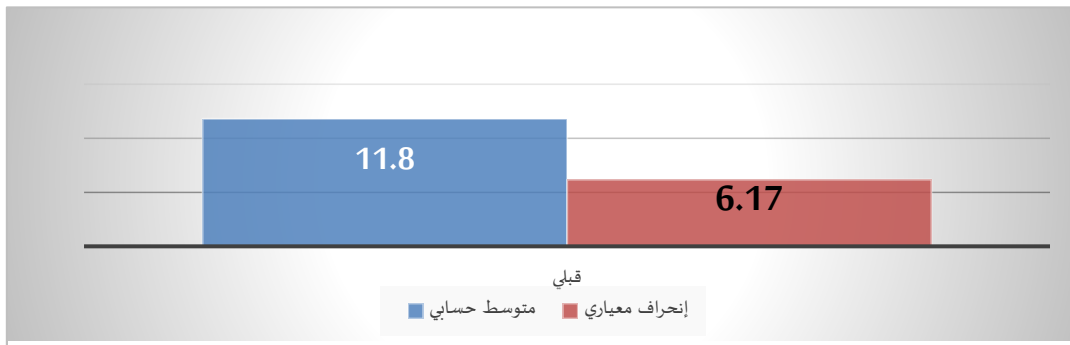
شكل رقم (11) يوضح نتائج الإختبار القبلي للعيينة التجريبية في إختبار التوافق.

يتضح من خلال الجدول رقم(12) أن قيمة المتوسط الحسابي لإختبار التوافق القبلي هي (9.13) وقيمة الانحراف المعياري هي(2.77).

ب- إختبار تنطيط الكرة

جدول رقم (13): يمثل نتائج الإختبار القبلي للعيينة التجريبية في إختبار تنطيط الكرة.

N	القبلي		الإختبارات
	S	X	المتغير
20	6.17	11.80	إختبار تنطيط الكرة



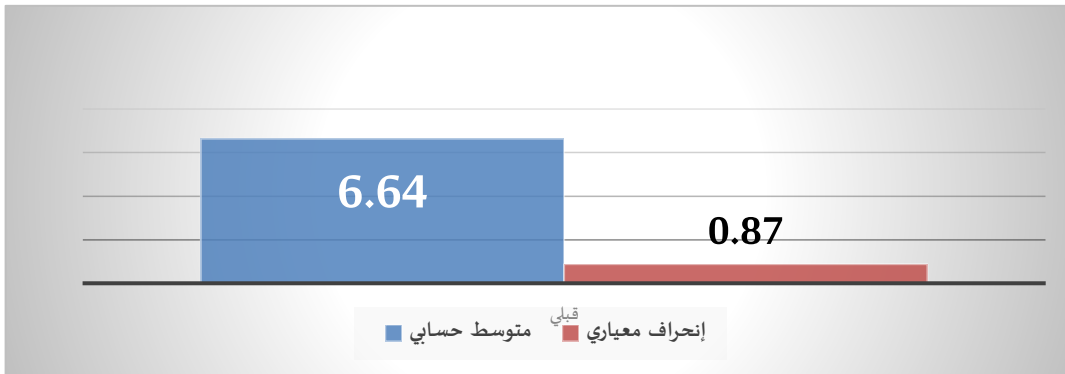
شكل رقم (12) يوضح نتائج الإختبار القبلي للعيينة التجريبية في إختبار تنطيط الكرة.

يتضح من خلال الجدول رقم(13) أن قيمة المتوسط الحسابي لإختبار تنطيط الكرة القبلي هي (11.80) وقيمة الانحراف المعياري هي(6.17)

ج- إختبار الجري بالكرة

جدول رقم (14): يمثل نتائج الإختبار القبلي للعيينة التجريبية في إختبار الجري بالكرة.

N	القبلي		الإختبارات
	S	X	المتغير
20	0.87	6.64	إختبار الجري بالكرة



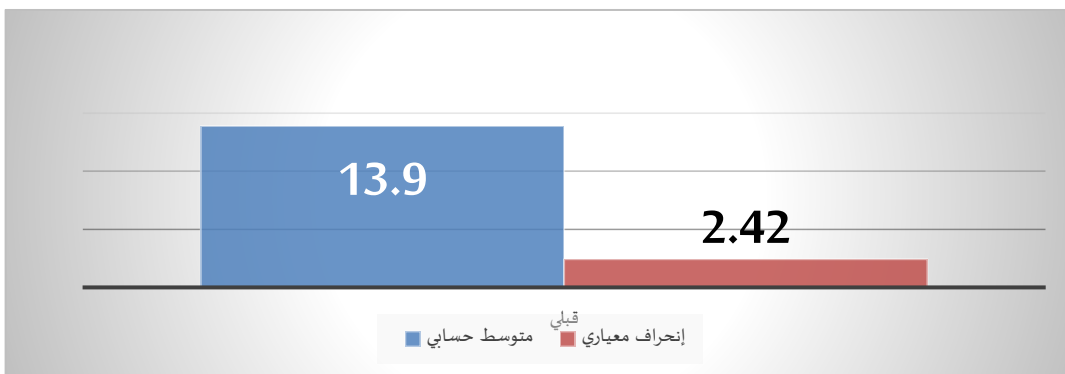
شكل رقم (13) يوضح نتائج الإختبار القبلي للعيينة التجريبية في إختبار الجري بالكرة.

يتضح من خلال الجدول رقم(14) أن قيمة المتوسط الحسابي لإختبار الجري القبلي هي (6.64) وقيمة الانحراف المعياري هي(0.87).

د- أختبار تهديف الكرات

جدول رقم (15): يمثل نتائج الإختبار القبلي للعيينة التجريبية في إختبار تهديف الكرات.

N	القبلي		الإختبارات
	S	X	المتغير
20	2.42	13.9	إختبار تهديف الكرات



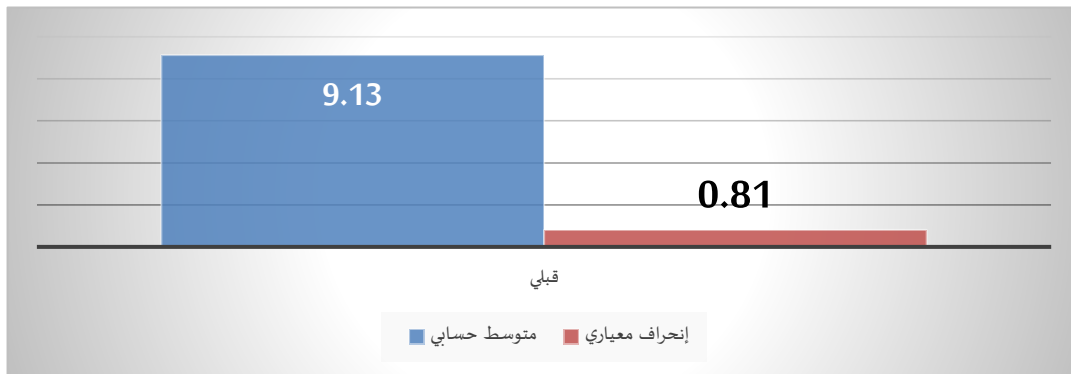
شكل رقم (14) يوضح نتائج الإختبارين القبلي للعيينة التجريبية في إختبار تهديف الكرات.

يتضح من خلال الجدول رقم(15) أن قيمة المتوسط الحسابي لإختبار تهديف الكرات القبلي هي (13.9) وقيمة الانحراف المعياري هي(2.42).

- 2-1- عرض وتحليل نتائج الإختبارات البعدية
 1-2-1- عرض وتحليل نتائج الإختبارات البعدية للعينه الضابطة.
 أ- إختبار التوافق الحركي.

جدول رقم (16): يمثل نتائج الإختبار البعدي للعينه الضابطة في إختبار التوافق.

N	البعدي		الإختبارات
	S	X	المتغير
20	0.81	9.13	إختبار التوافق



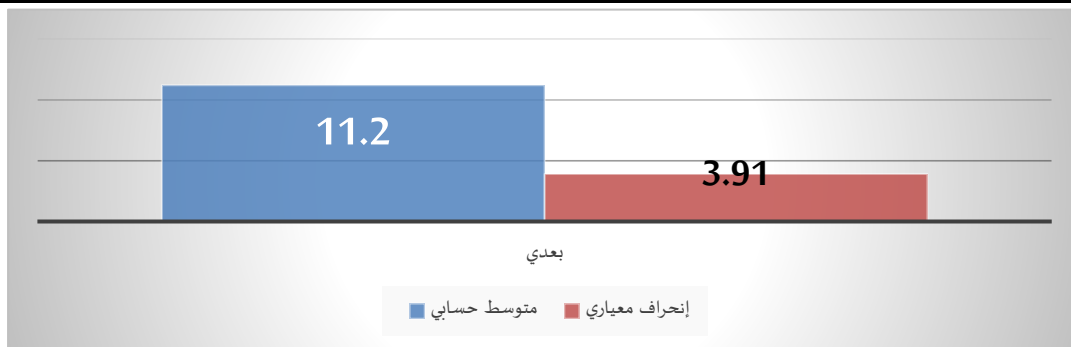
شكل رقم (15) يوضح نتائج الإختبار البعدي للعينه الضابطة في إختبار التوافق.

يتضح من خلال الجدول رقم(16) أن قيمة المتوسط الحسابي لإختبار التوافق البعدي هي (9.13) وقيمة الانحراف المعياري هي(0.81).

ب- إختبار تنطيط الكرة

جدول رقم (17): يمثل نتائج الإختبار البعدي للعينه الضابطة في إختبار تنطيط الكرة.

N	البعدي		الإختبارات
	S	X	المتغير
20	3.91	11.2	إختبار تنطيط الكرة



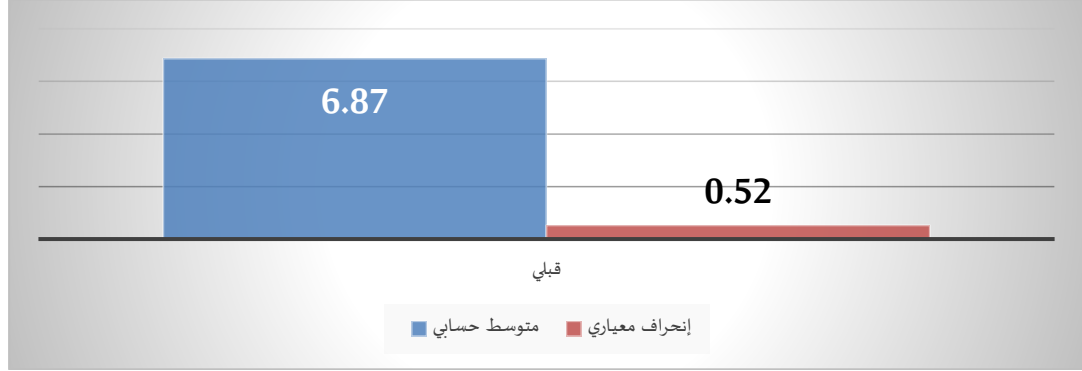
شكل رقم (16) يوضح نتائج الإختبار البعدي للعينه الضابطة في إختبار تنطيط الكرة

يتضح من خلال الجدول رقم(17) أن قيمة المتوسط الحسابي لإختبار تنطيط الكرة البعدي هي (11.2) وقيمة الانحراف المعياري هي(3.91).

ج- إختبار الجري بالكرة

جدول رقم (18): يمثل نتائج الإختبار البعدي للعيينة الضابطة في إختبار الجري بالكرة.

N	القبلي		الإختبارات
	S	X	المتغير
20	0.52	6.87	إختبار الجري بالكرة



شكل رقم (17) يوضح نتائج الإختبار البعدي للعيينة الضابطة في إختبار الجري بالكرة.

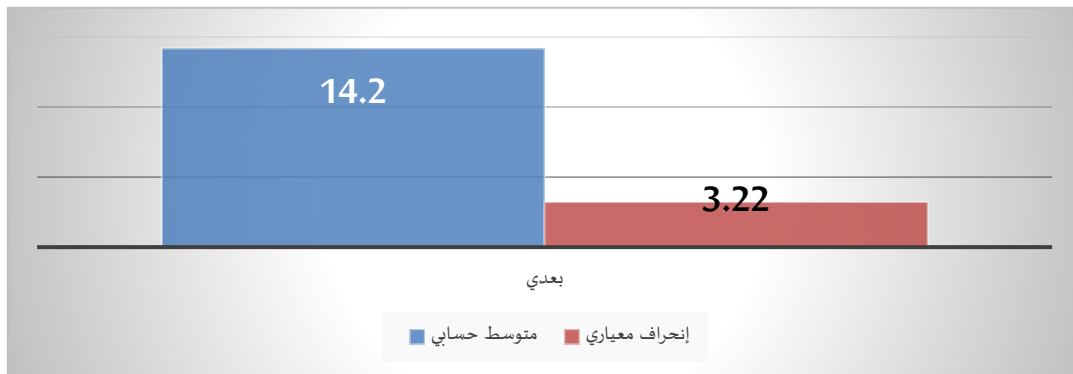
يتضح من خلال الجدول رقم(18) أن قيمة المتوسط الحسابي لإختبار الجري بالكرة القبلي هي (6.87)

وقيمة الانحراف المعياري هي(0.52).

د- إختبار تهديف الكرات

جدول رقم (19): يمثل نتائج الإختبار البعدي للعيينة الضابطة في إختبار تهديف الكرات.

N	القبلي		الإختبارات
	S	X	المتغير
20	3.22	14.2	إختبار تهديف الكرات



شكل رقم (18) يوضح نتائج الإختبار البعدي للعيينة الضابطة في إختبار تهديف الكرات.

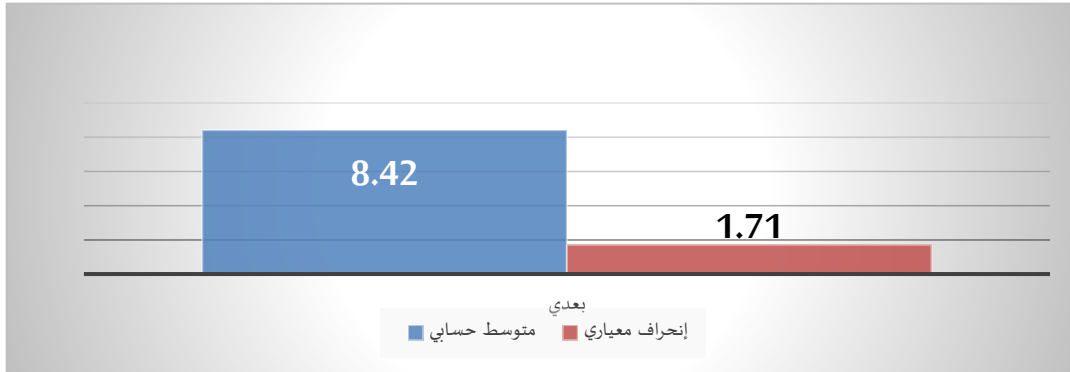
يتضح من خلال الجدول رقم(19) أن قيمة المتوسط الحسابي لإختبار تهديف الكرات البعدي هي (14.2)

وقيمة الانحراف المعياري هي(3.22).

2-2-1- عرض وتحليل نتائج الإختبارات البعدية للعينه التجريبية .
أ- إختبار التوافق الحركي.

جدول رقم (20): يمثل نتائج الإختبار البعدي للعينه التجريبية في إختبار التوافق.

N	البعدي		الإختبارات
	S	X	المتغير
20	1.71	8.42	إختبار التوافق



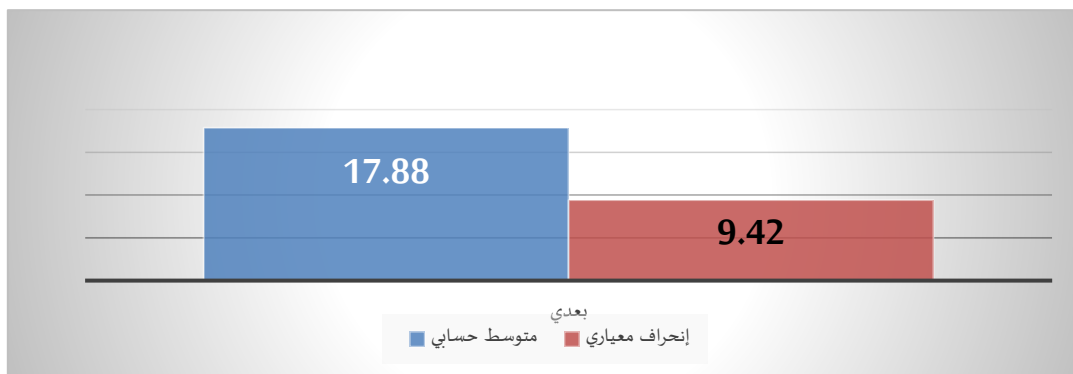
شكل رقم (19) يوضح نتائج الإختبار البعدي للعينه التجريبية في إختبار التوافق.

يتضح من خلال الجدول رقم(20) أن قيمة المتوسط الحسابي لإختبار التوافق البعدي هي (8.42) وقيمة الانحراف المعياري هي(1.71).

ب- إختبار تنطيط الكرة

جدول رقم (21): يمثل نتائج الإختبار البعدي للعينه التجريبية في إختبار تنطيط الكرة.

N	البعدي		الإختبارات
	S	X	المتغير
20	9.42	17.88	إختبار تنطيط الكرة



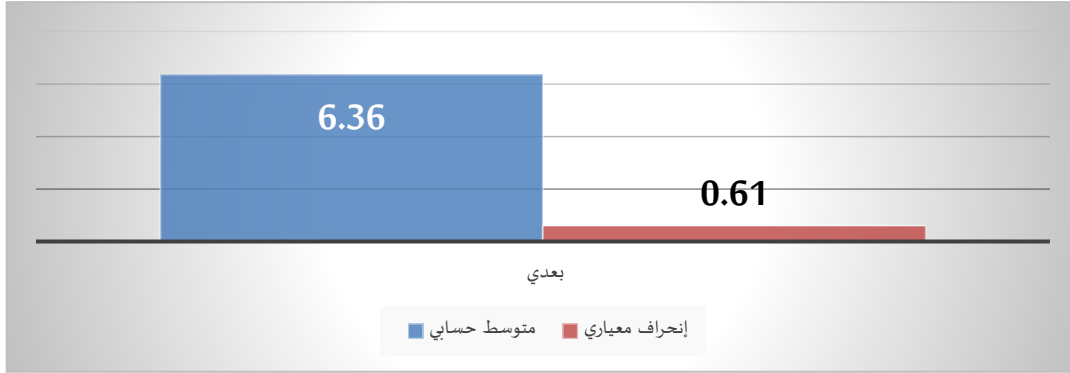
شكل رقم (20) يوضح نتائج الإختبار البعدي للعينه التجريبية في إختبار تنطيط الكرة.

يتضح من خلال الجدول رقم(21) أن قيمة المتوسط الحسابي لإختبار تنطيط الكرة البعدي هي (17.88) وقيمة الانحراف المعياري هي(9.42).

ج- إختبار الجري بالكرة

جدول رقم (22): يمثل نتائج الإختبار البعدي للعيينة التجريبية في إختبار الجري بالكرة.

N	القبلي		الإختبارات
	S	X	المتغير
20	0.61	6.36	إختبار الجري بالكرة



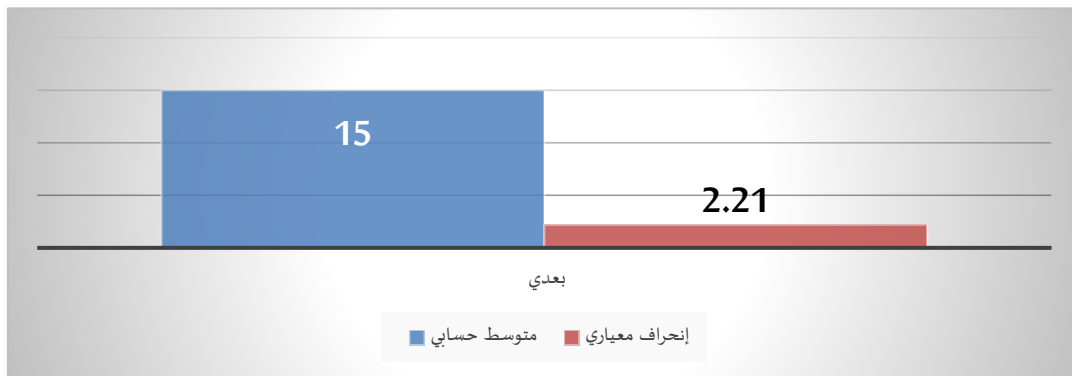
شكل رقم (21) يوضح نتائج الإختبار البعدي للعيينة التجريبية في إختبار الجري بالكرة.

يتضح من خلال الجدول رقم(22) أن قيمة المتوسط الحسابي لإختبار الجري بالكرة القبلي هي (6.36) وقيمة الانحراف المعياري هي(0.61).

د- إختبار تهديف الكرات

جدول رقم (23): يمثل نتائج الإختبار البعدي للعيينة التجريبية في إختبار تهديف الكرات.

N	القبلي		الإختبارات
	S	X	المتغير
20	2.21	15	إختبار تهديف الكرات



شكل رقم (22) يوضح نتائج الإختبار البعدي للعيينة التجريبية في إختبار تهديف الكرات.

يتضح من خلال الجدول رقم(23) أن قيمة المتوسط الحسابي لإختبار تهديف الكرات البعدي هي (15) وقيمة الانحراف المعياري هي(2.21).

3-1- عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي-القبلي للعينتين

N	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	Df	" T " الجدولية	"T" المحسوبة	فروق المتوسطات	قبلي- تج		قبلي- ضا		الإختبارات المتغير
							S	X	S	X	
20	غير دال إحصائيا	0.05	18	1.73	0.96	5.01	1.84	10.1	2.77	9.13	إختبار التوافق
	غير دال إحصائيا	0.05	18	1.73	0.87	3.03	6.17	11.80	3.06	8.77	إختبار تنطيط الكرة
	غير دال إحصائيا	0.05	18	1.73	0.98	6.97	0.87	6.64	0.59	6.97	إختبار الجري بالكرة
	غير دال إحصائيا	0.05	18	1.73	1.19	1.9	2.42	13.9	4.39	12	إختبار تهديف الكرات

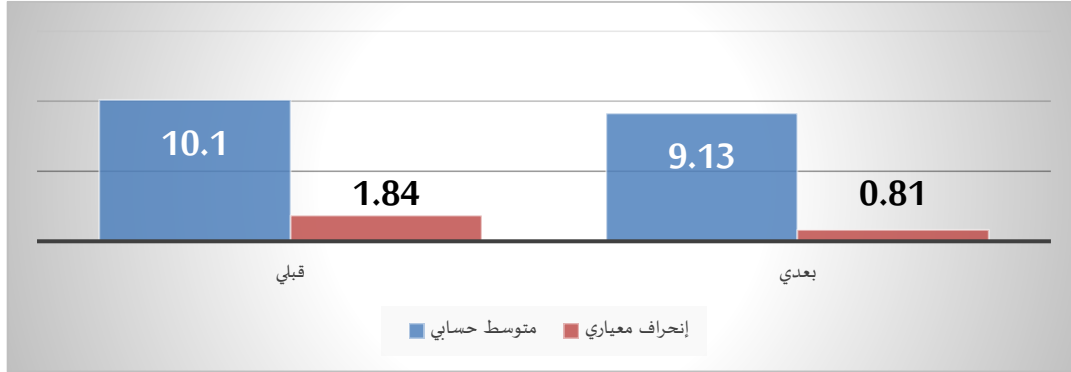
جدول رقم (24) يمثل تكافؤ العينتين الضابطة والتجريبية في الإختبارات القبليّة.

يتضح من خلال الجدول رقم(24) أن قيمة المتوسط الحسابي لإختبار التوافق القبلي للعيينة الضابطة هي (9.13) وقيمة الانحراف المعياري هي(2.77)، أما بالنسبة لقيمة المتوسط الحسابي للعيينة التجريبية فكانت (10.1)والانحراف المعياري هي (1.84). بينما قدرت قيمة " T " المحسوبة ب (0.96) وهي اقل من قيمة "T" الجدولية (1.73) عند درجة حرية قدرت ب (18) عند مستوى الدلالة 0.05. وبما انا قيمة " T " المحسوبة اقل من قيمة "T" الجدولية فهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبليّة . بينما قدرت قيمة المتوسط الحسابي لإختبار تنطيط الكرة القبلي للعيينة الضابطة ب (8.77) وقيمة الانحراف المعياري ب(3.06)، أما بالنسبة لقيمة المتوسط الحسابي للعيينة التجريبية فكانت (11.80)والانحراف المعياري هي (6.17). بينما قدرت قيمة " T " المحسوبة ب (0.98) وهي اقل من قيمة "T" الجدولية (1.73) فهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبليّة. و قدرت قيمة المتوسط الحسابي لإختبار الجري بالكرة القبلي للعيينة الضابطة ب (6.97) وقيمة الانحراف المعياري ب(0.59)، أما بالنسبة لقيمة المتوسط الحسابي للعيينة التجريبية فكانت (6.64)والانحراف المعياري هي (0.87). بينما قدرت قيمة " T " المحسوبة ب (0.98) وهي اقل من قيمة "T" الجدولية (1.73) فهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبليّة. بينما قدرت قيمة المتوسط الحسابي لإختبار تهديف الكرات القبلي للعيينة الضابطة ب (12) وقيمة الانحراف المعياري ب(4.39)، أما بالنسبة لقيمة المتوسط الحسابي للعيينة التجريبية فكانت (13.9)والانحراف المعياري هي (2.42). بينما قدرت قيمة " T " المحسوبة ب (1.19) وهي اقل من قيمة "T" الجدولية (1.73) فهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبليّة.

• ومن هذا نستنتج تكافؤ العينتين الضابطة والتجريبية

4-1- عرض وتحليل نتائج الإختبارات القبلية والبعدي للعيينة الضابطة.
جدول رقم (25): يمثل نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للعيينة الضابطة في إختبار التوافق.

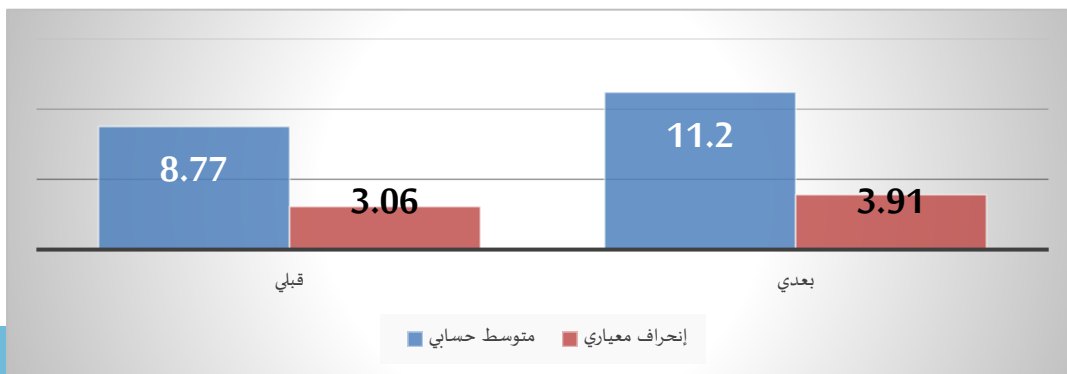
N	الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	Df	"T" الجدولية	"T" المحسوبة	فروق المتوسطات	البعدي		القبلي		الإختبارات المتغير
							S	X	S	X	
20	دال إحصائيا	0.05	9	1.83	2.01	0.97	0.81	9.13	1.84	10.1	إختبار التوافق



شكل رقم (23) يوضح نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للعيينة الضابطة في إختبار التوافق. يتضح من خلال الجدول رقم(25) أن قيمة المتوسط الحسابي لإختبار التوافق القبلي هي (10.1) وقيمة الانحراف المعياري هي(1.84)، أما بالنسبة لقيمة المتوسط الحسابي لإختبار التوافق البعدي فكانت (9.13)والانحراف المعياري هي (0.81). بينما قدرت قيمة " T " المحسوبة ب (2.01) وهي اكبر من قيمة "T" الجدولية (1.83) عند درجة حرية قدرت ب (9) عند مستوى الدلالة 0.05. وبما اننا قيمة " T " المحسوبة اكبر اقل من قيمة "T" الجدولية فهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي.

جدول رقم (26): يمثل نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للعيينة الضابطة في إختبار تنطيط الكرة.

N	الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	Df	"T" الجدولية	"T" المحسوبة	فروق المتوسطات	البعدي		القبلي		الإختبارات المتغير
							S	X	S	X	
20	دال إحصائيا	0.05	9	1.83	5.04	2.43	3.91	11.2	3.06	8.77	إختبار تنطيط الكرة

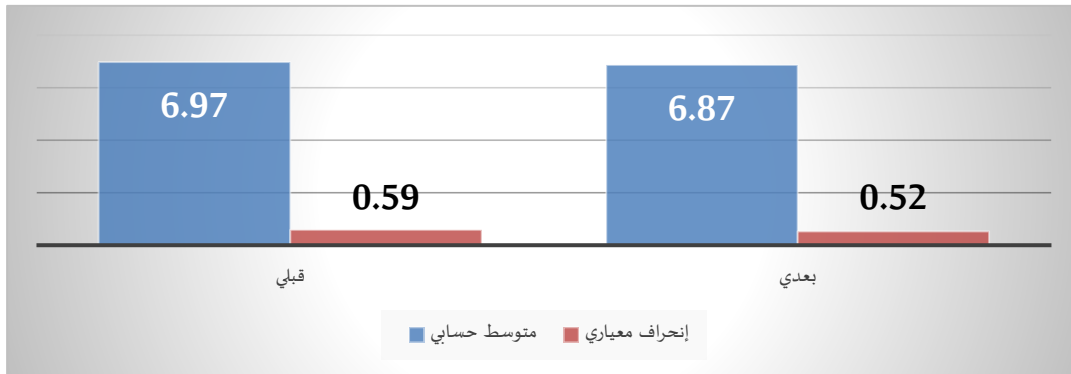


شكل رقم (24) يوضح نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للعيينة الضابطة في إختبار تنطيط

يتضح من خلال الجدول رقم(26) أن قيمة المتوسط الحسابي لإختبار تنطيط الكرة القبلي هي (8.77) وقيمة الانحراف المعياري هي(3.06)، أما بالنسبة لقيمة المتوسط الحسابي لإختبار تنطيط الكرة البعدي فكانت (11.2)والانحراف المعياري هي (3.91). بينما قدرت قيمة " T " المحسوبة ب (5.04) وهي اكبر اقل من قيمة "T" الجدولية (1.83) عند درجة حرية قدرت ب (9) عند مستوى الدلالة 0.05. وبما اننا قيمة " T " المحسوبة اكبر اقل من قيمة "T" الجدولية فهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي.

جدول رقم (27): يمثل نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في إختبار الجري بالكرة.

الإختبارات المتغير	القبلي		البعدي		فروق المتوسطات	"T" المحسوبة	"T" الجدولية	Df	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية	N
	S	X	S	X							
إختبار الجري بالكرة	0.59	6.97	0.52	6.87	0.1	0.88	1.83	9	0.05	غير دال إحصائيا	20

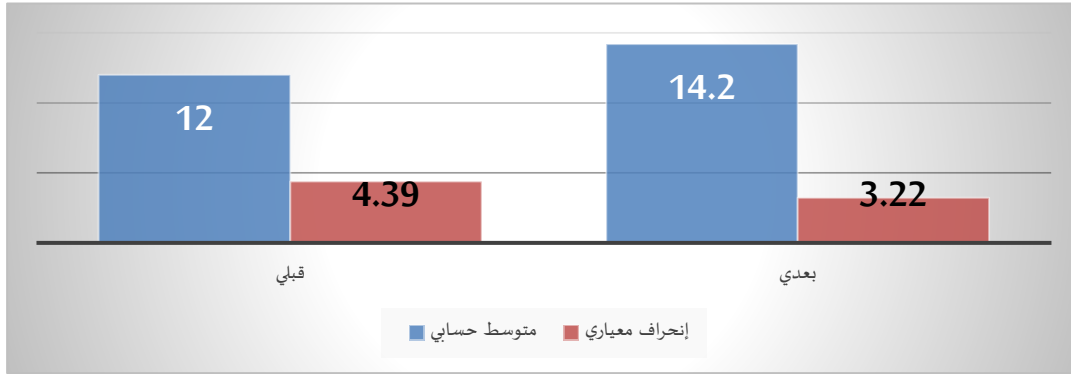


شكل رقم (25) يوضح نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في إختبار الجري بالكرة.

يتضح من خلال الجدول رقم(27) أن قيمة المتوسط الحسابي لإختبار الجري القبلي هي (6.97) وقيمة الانحراف المعياري هي(0.59)، أما بالنسبة لقيمة المتوسط الحسابي لإختبار الجري البعدي فكانت (6.87)والانحراف المعياري هي (0.52). بينما قدرت قيمة " T " المحسوبة ب (0.88) وهي اقل من قيمة "T" الجدولية (1.83) عند درجة حرية قدرت ب (9) عند مستوى الدلالة 0.05. وبما اننا قيمة " T " المحسوبة اقل من قيمة "T" الجدولية فهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي.

جدول رقم (28): يمثل نتائج الإختبارين القبلي والبعدى للعينه الضابطة في إختبار تهديف الكرات.

الإختبارات المتغير	القبلي		البعدى		فروق المتوسطات	"T" المحسوبة	"T" الجدولية	Df	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية	N
	S	X	S	X							
إختبار تهديف الكرات	4.39	12	3.22	14.2	2.2	1.75	1.83	9	0.05	غير دال إحصائيا	20

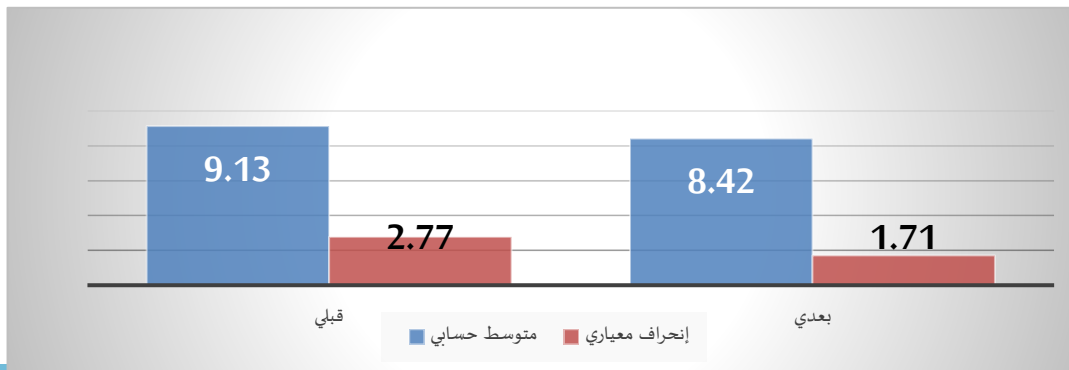


شكل رقم (26) يوضح نتائج الإختبارين القبلي والبعدى للعينه الضابطة في إختبار تهديف الكرات. يتضح من خلال الجدول رقم(28) أن قيمة المتوسط الحسابي لإختبار تهديف الكرات القبلي هي (12) وقيمة الانحراف المعياري هي(4.39)، أما بالنسبة لقيمة المتوسط الحسابي لإختبار تهديف الكرات البعدى فكانت (14.2)والانحراف المعياري هي (3.22). بينما قدرت قيمة " T " المحسوبة ب (1.75) وهي اقل من قيمة "T" الجدولية (1.83) عند درجة حرية قدرت ب (9) عند مستوى الدلالة 0.05. وبما اننا قيمة " T " المحسوبة اقل من قيمة "T" الجدولية فهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدى.

5-1- عرض وتحليل نتائج الإختبارات القبلية والبعدية للعينه التجريبية

جدول رقم (29): يمثل نتائج الإختبارين القبلي والبعدى للعينه التجريبية في إختبار التوافق.

الإختبارات المتغير	القبلي		البعدى		فروق المتوسطات	"T" المحسوبة	"T" الجدولية	Df	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية	N
	S	X	S	X							
إختبار التوافق	2.77	9.13	1.71	8.42	0.71	1.96	1.83	9	0.05	دال إحصائيا	20

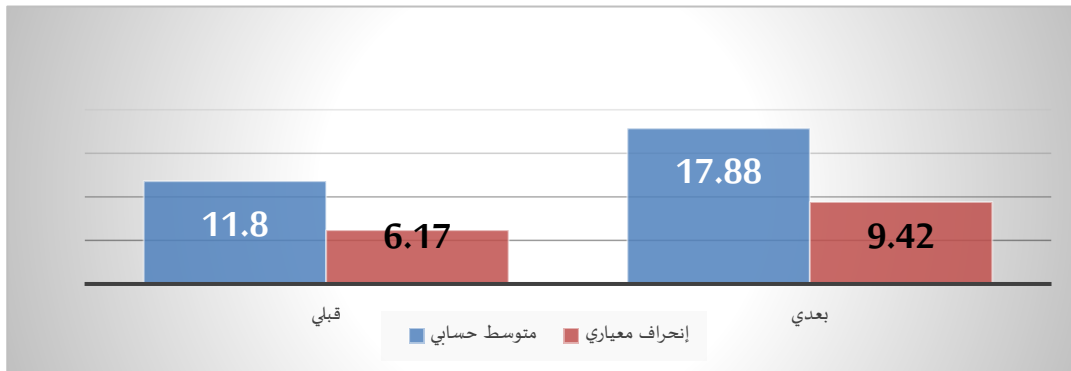


شكل رقم (27) يوضح نتائج الإختبارين القبلي والبعدى للعينه التجريبية في إختبار التوافق

يتضح من خلال الجدول رقم(29) أن قيمة المتوسط الحسابي لإختبار التوافق القبلي هي (9.13) وقيمة الانحراف المعياري هي(2.77)، أما بالنسبة لقيمة المتوسط الحسابي لإختبار التوافق البعدي فكانت (8.42)والانحراف المعياري هي (1.71). بينما قدرت قيمة " T " المحسوبة ب (1.96) وهي اكبر اقل من قيمة "T" الجدولية (1.83) عند درجة حرية قدرت ب (9) عند مستوى الدلالة 0.05. وبما اننا قيمة " T " المحسوبة اكبر من قيمة "T" الجدولية فهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي.

جدول رقم (30): يمثل نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في إختبار تنطيط الكرة.

الإختبارات المتغير	القبلي		البعدي		فروق المتوسطات	"T" المحسوبة	"T" الجدولية	Df	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية	N
	S	X	S	X							
إختبار تنطيط الكرة	6.17	11.80	9.42	17.88	6.08	4.64	1.83	9	0.05	دال إحصائيا	20

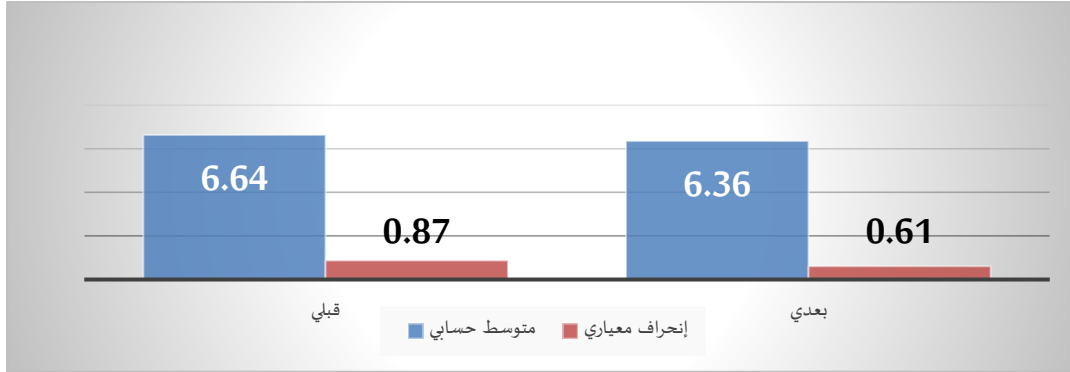


شكل رقم (28) يوضح نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في إختبار تنطيط الكرة.

يتضح من خلال الجدول رقم(30) أن قيمة المتوسط الحسابي لإختبار تنطيط الكرة القبلي هي (11.80) وقيمة الانحراف المعياري هي(6.17)، أما بالنسبة لقيمة المتوسط الحسابي لإختبار تنطيط الكرة البعدي فكانت (17.88)والانحراف المعياري هي (9.42). بينما قدرت قيمة " T " المحسوبة ب (4.64) وهي اكبر من قيمة "T" الجدولية (1.83) عند درجة حرية قدرت ب (9) عند مستوى الدلالة 0.05. وبما اننا قيمة " T " المحسوبة اكبر من قيمة "T" الجدولية فهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي.

جدول رقم (31): يمثل نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للعينه التجريبية في إختبار الجري بالكرة.

الإختبارات المتغير	القبلي		البعدي		فروق المتوسطات	"T" المحسوبة	"T" الجدولية	Df	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية	N
	S	X	S	X							
إختبار الجري بالكرة	0.87	6.64	0.61	6.36	0.31	2.24	1.83	9	0.05	دال إحصائيا	20

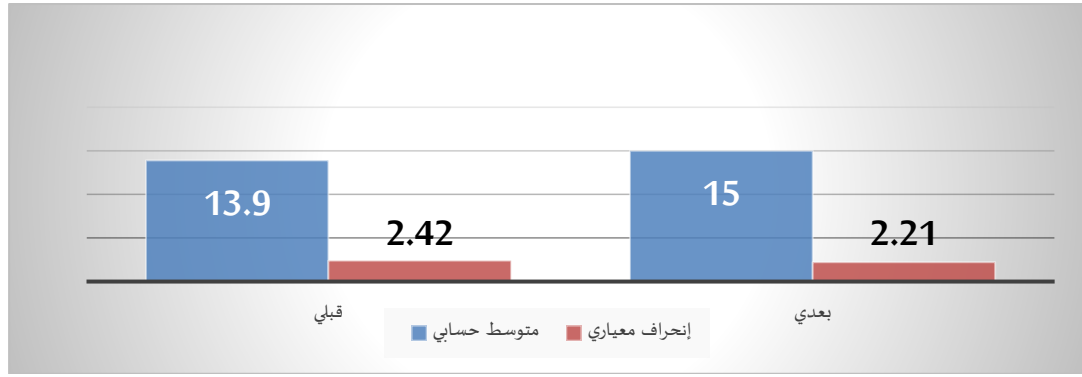


شكل رقم (29) يوضح نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للعينه التجريبية في إختبار الجري بالكرة.

يتضح من خلال الجدول رقم(31) أن قيمة المتوسط الحسابي لإختبار الجري القبلي هي (6.64) وقيمة الانحراف المعياري هي(0.87)، أما بالنسبة لقيمة المتوسط الحسابي لإختبار التوافق البعدي فكانت (6.36)والانحراف المعياري هي (0.61). بينما قدرت قيمة " T " المحسوبة ب (2.24) وهي اكبر من قيمة "T" الجدولية (1.83) عند درجة حرية قدرت ب (9) عند مستوى الدلالة 0.05. وبما ان قيمة " T " المحسوبة اكبر من قيمة "T" الجدولية فهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي.

جدول رقم (32): يمثل نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للعينه التجريبية في إختبار تهديف الكرات.

الإختبارات المتغير	القبلي		البعدي		فروق المتوسطات	"T" المحسوبة	"T" الجدولية	Df	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية	N
	S	X	S	X							
إختبار تهديف الكرات	2.42	13.9	2.21	15	1.1	2.28	1.83	9	0.05	دال إحصائيا	20



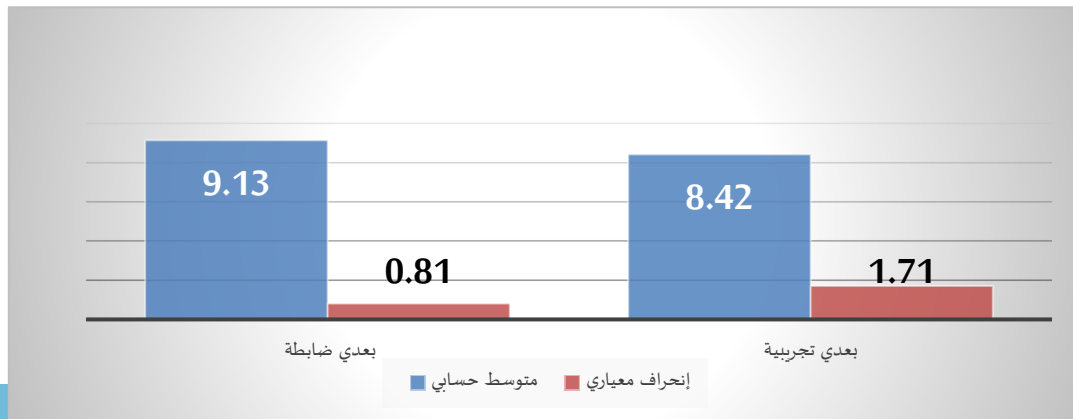
شكل رقم (30) يوضح نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في إختبار تهديف

يتضح من خلال الجدول رقم(32) أن قيمة المتوسط الحسابي لإختبار تهديف الكرات القبلي هي (13.9) وقيمة الانحراف المعياري هي(2.42)، أما بالنسبة لقيمة المتوسط الحسابي لإختبار تهديف الكرات البعدي فكانت (15)والانحراف المعياري هي (2.21). بينما قدرت قيمة " T " المحسوبة ب (2.28) وهي اكبر من قيمة "T" الجدولية (1.83) عند درجة حرية قدرت ب (9) عند مستوى الدلالة 0.05. وبما اننا قيمة " T " المحسوبة اكبر من قيمة "T" الجدولية فهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي.

2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

1-2- مناقشة النتائج الإختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبار التوافق. جدول رقم (33): يمثل نتائج الإختبارين البعدين للعينة التجريبية والضابطة في إختبار التوافق.

N	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	Df	"T" الجدولية	"T" المحسوبة	فروق المتوسطات	البعدي تجريبية		البعدي ضابطة		الإختبار المتغير
							S	X	S	X	
20	غير دال إحصائيا	0.05	18	1.73	1.19	0.71	1.71	8.42	0.81	9.13	إختبار التوافق.



شكل رقم (31) يوضح نتائج الإختبارين البعدين للعينة التجريبية والضابطة في إختبار

يتضح من خلال الجدول رقم(33) أن قيمة المتوسط الحسابي لإختبار التوافق البعدي للعينة الضابطة هي (9.13) وقيمة الانحراف المعياري هو(0.81)، أما بالنسبة لقيمة المتوسط الحسابي لإختبار التوافق البعدي للعينة التجريبية فكان (8.42)والانحراف المعياري هي (1.71). بينما قدرت قيمة " T " المحسوبة ب (1.19) وهي اقل من قيمة "T" الجدولية (1.73) عند درجة حرية قدرت ب (18) عند مستوى الدلالة 0.05. وبما اننا قيمة " T " المحسوبة اقل من قيمة "T" الجدولية فهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين البعديين.

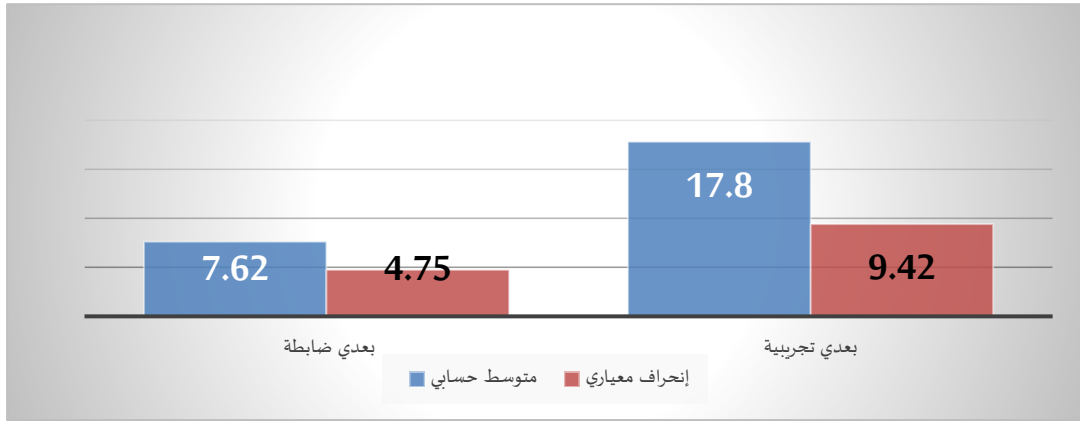
ويرجع سبب عدم وجود فروق إحصائية الى أن المجموعتين تلقت تدريب على الصفات الحركية وبشكل مكثف لدى العينة التجريبية وقد وجدت فروق بين الإختبارات القبلية والبعدية لصالح العينتين بينما لم توجد بين الإختبارين البعديين لعدة أسباب منها كما ذكرنا تدرب العينتين على الصفات الحركية ، ومنها التوافق الحركي الذي يعتبر من أكثر العوامل أهمية بالنسبة للأداء الرياضي حيث أنه خلال الأداء يكون هنالك إنتقال للإشارات العصبية بين الجهازين العصبي والعضلي ولذلك فإن جميع الحركات التي يقوم بها الفرد سواء كانت الحركات العادية اليومية او حركات ترتبط بمجال الأداء الرياضي إنما تتطلب قدر من التوافق بين الجهازين العصبي والعضلي. ويشير جلال عبد الوهاب (1985) يحتاج لاعب كرة القدم الى عنصر التوافق لإكتساب وإتقان أداء المهارات الأساسية حيث تحتوي كل مهارة على مجموعة مركبة من الحركات مما يتطلب تنمية التوافق في الأداء المهاري المركب ووضع برنامج للتدريب يهدف الى تنمية تلك المهارات بكرة القدم.¹

¹ - جلال عبد الوهاب . اللياقة البدنية، دارالمتني بيروت 1985 ص 132.

2-2- الفرضية الأولى: يؤثر البرنامج التدريبي المقترح لتحسين التوافق الحركي على تطوير التحكم في الكرة MAITRISE DE BALL لدى ناشئي كرة القدم.

جدول رقم (34): يمثل نتائج الإختبارين البعديين للعينة التجريبية والضابطة في تنطيط الكرة.

N	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	Df	"T" الجدولية	"T" المحسوبة	فروق المتوسطات	البعدي تجريبية		البعدي ضابطة		الإختبار المتغير
							S	X	S	X	
20	دال إحصائيا	0.05	18	1.73	3.07	11.18	9.42	17.8	4.75	7.62	إختبار تنطيط الكرة



شكل رقم (32) يوضح نتائج الإختبارين البعديين للعينة التجريبية والضابطة في إختبار تنطيط الكرة.

يتضح من خلال الجدول رقم(34) أن قيمة المتوسط الحسابي لإختبار تنطيط الكرة البعدي للعينة الضابطة هي (7.62) وقيمة الانحراف المعياري هي(4.75)، أما بالنسبة لقيمة المتوسط الحسابي لإختبار تنطيط الكرة البعدي للعينة التجريبية فكان (17.8)والانحراف المعياري هو (9.42). بينما قدرت قيمة " T " المحسوبة ب (3.07) وهي اكبر من قيمة "T" الجدولية (1.73) عند درجة حرية قدرت ب (18) عند مستوى الدلالة 0.05. وبما اننا قيمة " T " المحسوبة اكبرل من قيمة "T" الجدولية فهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين البعديين.

ويرجع سبب وجود فروق إحصائية بالنسبة للمجموعة الضابطة الى مهارة التحكم في الكرة التي تعتبر ذات أهمية بالغة وكذلك طابع الإختبار الذي يعتمد على تنطيط الكرة إذ أن أغلب اللاعبين لديهم قدرة على التحكم في الكرة نوعا ما .

التحكم بالكرة يعني (مدى قدرة اللاعب على السيطرة على الكرة عندما تكون بحوزته، ووضعها تحت تصرفه للتصرف بها بالطريقة المناسبة والجيدة أثناء أدائه للمهارات الهجومية مع الكرة وتتطلب هذه السيطرة توقيتا دقيقا وحساسا من أجزاء الجسم وعدد من المكونات التي يعتمد عليها التحكم لان اي خلل في هذا التوقيت او من المكونات يتسبب في فقدان الكرة والتحكم مما يؤثر سلبا على الاداء المهاري وأيضا يحتاج إلى نوع خاص من الملاحظة العالية التي تجعله بان يتعامل مع الكرة بخبرته او بذلك يدرك اللاعب بدقة خواص الكرة

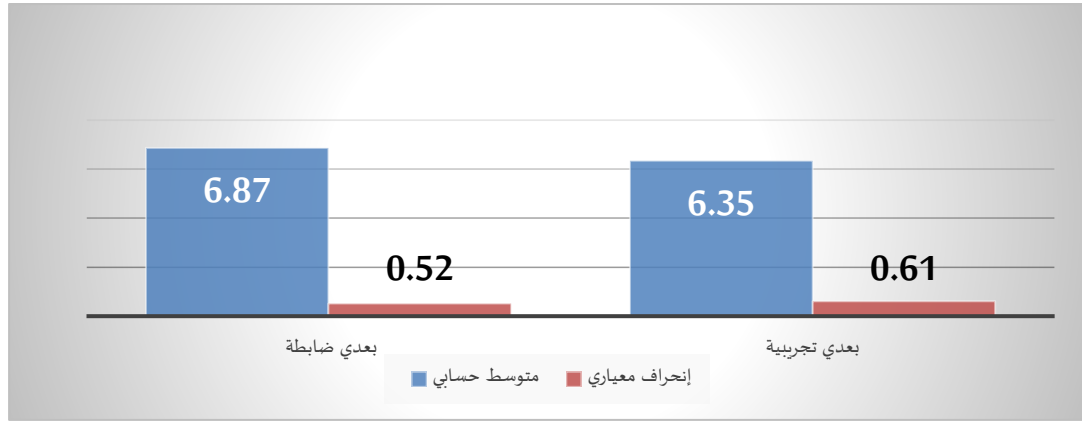
وشكلها ووزنها ومرونتها عند الجري بها، وسرعتها واتجاهها في الهواء وهذا يساعده ويمكنه من التحكم في توافقه الحركي) (الطائي، 1999، ص 25-27)

ويرى الباحث أن فاعلية التمارين التوافقية مع الكرة وكذلك تنوع التمارين الخاصة بالتوافق الحركي هو شرط أساسي للتحكم في الوضعيات الحركية اذن هي صفة ذات أهمية. ومن خلال هذا يرى الباحث أن التمرينات الخاصة ساهمت في زيادة قدرة اللاعبين على الأداء المهاري الصحيح نتيجة لتنمية التوافق الحركي وهذا ما أشار إليه (سلوم 2004. ص146) أن أكثر الأخطاء التي يقع فيها المبتدئون هو عدم القدرة على التوافق عند أداء الحركات وذلك بإشراك عضلات غير مطلوبة عند أداء الحركات فيتسبب ذلك في إحداث إضطرابات في الحركة فتخرج بصورة مرتبكة¹.

3-2- الفرضية الثانية: يؤثر البرنامج التدريبي المقترح لتحسين التوافق الحركي على تطوير مهارة قيادة الكرة CONDUIT DE BALL لدى ناشئي كرة القدم.
جدول رقم (35): يمثل نتائج الإختبارين البعديين للعينة التجريبية والضابطة في اختبار الجري بالكرة.

N	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	Df	"T" الجدولية	"T" المحسوبة	فروق المتوسطات	البعدي تجريبية		البعدي ضابطة		الإختبار المتغير
							S	X	S	X	
20	دال إحصائيا	0.05	18	1.73	2.01	0.52	0.61	6.35	0.52	6.87	إختبار الجري بالكرة

¹ - علي سلوم جواد، الإختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، جامعة القادسية 2004.ص146.



شكل رقم (33) يوضح نتائج الإختبارين البعدين للعينه التجريبية والضابطة في إختبار الجري بالكرة.

يتضح من خلال الجدول رقم(35) أن قيمة المتوسط الحسابي لإختبار الجري بالكرة البعدي للعينه الضابطة هي (6.87) وقيمة الانحراف المعياري هي(0.52)، أما بالنسبة لقيمة المتوسط الحسابي لإختبار الجري بالكرة البعدي للعينه التجريبية فكان (6.35)والانحراف المعياري هو (0.61). بينما قدرت قيمة " T " المحسوبة ب (2.01) وهي اكبر اقل من قيمة "T" الجدولية (1.73) عند درجة حرية قدرت ب (18) عند مستوى الدلالة 0.05. وبما اننا قيمة " T " المحسوبة اكبر من قيمة "T" الجدولية فهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين البعدين.

ويعزو الباحث الفروق المعنوية الى أن البرنامج التدريبي للتوافق الحركي قد أثر في مهارة قيادة الكرة لدى اللاعبين وذلك بمرعاة التدرج والتنوع في التدريب لأفراد العينه التجريبية. وهذا ما أكدته دراسة "فليب" و " روبير" والتي إستخدمت بعض الصفات الحركية لتسهيل أداء مهارة الجري بالكرة والتي توصلت الى أن الأطفال الذين تلقوا تدريب على الصفات الحركية قد أظهروا تحسنا ملحوظا مما أدى الى تحسين مهارة الجري بالكرة.¹

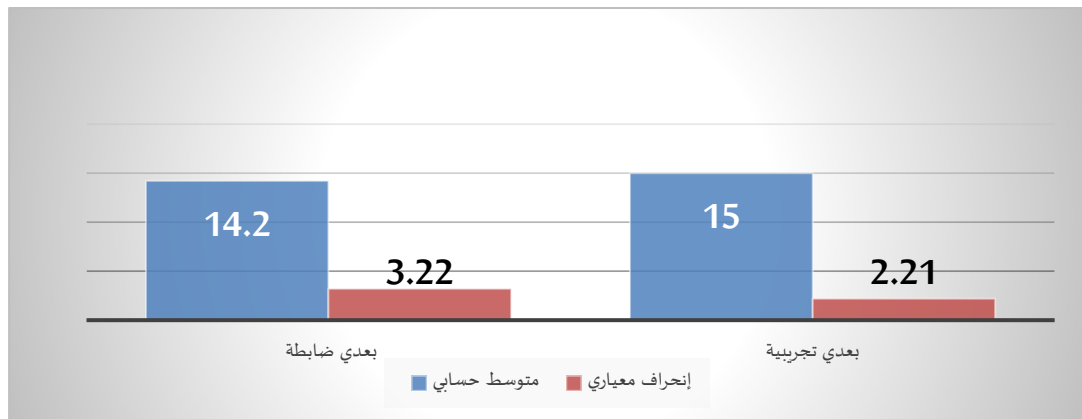
وكذلك دراسة "مصطفى قاسم عبد الله 2015" التي تناولت تأثير تمارين التوافق الحركي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم التي توصلت الى ظهور تطور واضح بالمهارات الأساسية

¹ - مقدار زاوي ، مزوز بلال ، أثر برنامج تدريبي تكراري خاص بالتوافق والتوازن على تحسين مهارة المراوغة والجري بالكرة لدى أصاغر كرة القدم.مذكرة ماستر.معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.أم البواقي ص 185.

(الدرجة، المناولة، التهديد) ان استخدام تمرينات التوافق الحركي قد ادى الى تطور واضح في تعميم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم. ويرى عصام عبد الخالق (2003) أن القدرات التوافقية تخدم تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية بصورة متناسقة فإذا ما تم تنسيق هذه القدرات التوافقية امكن تحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركي العام المطلوب للأداء احركي لإنجاز المهارات الحركية ، وقد أفادت دراسة "عامر عباس عيسى العبادي 2017" في دراسته تأثير برنامج تدريبي بإستخدام بعض مكونات التوافق الحركي على تطوير بعض الأداءات المهارية المركبة-المندمجة- للاعبين كرة القدم الشباب. بأن للبرنامج التدريبي بإستخدام التوافق الحركي فعالية كبيرة في تطوير بعض الأداءات المهارية المركبة (المندمجة) للاعبين كرة القدم الشباب وهذا يتفق مع توصلت اليه دراستنا.¹

4-2- الفرضية الثالثة : يؤثر البرنامج التدريبي المقترح لتحسين التوافق الحركي على تطوير دقة التصويب لدى ناشئي كرة القدم.
جدول رقم (36): يمثل نتائج الإختبارين البعديين للعينة التجريبية والضابطة في اختبار تهديد الكرات.

N	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	Df	"T" الجدولية	"T" المحسوبة	فروق المتوسطات	البعدي		البعدي		الإختبار المتغير
							تجريبية	ضابطة	S	X	
20	غير دال إحصائيا	0.05	18	1.73	0.64	0.8	2.21	15.0	3.22	14.2	إختبار تهديد الكرات



شكل رقم (34) يوضح نتائج الإختبارين البعديين للعينة التجريبية والضابطة في إختبار اختبار تهديد الكرات.

¹ - د.عامر عباس عيسى العبادي ، تأثير برنامج تدريبي بإستخدام بعض مكونات التوافق الحركي على تطوير بعض الأداءات المهارية المركبة-المندمجة- للاعبين كرة القدم الشباب ، بحث مقدم في قسم النشاطات الطلابية ، جامعة البصرة ، 2015

يتضح من خلال الجدول رقم () أن قيمة المتوسط الحسابي لإختبار تهديف الكرات البعدي للعيينة الضابطة هي (14.2) وقيمة الانحراف المعياري هي (3.22)، أما بالنسبة لقيمة المتوسط الحسابي لإختبار تهديف الكرات البعدي للعيينة التجريبية. فكانت (15.0) والانحراف المعياري هو (2.21). بينما قدرت قيمة " T " المحسوبة ب (0.64) وهي اقل من قيمة "T" الجدولية (1.73) عند درجة حرية قدرت ب (18) عند مستوى الدلالة 0.05. وبما اننا قيمة " T " المحسوبة اقل من قيمة "T" الجدولية فهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين البعديين.

ويعزو الباحث سبب عدم وجود فروق إحصائية بين المجموعة الضابطة الى مهارة تهديف الكرات الى قصر مدة البرنامج التدريبي ، وقد إختلفت دراستنا في هذه الفرضية مع عدة دراسات منها دراسة مصطفى قاسم عبد " تأثير تمارينات التوافق الحركي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لطلاب كلية التربية البدنية والرياضية " والتي أشارت الى ان إستخدام تمارينات التوافق الحركي قد أدى الى تطور واضح في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم (الدحرجة، المناولة، التهديف). وكذلك دراسة شرفي ايوب، أثر تأثير التوافق الحركي على تحسين دقة التصويب في كرة السلة. دراسة ميدانية للفريق المدرسي (15-18) سنة (2016) والتي اصفرت على أن التمارين المترحة للتوافق الحركي اثرت في تحسين الجانب المهاري (التصويب) بشكل ايجابي.

وعلى ضوء نتائج هذه الدراسات يمكننا القول الى أن التوافق الحركي يؤثر في تحسين المهارات الأساسية بكرة القدم وغيرها من الرياضات كما تشير دراسة تأثير تمارينات التوافق الحركي في تطوير دقة بعض مهارات الكرة الطائرة وعلاقتها بتركيز الإنتباه لدى طلاب المرحلة الثالثة. التي اكدت على أن ظهور التطور الواضح بالمهارات الأساسية (الدحرجة، المناولة، التهديف) راجع الى أن تمارينات التوافق الحركي قد أثرت في مستوى الأداء المهاري. ومنه يكون سبب عدم دلالة الفرضية الثالثة القائلة يؤثر التوافق الحركي على تحسين مهارة دقة التصويب راجع الى قصر مدة التدريب وكذلك تقارب مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في هذه المهارة .

5-2- مناقشة الفرضية الرئيسية : للبرنامج التدريبي المقترح لتحسين التوافق الحركي تأثير على تحسن مهارات التحكم في الكرة وقيادة الكرة ودقة التصويب لدى ناشئي كرة القدم.

الدالة الإحصائية	مستوى الدالة	Df	"T" الجدولية	"T" المحسوبة	بعدي- تج		بعدي- ضا		الفرضيت المتغير
					S	X	S	X	
دال إحصائيا	0.05	18	1.73	3.07	9.42	17.8	4.75	7.62	يؤثر البرنامج التدريبي المقترح لتحسين التوافق الحركي على تطوير التحكم في الكرة لدى ناشئي كرة القدم. MAITRISE DE BALL
دال إحصائيا	0.05	18	1.73	2.01	0.61	6.35	0.52	6.87	يؤثر البرنامج التدريبي المقترح لتحسين التوافق الحركي على تطوير مهارة قيادة الكرة لدى ناشئي كرة القدم. CONDUIT DE BALL
غير دال إحصائيا	0.05	18	1.73	0.64	2.21	15.0	3.22	14.2	يؤثر البرنامج التدريبي المقترح لتحسين التوافق الحركي على تطوير دقة التصويب لدى ناشئي كرة القدم.
دال إحصائيا									للبرنامج التدريبي المقترح لتحسين التوافق الحركي تأثير على تحسن مهارات التحكم في الكرة وقيادة الكرة ودقة التصويب لدى ناشئي كرة القدم.

جدول رقم (37): يمثل نتائج الإختبارين البعديين للعينة التجريبية والضابطة .

يتضح من خلال الجدول رقم(37) أن قيمة المتوسط الحسابي لإختبار تنطيط الكرة البعدي للعينة الضابطة ب (7.62) وقيمة الانحراف المعياري ب(4.75)، أما بالنسبة لقيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية فكانت (17.8) والانحراف المعياري هي (9.42). بينما قدرت قيمة " T " المحسوبة ب (3.07) وهي أكبر من قيمة "T" الجدولية (1.73) عند درجة حرية قدرت ب (18) عند مستوى الدلالة 0.05. فهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في الإختبارات البعدية. و قدرت قيمة المتوسط الحسابي لإختبار الجري بالكرة البعدي للعينة الضابطة ب (6.87) وقيمة الانحراف المعياري ب(0.52)، أما بالنسبة لقيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية فكانت (6.35) والانحراف المعياري هي (0.61). بينما قدرت قيمة " T " المحسوبة ب (2.01) وهي أكبر من قيمة "T" الجدولية (1.73) فهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في الإختبارات البعدية. بينما قدرت قيمة المتوسط الحسابي لإختبار تهديف الكرات البعدي للعينة الضابطة ب (14.2) وقيمة الانحراف المعياري ب(3.22)، أما بالنسبة لقيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية فكانت

(15) والانحراف المعياري هي (2.21). بينما قدرت قيمة " T " المحسوبة ب (0.64) وهي اقل من قيمة

"T" الجدولية (1.73) فهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبليّة.

•ومنه نستنتج أن الفرضية الرئيسية التي تقول للبرنامج التدريبي المقترح لتحسين التوافق الحركي تأثير على

تحسن مهارات التحكم في الكرة وقيادة الكرة لدى ناشئي كرة القدم. محقة . بإستثناء تأثير البرنامج التدريبي

المقترح لتحسين التوافق الحركي تأثير على تحسن مهارة دقة التصويب كانت غير محقة.

خلاصة :

من خلال ما تطرقنا فيه في هذا الفصل ، وما وصلنا اليه من نتائج سنقدم أهم الإستنتاجات التي توصلنا اليها :

✓ يؤثر البرنامج التدريبي المقترح لتحسين التوافق الحركي على تطوير التحكم في الكرة MAITRISE DE BALL لدى ناشئي كرة القدم.

✓ يؤثر البرنامج التدريبي المقترح لتحسين التوافق الحركي على تطوير مهارة قيادة الكرة CONDUIT DE BALL لدى ناشئي كرة القدم.

✓ توجد فروق لكن غي دالة إحصائيا في تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتحسين التوافق الحركي على تطوير دقة التصويب لدى ناشئي كرة القدم.

✓ للبرنامج التدريبي المقترح لتحسين التوافق الحركي تأثير على تحسن بعض المهارات الأساسية في كرة القدم مهارات التحكم في الكرة وقيادة الكرة ودقة التصويب لدى ناشئي كرة القدم.

✓ التوافق الحركي عنصر مهم وحساس خاصة في الفئات الصغرى.

أهم التوصيات :

✓ ضرورة الإهتمام بتطوير التوافق الحركي لدى الفئات الشبانية لكونه عنصر مهم في تعلم لمهارات الأساسية.

✓ إستعمال برنامج تدريبي طويل المدى خاص بالتوافق الحركي على الفئات الشبانية .

✓ إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة مع مهارات أخرى .

✓ إجراء دراسات للقدرات التوافقية مع المهارات الأساسية بكرة القدم .

خاتمة

لقد سعينا خلال دراستنا هذه الى معرفة أثر الصفات الحركية على تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم ، وقد إشتملت دراستنا على معرفة صفة حركية مهمة جدا وهي "التوافق الحركي" على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم وهما (التحكم بالكرة، الجري بالكرة، دقة التهديف)، فهذه المهارات تتطلب توافقا عاليا لأدائها بجمالية حركية وإقتصاد في الخزان الطاقوي للجسم ، وكانت دراستنا بمثابة السعي وراء الحقيقة، وهذا ن أجل الوصول لمعرفة حقيقة واقع المشكلة المطروحة ، حيث بدأنا الدراسة بجانب تمهيدي ثم قمنا بدعمه في الشق النظري للإحاطة بكل ما يتعلق بموضوع البحث وتضمن ثلاث فصول، الفصل الأول تطرقنا فيه الى التوافق الحركي مفهومه وأهميته وأنواعه والعوامل المؤثرة فيه ، وطرق وأساليب تطويره وعلاقته بالإقتصاد في الطاقة ، وتطرقنا الى مفهوم توافق حركات القدمين في كرة القدم وكذلك تعريف القدرات التوافقية ومكوناتها وإلى علاقة الجهاز العصبي بالتوافق الحركي، وتضمن الفصل الثاني المهارات الأساسية في كرة القدم وقد إحتوى مفهوم المهارة وكذلك تصنيف المهارات الأساسية وتعلمها ومراحل تعلمها وخطوات التدريب عليها وأساليب تدريبها، وتضمن الفصل الثالث خصائص المرحلة العمرية 10-12 سنة وتطرقنا فيه الى تعريف الناشئين والنمو وخصائص المرحلة العمرية ومتطلبات النمو في هذه المرحلة. أما الجانب التطبيقي فهدف الى إجراء تجربة البحث الميدانية على عينة البحث ، وإعتمدنا على المنهج التجريبي الذي يلائم مثل هذه الدراسات فإشتمل هذا الجانب على فصلين فصل ، الإجراءات الميدانية للدراسة تطرقنا فيه الى المنهج المستخدم في الدراسة وتحديد مجتمع وعينة البحث و الطرق الإحصائية ، اما الفصل الثاني فتضمن عرض وتحليل ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات التي إفترضناها قبل بداية الدراسة ثم تطرقنا الى الإستنتاجات العامة التي توصلنا اليها وأنهيناها ببعض الإقتراحات.

فهذه الدراسة سوف تكون بداية لبحوث علمية أخرى تضاف الى الرصيد المعرفي في مجاله النظري والتطبيقي ، وتكون كخلفية ينطلق منها الباحثون في المستقبل لتوسيع المعرفة ولفت إنتباه المدرسين للإهتمام بالصفات الحركية وإعطائها أولوية في المرحلة السنية المبكرة.



قائمة المراجع



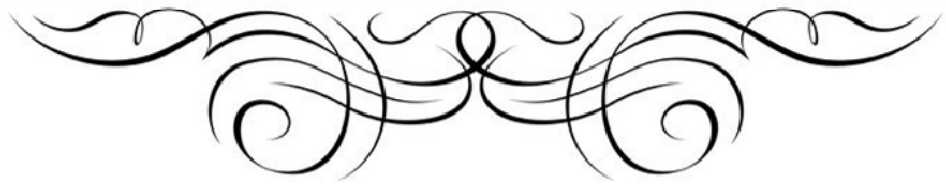


قائمة المراجع





الملاحق



ملحق (01)

قائمة الأساتذة المحكمين للبرنامج

الجامعة	الدرجة العلمية	الإسم واللقب
جامعة باتنة 2	أستاذ محاضر -أ-	قاسمي عبد المالك
جامعة العربي بن المهدي - أم البواقي-	أستاذ محاضر -أ-	رضا مالك
جامعة العربي بن المهدي - أم البواقي-	أستاذ محاضر -أ-	قلاتي يزيد



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة العربي بن المهيدي-ام البواقي-



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في تخصص تدريب وتحضير بدني

أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين التوافق الحركي على
تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم
(التحكم في الكرة ، قيادة الكرة ، دقة التصويب)
لدى أصغر كرة القدم U14
دراسة ميدانية فريق اتحاد سيدي مبروك-قسنطينة-

إشراف الأستاذ :

• د. إيدير حسان

إعداد الطالب :

• بوشلاغم أحمد نور الياقين

السنة الجامعية 2018/2017



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة العربي بن المهيدي-ام البواقي-



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التربية البدنية والرياضية

أثر التوافق الحركي على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم
(التحكم في الكرة ، قيادة الكرة ، دقة التصويب)
لدى أصغر كرة القدم U14
دراسة ميدانية فريق اتحاد سيدي مبروك-قسنطينة-

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في تخصص تدريب وتحضير بدني

إشراف الأستاذ :


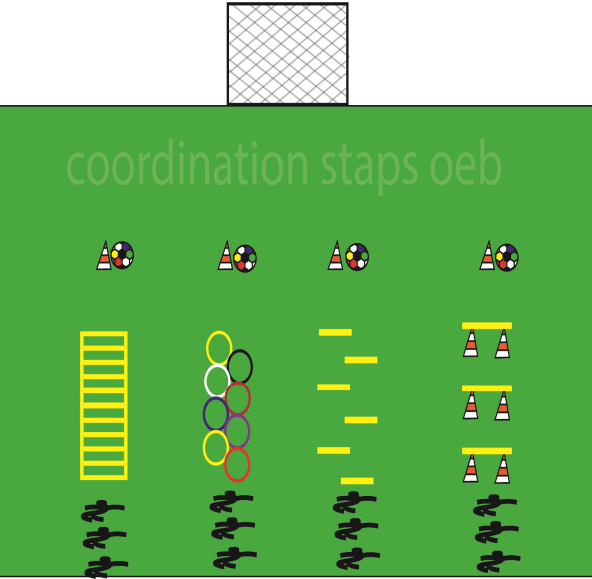
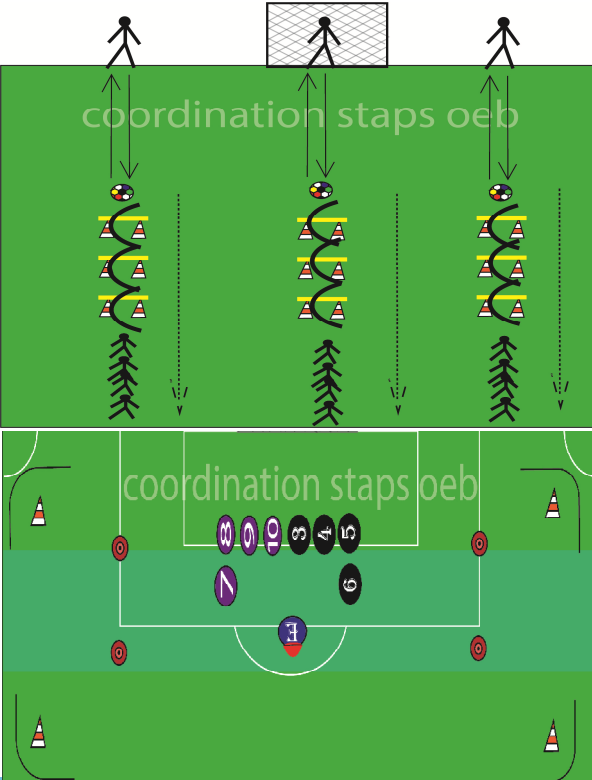
إدير حسان

إعداد الطالب :

• بوشلاغم أحمد نور الياقين

الإمضاء	المستوى	المحكم

السنة الجامعية 2018/2017

المراحل	الأهداف وشرح التمرين	الوقت	المخطط التدريبي
المرحلة التمهيدية	جري خفيف داخل الملعب ، جري متعرج ثم جري جانبي أيمن ثم أيسر. جري الى الأمام والى الخلف. تدوير اليدين الاى الامام ثم الى الخلف والانتقال الى الرجلين. أداء حركات الإطالة من الجانب العلوي الى الجانب السفلي.	15د	
المرحلة الأساسية	التمرين 01: تمارين توافق عامة+ تسديد الكرة (1) السلم : يقوم اللاعب برفع الركبة والارتكاز بقدم واحدة في كل مستطيل من السلم (2) الدوائر: ارتكاز واحد في كل دائرة . (3) Pas chassé (4) الحواجز Haie: قفزة داخل كل حاجز. يقوم اللاعب بتنفيذ تمرين التوافق وبعدها يسدد الكرة لسجل ثم يقوم بإستعادة الكرة ويذهب الى التمرين الموالي . تمرين 02 : skipping فوق الحواجز + تمرير وإستقبال عمل بالافواج متساوية في العدد و ثلاث ممررين يبدأ التمرين بعمل خطوات سريعة على الحواجز skipping على 5م ثم التمرير والاستقبال والرجوع بالجري الى الخلف	20د	
المرحلة الختامية	جري خفيف مع التنفس الجيد عمل تمارينات الإطالة. مناقشة الهدف من الحصة وكذلك التكلم عن عوامل النجاح في كرة القدم.	10د	

المراحل	الأهداف وشرح التمرين	الوقت	المخطط التدريبي
المرحلة التمهيدية	تميرقصير بين اللاعبين جري خفيف حول نصف الملعب القيام بالتسخينات العضلية . بعدها تمارين الإطالة	15د	
المرحلة الأساسية	التمرين 01: تردد عمل القدمين+توازن 1/ عمل جري جانبي مع رفع الركبتين فوق الأعمدة البلاستيكية الموجودة في الأرض. 2/ يقوم اللاعب بالقفز بالقدمين معا على الأعمدة البلاستيكية الموجودة في الأرض . 3/ يقوم اللاعب بالقفز داخل العمودين البلاستيكي المتعاكسين كما في الشكل أماما وخلفا. يقوم اللاعب بتنفيذ تمرين التوافق وبعدها يستقبل كرة من الممرر ثم يعيد تمريرها ويذهب الى التمرين الموالي. التمرين 02: التوافق من خلال جري التوافق الأمامي فوق الحواجز+مهارات بالكرة في ربع ملعب مقسم ينظم صفان من اللاعبين وينظم عدد مناسب من الحواجز البلاستيكية في كل صف وحارس مرمى في كل من المرميين. تبدأ الجملة بدخول اللاعب 3 لينفذ جري التوافق السريع فوق الحواجز البلاستيكية بعدها يتلقى الكرة من الحارس 1 ليسيطر حلما ثم يراوغ الحارس 2 ويهدف مباشرة في المرمى ثم يذهب الى الصف الثاني	15د	
المرحلة الختامية	جمع اللاعبين مناقشة هدف من الحصة الحدث عن أهمية التوافق الحركي بالنسبة للاعب كرة القدم.	10د	
			

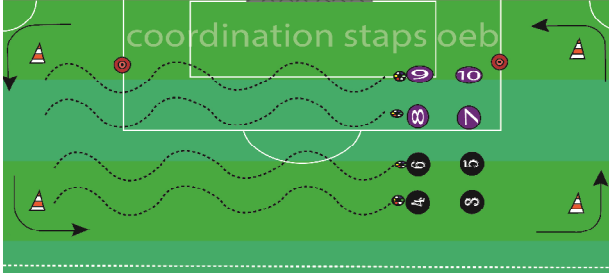
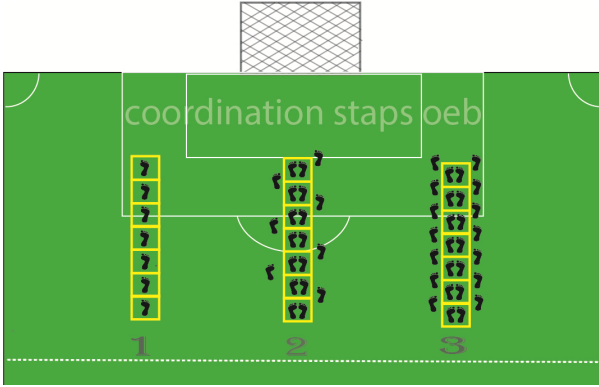
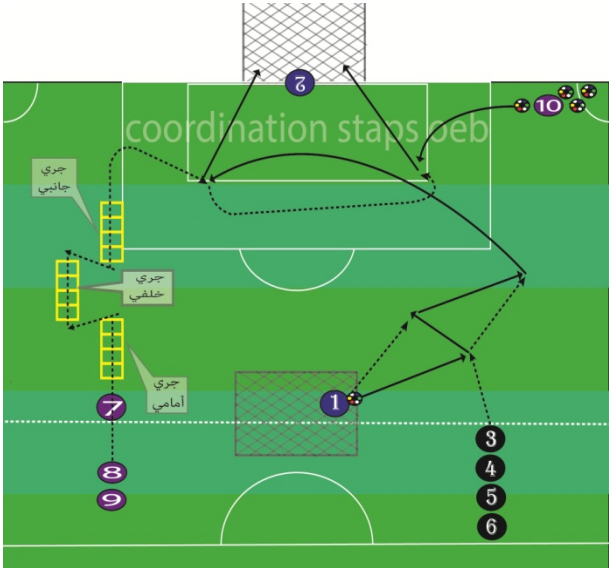

المراحل	الأهداف وشرح التمرين	الوقت	المخطط التدريبي
المرحلة التمهيدية	جري خفيف حول الملعب ثم القيام بالمشي . اجراء التسخينات العضلية بدءا بالجانب العلوي نحو السفلي . تمريرات قصيرة بين المجموعتين .	15د	
المرحلة الأساسية	التمرين 01 : التحكم في ايقاع الرجلين 1- يقوم اللاعبون بالقفز داخل المستطيلات حسب وضعها سواء بالقدمين معا او بالقدم اليمنى واليسرى . 2- يقوم اللاعبين بالقفز داخل الأطواق البلاستيكية بقدم واحدة مع التناوب بين القدمين داخل الأطواق البلاستيكية .	15د	
	التمرين 02 : التحكم في ايقاع القدمين + التحكم في الكرة + المراوغة + التسديد في ربع ملعب مقسم ينظم صفان من اللاعبين وينظم عدد مناسب من الأطواق البلاستيكية في كل صف وحارس مرمى في كل من المرميين . تبدأ الجملة بدخول اللاعب 3 لينفذ جري الجانبي للتوافق السريع داخل الأطواق البلاستيكية (بحيث تتبع الرجل المتأخرة الرجل المتقدمة) بعدها يتلقى الكرة من الحارس 1 ليسيطر عليها ثم يراوغ الحارس 1 ويهدف مباشرة في المرمى ثم يذهب الى الصف الثاني .	20د	
المرحلة الختامية	القيام بتمارين المرونة وإبراز قيمة وأهمية مرحلة العود الى الهدوء بعد الحصة .	10د	

المراحل	الأهداف وشرح التمرين	الوقت	المخطط التدريبي
المرحلة التمهيدية	يقوم قائد الفريق بتحضير اللاعبين ويشرف على التسخينات وكذلك تمرينات الإطالة . القيام بلعبة التمريرات العشر.	15د	
المرحلة الأساسية	التمرين 01 : التوازن أثناء الأداء. 1- يقف اللاعبون امام الأعواد البلاستيكية وعند إشارة المدرب يبدؤون بالقفز اماما وخلفا على العود البلاستيكي 30ثا-30ثا. 2- قاطرتان من اللاعبين على شكل تحدي يقوم اللاعبون بعمل خطوات توافق داخل الأطواق البلاستيكية كما في الشكل ثم الإنطلاق بأقصى سرعة.	20د	
	التمرين 02 : التوافق من خلال الوثب الامامي داخل الاطواق بقدم واحدة+مهارات. في ربع ملعب مقسم ينظم صفان من اللاعبين وينظم عدد مناسب من الأطواق البلاستيكية في كل صف وحارس مرمى في كل من المرميين. تبدأ الجملة بدخول اللاعب 3 لينفذ جري التوافق السريع فوق الأطواق البلاستيكية بعدها يتلقى الكرة من الحارس 1 ليسيطر حلها ثم يراوغ الحارس 1 ويهدف مباشرة في المرمى ثم يذهب الى الصف الثاني. نفس الشيء بالنسبة للاعب 7.	20د	
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> • جمع اللاعبين • القيام بالتمديدات العضلية • مناقشة حول الحصة. 	5د	

المراحل	الأهداف وشرح التمرين	الوقت	المخطط التدريبي
المرحلة التمهيدية	مناقشة الهدف من الحصة. جري خفيف حول منطقة الجراء. إجراء التسخينات العضلية من الأعلى الى الأسفل. إجراء تمارين المرونة.	15د	
المرحلة الأساسية	التمرين 01: تمارين سلم توافق 1- يقوم اللاعبون بعمل خطوات توافق داخل سلم التوافق بشكل متعرج وعند الانتهاء من السلم نعود بالجري خلفا الى مؤخر الصف كما في الشكل. 2- يقوم اللاعبون بعمل جري توافق داخل السلم بحيث تتبع القدم المتأخرة القدم المتقدمة داخل وحدات السلم وعند الانتهاء من السلم نعود بالجري خلفا الى مؤخر الصف. التمرين 02: جري توافق+إخماد الكرة+مراوغة+تسديد في ربع ملعب مقسم ينظم قاطرتان من اللاعبين وينظم سلم توافق عند كل قاطرة وحارس مرمى في كل من المرميين. تبدأ الجملة بإندفاع اللاعب 3 لينفذ توافق سريع فوق السلم بعدها يتلقى تمريرة الحارس 1 ليسيطر على الكرة ويراوغ الحارس 2 ويهدف مباشرة في مرماه ثم يتوجه الى آخر القاطرة الأخرى.	20د 20د	
المرحلة الختامية	مشي في عرض الملعب . القيام بالتمديدات العضلية.	5د	

المراحل	الأهداف وشرح التمرين	الوقت	المخطط التدريبي
المرحلة التمهيدية	التنطيط بالكرة بين اللاعبين لاعب يجري جري خفيف بالكرة ولاعب يتبعه ثم يتبادلان. القيام بالتسخينات العضلية. تمرينات المرونة.	15د	
المرحلة الأساسية	<u>تمرين 01: توافق (توجيه الجسم) بالوثب فوق الأطواق البلاستيكية</u> على اليمين يقوم اللاعبون بالوثب داخل الأطواق مع القيام بدورة كاملة داخل الأطواق "15"15" لمدة 7' على اليسار يقوم اللاعبون بالتنقل بين الأطواق عن طريق القيام والوثب مع الدوران ب 1/4 دورة و 1/2 دورة . <u>تمرين 02: توافق من خلال جري خلفي داخل الأطواق.</u> في ملعب مقسم كما في الشكل تبدأ الجملة بإنطلاق اللاعب 3 ليجري جريا خلفيا دال الأطواق بعدها يتلقى تمريرة الحارس 1 ليسيطر على الكرة ويمررها عرضية عالية لزميله 7 المندفع الى منطقة الجزاء ليهدف منها مباشرة ثم يتبادل اللاعبيين الصف .	15د	
المرحلة الختامية	• جري خفيف حول الملعب . • القيام بتمارين المرونة.	10د	

المراحل	الأهداف وشرح التمرين	الوقت	المخطط التدريبي
المرحلة التمهيدية	تميرقصير بين اللاعبين جري خفيف حول نصف الملعب القيام بالتسخينات العضلية . بعدها تمارين الإطالة	15د	
المرحلة الأساسية	التمرين 01: توافق (إيقاع Rythme) + رشاقة في مساحة معتبرة من الملعب يقدر طولها ب 30م توزع أربعة شواخص بلاستيكية و 4 أقماع كما في الشكل. يقوم اللاعبون وعند إعطاء المدرب الإشارة بالإنطلاق من خط البداية نحو الشاخص الأول ليقوم بقفزات بليومترية حتى الشاخص الثاني عنها يقوم بالتباطؤ الى الشاخص الثالث ليقوم بالجري خلفا نحو الشاخص الرابع ثم الإنطلاق بسرعة نحو النهاية. التمرين 02: التوافق من خلال تكرار الوثب الجاني + مهارات في ربع ملعب مقسم ينظم صف من اللاعبين وينظم مجموعتان من الأطباق البلاستيكية. تبدأ الجملة بدخول اللاعب 3 ليرد تمريرة الحارس 1 ثم يتجه نحو مجموعة الأطباق الأولى والثانية لينفذ الجري الجاني ثم ينطلق ليتلقى تمريرة الحارس 1 يسيطر عليها ويقوم بالمراوغة والتسديد على الحارس 2 ثم يتلقى كرة ثانية من اللاعب 10 ليهدف بالرأس.	10د	
المرحلة الختامية	جمع اللاعبين مناقشة هدف من الحصة. التكلم عن عوامل النجاح في كرة القدم .	10د	

المراحل	الأهداف وشرح التمرين	الوقت	المخطط التدريبي
المرحلة التمهيدية	<p>التنطيط بالكرة بين اللاعبين لاعب يجري جري خفيف بالكرة ولاعب يتبعه ثم يتبادلان. القيام بالتسخينات العضلية. تمرينات المرونة.</p>	15د	
المرحلة الأساسية	<p><u>تمرين 01: توافق من خلال وتيرة وإيقاع وتوازن القدمين.</u> يقوم اللاعبون خلف سلم بتنفيذ : 1/ وثب داخل السلم برجل واحدة 2/ وثب داخل السلم بالتناوب قدمين داخل السلم ثم قدم يميني خارج قدمين داخل قدم يسرى خارج وهكذا 3/ وثب بالقدمين داخل السلم بغلقهما وخارج السلم بفتحهما. <u>التمرين 02: التوافق من خلال الجري الأمامي والخلفي والجانبي.</u> في نصف ملعب مقسم تنظم 3 سلاالم توافق و صفيين من اللاعبين ولاعب ممرر. تبدأ الجملة بإنطلاق كل من 3 و 7 حيث يرد 3 تمريرة الحارس 1 ثم ينطلق ليتلقي تمريرته الثانية ليمرر كرة أمامية عالية الى 7 الذي يكون قد أنهى الجري الأمامي و الجانبي و الخلفي داخل السلاالم ليهدف في مرمى الحارس 2 ثم يتلى كرة ثانية من 10 ليهدف منها بالرأس.</p>	10د	
المرحلة الأساسية	<p>في نصف ملعب مقسم تنظم 3 سلاالم توافق و صفيين من اللاعبين ولاعب ممرر. تبدأ الجملة بإنطلاق كل من 3 و 7 حيث يرد 3 تمريرة الحارس 1 ثم ينطلق ليتلقي تمريرته الثانية ليمرر كرة أمامية عالية الى 7 الذي يكون قد أنهى الجري الأمامي و الجانبي و الخلفي داخل السلاالم ليهدف في مرمى الحارس 2 ثم يتلى كرة ثانية من 10 ليهدف منها بالرأس.</p>	25د	
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> • جري خفيف حول الملعب . • القيام بتمارين المرونة. 	10د	

المراحل	الأهداف وشرح التمرين	الوقت	المخطط التدريبي
المرحلة التمهيدية	جري خفيف داخل الملعب ، جري متعرج ثم جري جانبي أيمن ثم أيسر . جري الى الأمام والى الخلف . تدوير اليدين الاى الامام ثم الى الخلف والانتقال الى الرجلين . أداء حركات الإطالة .	15د	
المرحلة الأساسية	التمرين 01: تمارين توافق عامة+ تسديد الكرة (1) السلم : يقوم اللاعب برفع الركبة والارتكاز بقدم واحدة في كل مستطيل من السلم . (2) الدوائر: ارتكاز واحد في كل دائرة . (3) Pas chassé . (4) الحواجز Haie: قفزة داخل كل حاجز . يقوم اللاعب بتنفيذ تمرين التوافق وبعدها يسدد الكرة لسجل ثم يقوم بإستعادة الكرة ويذهب الى التمرين الموالي . التمرين 02: توافق من خلال جري جانبي فوق الحواجز جري أمامي داخل الأطواق الجري الجانبي بين الأطباق الجري الأمامي داخل السلم: في ريع ملعب مقسم ومنظم كما في الشكل. تبدأ الجملة بإنطلاق كل من 3 و 7 حيث ينفذ 3 الجري الجانبي والأمامي بعد رده لكرة الحارس 1 ثم ينتقل الى حدود منطقة الجزاء ليرد تمريرة 7 الذي يكون قد إستلم التمريرة العالي من الحارس 1 بعد ان يكون قد أنهى جري أمامي فوق وداخل السلم لمهدف 3 منها مباشرة ثم يستقبل 7 رمية التماس من 10 ليسجل بالرأس .	15د	
المرحلة الختامية	جري خفيف ثم عمل تمرينات الإطالة. مناقشة الهدف من الحصة وكذلك التكلم عن عوامل النجاح في كرة القدم.	10د	

المراحل	الأهداف وشرح التمرين	الوقت	المخطط التدريبي
المرحلة التمهيدية	<ul style="list-style-type: none"> عمل بالأفواج. جري خفيف حول الميدان، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين. تمرينات خاصة بالمرونة 	15د	
المرحلة الأساسية	<p><u>تمرين 01: توافق إيقاع سرعة</u></p> <p>صفان متقابلان من اللاعبين يقوم اللاعب 3 بتمرير الكرة الى اللاعب 7 وينطلق كما في الشكل لينفذ :</p> <ul style="list-style-type: none"> القفز فوق الحواجز البلاستيكية الجري داخل الأطواق الوثب داخل الأطواق ويعود الى آخر الصف. <p>نفس الشيء بالنسبة للاعب الاخر.</p> <p><u>تمرين 02: توافق من خلال جري جانبي و أمامي وخلفي وثب داخل السلم والأطواق وبين الأطباق والحواجز + مهارات بالكرة.</u></p> <p>في نصف ملعب مقسم كما في الشكل . تبدأ الجملة بإنطلاق اللاعب 3 و7 لينفذان ماهو مقابل لهما عند إنتهاء 7 و3 يتجهان الى قوس منطقة الجزاء ليستقبل 7 كرة الحارس 1 ويروضها للاعب 3 الذي يراوغ ويسدد في مرمى الحارس 2 ثم يتلقى 3 كرة ثابتة من 10 لهدف منها بعدها يأخذ كل واحد منهما صف الآخر.</p>	15د	
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> الجري الحر في الملعب. مناقشة بين المدرب واللاعبين. 	5د	

المراحل	الأهداف وشرح التمرين	الوقت	المخطط التدريبي
المرحلة التمهيدية	جري خفيف مع إتباع تعليمات المدرب [رفع وخفض وتيرة الجري . القيام بالتسخينات العضلية من أعلى الى أسفل الجسم. إجراء تارين المرونة.	15د	
المرحلة الأساسية	تمرين 01: توافق + مهارة + سرعة تنظم 03 مجموعات من اللاعبين كم في الشكل. يقوم الأول من كل مجموعة عند الإشارة بقيادة الكرة نحو الورشة المقابلة ثم يدور ويقوم بالتمرير الى اللاعب المقابل وينفذ عمل الورشة المقابلة ويتم التنقل من الورشة 1 الى الورشة 2 ومن الورشة 2 الى الورشة 3 بالجري السريع بينما من ورشة 3 الى ورشة 1 استرجاع نحو خط البداية.	10د	
	تمرين 02: توافق من خلال جري أمامي وحجل جانبي ووثب أمامي + مهارات بالكرة . تبدأ الجملة بإنطلاق 7 و3 لينفذ كل منهما 1 هو مبين في الشكل بعد الإنتهاء يتلقى 7 تمريرة عالية من الحارس 2 في حدود منطقة الجزاء يسيطر عليها مع الدوران ويمرر الى 3 ويستقبل الكرة منه ثم يسدد الكرة بعدها يتلقى 3 تمريرة عالية من كرة ثابتة من 10 لهدف نها ثم يتبدلان الصف.	25د	
المرحلة الختامية	• جمع اللاعبين . • القيام بتمارين المرونة. • مناقشة هدف الحصة.	10د	

المراحل	الأهداف وشرح التمرين	الوقت	المخطط التدريبي
المرحلة التمهيدية	التنطيط بالكرة بين اللاعبين لاعب يجري جري خفيف بالكرة ولاعب يتبعه ثم يتبادلان. القيام بالتسخينات العضلية. تمرينات المرونة.	15د	
المرحلة الأساسية	<u>تمرين 01: توافق + مهارة + سرعة</u> 1- جري متعرج بين الأقماع • ثم القفز على الحواجز القصيرة • ثم جري خلفي داخل مسار الأقماع البلاستيكية. 2- سلم توافق جاري جانبي بتناوب القدمين • ثم جري أمامي نحو القمع الأحمر ورجوع خلفا نحو القمع الأصفر. • ثم وثب بقدم واحدة بكلتي القدمين داخل الأطواق البلاستيكية. <u>تمرين 02: توافق من خلال جري أمامي و جانبي ووثب خلفي + مهارات بالكرة .</u> تبدأ الجملة بانطلاق 7 و3 لينفذ كل منهما ا هو مبين في الشكل بعد الإنتهاء يتلقى 3 تمريرة عالية من الحارس 1 في حدود منطقة الجزاء يعيدها مباشرة الى 3 لهدف مباشرة في مرمى الحارس 2 ويتابع اللاعبين الكرة .بعدها يتلقى 3 رمية تماس من 10 لهدف منها ثم يتبادلان الصف.	15د	 
المرحلة الختامية	• الجري الحر في الملعب. • مناقشة بين المدرب واللاعبين.	5د	

ملحق (03)

نتائج الإختبارات القبليّة للعينة الإستطلاعية

إختبار التوافق	تنطيط الكرة	قيادة الكرة	تهديف الكرة
10.86	15.32	6.8	12
12.56	12.46	7.01	10
7.75	16.87	6.5	16
7.38	10.96	6.32	9
6.67	8.02	6.96	15
10.42	7.62	7.3	16
13.02	3.12	7.56	12
8.12	8.46	6.61	9
7.55	12.3	5.9	17
9.6	17.5	6.64	14

نتائج النتائج الإختبارات البعديّة للعينة الإستطلاعية

إختبار التوافق	تنطيط الكرة	قيادة الكرة	تهديف الكرة
10.5	14.02	6.68	11
11.8	13.01	6.8	12
8	18.56	6.5	18
8.11	8.43	6.01	11
8.9	8.73	7.01	15
9.5	6.58	7.2	14
12.56	2.72	7.13	14
8	6.68	6.8	10
6.9	10.3	6.23	15
10.01	15.56	6.5	15

ملحق (04)
نتائج النتائج الإختبارات القبليّة للعينة التجريبيّة

NOMS	إختبار التوافق	تنطيط الكرة	قيادة الكرة	تهديف الكرة
BECHA ANIS	7	20.8	6.4	13
BENDJABALLAH ZAKARIA	7.55	15.3	6.8	16
BENKHARAT FADI SEIF ALLAH	8.3	6.31	8.5	16
BENABDELAZIZ OMAR	7.75	8.87	5.6	15
KENIOUA ABDELWAHEB	12.81	4.62	7.1	13
KENIOUA ROKEN EDDINE	12.56	23.18	6.3	16
BOUZID SEIF EDDINE	6.81	9.81	5.3	11
BELAKHLEF SALAH	13.87	7.12	6.8	9
BENLAMRI MECHAAL	7	12.2	7	14
ZIMOUCHE FADI	7.65	9.87	6.6	16

نتائج النتائج الإختبارات البعديّة للعينة التجريبيّة

NOMS	إختبار التوافق	تنطيط الكرة	قيادة الكرة	تهديف الكرة
BECHA ANIS	7	28	6.2	14
BENDJABALLAH ZAKARIA	7.2	20.2	6.3	16
BENKHARAT FADI SEIF ALLAH	7.9	12.61	7.9	18
BENABDELAZIZ OMAR	8	18	6.09	17
KENIOUA ABDELWAHEB	11.06	5.25	6.38	16
KENIOUA ROKEN EDDINE	10.86	38	6.01	16
BOUZID SEIF EDDINE	7	10	5.6	14
BELAKHLEF SALAH	10.64	12.47	6.36	10
BENLAMRI MECHAAL	7.05	18.96	6.75	15
ZIMOUCHE FADI	7.5	15.36	6	14

ملحق (05)

نتائج النتائج الإختبارات القبلية للعبة الضابطة

<u>NOMS</u>	إختبار التوافق	تنطيط الكرة	قيادة الكرة	تهديف الكرة
ROUMANE LOUAI	8.93	2.31	6.4	13
GUIDOUM TAKI EDDINE	10.12	2.12	7	16
REMLI AHMED AMINE	10.02	11.81	6.8	9
CHIKH FADI	13.12	8	6.5	21
REBAHI YASER	8.62	4.93	6.8	13
BENZEBOUCHI OKAB	9	8.5	6.6	14
SAAIDI ABDERRAHMEN	9.5	3.18	6.3	9
SAAIDI ABDELLAH	13.9	9	7.8	11
BOUROUBI ABDELRAHMAN	9.1	2.31	7.5	6
BENSACI ABDELKRIM	9.15	4.6	8	8

نتائج النتائج الإختبارات البعدية للعبة الضابطة

<u>NOMS</u>	إختبار التوافق	تنطيط الكرة	قيادة الكرة	تهديف الكرة
ROUMANE LOUAI	10	3	6.5	17
GUIDOUM TAKI EDDINE	9.5	3	6.8	15
REMLI AHMED AMINE	9.22	17.02	6.82	12
CHIKH FADI	8.9	8.5	6.5	19
REBAHI YASER	8.3	7.5	6.45	14
BENZEBOUCHI OKAB	7.8	10.3	6.5	13
SAAIDI ABDERRAHMEN	9.5	5.6	6.5	10
SAAIDI ABDELLAH	10.6	13.3	7.2	11
BOUROUBI ABDELRAHMAN	8.56	5.06	8	12
BENSACI ABDELKRIM	9	3	7.5	19

ملحق (06) الأساليب الإحصائية

	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	
ORDINATION			JONGLEREZ		CONDUIT DE BALL		TIR AU BUT		
1									
2	10.86	10.5	15.32	14.02	6.8	6.68	12	11	
3	12.56	11.8	12.46	13.01	7.01	6.8	10	12	
4	7.75	8	16.87	18.56	6.5	6.5	16	18	
5	7.38	8.11	10.96	8.43	6.32	6.01	9	11	
6	6.67	8.9	8.02	8.73	6.96	7.01	15	15	
7	10.42	9.5	7.62	6.58	7.3	7.2	16	14	
8	13.02	12.56	3.12	2.72	7.56	7.13	12	14	
9	8.12	8	8.46	6.68	6.61	6.8	9	10	
10	7.55	6.9	12.3	10.3	5.9	6.23	17	15	
11	9.6	10.01	17.5	15.56	6.64	6.5	14	15	
12	0.92	0.96	0.96	0.98	0.89	0.94	0.84	0.92	معامل الثبات = معامل الصدق / (معامل الثبات)

Test d'égalité des espérances: observ		Test d'égalité des espérances: obs		Test d'égalité des espérances: obs		Test d'égalité des espérances: obs					
Variable 1	Variable 2	Variable 1	Variable 2	Variable 1	Variable 2	Variable 1	Variable 2				
Moyenne	9.13	8.421	Moyenne	11.81	17.885	Moyenne	6.64	6.359	Moyenne	13.9	15
Variance	7.723467	2.94921	Variance	38.09	88.7549389	Variance	0.767111	0.383988	Variance	5.877778	4.888889
Observations	10	10	Observatio	10	10	Observatio	10	10	Observatio	10	10
Coefficient de	0.981164		Coefficient	0.944		Coefficient	0.916224		Coefficient	0.787643	
Différence hyj	0		Différence	0		Différence	0		Différence	0	
Degré de libe	9		Degré de lil	9		Degré de lil	9		Degré de lil	9	
Statistique t	1.960998		Statistique	-4.644		Statistique	2.245733		Statistique	-2.28266	
P(T<=t) unilat	0.040757		P(T<=t) unil	6E-04		P(T<=t) unil	0.02568		P(T<=t) unil	0.024176	
Valeur critiqu	1.833113		Valeur criti	1.833		Valeur criti	1.833113		Valeur criti	1.833113	
P(T<=t) bilat	0.081513		P(T<=t) bila	0.001		P(T<=t) bila	0.05136		P(T<=t) bila	0.048352	
Valeur critiqu	2.262157		Valeur criti	2.262		Valeur criti	2.262157		Valeur criti	2.262157	
Test d'égalité des espérances: observations paires				Test d'égalité des espérances: observations pa				Test d'égalité des espérances: observations pa			
Variable 1	Variable 2	Variable 1	Variable 2	Variable 1	Variable 2	Variable 1	Variable 2	Variable 1	Variable 2	Variable 1	Variable 2
Moyenne	10.146	9.138	Moyenne	5.676	7.628	Moyenne	6.97	6.877	Moyenne	12	14.2
Variance	3.397538	0.672396	Variance	11.7	22.5844622	Variance	0.357889	0.27929	Variance	19.33333	10.4
Observations	10	10	Observatio	10	10	Observatio	10	10	Observatio	10	10
Coefficient de	0.51701		Coefficient	0.935		Coefficient	0.832605		Coefficient	0.49366	
Différence hyj	0		Différence	0		Différence	0		Différence	0	
Degré de libe	9		Degré de lil	9		Degré de lil	9		Degré de lil	9	
Statistique t	2.013159		Statistique	-3.137		Statistique	0.883863		Statistique	-1.75393	
P(T<=t) unilat	0.037473		P(T<=t) unil	0.006		P(T<=t) unil	0.199882		P(T<=t) unil	0.05667	
Valeur critiqu	1.833113		Valeur criti	1.833		Valeur criti	1.833113		Valeur criti	1.833113	
P(T<=t) bilat	0.074945		P(T<=t) bila	0.012		P(T<=t) bila	0.399765		P(T<=t) bila	0.11334	
Valeur critiqu	2.262157		Valeur criti	2.262		Valeur criti	2.262157		Valeur criti	2.262157	

	Variable 1	Variable 2	Variable 1	Variable 2	Variable 1	Variable 2	Variable 1	Variable 2			
Moyenne	9.13	10.146	Moyenne	11.808	5.676	Moyenne	6.64	6.97	Moyenne	13.9	12
Variance	7.7234667	3.3975378	Variance	38.087	11.70002667	Variance	0.7671111	0.3578889	Variance	5.8777778	19.333333
Observations	10	10	Observations	10	10	Observation:	10	10	Observation:	10	10
Variance pondé	5.5605022		Variance por	24.893		Variance por	0.5625		Variance por	12.605556	
Différence hypc	0		Différence h	0		Différence h	0		Différence h	0	
Degré de libert	18		Degré de libe	18		Degré de libe	18		Degré de libe	18	
Statistique t	-0.9634334		Statistique t	0.87		Statistique t	-0.9838699		Statistique t	1.1966237	
P(T<=t) unilatér.	0.1740479		P(T<=t) unila	0.0066		P(T<=t) unila	0.1691102		P(T<=t) unila	0.1234886	
Valeur critique	1.7340636		Valeur critiq	1.7341		Valeur critiq	1.7340636		Valeur critiq	1.7340636	
P(T<=t) bilatéral	0.3480958		P(T<=t) bilaté	0.0132		P(T<=t) bilaté	0.3382203		P(T<=t) bilaté	0.2469772	
Valeur critique	2.100922		Valeur critiq	2.1009		Valeur critiq	2.100922		Valeur critiq	2.100922	

	Variable 1	Variable 2	Variable 1	Variable 2	Variable 1	Variable 2	Variable 1	Variable 2			
Moyenne	8.421	9.138	Moyenne	17.885	7.628	Moyenne	6.359	6.877	Moyenne	15	14.2
Variance	2.94921	0.6723956	Variance	88.755	22.58446222	Variance	0.3839878	0.27929	Variance	4.8888889	10.4
Observations	10	10	Observations	10	10	Observation:	10	10	Observation:	10	10
Variance pondé	1.8108028		Variance por	55.67		Variance por	0.3316389		Variance por	7.6444444	
Différence hypc	0		Différence h	0		Différence h	0		Différence h	0	
Degré de libert	18		Degré de libe	18		Degré de libe	18		Degré de libe	18	
Statistique t	-1.1914301		Statistique t	3.0739		Statistique t	-2.011324		Statistique t	0.6469966	
P(T<=t) unilatér.	0.1244791		P(T<=t) unila	0.0033		P(T<=t) unila	0.029755		P(T<=t) unila	0.2628998	
Valeur critique	1.7340636		Valeur critiq	1.7341		Valeur critiq	1.7340636		Valeur critiq	1.7340636	
P(T<=t) bilatéral	0.2489582		P(T<=t) bilaté	0.0065		P(T<=t) bilaté	0.0595101		P(T<=t) bilaté	0.5257997	
Valeur critique	2.100922		Valeur critiq	2.1009		Valeur critiq	2.100922		Valeur critiq	2.100922	