



UNIVERSITE  
Abdelhamid Ibn Badis  
MOSTAGANEM

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة عبد الحميد ابن باديس – مستغانم –  
معهد التربية البدنية و الرياضية  
قسم التدريب الرياضي

**مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية و الرياضية  
تحت عنوان:**

اثر وحدات تدريبية لتنمية صفة التوافق بين الاطراف العلوية والسفلية في  
رياضة العصا التقليدية عند المبتدئين 09 – 12 سنة  
" دراسة ميدانية بنادي النصر للفنون القتالية بالعصا بدائرة عمي موسى  
ولاية غليزان "

تحت اشراف:

- ا.د/ طاهر طاهر

من اعداد الطالب:

- حجاج عبد الحق

السنة الجامعية  
2019/2018

# إهداء

اهدائي اليك ايتها الام التي كنت عوناً و دفء بين اضلعي ...

اليك ايها الاب الذي علمني بان عندما تنطفأ الانوار لا بد من

اضاءة الشمعة و لا نقوم بلعن الظلام ...

الى كل العائلة و الاحباب و الاصدقاء

الى كل اساتذتي الكرام

الى كل اصدقائي دفعة 2018 – 2019

الى كل من ساعدني في انجاز هذا البحث

الى كل من اسقط القلم سموا و ذكره القلب دون شك ...

# كلمة شكر

بسم الله الرحمن الرحيم

" و ما توفيقى الا بالله عليه توكلت و اليه انيب "

صدق الله العظيم ( سورة هود الآية 88 )

الحمد لله حمدا لا يحصى له عدد و لا يحيط به الاقلام و المدد , الحمد لله الذي وفقني لإنجاز هذه الدراسة حمدا كثيرا مباركا

و من باب الشكر و مستلزمات الاعتراف و التقدير اتقدم بالشكر الجزيل للأستاذ الكريم مؤطر هذا العمل المتواضع الاستاذ الدكتور " طاهر طاهر " على ما بذله من جهد و تدليل الصعوبات طيلة انجاز هذه الدراسة فله مني اخلص مشاعر التقدير والعرفان على ارشاده و تقديم يد العون لي .

كما اشكر جميع اساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم الذين ساعدوني ولو بكلمة او نصيحة من قريب او بعيد .

كما اتقدم بالشكر الجزيل لتلاميذ النادي الرياضي النصر للفنون القتالية بالعصا بدائرة عمي موسى ولاية غليزان والمدرّب الخاص بهم السيد "علاي منصور" على دعمه و ما قدم لي من تسهيلات لإنجاز هذا العمل المتواضع .

## ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة الى اعداد وحدات تدريبية من اجل تنمية صفة التوافق عند المبتدئين في رياضة العصا للمرحلة العمرية من 9 الى 12 سنة ، و كذلك التعرف على تاثير هذه الوحدات التدريبية على هذه الفئة ، و لتحقيق ذلك اجري البحث على عينة من نادي النصر للفنون القتالية بالعصا بدائرة عمي موسى ولاية غليزان، حيث تمثل العدد الكلي للنادي 16 تلميذ تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين احدهما تجريبية و تمثل عددها في 08 تلاميذ ومجموعة ضابطة و عددها كذلك 08 تلاميذ .

و استخدم الطالب الباحث المنهج التجريبي لملائمته مع موضوع الدراسة ذو القياس القبلي و البعدي للمجموعتان ، ثم قام الباحث بايجاد التكافؤ بين المجموعة التجريبية و الضابطة في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي و لجأ الباحث الى استخدام اختبارات مقننة اخذت من رياضة المبارزة كونها تشبه رياضة العصا التقليدية وتسمح هذه الاختبارات بقياس صفة التوافق عند لاعبي رياضة العصا

و اوصى الطالب الباحث على ضوء ما تم استخلاصه من نتائج بضرورة الاهتمام باجراء ابحاث علمية في هذه الرياضة يتم من خلالها تطبيق وحدات تدريبية من اجل تنمية صفات اخرى على لاعبي رياضة العصا من اجل الوصول بهذه الرياضة الى مستوى عالي

## LA Résumé :

- L'étude visait à préparer des modules de formation pour développer la qualité de compatibilité entre les débutants dans le sport du bâton pour la tranche d'âge de 9 à 12 ans, ainsi qu'à identifier l'impact de ces modules de formation sur cette catégorie et à réaliser cette recherche sur un échantillon du Victory Club Mon oncle Moussa est dans la province de Relizane, où le club compte 16 élèves répartis en deux groupes égaux, l'un expérimental, le nombre étant représenté par 08 élèves et par un groupe témoin, ainsi que par 08 élèves.
- Le chercheur a utilisé la méthode expérimentale pour la faire correspondre au sujet de l'étude avant et après la mesure des deux groupes. Ces tests permettent de mesurer la compatibilité des baladeurs.
- Le chercheur a recommandé à la lumière des conclusions tirées la nécessité de prêter attention à la recherche scientifique dans ce sport à travers l'application de modules de formation pour le développement d'autres qualités sur les joueurs du sport du bâton afin d'atteindre ce sport à un niveau élevé.

## محتوى البحث

- أ-الاهداء:.....
- ب- شكر و تقدير:.....
- ج- ملخص البحث باللغة العربية:.....
- د- ملخص البحث باللغة الاجنبية:.....
- هـ- محتوى البحث:.....
- ل- قائمة الجداول:.....
- م- قائمة الاشكال:.....

## التعريف بالبحث

- 1- المقدمة:.....03
- 2- مشكلة البحث:.....04
- 1-2- التساؤلات الجزئية:.....04
- 3- اهداف البحث:.....04
- 4- الفرضيات:.....05
- 5- مصطلحات البحث:.....05
- 6- الدراسات المشابهة:.....06
- 1-6- الدراسة الاولى:.....06
- 2-6- الدراسة الثانية:.....07
- 7- التعليق على الدراسات المشابهة:.....08
- 8- نقد الدراسات المشابهة:.....09

## الباب الاول : الجانب النظري

### الفصل الاول : رياضة العصا التقليدية

- 12.....تمهيد:
- 1- الالعاب الشعبية 12.....
- 1-2- الالعاب الشعبية والرياضات التقليدية في المجتمع الجزائري.....13
- 2- تعريف رياضة العصا.....13
- 1-2- ادوات اللعب.....14
- 3- قوانين رياضة العصا.....15
- 1-3- الفصل الاول : تحكيم المنازلة.....15
- 2-3- الفصل الثاني : قانون المنازلة.....15
- 3-3- الفصل الثالث : شرعية النقاط.....17
- 4-3- الفصل الرابع : العتاد و الاصناف العمرية.....17
- 4- طريقة اللعب.....18
- 1-4- تسمية مناطق الضرب في رياضة العصا.....19
- 5- الوجبات الخاصة برياضة العصا:.....20
- 1-5- وجبة الرباعي:.....20
- 2-5- وجبة الخماسي:.....20
- 3-5- وجبات السداسي:.....21
- 6- صور تبين الطريقة الصحيحة لاداء الضربات و الترفيدات:.....21
- 1-6- حركة الراس قامة:.....22
- 2-6- حركة راس قلبية :.....23
- 3-6- حركة طرشة برانية:.....24

- 25.....4-6- حركة طرشة دخلانية:
- 26.....5-6- حركة كتف براني:
- 27.....6-6- حركة كتف دخلاني:
- 28.....7-6- حركة مرفق براني:
- 29.....8-6- حركة مرفق دخلاني:
- 30.....9-6- حركة نص براني:
- 31.....10-6- حركة نص دخلاني:
- 32.....11-6- حركة حشة برانية:
- 33.....12-6- حركة لحية برانية:
- 34.....13-6- حركة حشة دخلانية:
- 35.....- خاتمة :

## الفصل الثاني : الوحدات التدريبية و صفة التوافق

### اولا : الوحدات التدريبية

- 37.....- تمهيد:
- 37.....- مفهوم وحدة التدريب:
- 37.....1- انواع الوحدات التدريبية:
- 37.....1-1- انواع الوحدات التدريبية تبعا للهدف:
- 38.....1-2-1- انواع الوحدة التدريبية تبعا لاتجاه تاثير حمل التدريب:
- 38.....1-2-1-1- الوحدات التدريبية ذات الاتجاه المنفرد:
- 38.....1-2-2-1- الوحدات التدريبية ذات الاتجاه المركب:
- 38.....1-2-3-1- الوحدات التدريبية ذات الاتجاه المتتالي:
- 39.....1-2-4-1- الوحدات التدريبية ذات الاتجاه المتوازي:



- 39.....2- المكونات الاساسية لتشكيل الوحدة التدريبية:
- 39.....1-2- الجزء الاعدادي:
- 39.....- الاحماء العام :
- 40.....- الاحماء الخاص:
- 40.....2-2- الجزء الرئيسي:
- 41.....2-3- الجزء الختامي:

### ثانيا : التوافق

- 42.....1- تعريف التوافق:
- 42.....2- انواع التوافق:
- 42.....1-2- التوافق الكلي للجسم ( التوافق العام ):
- 43.....2-2- توافق الاطراف ( التوافق الخاص ):
- 43.....2-3- توافق الذراعين مع العين:
- 43.....2-4- توافق الرجلين مع العين:
- 43.....3- التمارين التوافقية:
- 44.....4- مميزات تدريبات التمارين التوافقية:
- 44.....5- الاعتبارات التي يجب مراعاتها عند اداء تمرينات التوافق:
- 45.....6- اهمية التوافق:
- 45.....7- اهمية التوافق في رياضة العصا التقليدية:

### ثالثا : المرحلة العمرية 09-12 سنة :

- 46.....1- تعريفها:
- 46.....2- مميزات هذه المرحلة:
- 46.....3- خصائص النمو في هذه المرحلة:

46.....	1-3- النمو النفسي :
47.....	2-3- النمو الجسمي:
47.....	3-3- النمو العقلي المعرفي :
47.....	4-3- النمو الحسي:
47.....	5-3- النمو الحركي:
48.....	- خاتمة:

## الباب الثاني : الجانب التطبيقي

### الفصل الاول : منهجية البحث و اجراءاته الميدانية

51.....	تمهيد:
51.....	1-1- منهج البحث:
51.....	2-1- عينة البحث:
51.....	3-1- متغيرات البحث:
51.....	1-3-1- المتغير المستقل:
51.....	2-3-1- المتغير التابع:
52.....	4-1- مجالات البحث:
52.....	1-4-1- المجال البشري:
52.....	2-4-1- المجال المكاني:
52.....	3-4-1-المجال الزمني:
52.....	- الدراسة الاستطلاعية:
52.....	1-2- الاسس العلمية للاختبار:

- 52..... 2-1-1-1- ثبات الاختبار:
- 53..... 2-1-2- صدق الاختبار:
- 53..... 2-1-3- حساب معامل الثبات وصدق الاختبار:
- 54..... 2-1-4- الموضوعية:
- 54..... 3- الدراسة الاساسية:
- 55..... 3-1- ادوات البحث:
- 58..... 4- الاسس العلمية للاختبارات المستعملة:
- 58..... 4-1- الاختبار الاول:
- 59..... 4-2- الاختبار الثاني:
- 60..... 5- الوسائل الاحصائية:
- 63..... - خلاصة:

## الفصل الثاني : عرض و تحليل النتائج

- 65..... - تمهيد:
- 65..... 2-1- عرض و مناقشة نتائج البحث:
- 68..... 2-2- مناقشة عرض ونتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث:
- 68..... 2-2-1- عرض ومناقشة نتائج اختبار التوافق للرجلين:
- 70..... 2-2-2- عرض ومناقشة نتائج الاختبار التوافق للذراعين:
- 72..... 2-3- مناقشة عرض ونتائج اختبار البعدي لعينتي البحث:
- 73..... 2-3-1- عرض ومناقشة نتائج اختبار التوافق للرجلين:
- 74..... 2-3-2- عرض ومناقشة نتائج اختبار التوافق للذراعين:
- 77..... 2-4- الاستنتاجات:
- 78..... 2-5- مناقشة النتائج بالفرضيات:

78.....2-5-1 مناقشة الفرضية الأولى:

79.....2-5-2 مناقشة الفرضية الثانية:

80.....2-5-3 مناقشة الفرضية الثالثة:

81.....2-6-6 الاقتراحات و التوصيات :

82..... خلاصة عامة:

- قائمة المصادر و المراجع :

- الملاحق:

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
17	يبين الاصناف العمرية لرياضة المطرق وطول وسمك المطرق الخاص بكل صنف	01
53	يمثل معامل الثبات و الصدق الاختبار المقترح	02
66	يوضح مدى تجانس بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في نتائج الاختبارات القبليّة باستخدام اختبار دلالة الفروق "ت"	03
68	يوضح مدى تجانس بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في نتائج الاختبارات القبليّة باستخدام اختبار دلالة الفروق "ت"	04
68	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار التوافق للرجلين	05
70	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار التوافق للذراعين	06
72	يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث	07
73	يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار التوافق للرجلين	08
74	يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار التوافق للذراعين	09

## قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
67	يوضح نتائج الاختبار القبلي لعينتي البحث.	01
70	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار التوافق.	02
72	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار التوافق للذراعين.	03
74	يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار التوافق للرجلين.	04
76	يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار التوافق للذراعين.	05

**التعريف بالبحث**

### 1- المقدمة :

ان الاستعمال السلبي للتكنولوجيا جعل اطفال اليوم في عزلة عن المجتمع فنجدهم يقضون ساعات طويلة امام الاجهزة الالكترونية يمارسون العاب مختلفة و هذا ما جعلهم يعانون من امراض نفسية كثيرة بسبب العزلة عن المجتمع على عكس ما كان عليه اباؤنا فكانوا يمارسون العاب بوسائل مصنوعة من اشياء بسيطة جعلتهم يمتلكون مهارات حركية عالية و توازن نفسي .

فكانت هذه الالعاب تحمل طابع اجتماعي بهدف التسلية و الترويح عن النفس وهي ما تسمى بالألعاب الشعبية فهي مجموعة من الرياضات العريقة و الاصلية التي تحمل الطابع الاجتماعي فهي تعتبر مناسبة للالتقاء بين سكان المنطقة عن طريق تنظيم المسابقات في كل لعبة و تختلف هذه الالعاب من منطقة الى اخرى في التراب الجزائري و من هذه الالعاب المنتشرة في الغرب الجزائري رياضة العصا التقليدية او ما تسمى برياضة المطرق .

العصا التقليدية هي رياضة شعبية تعتمد على الهجوم و الدفاع فهي تتطلب في ممارستها قدرات بدنية خاصة و اداء حركيا عاليا فهي تتطلب توافقا بين الذراعين و الرجلين فلاعب المطرق يحتاج الى استخدام جيد لحركات الرجلين و الذراعين في الهجوم و الدفاع والتنسيق بين الجهاز العصبي لتنفيذ حركات مختلفة داخل اطار واحد و بما ينسجم مع الاداء المهاري ، و لقد تناولت مجموعة من الدراسات صفة التوافق بين الاطراف العلوية و السفلية و تم اخذ بعض الدراسات من رياضة المبارزة كونها تشبه رياضة العصا التقليدية حيث تمارس بنفس الاطراف و من بين هذه الدراسات دراسة هدى صالح محمد التي قامت بتصميم اختبارات لقياس صفة التوافق بين الاطراف العلوية و السفلية في رياضة المبارزة ودراسة رجاء حسن اسماعيل التي قامت باستخدام تمارين مركبة بدنية و مهارية و معرفة اثرها في تطوير صفة التوافق لدى لاعبات المبارزة ، و اخذت هذه الدراسات كدراسة مشابهة كون ان هذه الرياضة تشبه رياضة العصا التقليدية .

و يعد الاهتمام بلاعبي رياضة العصا وهم بأعمار صغيرة الى رفع مستواهم من ناحية الجوانب البدنية و مهارية و مما ينعكس على تطوير اساليب اللعب و اعطاء جمالية في الاداء من خلال اتقان المهارات و الوصول الى المستوى الذي يؤدي الى تطوير هذه الرياضة .



## التعريف بالبحث

### 2- مشكلة البحث :

ان علم التدريب الرياضي يهتم بوضع برنامج تدريبي خاص بكل فئة عمرية وفقا للصفات البدنية والقدرات الحركية من اجل الوصول الى مستوى عالي ، فرياضة العصا من الرياضات التي تتطلب توافق بين الاطراف العلوية والسفلية في حركات الهجوم (الضربات) و حركات الدفاع (الترفيدات).

ومن خلال زيارات الى نادي النصر للفنون القتالية لاحظ الطالب الباحث ان هناك صعوبة في التنسيق بين حركات الرجلين و الذراعين اثناء اللعب بسبب عدم التركيز ونقص كبير في صفة التوافق و هذا ما دفع الباحث الى تصميم وحدات تدريبية بمساعدة مدرب النادي من اجل تحقيق صفة التوافق بين الاطراف العلوية و السفلية لدى تلاميذ النادي والانعكاسات الايجابية لهذه الوحدات على مردوديتهم و من هنا نطرح التساؤل العام على النحو التالي :

- هل تؤثر الوحدات التدريبية المقترحة في تنمية صفة التوافق بين الاطراف العلوية والسفلية في رياضة العصا التقليدية ؟

- التساؤلات الجزئية :

- هل للوحدات التدريبية اثر ايجابي في تطوير صفة التوافق لدى لاعبي رياضة العصا ؟

- هل يوجد فروق ذات دلالة معنوية احصائية بين عينتي البحث الضابطة و التجريبية في الاختبارات البعدية لصالح التجريبية ؟

### 3- اهداف البحث :

#### 3-1- الهدف العام :

- معرفة اثر الوحدات التدريبية المقترحة في تنمية صفة التوافق بين الاطراف العلوية والسفلية لدى لاعبي رياضة العصا التقليدية.

#### 3-2- الاهداف الجزئية :

- معرفة مدى التأثير الايجابي للوحدات التدريبية المقترحة على لاعبي رياضة العصا التقليدية في تطوير صفة التوافق بين الاطراف العلوية و السفلية

- معرفة الفروق المعنوية ذات الدلالة الاحصائية بين العينتين الضابطة و التجريبية في الاختبارات البعدية وذلك لصالح العينة التجريبية

## التعريف بالبحث

### 4- الفرضيات :

#### 1-4- الفرض العام :

- الوحدات التدريبية المقترحة تؤثر في تنمية صفة التوافق بين الاطراف العلوية و السفلية لدى لاعبي رياضة العصا التقليدية

#### 2-4- الفرضيات الجزئية :

- للوحدات التدريبية اثر ايجابي في تطوير صفة التوافق بين الاطراف العلوية و السفلية في رياضة العصا التقليدية

- وجود فروق ذات دلالة معنوية احصائية بين العينتين الضابطة و التجريبية عند تطبيق الاختبارات و ذلك لصالح التجريبية

### 5- مصطلحات البحث :

1-5- الوحدات التدريبية :تعرف بانها مجموعة من الانشطة الحركية التي يتحقق من خلالها بعض الاهداف التربوية او التعليمية او التنموية من خلال عدد من التمرينات المتسلسلة و المخططة طبقا للاسس و المبادئ العلمية(حماد، 2001، صفحة 08)

2-5- التوافق : يعرف التوافق بانه قدرة الفرد على التنسيق لحركات مختلطة الشكل و الاتجاه بدقة و انسيابية في نموذج لاداء حركي واحد . و يعرف من الناحية التشريحية و الوظيفية بانه العمل المتناسق و الاقتصادي على قدر الامكان بين العضلات و الاعصاب و الحواس و الاتزان و رد الفعل الحركي و التكيف السريع مع المواقف ، بمعنى ان التوافق هو قدرة الجهاز العصبي على ارسال الاشارات العصبية الى اكثر من جزء من اجزاء الجسم في اتجاهات مختلفة في نفس اللحظة الزمنية وذلك لاجرا ح الحركة في الاتجاه المطلوب.(محمد، 2015، صفحة 34 35)

3-5 - العصا التقليدية :نظرا لقلّة المراجع في هذه الرياضة يمكن تعريفها كما يلي :

هي جزء من الالعاب الشعبية المنتشرة في الغرب الجزائري و نعني بها رياضة الهجوم والدفاع حيث يقوم المبارز بحمل عصا ( مطرق) و يؤدي بعض الحركات او الضربات و يقوم الخصم بالتصدي لهذه الضربات بواسطة العصا و تسمى هذه الحركة بالترفيده

## التعريف بالبحث

### 4-5- المرحلة العمرية من 9 الى 12 سنة :

تعرف ايضا باسم الطفولة المتأخرة كم يطلق عليها كذلك اسم مرحلة قبل المراهقة ، تبدأ من سن تسع سنوات و تنتهي بالتقريب عند السن الثاني عشر من العمر.

وقد تعتبر هذه المرحلة تمهيد للبلوغ و الدخول في سن المراهقة لذلك تتميز بالبطء في معدل و نسبة النمو في عدة جوانبه غير ان الطفل مع ذلك يكتسب فيها المهارات و الخبرات الضرورية و اللازمة لتوافقه و تكيفه مع شؤون الحياة الاجتماعية .(السعيد، (2004)، (صفحة 144)

### 6- الدراسات المشابهة :

- نظرا لعدم وجود دراسات في رياضة العصا التقليدية اخذنا بعض الدراسات المشابهة من رياضة المبارزة بالسيف كونها رياضة تشبه رياضة العصا التقليدية و الاختلاف فقط في السلاح

### 6-1- الدراسة الاولى : دراسة رجاء حسن اسماعيل 2010 م :

" تأثير استخدام التمرينات المركبة في تطوير التوافق العضلي الثنائي لدى لاعبات المبارزة"

- الهدف من البحث :

- اعداد تمرينات مركبة بدنية و مهارية لتطوير التوافق العضلي الثنائي لدى لاعبات المبارزة

- التعرف على تأثير التمرينات المركبة البدنية و مهارية في تطوير التوافق العضلي الثنائي لدى لاعبات المبارزة

- فرضيات البحث:

- التمرينات المركبة البدنية و مهارية لها تأثير ايجابي في تطوير التوافق العضلي الثنائي لدى لاعبات المبارزة

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبالية و البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة و ذلك لصالح المجموعة التجريبية في اختبار التوافق العضلي الثنائي لدى لاعبات المبارزة

## التعريف بالبحث

- منهج البحث:

- استعملت الباحثة المنهج التجريبي كونه يتلاءم مع طبيعة الموضوع

- عينة البحث:

- تمثل مجتمع البحث في 14 لاعبة من نادي فتاة بغداد بالمبارزة و قد اختيرت العينة بالطريقة العمدية و تم تقسيمها عشوائيا الى 7 لاعبات كعينة ضابطة و 7 لاعبات كعينة تجريبية

- الاستنتاجات و التوصيات:

الاستنتاجات :

- ان التمرينات المركبة ( البدنية و المهارية ) المستعملة كان لها تأثير ايجابي في تطوير التوافق العضلي لدى عينة البحث التجريبية

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة و التجريبية و ذلك لمصلحة المجموعة التجريبية في اختبارات التوافق العضلي للمبارزة

التوصيات :

- اعتماد التمرينات التي اعدتها الباحثة لتطوير التوافق العضلي الثنائي للاعبات المبارزة

- اجراء بحوث و دراسات مشابهة و لجميع انواع اسلحة المبارزة

2-6- الدراسة الثانية: دراسة هدى صالح محمد 2011 م :

" تصميم اختبار لقياس توافق الاطراف العليا و السفلى بالمبارزة "

- الهدف من البحث :

- تصميم اختبار لقياس التوافق للاطراف العليا و السفلى في لعبة المبارزة

- وضع درجات معيارية لهذا الاختبار لطالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية بمحافظة بغداد

- فرضيات البحث :

- ان اختبار التوافق للاطراف العليا و السفلى يصلح ان يقيس تلك القدرة بالمبارزة

- وجود تباين في مستوى توافق الاطراف العليا و السفلى بالمبارزة لدى طالبات الثالثة

## التعريف بالبحث

- منهج البحث :
- استعملت الباحثة المنهج الوصفي و ذلك لملائمته مع طبيعة مشكلة البحث
- عينة البحث :
- اشتملت العينة على طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية في محافظة بغداد و البالغ عددهن 120 طالبة و مثلن المجتمع الاصلي 100%
- الاستنتاجات و التوصيات:
- الاستنتاجات :
- ان الاختبار الذي صمم لقياس التوافق بين الاطراف العلوية و السفلية اثبت صلاحيته لقياس التوافق بين الذراعين و الرجلين بالمبارزة .
- استنتاج مستويات معيارية للاختبارات المصممة.
- التوصيات :
- استخدام الاختبار المصمم لقياس التوافق بين الاطراف العليا و السفلى بالمبارزة.
- اجراء دراسات مشابهة على صفات و قدرات بدنية اخرى.
- 7- التعليق على الدراسات المشابهة :
- لقد استعملت الباحثة رجاء حسن اسماعيل في الدراسة الاولى المنهج التجريبي على عينة البحث التي تم اختيارها بالطريقة العمدية في نادي بغداد بالمبارزة فئة البنات ، اما في الدراسة الثانية استعملت الباحثة هدى صالح محمد المنهج الوصفي على طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية للبنات بمحافظة بغداد والتي مثلت المجتمع الاصلي للعينة 100% ، و تم تطبيق نفس الاختبار في الدراستين و المتمثل في اختبار الدوائر المرقمة لقياس التوافق بين الاطراف العلوية و السفلية بالمبارزة و من اهم النتائج المشتركة المتوصل اليها :
- ان الاختبار الذي استعمل اثبت فاعليته في قياس التوافق بين الاطراف العلوية و السفلية في رياضة المبارزة
- اعتماد بعض التمرينات من اجل تطوير صفة التوافق بين الاطراف العلوية و السفلية بالمبارزة

## التعريف بالبحث

---

### 8- نقد الدراسات :

- ان عدم وجود دراسات في رياضة العصا التقليدية دفعنا الى تطبيق هذه الاختبارات من اجل قياس التوافق بين الاطراف العلوية و السفلية في رياضة العصا التقليدية كون ان رياضة المبارزة تشبه رياضة العصا و يتم فيها استخدام نفس الاطراف وهذا ما دفعنا الى تطبيق نفس الاختبار لقياس مدى التوافق بين الاطراف العلوية و السفلية في رياضة العصا التقليدية .

# الباب الاول: الجانب النظري

الفصل الأول:  
رياضة العصا  
التقليدية



## تمهيد:

- تعد الالعاب الشعبية التقليدية من الرياضات العريقة و الاصلية لكثير من الشعوب والمجتمعات و لها شعبيتها و محبيها من مختلف الفئات العمرية ، حيث اقترنت الحياة الاجتماعية في الجزائر بغنى متميز في الالعاب الشعبية على مختلف الاصعدة ، وقد شكلت هذه الالعاب جزءا لا باس به من التراث المادي الاجتماعي لبلادنا و احدى الموروثات الجميلة التي تمارس بشكل جماعي بدافع المتعة التسلية و قضاء وقت الفراغ بصورة جماعية ، و من بين هذه الالعاب والرياضات التقليدية رياضة العصا التي اصبحت منتشرة بكثرة في الغرب الجزائري التي تلعب بوسائل تقليدية بسيطة و اصبحت لها الكثير من محبيها و متابعيها

## 1- الالعاب الشعبية :

- تعد الالعاب الشعبية التقليدية من الرياضات الاصلية والعريقة لكثير من المجتمعات والشعوب ولها شعبيتها و محبيها من مختلف الفئات العمرية ، حيث تعتبر من التراث العريق لاي مجتمع و لقد ارتبط مفهومها بعلماء التربية البدنية وعلماء الفنون و الاجتماع و من بين التعريفات نذكر ما يلي :

- يرى **علي حسين قنديل** ان الالعاب و المهارات الشعبية تراث رياضي له تاريخه القومي ، ويحث على جمعه و تسجيله و تجديده من اجل الحفاظ عليه من الضياع ، وان العابنا الشعبية ذات المهارات العظيمة تدل على شخصيتنا الاعتبارية ، كما تهدف على التدريب و الاستعداد و الحركة و الغلبة سواء في التفكير او العمل ، وتسعى الى تهذيب غرائز الانسان ، ومعرفة طبائع البشر وكذا الترويج عن النفس (احمد صباحي، 2008، صفحة 03)وتخفيف متاعب الحياة و شواغلها .

- كما اكد **خليفة احمد** ان الالعاب الشعبية هي تلك التي ابدعها الشعب و حافظ عليها عن طريق تعلمها و تداولها من جيل الى جيل .(خليفة احمد، 1976، صفحة 07)

- اما **رشدي صالح** فيعرف الالعاب على انها ( كل لعبة يمارسها العامة تلقائيا منذ المهد الى اللحد يتوارثونها جيلا بعد جيل ، يغيرون منها او يحرفون ، يستوي في ممارستها جنس الرجال و جنس النساء منذ الطفولة ) . (مجلة الفنون الشعبية، 1988، صفحة 74)

- الالعاب الشعبية من وجهة نظرنا انها تلك الالعاب البسيطة يتناقلها الاطفال جيل بعد جيل بشكل تلقائي و بدون تعليم منظم ، ولا زالت تمارس في مختلف البيئات.

**1-2- بعض الالعاب الشعبية و الرياضات التقليدية في المجتمع الجزائري :**

- تزخر مختلف مناطق الوطن بالعديد من انواع الالعاب و الرياضات التقليدية العربية الضاربة في عمق التاريخ ، الامر الذي يعكس من جهة تنوعا جغرافيا و ثقافيا للبلاد و من جهة اخرى فهي شاهد عيان على حضارة مميزة بالجزائر و تختلف تسميات بعض الالعاب التقليدية في الجزائر باختلاف المناطق الجغرافية ففي منطقة ما تجد لعبة باسم ومنطقة اخرى تجد نفس اللعبة لكن باسم مختلف

- ومن بين الالعاب و الرياضات التقليدية المعتمدة من طرف الاتحادية الجزائرية للألعاب و الرياضات التقليدية لعبة الخريقة و لعبة السيق و رياضة سباق الجمال و رياضة تسلق النخيل و رياضة المعازرة و رياضة التشكومت و رياضة شد الحبل وغيرها و لقد تمحور موضوع دراستنا حول رياضة العصا التقليدية ( المطرق ).

**2- تعريف رياضة العصا :**

قال سبحانه و تعالى اخبارا عن سيدنا موسى عليه السلام : ﴿ قَالَ هِيَ عَصَايَ أَتَوَكَّأُ عَلَيْهَا وَأَهُشُّ بِهَا عَلَى غَنَمِي وَلِيَ فِيهَا مَآرِبُ أُخْرَى (18) ﴾ [سورة طه ] .

- لقد كانت عصا سيدنا موسى عليه السلام تستعمل لعدة منافع فكان يركز عليها في مشيه و يضرب بها على اغصان الاشجار ليسقط ورقها فيسهل على غنمه تناولها فتأكلها و يقتل بها الافعى و اذا هجم سبع او عدو فكان يقاتله او يحاربه بها و يقطع بها النهر. و اذا ابتعدت بعض الاغنام عن القطيع اعادتهم اليه و هذا بفضل قدرة الله سبحانه و تعالى و عظمته ومارب اخرى لا تعد ولا تحصى في قول العلماء .

- ولقد ظهرت هذه الرياضة خصوصا في الغرب الجزائري عند اجدادنا حيث توارثها اباؤنا و اصبحت رياضة يهواها الكبار و الصغار و تعتبر كرياضة ترويحية تلعب بوسائل بسيطة و تستعمل كذلك كوسيلة للدفاع عن النفس عن طريق الضرب في كل مناطق الجسم و الدفاع كذلك في حالة حمل الخصم لأي سلاح

- ويمكن تعريفها على انها :

رياضة قتالية تشتهر و تنفرد به الجزائر من حيث الممارسة، تمارس خاصة في المناطق الغربية للوطن و المدن الداخلية و انتشرت في المناطق الصحراوية والشرق الجزائري

تستقطب هذه الرياضة جمهورا واسعا بفضل مواعيد ممارستها حيث تمارس في المواسم مثل حلول الخريف او نهاية الشتاء ما يسمى بـ "الوعدات" و كذلك في الاسواق الاسبوعية و البلديات كما اصبحت تمارس داخل القاعات الرياضية عن طريق استعراضات او منافسات او حفل تسريح الشيوخ.



## 1-2- ادوات اللعب:

- العصا وهي السلاح المستعمل في هذه الرياضة التي تصنع في غالب الاحيان من أغصان شجر الزيتون ( الزبوج ) المعروفة بصلابتها والموجودة بكثرة في المناطق السهلية الجزائرية ، حيث توظف الطرق التقليدية لاستخدامها و نزعها ، ثم اعدادها للممارسة ، تمتاز عصا الزيتون بالقوة و الصلابة و المتانة اذا ما تم تحضيره بالطريقة السليمة . وتتكون العصا الرياضية من حزام الأمان و القبضة و البطن و جزء الاصابة و هي موضحة كما في الشكل التالي :



- و تستعمل وسائل اخرى خاصة اثناء المنافسات الرسمية في البطولات والمهرجانات الوطنية تم اعتمادها رسميا من قبل الاتحادية الجزائرية للالعاب و الرياضات التقليدية ، تتمثل في وسائل الامن و الوقاية وهي : واقي الراس او الخوذة ، و القفاز واقي اليدين و واقي الارجل بالاضافة الى ( اللبوس ) صدرية داخلية واقية للاعضاء التناسلية .

3 - قوانين رياضة العصا حسب الاتحادية الجزائرية للالعاب و الرياضات التقليدية : ( الاتحادية الجزائرية للالعاب و الرياضات التقليدية 2013 صفحة 14 . 15 . 16 )

### 1-3- الفصل الاول : تحكيم المنازلة

المادة الاولى : يحكم المنازلة حكم رئيسي و ثلاثة مساعدين

المادة الثانية : ضابط الوقت يقوم باعطاء اشارة الانطلاق والنهاية ثم يعين في الاخير الفائز بالمقابلة

المادة الثالثة : مساعد الحكم مكلف بانجاز الانذارات خلال المقابلة

المادة الرابعة : يمكن للحكم الرئيسي استشارة لجنة التحكيم في حالة الشك عند الضرورة القصوى

### 2-3- الفصل الثاني : قانون المنازلة

المادة الخامسة : على الحكم الرئيسي ان يراقب العصا المستعملة في المنافسة ، و صلاحيتها من ناحية الطول و حبل الامان. و يتم وضع حبل الامان كما في الصورة :

#### طريقة وضع حزام الامان



1



2



3

المادة السادسة : يجب على المتنازلين تقديم عصيتان لهما نفس الطول كما يجب عليهما تقديم التحية لاعضاء طاولة و الحكم قبل بداية المنزلة ، و تكون التحية كم في الشكل التالي :



المادة السابعة : المنزلة تدوم لمدة (08) دقائق مقسمة على (03) جولات، تدوم كل جولة مدة دقيقتين(02) لكل الاصناف سواء ذكورا او اناثا ، مع دقيقة واحدة راحة بين الجولات .

المادة الثامنة : في حالة التعادل ،يعتبر الفائز هو اول من يسجل نقطة بعد الوقت الاضافي.

المادة التاسعة : يمكن للحكم ان يؤجل المقابلة بدقيقتين (02) قبل اقضاء المنافس الذي لم يتحصل على المطرق.

المادة العاشرة : يعلن الحكم الرئيسي الاخطاء المرتكبة من طرف المنافس.

المادة الحادية عشر : في حالة كسر احدى المطرقين يتدخل الحكم لتوقيف المقابلة مع توقيف الوقت حتى يتم استبدال المطرق المكسور.

المادة الثانية عشر : الحكم الرئيسي يوقف المقابلة بكلمة قف مشيرا بيده الى القندوز الذي سجل النقطة و باليد الاخرى يعلن عن تسجيل نقطة بالإشارة بأصبع بواحد و نقطتين عن طريق الاشارة بأصبعين .

المادة الثالثة عشر : في حالة انذار ، الحكم الرئيسي يوقف المقابلة بكلمة " قف " و يشير بيده الى القندوز الذي ارتكب الخطا و بقبضة اليد الاخرى يعلن الانذار مع ارجاع الخصمين كل الى ركنه الذي دخل منه

### 3-3-الفصل الثالث: شرعية النقاط

المادة الرابعة عشرة : لمس راس الخصم يحسب نقطتين ، و لمس باقي اطراف الجسم يحسب بنقطة واحدة

المادة الخامسة عشرة : في حالة وقوع المطرق من احد الخصمين بدون تلقي ضربة على اليد، يستفيد الاخر من نقطة واحدة

المادة السادسة عشرة : يقصى "القندوز" في الحالات المعاقب عليها بثلاث انذارات:

- اعتراض على قرار الحكم ، سواءا من "القندوز" او مدربه يقصى اللاعب مباشرة

- وجود المطرق بدون حبل امان يقصى صاحبها مباشرة وهذا عند المراقبة

المادة السابعة عشرة : اجزاء الجسم الممنوعة من الضرب هي : اليدين ، الدغرة ، الرقبة

المادة الثامنة عشرة: تجرى المنافسة في اطار مربع طول ضلعه ستة (06) امتار.

### 4-3- الفصل الرابع : العتاد و الاصناف العمرية :

المادة التاسعة عشر: تمارس رياضة المطرق بطريقة فردية خلال المنافسات حسب

الاصناف العمرية المبينة في الجدول مع تحديد سمك و طول المطرق :

الرقم	الاصناف العمرية	ذكور (سنة)	اناث (سنة)	طول المطرق (سم)	سمك المطرق (سم)
01	المدارس Ecole	11 - 08	10 - 08	80	1.0 الى 1.4
02	البراعم Benjamins	13 - 12	12 - 11	80	1.0 الى 1.4
03	الاصاغر Minimes	15 - 14	14 - 13	80 الى 100	1.0 الى 1.4
04	الاشبال Cadets	17 - 16	16 - 15	80 الى 100	1.5 الى 2.0
05	الاواسط Juniors	20 - 18	19 - 17	100 الى 110	1.5 الى 2.0
06	اكابر Seniors	30 - 21	29 - 20	100 الى 110	1.5 الى 2.0
07	الكهول Vétérans	30+	29+	100 الى 110	1.5 الى 2.0

جدول رقم (1) يبين الاصناف العمرية لرياضة المطرق وطول وسمك المطرق الخاص بكل

صنف

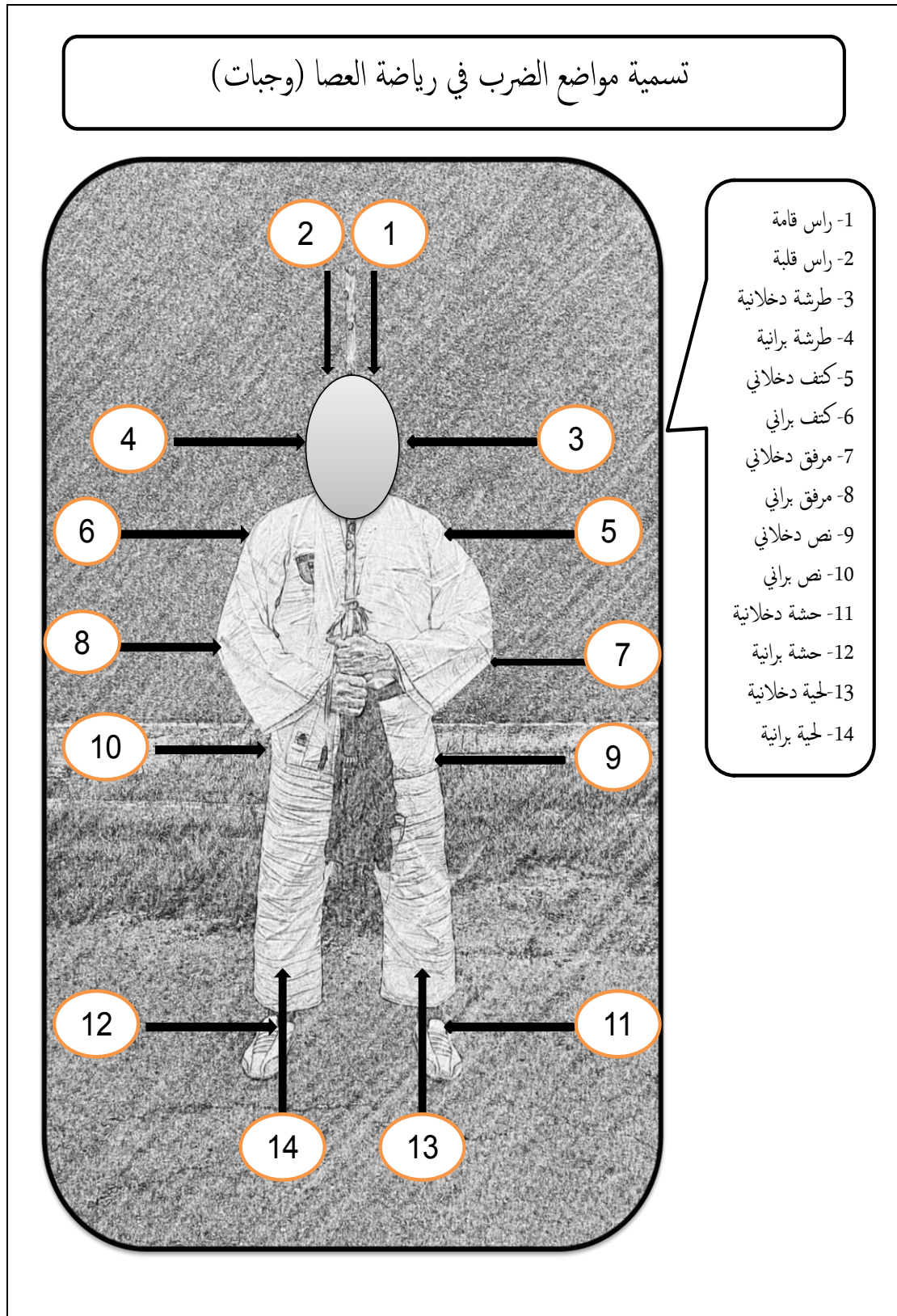
المادة العشرون : اللباس يكون باللون الاسود و الخصم مع اختلاف في الاقنعة

المادة الواحدة و العشرون : يجب على "القندوز" ارتداء اللباس الواقي المعتمد، و الذي يقدم من طرف الجهة المنظمة للمنافسة .

#### 4-1- طريقة اللعب :

- عند البدء في المنازلة يقوم اللاعبان بالتحية الرياضية و البدء بتقديم الوجبة حيث تحتوي الوجبة على مجموعة من الضربات و يقوم اللاعب الاخر بالتصدي لهذه الضربات و تسمى هذه الحركة بالترفيدة ، حيث يقوم اللاعب بالتقدم بالرجل اليمنى في الضربات على الجهة الدخلانية و التقدم بالرجل اليسرى في الضربات على الجهة اليسرى ، و تم اعتماد الوجبات من طرف الاتحادية الجزائرية للالعاب والرياضات التقليدية فهناك وجبة الرباعي أي اربع ضربات و يحتوي الرباعي على 10 وجبات تختلف في ترتيب الضربات ، و وجبة الخماسي أي خمسة ضربات و تحتوي وجبة الخماسي على خمس وجبات ، وكذلك وجبة السداسي أي ستة ضربات و تحتوي على اربع وجبات وتختلف كل وجبة عن اخرى في ترتيب الضربات.

4-2- تسمية مناطق الضرب في رياضة العصا: الشكل التالي بين تسمية مناطق الضرب في رياضة العصا التقليدية :





5- الوجبات الخاصة برياضة العصا : (الاتحادية الجزائرية للالعاب و الرياضات التقليدية،  
صفحة 02 ... 10)

1-5- وجبة الرباعي :تتكون هذه الوجبة من اربع ضربات و اربع ترفيدات و يتكون  
الرباعي من عشرة وجبات تختلف كل وجبة عن الاخرى في الضربات و الترفيدات

الوجبة الاولى: طرشة دخلانية- طرشة برانية - لحية دخلانية- راس قامة

الوجبة الثانية : لحية دخلانية- راس قامة - طرشة برانية - طرشة دخلانية

الوجبة الثالثة : طرشة دخلانية- لحية برانية - لحية دخلانية- راس قامة

الوجبة الرابعة : لحية دخلانية- راس قامة - نص براني - طرشة دخلانية

الوجبة الخامسة : طرشة دخلانية- نص براني - حشة دخلانية- طرشة برانية

الوجبة السادسة : طرشة برانية - لحية دخلانية- نص براني - طرشة دخلانية

الوجبة السابعة : طرشة برانية - حشة دخلانية- لحية برانية - طرشة دخلانية

الوجبة الثامنة : نص دخلاني - نص براني - راس قلبه - طرشة برانية

الوجبة التاسعة : راس قامة - لحية دخلانية- طرشة برانية - نص دخلاني

الوجبة العاشرة : حشة دخلانية- حشة برانية - لحية دخلانية- راس قامة

2-5- وجبات الخماسي : تتكون هذه الوجبة من خمس ضربات و خمس ترفيدات  
ويتكون الخماسي من خمس وجبات تختلف كل وجبة عن الاخرى في الضربات  
او ترتيبها وهي كالاتي :

الوجبة الاولى : طرشة دخلانية- طرشة برانية - راس قامة - نص براني  
- نص دخلاني

الوجبة الثانية : طرشة دخلانية- نص براني - نص دخلاني - طرشة برانية  
- راس قلبه

الوجبة الثالثة : طرشة دخلانية- حشة برانية - لحية دخلانية- راس قامة  
- نص دخلاني

الوجبة الرابعة : لحية دخلانية- لحية برانية - راس قلبه - طرشة برانية  
- طرشة دخلانية

الوجبة الخامسة : نص براني – طرشة دخلاية– طرشة برانية – لحية دخلاية  
– راس قامة

**3-5- وجبات السداسي :** تتكون هذه الوجبة من ستة ضربات و ستة ترفيدات  
و يتكون السداسي من من اربع وجبات تختلف في الضربات او الترتيب فقط و هي  
كالآتي :

الوجبة الاولى : طرشة دخلاية–حشة دخلاية– طرشة برانية –حشة برانية  
– لحية دخلاية– راس قامة

الوجبة الثانية : طرشة دخلاية– طرشة برانية –حشة دخلاية–حشة برانية  
– لحية دخلاية– راس قامة

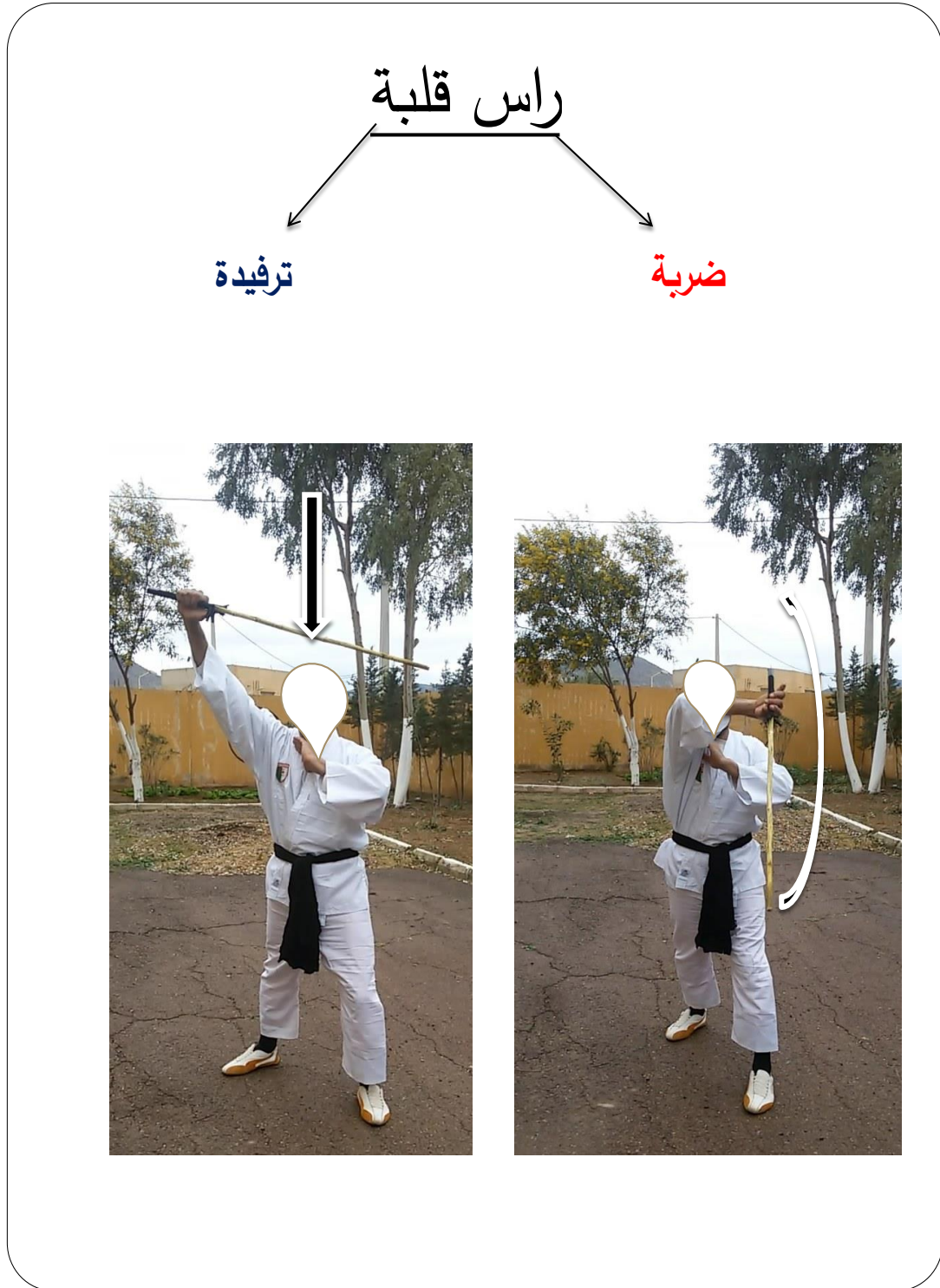
الوجبة الثالثة : طرشة دخلاية– نص براني – نص دخلاي – طرشة برانية  
– لحية دخلاية– راس قامة

الوجبة الرابعة : راس قامة – لحية دخلاية– نص براني – نص دخلاي  
– طرشة برانية – طرشة دخلاية

**6- الاشكال الاتية تبين الطريقة الصحيحة لاداء الضربات و الترفيدات :**



- يقوم التلميذ بمسك العصا وتكون الضربة من فوق الراس بطريقة عمودية والتقدم بالرجل اليمنى خطوة الى الامام و يقوم الخصم بوضع العصا بطريقة افقية فوق الراس حيث تكون الذراع مستقيمة و تكون زاوية العصا اقل من 90 درجة لكي تعطى الضربة حركة انسيابية اذا كانت الضربة قوية للتخفيف من شدتها وتناديا للاصابة .



- يقوم التلميذ بمسك العصا حيث يكون اتجاهها نحو الاسفل يقوم بتدويرها عموديا فوق الراس بزاوية 360 درجة و التقدم خطوة الى الامام بالرجل اليمنى و يقوم الخصم بمسك العصا فوق الراس في وضعية افقية و الرجوع خطوة الى الخلف بالرجل اليمنى حيث تكون زاوية العصا اقل من 90 درجة لكي تعطى حركة انسيابية و التخفيف من شدة الضربة .

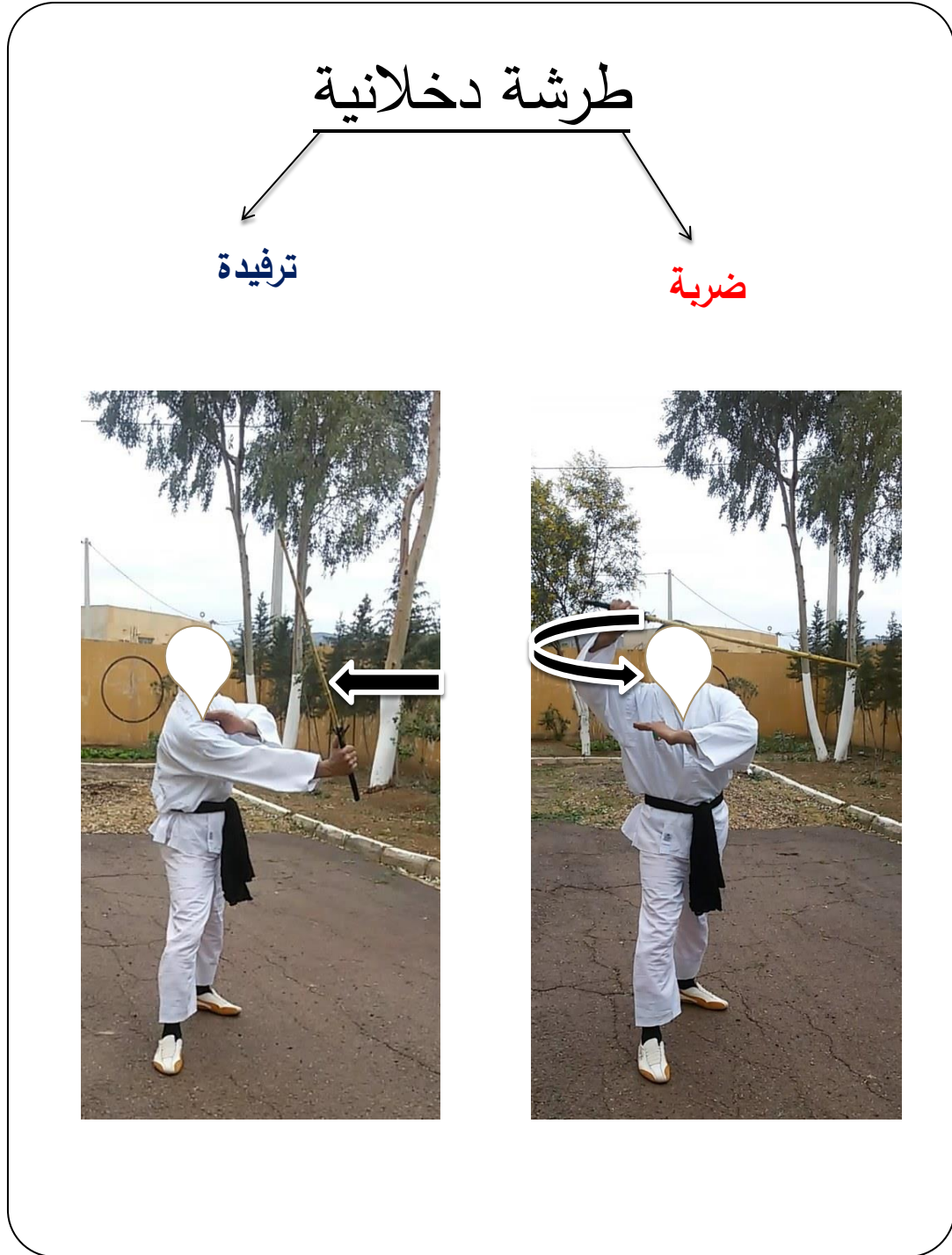
## طرشة برانية

ترفية

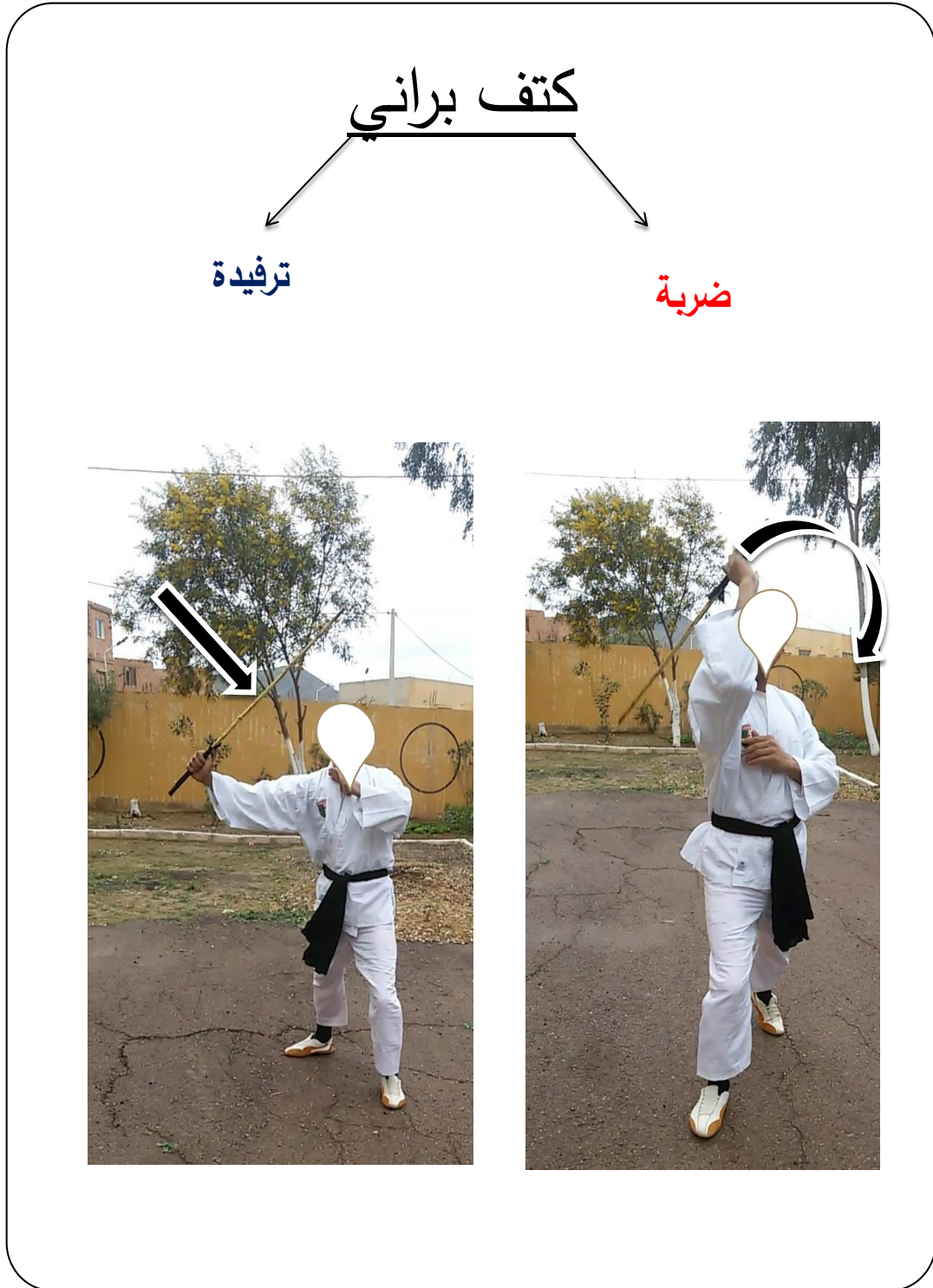
ضربة



- يقوم التلميذ بتدوير العصا فوق الراس بزاوية 360 درجة أي دورة كاملة فوق الراس و التقدم بالرجل اليسرى خطوة الى الامام و تكون الضربة على مستوى الازن و يقوم الخصم بمسك العصا بطريقة عمودية اقل من 90 درجة لكي تعطى الضربة حركة انسيابية مع الرجوع بالرجل اليسرى خطوة في آن واحد .



- يقوم التلميذ بتدوير العسا فوق الراس بزاوية 360 درجة أي دورة كاملة و تقديم الرجل اليمنى خطوة الى الامام و تكون الضربة عل مستوى اذن الخصم و يقوم الخصم بالتصدي لهذه الضربة عن طريق مسك العسا في وضعية عمودية و تكون الذراع مستقيمة باقل من زاوية 90 درجة مع الرجوع بالرجل اليمنى خطوة الى الخلف.



- يقوم التلميذ بتدوير العصا فوق الرأس دورة كاملة و التقدم بالرجل اليسرى خطوة الى الامام حيث تكون الضربة على مستوى الكتف و يقوم الخصم بالتصدي لهذه الضربة عن طريق الرجوع بالرجل اليسرى خطوة الى الخلف و تكون الذراع مستقيمة و زاوية العصا تكون مائلة 45 درجة



- يقوم التلميذ بتدوير العصا فوق الراس دورة كاملة بزاوية 360 درجة و التقدم بالرجل اليمنى خطوة الى الامام و تكون الضربة على مستوى الكتف اليمنى للخصم و يقوم الخصم بالرجوع خطوة الى الخلف بالرجل اليمنى و مسك العصا بزاوية 45 درجة أي بطريقة مائلة لكي نعطي للضربة حركة انسيابية و التخفيف من شدتها .

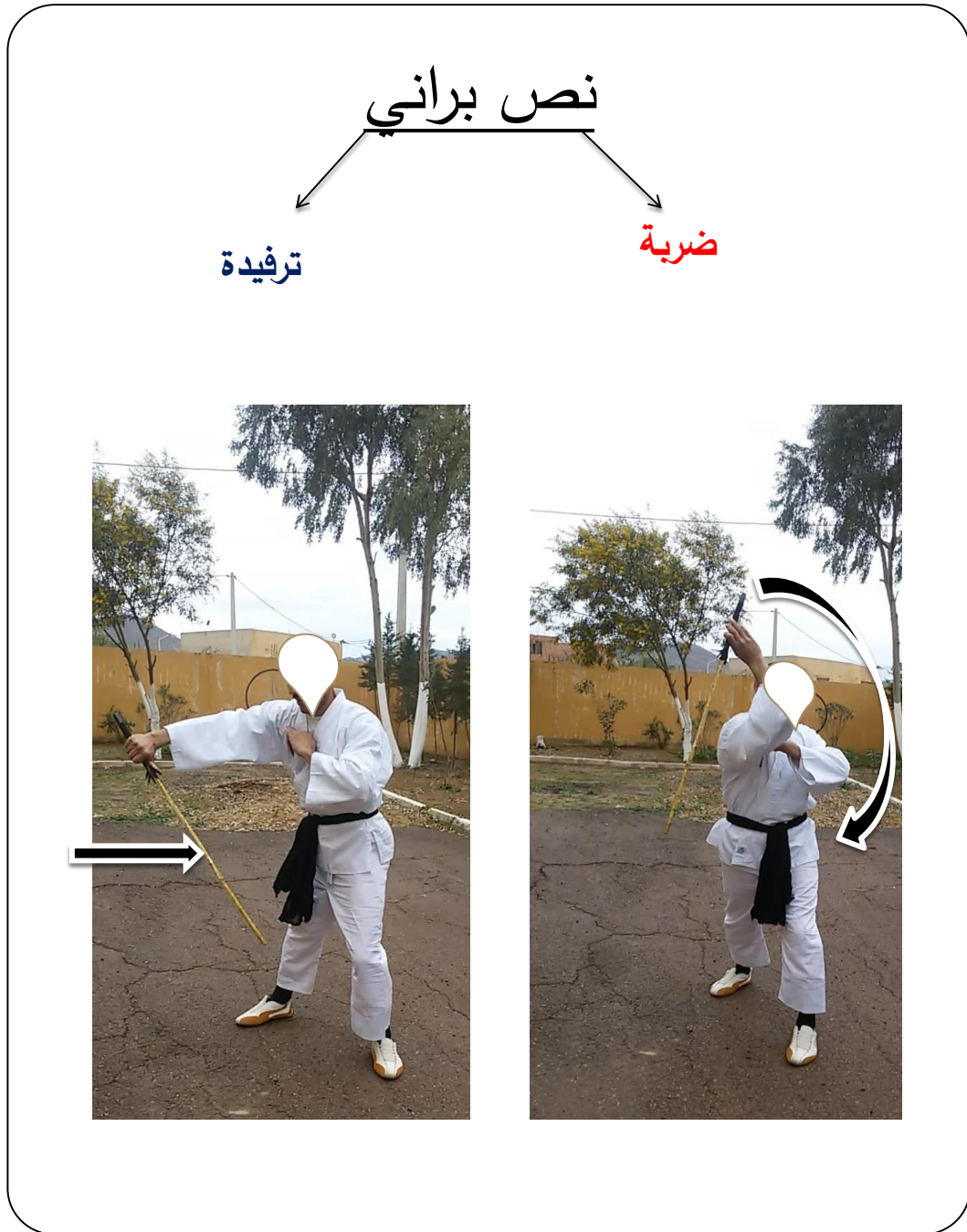




- يقوم التلميذ بالتقدم بالرجل اليسرى خطوة الى الامام و تدوير العصا فوق الراس  
دورة كاملة بزاوية 360 درجة و تكون الضربة على مستوى المرفق للجهة اليسرى  
و يقوم الخصم بالترفيدة عن طريق الرجوع خطوة الى الخلف بالرجل اليسرى  
و مسك العصا بطريقة عمودية بزاوية 90 درجة .



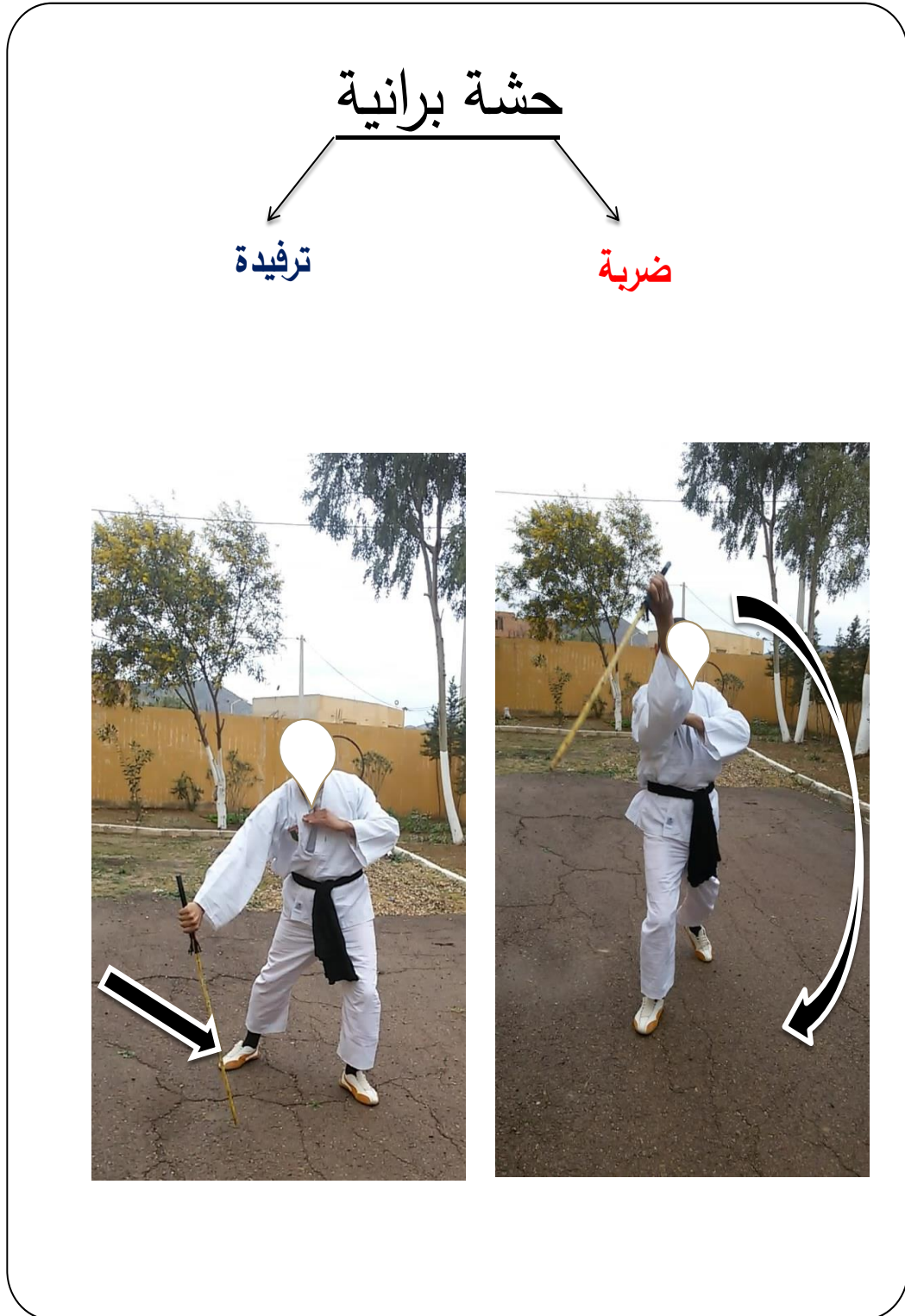
- يقوم التلميذ بتدوير العصا فوق الراس دورة كاملة و التقدم بالرجل اليمنى خطوة الى الامام وتكون الضربة على مستوى المرفق للجهة اليمنى و يقوم الخصم بالرجوع خطوة الى الخلف بالرجل اليمنى و تكون العصا بطريقة عمودية و الذراع مستقيمة .



- يقوم التلميذ بتدوير العصا فوق الراس بزاوية 360 درجة دورة كاملة والتقدم بالرجل اليسرى خطوة الى الامام و تكون الضربة على مستوى نصف الجسم على الجهة اليسرى و يقوم الخصم بالترفيدة لهذه الضربة حيث يكون الذراع في وضعية مستقيمة و يكون اتجاه العصا مائلة نحو الاسفل مع الرجوع بالرجل اليسرى خطوة الى الخلف



- يقوم التلميذ بتدوير العصا العصا فوق الراس بزاوية 360 درجة و التقدم بالرجل اليمنى خطوة الى الامام و تكون الضربة على مستوى نصف الجسم في الجهة اليمنى ويقوم الخصم بالترفيدة لهذه الضربة عن طريق الرجوع بالرجل اليمنى خطوة الى الخلف و ابقاء الذراع في وضعية مستقيمة و يكون اتجاه العصا مائلة نحو الاسفل .



- يقوم التلميذ بتدوير العصا فوق الراس دورة كاملة بزاوية 360 درجة و التقدم بالرجل اليسرى خطوة الى الامام حيث تكون الضربة على مستوى الرجل في الجهة اليسرى و يقوم الخصم بالترفيدة لهذه الضربة عن طريق الرجوع بالرجل اليسرى خطوة الى الخلف ووضع العصا بجانب الرجل و يكون اتجاهها نحو الاسفل



- يقوم التلميذ في هذه الحركة بتدوير العصا على الجهة اليسرى بزاوية 360 درجة و التقدم بالرجل اليسرى خطوة الى الامام حيث تكون الضربة على مستوى لحية الخصم و يقوم الخصم بالرجوع بالرجل اليسرى خطوة الى الخلف و مسك العصا بطريقة افقية حيث تكون زاوية العصا اقل من 90 درجة لكي تعطى الضربة حركة انسيابية .



- يقوم التلميذ بتدوير العصا فوق الراس دورة كاملة بزاوية 360 درجة و التقدّم بالرجل اليمنى خطوة الى الامام حيث تكون الضربة على مستوى الرجل اليمنى للخصم و يقوم الخصم بالترفيدة لهذه الضربة عن طريق الرجوع بالرجل اليمنى خطوة الى الخلف و وضع العصا بجانب القدم حيث يكون اتجاهها نحو الاسفل .

**خاتمة :**

- ان رياضة العصا التقليدية تعتبر الرياضة الاكثر انتشارا في الغرب الجزائري ولقد تطرقنا في هذا الفصل الى عرض اهم خصائص هذه الرياضة بذكر الوسائل التي تلعب بها و القانون الذي يحكم المنازلة و طريقة اللعب و الوجبات الخاصة بهذه الرياضة المعترف بها من طرف الاتحادية الجزائرية للألعاب والرياضات التقليدية وكما قمنا بوضع صور توضيحية تبين اسماء ومناطق الضرب في رياضة العصا وبينا طريقة اداء كل حركة بالضربة و الترفيدة الخاصة بها.



# الفصل الثاني: الوحدات التدريبية و صفة التوافق

**تمهيد:**

- لقد اصبح علم التدريب الرياضي علما قائما بذاته منفصلا عن العلوم الاخرى فهو يخضع الى مبادئ و اسس علمية تحكمه فهو يهتم بوضع برنامج تدريبي خاص بكل فئة عمرية وفقا للصفات البدنية و القدرات الحركية من اجل الوصول الى مستوى عالي ولا يكون هذا الاهتمام الا بوضع وحدات تدريبية من اجل تطوير صفة بدنية واحدة او اكثر وذلك بمتطلبات تتماشى مع الفئة العمرية من اجل الوصول بالرياضي الى مستوى عالي

**اولا : الوحدات التدريبية :****مفهوم وحدة التدريب :**

- تعتبر الوحدة التدريبية الحجر الاساس لبناء الهيكل التدريبي ليس فقط للدورة التدريبية الصغرى بل يمتد ذلك الى الدورات المتوسطة و الكبرى وبذلك يتم نجاح خطة التدريب السنوي على التشكيل الجيد للوحدات التدريبية لكل موسم من مواسم التدريب و هناك عدة تعاريف لمصطلح الوحدة التدريبية حيث عرفها ( محمد حسن علاوي ) بانها اساس عملية التخطيط اليومي ، و ينظر اليها على انها اصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية التخطيط في التدريب الرياضي (علاوي، 1992، صفحة 247)

**1- انواع الوحدات التدريبية :** لقد قسمت الوحدات التدريبية حسب اراء كثير من الاخصائيين الى عدة انواع مختلفة كلا حسب المنظور الخاص به :

**1-1-انواع الوحدة التدريبية تبعا للهدف :**

- وحدات تدريبية هدفها تطوير عنصر او اكثر من عناصر اللياقة البدنية العامة او الخاصة

- وحدات تدريبية هدفها تعلم او ثقل الاداء المهاري الخاص بالنشاط

- وحدات تدريبية هدفها الجوانب الخطئية في النشاط

- وحدات تدريبية تجمع ما بين اثنين او ثلاثة من الوحدات السابقة

- وحدات تدريبية هدفها استعادة الاستشفاء و التخلص من الحمل

- وحدات تدريبية هدفها اختبار مستوى القدرات البدنية العامة و الخاصة

- وحدات تدريبية هدفها اختبار المستوى المهاري و الخططي
- وحدات تدريبية هدفها اختبار المستوى الفعلي للتنافس (يشمل النوعين السابقين معا ) (البساطي، 1998، صفحة 131)

### 1-2-2- انواع الوحدة التدريبية تبعا لاتجاه تاثير حمل التدريب :

**1-2-2-1- الوحدات التدريبية ذات الاتجاه المنفرد :** وهي الوحدات التي يكون التأثير المستهدف منها في تنمية صفة بدنية واحدة بحيث يهدف الزمن المحدد لتمرينات الاعداد الخاص الى تنمية صفة واحدة خلال الوحدة الواحدة ، أي في اتجاه واحد فقط فقد يكون موجه نحو تطوير القدرة الهوائية او اللاهوائية او موجه نحو نوع معين من المهارات لتطويرها (البساطي، 1998، صفحة 128)

**1-2-2-2- الوحدات التدريبية ذات الاتجاه المركب :** و يقصد بها ان تشتمل الوحدة الواحدة على تنمية صفات بدنية عدة في الوقت نفسه وفي اطار الوحدة نفسها، كذلك فهي تعني ما تحتويه الوحدة من تمرينات تكون متعددة و مختلفة من حيث اتجاه التنمية فقد تشكل الوحدة على شكلين تدريبيين معا ( هوائي ولا هوائي ). (البساطي، 1998، صفحة 129)

- كذلك يعرفها ( بسطويسي احمد ) انها الوحدة التي لها اكثر من هدف لغرض تنمية اكثر صفة او قدرة بدنية في الوحدة الواحدة ، وتستخدم هذه الوحدات عند تدريب المهارات الرياضية التي تتطلب اكثر من صفة بدنية كلاعب دفع الجلة مثلا يحتاج الى كل من القوة العظمى و القوة المميزة بالسرعة و المرونة ، كما ينصح باستخدامها في فترات متقطعة بين المنافسات كوحداث استشفائية ، و على ذلك فهناك اسلوبان او شكلان مختلفان من تركيب الجرعات ذات الاتجاه المركب وهي : (بسطويسي، 1999، صفحة 341)

### 1-2-3- الوحدات التدريبية ذات الاتجاه المتتالي :

- و يسميها ( علي البيك ) الجرعات التي تحقق الاهداف بشكل متتابع حيث يتم استخدام الوسائل بصورة متتالية و التي توجه نحو تطوير صفتين او ثلاث صفات من الصفات البدنية الخاصة في اغلب الاحيان ، و يذكر ان هذا النوع من الوحدات تنقسم على جزئين او ثلاثة اجزاء مستقلة تختلف في اتجاهاتها نحو تنمية صفة بدنية معينة ، و مثال على ذلك ان يشمل الجزء الاول تمرينات تنمية السرعة والجزء الثاني تمرينات التحمل اللاهوائي و الجزء الثالث تمرينات التحمل الهوائي. (البيك، 1980، صفحة 109)

**1-2-4- الوحدات التدريبية ذات الاتجاه المتوازي:**

- الوحدات التدريبية التي تحقق الاهداف بالشكل المتوازي ، تستخدم عادة في الدورات المتوسطة الاساسية في المرحلة المسماة بالإعداد الاساسي و اهمية هذه الجرعات تتضح في الحجم الكبير لمجموع العمل و التأثير النسبي الكثير و العريض و الامكانيات التي تتناسب مع ما يقف امام الرياضيين من اهداف يجب تحقيقها في هذه المرحلة و يستخدم الشكل المتوازي للوحدات التدريبية مع المبتدئين كونه يتلاءم الصفات البدنية التي يملكونها. (البيك، 1980، صفحة 109)

**2- المكونات الاساسية لتشكيل الوحدة التدريبية :**

- يتوقف تشكيل المكونات الاساسية للوحدة التدريبية على عدة عوامل تشمل ما يلي:

\* الاهداف و الواجبات

\* نوعية التغيرات الفيسيولوجية المرتبطة بتاثير تشكيل محتويات الوحدة التدريبية

\* حجم الاحمال التدريبية المشكلة للوحدة التدريبية

\* تحديد التمرينات المستخدمة في الوحدة التدريبية

\* نظام العمل و الراحة خلال الوحدة التدريبية

- وفي ضوء العوامل السابقة يمكن تقسيم الوحدة التدريبية الى ثلاث اجزاء اساسية الجزء الاعداددي و الجزء الرئيسي و الختامي . (Fritrz Belger .1993. p34)

**1-2- الجزء الاعداددي :** يعتبر هذا اول اجزاء وحدة التدريب و يهدف الى تجهيز

اللاعب لاداء الجزء الرئيسي من خلال تهيئة اعضاء و اجهزة الجسم المختلفة

لتدريبات الجزء الرئيسي لوحدة التدريب او المنافسات

- و قد اظهرت البحوث العلمية ان التسخين و الاحماء الجيد قبل التدريب او المباراة

طوال الموسم يقلل من فرص الاصابة او التعرض للاضرار فضلا عن التهيئة

الذهنية للاعب مما يزيد من فاعلية الاداء الحركي ، ولذا وجب على المدرب اقتناع

لاعبيه باهمية وفائدة و ضرورة التسخين و الاحماء و ما يجنوه من وراء ذلك

وتنقسم هذه المرحلة الى قسمين : (البساطي، 1998، صفحة 132)

- **الاحماء العام :** يبدا الاحماء العام بالمشي و الجري الخفيف و متدرج الشدة

والتمرينات العامة لكل اعضاء الجسم منفصلة او مرتبطة بالجري و كذا تمرينات

الاطالة الثابتة و البطيئة الحركة حتى لحظة الشعور بالشد ثم التوقف و التكرار من

جديد لعدم تعرض الاوتار والاربطة و العضلات للتمزقات ، وعلى المدرب مراعاة تسلسل التمرينات العامة لاجزاء الجسم وفقا لما يلي (البساطي، 1998، صفحة 134)

1- الرجلين

2- الذراعين

3- الجذع

- **الاحماء الخاص :** يبدا الاحماء الخاص باستخدام اشكال متنوعة و خاصة بشكل رئيسي بالعضلات العاملة في النشاط التخصصي من خلال التمرينات البدنية الخاصة ( الوثب – السرعات – والرشاقة و التوافق ..الخ) بالاضافة الى تمرينات مهارية متدرجة الصعوبة ( فردية – ثنائية – جماعية ) و متشابهة تماما مع طبيعة او شكل المنافسة ( تهيئة الجهاز العصبي و الطرفي ) و الارتفاع التدريجي بمستوى الحمل ليصل بمعدل النبض الى 180 ن/د خلال تطبيقات هذا النوع من التمرينات.

- وهناك اراء متنوعة حول زمن الجزء التمهيدي حيث يفضل البعض ان يتراوح ما بين 15 الى 20 دقيقة ، و يتفق البعض في ان يمثل هذا الجزء خمس الزمن الكلي لوحدته التدريب . (البساطي، 1998، صفحة 134)

**2-2- الجزء الرئيسي :**

- و يهدف الى تحقيق الهدف الرئيسي للوحدة التدريبية ، ولذلك تختلف التمرينات المستخدمة تبع لاختلاف اهداف الجرات التدريبية ، و التي يمكن ان تكون مرتبطة برفع مستوى الاعداد البدني والنفسي الخاص وتطوير المستوى المهاري والخططي و يعتبر من اهم عوامل التخطيط لهذا الجزء ما يلي :

1- ترتيب تنفيذ التمرينات تبعا لمستوى شدتها بما يتيح الفرصة لاتخاذ الشكل النموذجي الذي يتضح فيه الارتفاع الذي يعقبه انخفاض يسمح بعمليات استعادة الشفاء استعدادا لموجة من الارتفاع في شدة الحمل .

2- الاستفادة من تقنين فترات الراحة البيئية بما يجعلها تحقق اهدافها لاستعادة الشفاء و تحقيق التأثير المطلوب .

3- التنوع في استخدام المجموعات العضلية بحيث تتاح الفرصة لتبادل التركيز عليها بما يتيح للمجموعات العاملة تبادل فترات العمل و الراحة .

- 4- التغيير بين العمل اللاهوائي السريع الى العمل الهوائي البطيء ، بما يحقق لمصادر انتاج الطاقة اللاهوائية ان تاخذ قسطا من الوقت لاستعادة الشفاء اثناء العمل الهوائي دون التوقف عن التدريب لاتمام ذلك .
- 5- الاستفادة من اسلوب الراحة النشطة و الراحة السلبية خلال الفترات البينية بين المجموعات التدريبية باستخدام تمرينات المرونة و السرعة و غير ذلك
- العوامل المؤثرة على الفترة الزمنية للجزء الاساسي في المرحلة التدريبية : يتوقف طول الفترة الزمنية في الجزء الاساسي على عدة عوامل هي :
- 1- طرق و نوعية تنفيذ التمرينات المستخدمة
  - 2- احجام التمرينات المستخدمة
  - 3- التمرينات و عددها
  - 4- القدرة على استخدام مبدا التنويع ما بين الارتفاع والانخفاض بمستوى شدة الاحمال التدريبية (Thérry, 2011, p. 19)
- 3-2- الجزء الختامي :**
- و يهدف هذا الجزء الى تهدئة اللاعب و العودة بحالته اقرب الى حالته الطبيعية بخفض مستوى الحمل تدريجيا للمساعدة في سرعة استعادة الشفاء ، و في الغالب لا يزيد زمن هذه الفترة عن 5 او 10 دقائق و يجب عدم اهمال هذا الجزء للفوائد التالية :
- 1- تقليل الفترة الزمنية اللازمة للتخلص من حمض اللاكتيك المسبب لتعب العضلات .
  - 2- تخليص الالياف العضلية من مخلفات العمل العضلي و التمزقات البسيطة التي حدثت اثناء جرة التدريب .
  - 3- تهدئة الجهاز العصبي بعد اثارته خلال التدريب .

## ثانيا : التوافق

## 1- تعريف التوافق :

- يعرف التوافق بأنه قدرة الفرد للسيطرة على عمل اجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في اداء واجب حركي معين وربط هذه الاجزاء بحركة احادية بانسيابية ذات جهد فعال لانجاز ذلك الواجب الحركي وينقسم الى توافق عام وخاص (حسانين، 1987، صفحة 391)

- ويعرف التوافق بين الاطراف المتعددة بكونه القدرة على التنسيق او التوافق بين حركة مجموعة من الاطراف عندما تعمل معا في وقت واحد ، ويعرف التوافق الكلي للجسم بأنه القدرة على التنسيق بين حركات اجزاء الجسم المختلفة عندما تقوم بحركات شاملة (عبد الخالق، 1999، صفحة 66)

- ويقصد بالتوافق بمعناه العام قدرة الفرد على ادماج اكثر من حركة في اطار واحد يتسم بالانسيابية و حسن الاداء ، ولقد اكدت مجموعة من البحوث العلمية ان التوافق يعتمد على سلامة و دقة وظائف العضلات و الاعصاب و ارتباطهما معا في اطار واحد ، ولهذا يستلزم كفاءة خاصة في الجهاز العصبي العضلي حيث يتعين ارسال اشارات عصبية الى اكثر جزء من اجزاء الجسم في وقت واحد ، و يستلزم اداء الحركة بتحريك هذه الاجزاء من الجسم في نفس اللحظة الزمنية لإخراج الحركة في الصورة المناسبة (مشتت، 2004، صفحة 24)

## 2- انواع التوافق :

- يتفق العلماء على وجود نوعين من التوافق الحركي هما التوافق الكلي للجسم وتوافق الاطراف :

## 1-2- التوافق الكلي للجسم ( التوافق العام ) :

- ان التوافق هو قدرة الفرد على ادماج انواع من الحركات في قالب واحد يتميز بالانسيابية و حسن الاداء ، و يتطلب مكون التوافق تعاوننا كاملا بين الجهازين العصبي و العضلي لإمكان اداء الحركات والتمرينات على افضل صورة خاصة وان التوافق يعتمد على سلامة و دقة وظائف العضلات و الاعصاب و ارتباطها معا في عمل واحد ، و يتمثل في كفاءة الفرد ومقدرته في انجاز الحركة بصورتها المتناسقة ، حيث تتلخص الحركة من الشوائب او القطع المفاجئ في مسارها وانسيابه و تكون الحركة المركبة او المعقدة اكثر دقة وثباتا وهي الحركات التي

يستطيع الفرد دمج مجموعة عضلات اجزاء الجسم المختلفة عندما تعمل معا في الاتجاهات المختلفة و بايقاع حركي سليم و في زمن واحد

### 2-2- توافق الاطراف ( التوافق الخاص ) :

- ويتمثل في التوافق بين العين و اليد ، او بين العين و القدم او كليهما معا و يكون في مقدرة اللاعب على الرمي و المسك و الضرب و الركل ، وهي الحركات التي يستطيع الفرد فيها دمج مجموعة عضلات الذراع مع الرجل عندما تعمل معا في الاتجاهات المختلفة و بايقاع حركي سليم و في زمن واحد (الين فرج، 2007، صفحة 256)

### 3-2- توافق الذراعين مع العين :

- هي الحركات التي يستطيع فيها الفرد دمج مجموعة عضلات الذراع مع استخدام حاسة البصر بايقاع حركي سليم وفي زمن واحد مثل اداء الضربات في رياضة العصا دون تحرك

### 4-2- توافق الرجلين مع العين :

- هي الحركات التي يستطيع الفرد دمج مجموعة من العضلات للرجلين مع حاسة البصر بايقاع حركي سليم ، و في زمن واحد مثل الرجوع الى الخلف واداء الترفيدة

### 3- التمارين التوافقية :

- وهي الحركات الفعالة التي تعتمد على العمل المنظم والمنسق بين الجهاز العصبي العضلي ،فاذا ما كان التنسيق جيد بين عمل الجهازين العصبي والعضلي تصبح الحركة منسجمة وهذا ما يعبر عنه بالتوافق العصبي العضلي وعندما يشعر الفرد بالقدرة على الاداء بشكل جيد .( عبد الفتاح، 1997، صفحة 25)

- و يتطلب استخدام التمارين التوافقية مجموعة من الادوات او من غير ادوات وان هذه التمارين غرضها الاساس هو التنمية الحركية و المهارية بشكل صحيح و متزن ولكل جزء من اجزاء الجسم تمارين خاصة يمكن الاختيار منه و التنوع فيها و ان يكون بينها ما هو سهل يصلح للمبتدئين و منها ما هو مركب و صعب يصلح للمتدربين و غرضه النمو الشامل للجسم و العقل من اجل ترقية الارتباط العصبي العضلي . (صالح، 1981، صفحة 39)



#### 4 - مميزات تدريبات التمارين التوافقية : (البهادلي، 2009، صفحة 23)

- العمل على تدريب التوافق في اجزاء مخصصة خلال الوحدة التدريبية.
- يتم تدريبها لمدة قصيرة (60 دقيقة على اكثر تقدير) لتجنب حدوث التعب الذي لا يجب حدوثه عند اداء التمارين التوافقية
- استخدام عدد كبير من التمرينات المختلفة و تدريبها بشكل متنوع أي تنوع بالتنفيذ الحركي بين مجموعة و اخرى او تغيير شروط التنفيذ
- التبديل بين اشكال التمارين التوافقية السهلة و الصعبة خلال الوحد التدريبية
- اعطاء راحة كاملة بين المجموعات
- لا تزيد الفترة الفاصلة بين وحدات التدريب اكثر من 7 ايام
- يجب ان يعطى التمرين بشرط ان لا يتخلله مهارة غير معروفة من قبل المتدربين
- يجب التأكد من تمرينات التوافق عل التدرج و عدم التكرار الكثير على ان يتجاوز التكرار 3 تكرارات لكل التمارين
- نحتاج الى تدريبات التمارين في الاعداد المبكرة لكن عند المستويات العليا نحتاجها من اجل الارتقاء الى المستوى الاول .
- 5- الاعتبارات التي يجب مراعاتها عند اداء تمرينات التوافق :
- الاهتمام بوسائل الامن و السلامة للوقاية من الاصابات
- الاهتمام بالتوزيع السليم لمحتوى تمرينات التوافق
- الاهتمام بالتوزيع السليم لتشكيل الحمل
- العناية بصحة الاوضاع و الاداء الصحيح للحركات
- ان يتم التركيز على تمرينات التوافق في المرحلة العمرية ( 8 – 12 سنة)
- اعطاء تمرينات للذراعين تعمل في اتجاهات مختلفة
- اعطاء تمرينات للرجلين تعمل في اتجاهات مختلفة
- اعطاء تمرينات للذراعين مع الرجلين تعمل كل منهما في اتجاهات مختلفة

## 6 - أهمية التوافق :

- ان تنمية التوافق تعد احد الاهداف الرئيسية للتربية البدنية، هذا يعكس مقدار هذا المكون الهام، كما لا تقتصر على المجال الرياضي فقط بل الفرد يحتاج اليها في حياته اليومية ، و يعتبر التوافق من اهم مظاهر النمو الحركي و تبرز اهميته في الحركات المركبة التي تتطلب تحريك اكثر من جزء من اجزاء الجسم في وقت واحد و خاصة في تحريكها في اتجاهات مختلفة و التوافق الممتاز يتطلب عناصر التوازن و الرشاقة و المرونة و الاحساس الحركي و دقة الاداء الحركي و سرعته و لا يتطلب القوة العضلية الا اذا استمر الاداء التوافقي لفترات طويلة نسبيا
- و تكمن اهمية التوافق بصفة عامة : (كريم، 2016، صفحة 36 .37)

- تطوير السمات الارادية كالثقة بالنفس و اتخاذ القرار

- يساهم في تحسين الجهازين العصبي و العضلي

- يساهم في التنسيق بين اجزاء الجسم المختلفة

- يساهم في المحافظة على المستوى المهاري

## 7- اهمية التوافق في رياضة العسا التقليدية :

- ان التوافق بين الجهاز العصبي و العضلات الهيكلية من جهة و بين المركز والجهزة الداخلية من جهة دورا مميزا في وصول الرياضي الى المستويات العليا ، اذ ان عملية التوافق الحركي مقرونة بإمكانية الجهاز الحركي و القوة المؤثرة في هذا الجهاز وكذلك التغيرات الحاصلة بالداخل و كل هذا مرتبط ارتباطا تاما بالجهاز العصبي و تتم فيه فهم و استيعاب المعلومات و المنهج و الهدف من اداء الحركة ، و يعد التوافق العصبي العضلي عاملا مهما لمساعدة لاعب العسا على اداء الحركات المقررة بمهارة تامة و لاسيما اذا ما تعددت هذه الحركات ، اذ يصعب عليه القيام بها على الوجه الاكمل ان لم يتميز بالتوافق الذي يعد العامل الاول في تأديته ، رياضة العسا غنية بالحركات المتدرجة التي يمكن بواسطتها تطوير التوافق عند لاعب المطرق ، فلاعب المطرق يجب ان تتوفر فيه مجموعة من الصفات البدنية كالمرونة و التحمل و الرشاقة و التوازن فعليه فان الحركة التوافقية هي نتيجة لسيطرة عصبية عضلية ملائمة بين الجهاز العصبي و العضلي . (رجاء حسن اسماعيل، 2010)

ثالثا : المرحلة العمرية 09-12 سنة :

### 1- تعريفها :

- تبدأ هذه المرحلة عند الطفل بتميزه للأشياء على أساس عقلي بحيث يستطيع الربط بين الأشياء ذات التكوين المتشابه كما أنها فترة تتضح فيها قدراته اللغوية و مهاراته البدنية بحيث يقل ميله للخيال الجامع و يظهر في هذه المرحلة اعتماده على نفسه فيسعى الى ما يقوي هذا الجانب لديه بالإضافة الى حبه لتقليد الكبار في ادائهم كما تتميز بحب الاستطلاع و المعرفة لدى الطفل و التي تكون في اوجها. (عوسي، 1994)

### 2- مميزات هذه المرحلة :

- اكتساب المهارات الأساسية للالعاب العادية
- ادراك دوره مذكر او مؤنث
- تنمية المهارات الأساسية للقراءة و الكتابة و الحساب
- تنمية المفاهيم الأساسية للحياة اليومية
- سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية
- و يعتبر العلماء ان في هذه المرحلة يتحسن التوافق العضلي العصبي لدى الطفل ويمكن القول ان النمو الحركي يصل الى ذروته ، كما نعتبر انه المرحلة المثلى للتعلم الحركي و اكتساب المهارات

### 3- خصائص النمو في هذه المرحلة :

#### 1-3- النمو النفسي :

- في هذه المرحلة يحب الاطفال اللعب بشدة يجب على المربي ان ياخذ بعين الاعتبار تعطشهم الشديد للعب و ميلهم الطبيعي له فالطفل يحتاج الى مربي كي يسطر له اهداف النشاط كما يميلون الى افكار و انجازات الاخرين في المزيد من الاستقلالية و يزيد الاعتماد عليهم في تحمل المسؤولية و يميل الى التعاون مع الاخرين حتى يتسنى له معرفة شيء من قدراته و تزداد رغبته في اللعب الجماعي و الاستجابة الجيدة للالعاب المنظمة و يكون لدى الاطفال العزيمة و الارادة للتمرين على المهارات الحركية بغرض تحسين قدراتهم على اللعب

**2-3- النمو الجسمي :**

- يتميز النمو الجسمي في هذه المرحلة بطريقة بطيئة و منظمة بالمقارنة مع مراحل النمو الاخرى ولا تحدث تغيرات مفاجئة الى ان يصل الطفل الى سن البلوغ و تنمو العضلات الكبيرة و تزداد المهارات الحركية المستعملة بها اتزاناً و اتقاناً مما يساعد الطفل على ممارسة اعماله والالعاب التي تحتاج الى العضلات الكبيرة و الكثير من التآزر العضلي و العصبي كما تلعب البيئة و ثقافة المجتمع دوراً كبيراً في تفصيل العاب حركية لنوع اخر

**3-3- النمو العقلي المعرفي :**

- يستمر في هذه المرحلة نمو الذكاء و ينتقل فيه الطفل الى التفكير المجرد ، حيث يستخدم المفاهيم و المدركات أي يصبح تفكيره واقعياً و يتحكم في العمليات العقلية دون المنطقية مع ادراك الاشياء بوصفها و القدرة على تقدير النسبة و الكميات ، ثم مع سن 12 سنة ينمو لديه التفكير الاستدلالي أي تظهر لديه اشكال فكرية اكثر استنتاجاً و تطوراً ، أي ظهور التفكير التركيبي الذي يؤدي به الى استخدام المناهج لاكتشاف الواقع بعد ذلك تنمو لديه تدريجياً القدرة على الابتكار

**4-3- النمو الحسي :**

- يكاد نمو الحواس يكتمل في هذه المرحلة حيث يتطور الادراك الحسي و خاصة ادراك الزمن اذ يتحسن في هذه المرحلة ادراك المدلولات الزمنية و التتابع الزمني للاحداث التاريخية و يلاحظ ادراك الزمن والشعور بمدى فتراته يخلف في الطفولة بصفة عامة عن المراهقة و عن الرشد و الشيخوخة ، فشعور الطفل بالعام الدراسي يستغرق مدى اطول من شعور طالب الجامعة و يشعر الراشد و الشيخ ان الزمن يولي مسرعاً و في هذه المرحلة ايضا يميز الطفل بدقة اكثر بين الاوزان المختلفة و تزداد دقة السمع و تتحسن الحاسة العضلية حتى سن 12 سنة وهذا عامل من عوامل نمو الاطراف (علاوي، 1998، الصفحات 98 - 99)

**5-3- النمو الحركي :**

- ان هذا السن هو السن الذهبي لاكتساب التمرين الحركية وهي المرحلة التي يتعلم فيها الطفل الحركات الجيدة و خلال هذه المرحلة تطرا تغيرات كبيرة نذكر منها :

1- القدرة على تحديد الارشادات و التعليمات التي تعطي له القابلية الحركية و يتعلم من خلال المشاهدة لمختلف الحركات و اعادة تطبيقها

## 2- التركيز و الدقة وصفة التوافق و الترابط

3- هذا السن يعتبر المفتاح لمعرفة القدرات الحركية المستقبلية ولهذا ان التهاون في اداء التمارين الحركية خلال هذا السن لا يجب ان يكون لان ما يتعلمه الطفل من حركات تصبح لديه ثابتة ولا يستطيع تغييرها في المستقبل

- وفي هذه المرحلة من العمر يتزايد التطور الحركي في صورة ملحوظة اذ نجد ان الطفل يتمكن بدرجة كبيرة من توجيه الهدف لحركاته ومن القدرة على التحكم في اجزاء الجسم. ان التعلم الحركي في هذه المرحلة لا يحدث عن طريق التحليل الادراكي التفكيرى للمهارة الحركية كما هو الحال بالنسبة للبالغين اذ ان الاطفال لا يقومون بالتأمل و التفكير لفترة طويلة في جزئيات المهارة الحركية

يجب على المربي في هذه المرحلة العمرية تعليم الاطفال اللعب بالرجلين و اليدين و التنسيق بينهما في مختلف الحركات من اجل الوصول الى تنفيذ الحركة بالطريقة الصحيحة و السليمة (علاوي، 1998، صفحة 100)

**خاتمة :**

- لقد تطرقنا في هذا الفصل للتعرف اكثر على الوحدات التدريبية وانواعها المكونات الخاصة لتشكيلها و كذلك تطرقنا ثانيا الى تعريف صفة التوافق و ذكر انواعه ومميزات التمارين التوافقية واهمية في رياضة العصا التقليدية و اما ثالثا فقمنا بتعريف المرحلة العمرية 09 – 12 سنة ومميزاتها و خصائص النمو التي يمر بها الطفل خلالها

# الباب الثاني: الجانب التطبيقي

# الفصل الأول: منهجية البحث

**تمهيد:**

من اجل الوصول إلى حل لمشكلة البحث المطروحة حول معرفة مدى تأثير الوحدات التدريبية المقترحة في تنمية صفة التوافق بين الأطراف العلوية والسفلية لدى لاعبي رياضة العصا التقليدية باختلاف فئاته و مستوياته العلمية وعليه كان من الضروري على الطالب الباحث توضيح المنهجية المتبعة و إجراءاتها الميدانية و هي كما يلي.

**1-1- منهج البحث:**

إن مجال البحث العلمي يعتمد على المنهج المناسب لكل مشكلة، مستندا على طبيعة المشكلة نفسها و تختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه.

استخدم الطالب الباحث المنهج التجريبي لملائته لهذه الدراسة و أهدافها و ذلك للتعرف على مدى تأثير الوحدات التدريبية المقترحة في تنمية صفة التوافق بين الأطراف العلوية والسفلية لدى لاعبي رياضة العصا التقليدية على مستوى النادي الرياضي النصر للفنون القتالية بالعصا دائرة عمي موسى ولاية غليزان.

فالمنهج التجريبي في مضمونه العلمي العام قياس تأثير مواقف أو عامل معين على ظاهرة ما وهو مرتبط بالجانب الزمني.

**1-2- عينة البحث:**

تمت الدراسة على عينة من اللاعبين في رياضة العصا التقليدية لإجراء اختبارات التوافق للرجلين, واختبار التوافق للذراعين على مستوى النادي الرياضي النصر للفنون القتالية بالعصا دائرة عمي موسى ولاية غليزان. و تم اختيارها بالطريقة العشوائية حيث تمثلت في 16 لاعبا تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين : 08 لاعبين كعينة تجريبية و 08 لاعبين كعينة ضابطة .

**1-3- متغيرات البحث:** يمكن تحديد متغيرات البحث كما يلي:

**1-3-1- المتغير المستقل:** وهو المتغير الرئيسي الذي يفترض أنه المؤثر في المتغير التابع، وعليه فالمتغير المستقل هو الوحدات التدريبية

**1-3-2- المتغير التابع:** وهو يتأثر بالمتغيرات المستقلة. في بحثنا هذا يتمثل المتغير التابع في تنمية التوافق بين الاطراف العلوية و السفلية في رياضة العصا التقليدية



#### 4-1- مجالات البحث:

##### 1-4-1- المجال البشري:

- مجموعة من لاعبي النادي الرياضي النصر للفنون القتالية بالعصا تتراوح اعمارهم من 09 الى 12 سنة بدائرة عمي موسى ولاية غليزان حيث كان عددهم 16 لاعبا

##### 2-4-1-المجال المكاني:

- قمنا ببحثنا هذا بدائرة عمي موسى ولاية غليزان بالمنطقة الواقعة امام المستشفى الجديد للمنطقة ( الحاج بن علة )

##### 3-4-1-المجال الزمني:

##### - الدراسة الإستطلاعية:

- اجريت على عينة من الفريق في يوم 15 مارس 2019 و لقد تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية بهدف القاء نظرة تفقدية للوقوف على المعطيات و الامكانيات المتوفرة و البحث على عينات ملائمة لاجراء التجربة الميدانية

ووقع اختيارنا على عينة 6 لاعبين كعينة استطلاعية

وهذا راجع الى تعاون المدرب وتفهمه للعمل و تسهيل مهمتنا

ومن اجل الحصول على نتائج صحيحة و مضبوطة وكذلك تطبيقا للطرق العلمية المتبعة كان لابد لنا من اجراء تجربة استطلاعية

##### 2-1-الأسس العلمية للاختبار:

2-1-1-ثبات الاختبار: يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة او الاتساق او استقرار نتائجه فيم لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين . (مقدم عبد الحفيظ ، 1993، صفحة 152)

كما يقول فان فالين(Van Valin) عن ثبات الاختبار "إن الاختبار يعتبر ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين و تحت نفس الشروط. (حسانين م، 1983، صفحة 193)

واستخدام الطالب الباحث إحدى طرق حساب ثبات الاختبار وهي طريقة "تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه" (معامل الارتباط Test –Retest) للتأكد من مدى دقة

واستقرار نتائج الاختبار. وعلى هذا أساس قمنا بإجراء الاختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره أسبوع مع تثبيت كل المتغيرات (نفس العينة، نفس الأماكن، نفس التوقيت و نفس اللاعبين).

### 2-1-2- صدق الاختبار:

صدق الاختبار أو المقياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها. (محمد صبحي حسانين، 1983، صفحة 193) وباستعمال الوسائل الاحصائية التالية تم حساب ثبات و صدق الاختبار.

معامل الارتباط "ر" لبيرسون

### 2-1-3- حساب معامل الثبات:

معامل الثبات و الصدق الاختبار:

جدول (02) يمثل معامل الثبات و الصدق الاختبار المقترح .

الاختبارات البدنية	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الثبات	معامل الصدق	ر.جدولية
اختبار التوافق للرجلين	06	05	0.05	0,99	0,99	0,70
اختبار التوافق للذراعين				0,97	0,98	

قيمة "ر" الجدولية 0,70 عند مستوى الدلالة 0.05 ن=06

يتبين من خلال هذا الجدول أن قيم معامل الارتباط للاختبار تراوحت (محصورة) ما بين (0.99-0.98) بالنسبة إلى الصدق و(0.99-0.97) بالنسبة إلى الثبات بالرجوع إلى جدول الدلالات الارتباط البسيط لبيرسون لمعرفة ثبات و الصدق الاختبار عند مستوى الدلالة 0.05 و هذه القيم دالة إحصائيا بالمقارنة مع "ر" الجدولية التي بلغت 0,70 وعليه يتبين للطالب الباحث أن الاختبار الذي تم بناءه بغرض قياس

الاختبارات بدنية بالنسبة للاعبين رياضة العسا التقليدية يتميز بدرجة ثبات و صدق عاليتين عند مستوى الدلالة 0.05

**2-1-4- الموضوعية:** تعتبر الموضوعية من أكثر المشاكل التي تؤثر في الثبات لذلك لابد من الدقة المتناهية في إجراء الاختبار وتسجيل النتائج .

ان الاختبارات و القياسات التي اعتمدنا عليها واضحة و سهلة الفهم و غير قابلة للتاويل و بعيدة عن التقويم الذاتي ، حيث ان الاختبارات و القياسات ذات الموضوعية الجيدة هي التي تكون بعيدة عن الشك ، وبعد ان تم عرضها على الاستاذ المشرف و مناقشتها معه تم وضعها حيز التطبيق الميداني ، و تمثلت في اختبارات بدنية تسمح بقياس صفة التوافق لدى لاعبي العسا التقليدية و شملت ( اختبار التوافق للذراعين ، اختبار التوافق للرجلين ) .

وبناء على الخطوات السابقة يمكن للطالب الباحث أن يستخلص أن أداة الدراسة (اختبارات بدنية) يتميز بدرجة عالية من الثبات والصدق و الموضوعية.

### 3- الدراسة الاساسية :

أجريت الدراسة الميدانية التي قام بها الباحث فيما يخص الاختبارات القبلي بتاريخ 19 مارس 2019 و طبقت البرنامج التدريبي من 24 مارس 2019 إلى غاية 03 ماي 2019 أما الاختبارات البعدية فطبقت في 05 ماي 2019 حيث طبق العمل نفسه الذي في الاختبار القبلي.

- و لقد اجريت على عينة من 08 لاعبين كعينة تجريبية و 08 لاعبين كعينة ضابطة من نادي النصر للفنون القتالية بالعسا بدائرة عمي موسى ولاية غليزان

### 3-1- ادوات البحث :

- تمثلت ادوات البحث التي استخدمت في هذه الدراسة :

\* حصص تدريبية

- اما ادوات القياس فتمثلت في :

\* ساعات ميقاتي

\* مسطرة

\* صافرة

\* اقراص ( حلقة )

\* عصا ( مطرق )

\* الوحدات التدريبية :

- شملت الوحدات التدريبية على وجبات في رياضة العصا ركز فيها الطالب الباحث على صفة التوافق بين الاطراف العلوية و السفلية و التنسيق بينها

- تم التركيز على تحركات الرجلين و الذراعين اثناء العمل حيث يقوم التلميذ بالتقدم بالرجل اليمنى داخل الحلقات عند اداء الضربات الدخلانية ( طرشة دخلانية . كتف دخلاني ... الخ ) و التقدم بالرجل اليسرى عند اداء الضربات على الجهة البرانية (طرشة برانية . نص براني ... الخ ) حيث تم تطبيق كل وجبة خلال الحصة التدريبية منها وجبات الرباعي و وجبات الخماسي و السداسي

- تم عرض الحصص التدريبية على مدربين و شيوخ في رياضة العصا التقليدية بولاية غليزان بلدية سيدي محمد و كانت مناسبة و اضيفت قائمة المحكمين الى الملاحق و تم الموافقة على 12 حصة من طرف المحكمين ، اما 03 حصص الباقية تم اجراء عليها تعديل و تصحيحها

- قدر الحجم الساعي للحصة بمدة ساعة و نصف . بمعدل 03 حصص في الاسبوع يوم الاحد والثلاثاء و الجمعة على الساعة 17:30 مساء

- تم العمل خلال الحصص التدريبية بشدة متوسطة تتماشى مع المرحلة العمرية و يتم تكرار كل تمرين من اثنان الى ثلاث مرات اثناء الحصة التدريبية مع ترك فترة راحة بين كل تكرار و الاخر .

- قدر العدد الكلي للحصص التدريبية ب 15 حصة بدأت باختبار المستوى لدى العينة التجريبية و بعدها التركيز على صفة التوافق بين الذراعين و الرجلين من خلال اعطاء وجبة خلال الحصة و تطبيقها بالتحركات الصحيحة.

- قدر الحجم الساعي الكلي للحصص التدريبية ب : 22 ساعة و نصف في مدة زمنية قدرها شهر و 9 ايام

- تكونت الحصة التدريبية من ثلاث مراحل هي :

\* المرحلة التحضيرية : تتكون من اعداد بدني عام عن طريق جري و تسخين الاطراف العلوي و السفلية و اعداد بدني خاص يكون بتدوير العصا في مختلف الاتجاهات اداء كل الحركات ( الضربات ) و قدر الزمن الكلي لهذه المرحلة ب 15 دقيقة و يوجد فيه اختلاف حسب طبيعة الجو

\* المرحلة الرئيسية : و يكون فيها انجاز التمارين الخاصة بالوحدة التدريبية عن طريق انجاز الوجبة باستعمال الحلقات و التحرك الصحيح داخلها ( التقدم بالرجل اليمنى في الضربات الدخلانية و التقدم بالرجل اليسرى في الضربات البرانية ) و الرجوع بالترفيدة بنفس الطريقة و في التمرين الثاني العمل بدون حلقات و التركيز على التحركات و تصحيحها وهذا من اجل تنمية صفة التوافق بين الاطراف العلوية و السفلية و قدر الزمن الكلي لهذه المرحلة بمدة ساعة و 10 دقائق

\* المرحلة الختامية : و هي مرحلة التهدئة و العودة الى الحالة الطبيعية و تكون عن طريق جري خفيف و اداء تمارين الاطالة و الاسترخاء من اجل الرجوع الى الحالة الطبيعية و قدر زمنها بمدة 5 دقائق

- استعمل اسلوب التدريب التكراري خلال تطبيق الوحدات التدريبية وذلك عن طريق تكرار التمرين الواحد خلال الحصة التدريبية من 2 الى 3 تكرارات مع ترك فترة لا تزيد عن دقيقتين بين كل التكرارات للتمرين الواحد.

- انحصر سن اللاعبين من 09 الى 12 سنة .

- تم اجراء الحصص التدريبية في المنطقة الواقعة امام المستشفى الجديد ( الحاج بن علة ) بدائرة عمي موسى ولاية غليزان . و هي عبارة عن منطقة واسعة يتخذها المدرب مكانا لتدريب النادي اما الحصة الخاصة بيوم الجمعة فيتم العمل داخل قاعة صغيرة خاصة بالمدرّب تقع في منطقة الرجايم

- و ركز الطالب الباحث على الجانب البدني في هذه الوحدات و ذلك بمساعدة المدرب في اداء الوجبات و تصحيح التحركات بالنسبة للعينة التجريبية اما العينة الضابطة فكانت تتدرب عاديا حسب البرنامج الخاص بالمدرّب و لقد اضيفت الحصص التدريبية الى الملاحق .

- لقد اعتمد الباحث في دراسته على استخدام الطرق المناسبة و الملائمة لتحقيق الفرضيات التي قام بطرحها و من بينها طريقة الاختبارات و التي اجريت على كلتا المجموعتين التجريبية و الضابطة على شكل اختبار قبلي و اختبار بعدي و لقد اخذت هذه الاختبارات من رياضة المبارزة حيث استعملت كذلك في قياس صفة التوافق بين الاطراف العلوية و السفلية و تم تطبيق هذه الاختبارات على لاعبي رياضة العصا كونها تشبه رياضة المبارزة ، كما قام الباحث باستعمال الوحدات التدريبية على شكل حصص تدريبية بمساعدة مدرب النادي التي تساهم في تطوير صفة التوافق بين الاطراف العلوية و السفلية و التي تخضع لها المجموعة التجريبية من عينة البحث

4 - الاسس العلمية للاختبارات المستعملة :

1-4- الاختبار الاول: اختبار التوافق العضلي للذراعين : (هدى صالح محمد، 2011، صفحة 82)

- هدف الاختبار : قياس التوافق الثنائي للذراعين

- وصف الأداء : ترسم عشر دوائر على الحائط قطر الدائرة 5 سم و المسافة بين الدائرة و الأخرى 5 سم و تكون مرقمة من (1-10) يقف اللاعب أمام الحائط بمسافة مناسبة تكون الذراعان في البداية بجانب الجسم . يبدأ اللاعب بوضع الذراعين على الدوائر ب شكل متوافق أي ذراع اليمين على الأرقام الفردية و ذراع اليسار على الأرقام الزوجية و بشكل متتابع من أعلى إلى أسفل ثم بشكل متقاطع . يكرر الأداء ثلاث مرات متتالية و يعطى المختبر محاولتان و تحسب أفضلها.

- طريقة التسجيل: يتم حساب الزمن الذي استغرقه المختبر في أداء هذا الاختبار



**2-4- الاختبار الثاني :** اختبار التوافق العضلي للرجلين. (هدى صالح محمد، 2011، صفحة 83)

- هدف الاختبار: قياس التوافق العضلي الثنائي للرجلين.

- وصف الأداء : يتم رسم عشر دوائر على الأرض قطر الدائرة 10 سم و المسافة بين الدائرة المرقمة بالرقم الفردي والدائرة التي تتبعها بالرقم الزوجي 30 سم وتكون مرقمة من (1 - 10) يقف اللاعب أمام الدوائر المرسومة على الأرض بمسافة مناسبة تكون القدمان بوضع الاونكارد . يبدأ اللاعب بوضع القدمين بالقفز و بسرعة على الدوائر بشكل متوافق أي رجل اليمين على الدوائر المرقمة بالأرقام الفردية و رجل اليسار على الدوائر المرقمة بالأرقام الزوجية و بشكل متسلسل و متتابع للأمام و الخلف و يعطي المختبر محاولتان وتحسب أفضلهما .

- طريقة التسجيل : يتم احتساب الزمن الذي استغرقه المختبر في أداء هذا الاختبار .





5- الوسائل الإحصائية:

- ❖ المتوسط الحسابي.
- ❖ الانحراف المعياري.
- ❖ معامل الارتباط "ر" لكارل بيرسون.
- ❖ اختبار "ت" للفروق بين المتوسطات.

- تمت المعالجة بـ EXC

من أجل فهم كيفية استعمالها يكون توضيحها كالتالي:

❖ المتوسط الحسابي :

$$= \frac{\sum s}{n}$$

حيث أن

س : هو المتوسط الحسابي المراد حسابه.

مج : مجموعة قيم س .

ن : عدد قيم س .

ع = الانحراف المعياري

س<sup>→</sup> = المتوسط الحسابي

❖ الانحراف المعياري :

$$ع = \sqrt{\frac{\sum (س - س^{\rightarrow})^2}{ن}}$$

ع : الانحراف المعياري.

س: درجات معيارية.

س̄: المتوسط الحسابي.

ن: عدد الأفراد .

مج: اختصار لكلمة مجموع .

"ت" ستيوذنت: س ف

$$\frac{\sum ح^2 ف}{\sqrt{ن(ن-1)}}$$

$$\sqrt{ن(ن-1)}$$

❖ ف: الفروق

❖ س ف: مجموع الفروق على عدد أفراد العينة

❖ ح ف: س ف - ف

❖ ح<sup>2</sup> ف: (س ف - ف)<sup>2</sup>

❖ ن: عدد أفراد العينة



$$س1 - س2$$

$$ر = \frac{س1 - س2}{\sqrt{2ع1 + 2ع2}}$$

ن-1

❖ معامل الارتباط لبيرسون :

نكتب معادلة الارتباط لبيرسون كالتالي :

$$ر = \frac{ن(س.ص) - (س.ص)(ص.س)}{\sqrt{(ن(س.ص) - (س.ص)(ص.س))^2 + (ن(ص.س) - (ص.س)(س.ص))^2}}$$

حيث أن :

س : مجموع قيم الاختبار (س) .

ص : مجموع قيم إعادة الاختبار .

س<sup>2</sup> : مجموع مربعات قيم الاختبار س .

ص<sup>2</sup> : مجموع مربعات قيم إعادة الاختبار .

(س<sup>2</sup>) : مربع مجموع قيم الاختبار س .

(ص<sup>2</sup>) : مربع مجموع قيم إعادة الاختبار ص .

س (س.ص) : مجموع القيم بين الاختبار القبلي س والاختبار البعدي ص

**خلاصة:**

إن أي بحث مهما كانت درجته العلمية مرتبط بشكل وثيق بإجراءات البحث الميدانية، لأن جدوى جوهر الدراسة مكنون في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية. وعليه حاول الطالبان الباحثان من خلال هذا الفصل وضع خطة محددة لأهداف البحث لأجل تحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث و مشكلته الرئيسية، كما تم تحديد مجالات البحث وتحديد أدواته اللازمة لجمع البيانات والمعلومات الكافية بطريقة علمية وكيفية استخدامها مع تحديد الوسائل الإحصائية المناسبة والتي تساعد في عرض وتحليل النتائج بغية الإجابة على تساؤلات إشكالية البحث.

# الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

تمهيد:

إن المعطيات والنتائج المتحصل عليها في أي دراسة أو بحث ما تتطلب من الباحث عرضها ومناقشتها وتحليلها، لهذا الغرض قام الباحث بكل التفاصيل التي تؤدي إلى الفهم المقنن للدراسة والدلالات التي تقتضي أثر الوحدات التدريبية في تنمية صفة التوافق بين الأطراف العلوية والسفلية لدى لاعبي رياضة العسا التقليدية وتحديد نوع النشاط مع طبيعة الاختبارات المقترحة، هذا الأخير تطرقنا في هذا الفصل إلى تحليل النتائج وإظهار التوضيحات اللازمة للفهم مع إعطاء حوصلة لكل نتيجة توصلنا إليها وعرضها في شكل جداول خاصة وتحليلها بيانياً.

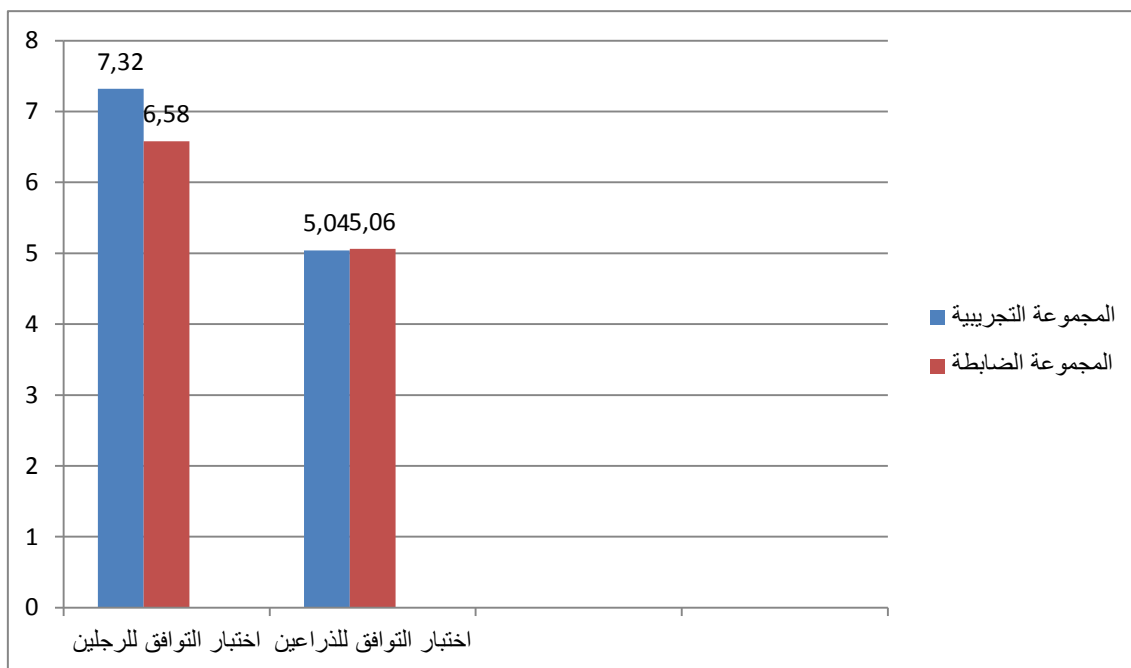
## 2-1 عرض ومناقشة نتائج البحث:

كما ذكرنا سابقاً إن الدراسة تهدف إلى أن الوحدات التدريبية المقترحة تؤثر في تنمية صفة التوافق بين الأطراف العلوية والسفلية لدى لاعبي رياضة العسا التقليدية والمتمثلة في اختبار التوافق للرجلين، اختبار التوافق للذراعين، ولتحقيق ذلك أجري الباحث مجموعة من الاختبارات المذكورة سلفاً التي أخذت من رياضة المبارزة كونها تشبه رياضة العسا حيث تمارس بنفس الاطراف ( العلوية و السفلية ) و يوجد بعض الاختلاف في السلاح حيث تمارس رياضة المبارزة بالسيف اما رياضة العسا فتمارس بالمطرق و تحتوي كذلك رياضة العسا على وجبات مختلفة فقد اخذنا هذه الاختبارات التي تسمح بقياس صفة التوافق في رياضة المبارزة و طبقناها على لاعبي رياضة العسا حيث طبقت على شكل اختبار قبلي ثم بعدي لمعرفة اثر هذه الوحدات التدريبية في تطوير صفة التوافق بين الاطراف العلوية و السفلية في رياضة العسا التقليدية عند المبتدئين 09- 12 سنة ونحن الان بصدد مناقشة هذه النتائج.

الجدول رقم(3):يوضح مدى تجانس بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في نتائج الاختبارات القبلية باستخدام اختبار دلالة الفروق"ت":

الاختبار القبلي	درجة الحرية	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س				
اختبار التوافق للرجلين	14	2,09	7,32	0,95	6,58	0,90	2,14	0,05	غير دال
اختبار التوافق للذراعين	14	1,14	5,04	0,44	5,06	0,05			غير دال

لقد تبين من خلال المعالجة الإحصائية لمجموع نتائج الخام لعينتي البحث القبلية باستخدام اختبار دلالة الفروق "ت" ستيودنت المحسوبة كما هي موضحة في الجدول رقم(3) أن جميع قيم "ت" المحسوبة تأرجحت بين 0,05 كأصغر قيمة و0,90 كأكبر قيمة ,وهذه القيم أصغر من "ت" الجدولية التي بلغت 2,14 , عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 14 , مما تؤكد على عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات , أي أن الفروق الحاصلة بين المتوسطات ليست لها دلالة إحصائية بالتالي فان هذا التحصيل الإحصائي يؤكد على مدى تجانس بين عينتي البحث القائم بين بعض الاختبارات للاعبين رياضة العسا التقليدية.



الشكل رقم (1): يوضح نتائج الاختبار القبلي لعينتي البحث.



2-2 مناقشة عرض ونتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث:

الجدول رقم(4): يوضح مدى تجانس بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في نتائج الاختبارات القبلي باستخدام اختبار دلالة الفروق"ت":

الاختبارات	مستوى الدلالة	د- ح	"ت"ج	"ت"م	2ع	2س	1ع	1س	حجم العينة	المقاييس الإحصائية
اختبار التوافق للرجلين	0,05	07	2,36	10,95	1,18	2,96	2,10	7,32	08	العينة التجريبية
				8,99	0,42	4,26	0,95	6,58	08	العينة الضابطة
3,65				0,33	3,65	1,14	5,04	08	العينة التجريبية	
6,16				0,39	4,20	0,44	5,06	08	العينة الضابطة	
اختبار التوافق للذراعين										

2-2-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبار التوافق للرجلين:

الجدول رقم(5): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار التوافق للرجلين:

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	د- ح	"ت"ج	"ت"م	2ع	2س	1ع	1س	حجم العينة	المقاييس الإحصائية
دال	0,05	07	2,36	10,95	1,18	2,96	2,10	7,32	08	العينة التجريبية
دال				8,99	0,42	4,26	0,95	6,58	08	العينة الضابطة

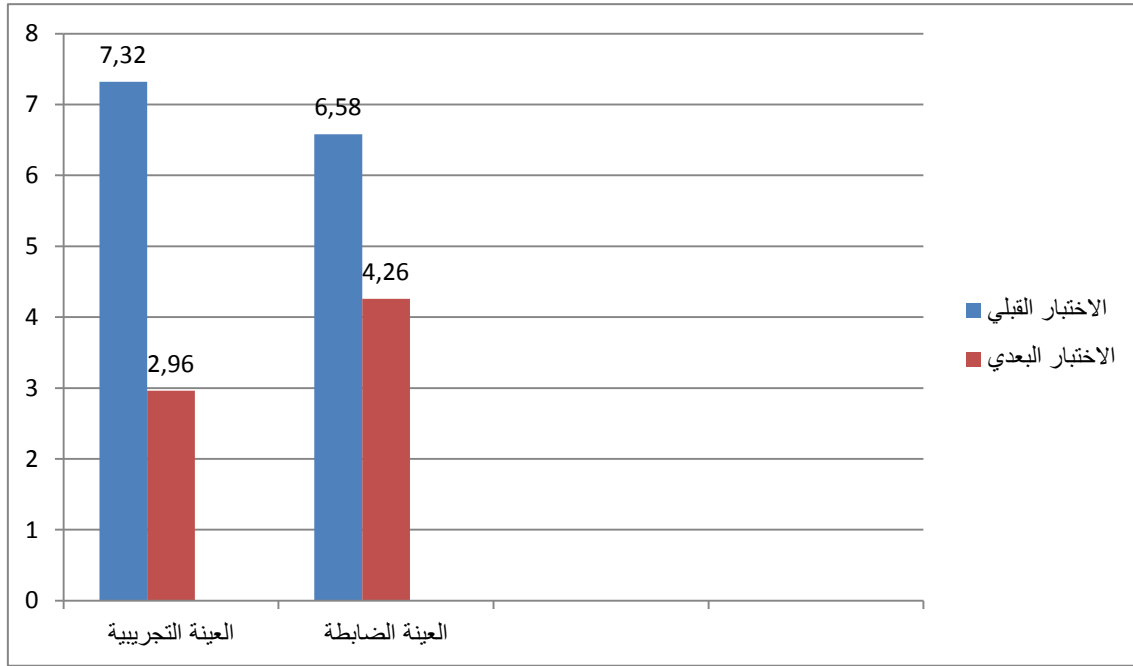
لقد تبين من خلال النتائج المدون في الجدول رقم(5) أن قيمة المتوسط الحسابي في

الاختبار القبلي عند العينة الضابطة في نتائج اختبار التوافق للرجلين بلغت 6,58

والانحراف المعياري بلغ قدره 0,95 أما في الاختبار البعدي وعند نفس العينة فقد بلغ

متوسطها الحسابي 4,26 والانحراف المعياري 0,42, بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها الوحدات التدريبية تؤثر ايجابيا في تطوير صفة التوافق بين الأطراف العلوية والسفلية لدى لاعبي رياضة العسا التقليدية, فقد بلغ متوسطها الحسابي للاختبار القبلي في نفس الاختبار قيمة 7,32 وانحرافها المعياري 2,10 , أما في الاختبار البعدي فقد بلغ متوسط الحسابي قيمة 2,96 والانحراف المعياري 1,18 وبعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية المتمثل في "ت" ستودنت وبعد عملية التوظيف والمعالجة الإحصائية, تبين أن قيمة "ت" المحسوبة للعينة الضابطة التي بلغت 8,99 وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت قيمة 2,36, وبالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغت "ت" المحسوبة 10,95 وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قيمتها 2,36 عند درجة الحرية 07 ومستوى الدلالة 0,05.

بما أن قيمة "ت" المحسوبة للعينة الضابطة أكبر بقليل من "ت" الجدولية, وقيمة "ت" المحسوبة للعينة التجريبية أكبر بكثير من "ت" الجدولية, يستخلص الطالب الباحث أن الفروق الظاهرية بين متوسطات النتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة توجد دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي أي أنه يوجد تحسن ظاهر , بينما توجد دلالة إحصائية للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي, ويمكن اعتبار هذه الفروق الحاصلة عند العينة التجريبية نتيجة الاثر الايجابي للوحدات التدريبية في تنمية صفة التوافق بين الاطراف العلوية و السفلية لدى لاعبي رياضة العسا 09 - 12 سنة ،



الشكل رقم (2): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار التوافق للرجلين.

### 2-2-2 عرض ومناقشة نتائج الاختبار التوافق للذراعين:

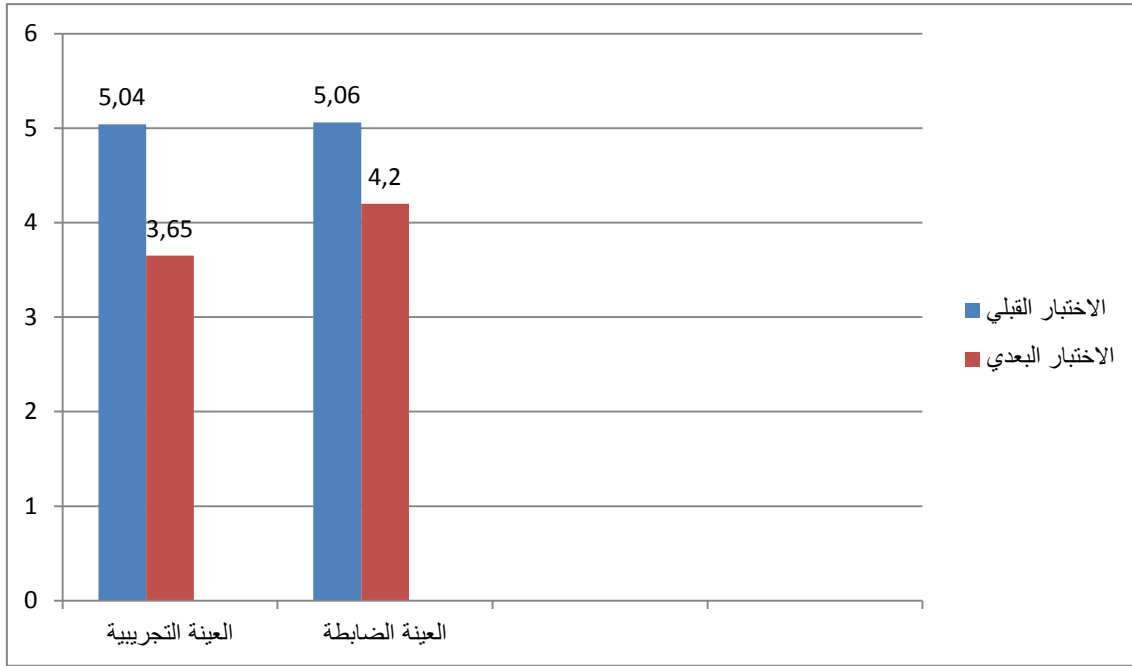
الجدول رقم (6): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار التوافق للذراعين:

المقاييس الإحصائية	حجم العينة	س1	ع1	س2	ع2	"ت"م	"ت"ج	د-ح	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
العينة التجريبية	08	5,04	1,14	3,65	0,33	3,65				دال
العينة الضابطة	08	5,06	0,44	4,20	0,39	6,16	2,36	07	0,05	دال

لقد تبين من خلال النتائج المدون في الجدول رقم (6) أن قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي عند العينة الضابطة في نتائج اختبار التوافق للذراعين بلغت 5,06 والانحراف المعياري بلغ قدره 0,44 أما في الاختبار البعدي وعند نفس العينة فقد

بلغ متوسطها الحسابي 4,20 والانحراف المعياري 0,39, بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها الوحدات التدريبية تؤثر ايجابيا في تطوير صفة التوافق بين الأطراف العلوية والسفلية لدى لاعبي رياضة العسا التقليدية, فقد بلغ متوسطها الحسابي للاختبار القبلي في نفس الاختبار قيمة 5,04 وانحرافها المعياري 1,14, أما في الاختبار البعدي فقد بلغ متوسط الحسابي قيمة 3,65 والانحراف المعياري 0,33 وبعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية المتمثل في "ت" ستيودنت وبعد عملية التوظيف والمعالجة الإحصائية, تبين أن قيمة "ت" المحسوبة للعينة الضابطة التي بلغت 6,16 وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت قيمة 2,36, وبالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغت "ت" المحسوبة 3,65 وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قيمتها 2,36 عند درجة الحرية 07 ومستوى الدلالة 0,05.

بما أن قيمة "ت" المحسوبة للعينة الضابطة أكبر من "ت" الجدولية, وقيمة "ت" المحسوبة للعينة التجريبية أكبر من "ت" الجدولية, يستخلص الطالب الباحث أن الفروق الظاهرية بين متوسطات النتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة توجد دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي أي أنه يوجد تحسن ظاهر , بينما توجد دلالة إحصائية للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي, ويمكن اعتبار هذه الفروق الحاصلة عند العينة التجريبية نتيجة الاثر الايجابي للوحدات التدريبية في تنمية صفة التوافق لدى لاعبي رياضة العسا 09 - 12 سنة .



الشكل رقم (3): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار التوافق للذراعين.

2-3 مناقشة عرض ونتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث:

الجدول رقم (7): يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث:

الاختبارات	مستوى الدلالة	د-ح	"ت"ج	"ت"م	1ع	1س	حجم العينة	المقاييس الإحصائية
اختبار التوافق للرجلين	0,05	14	2,14	2,94	1,18	2,96	08	العينة التجريبية
					0,42	4,26	08	العينة الضابطة
اختبار التوافق للذراعين	0,05	14	2,14	2,96	0,33	3,65	08	العينة التجريبية
					0,38	4,20	08	العينة الضابطة

2-3-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبار التوافق للرجلين:

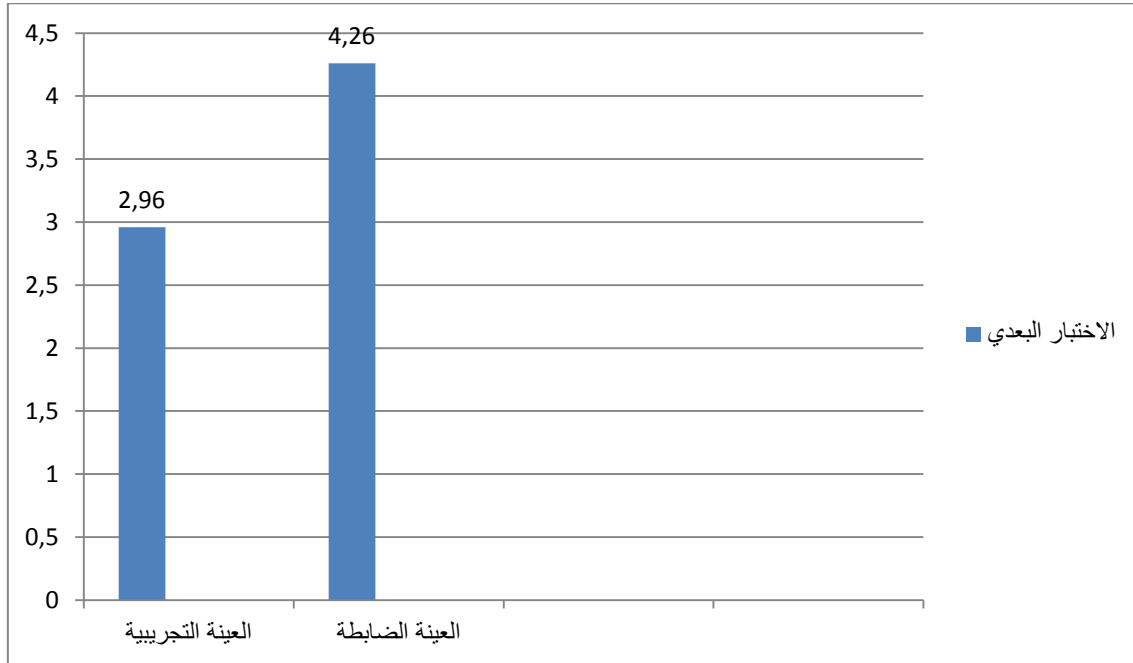
الجدول رقم(08):يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار التوافق للرجلين:

المقاييس الإحصائية	حجم العينة	س1	ع1	"ت"م	"ت"ج	د-ح	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
العينة التجريبية	08	2,96	1,18	2,94	2,14	14	0,05	دال
العينة الضابطة	08	4,26	0,42					دال

نلاحظ من خلال مقارنة النتائج الاختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول رقم(08) بين عينتي البحث في اختبار التوافق للرجلين , أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسطات المقدرة ب4,26 والانحراف المعياري 0,42 بالنسبة للعينة الضابطة , وبمقدار 2,96 وانحراف المعياري 1,18 بالنسبة للعينة التجريبية المطبق عليها الوحدات التدريبية , يشير الى نوع من التباين الحاصل في الصفة المقاسة لصالح العينة التجريبية, لكن لا يعتبر هذا الحكم صحيحا وموضوعيا إلا بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" ستيودنت , حيث بعد المعالجة الإحصائية لموضوع النتائج الخام المتحصل عليها بلغت قيمة "ت" المحسوبة 2,94 بالمقارنة مع "ت" الجدولية التي بلغت 2,14 عند درجة الحرية 2ن-2(14), وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 , وهي أقل من "ت" المحسوبة.

وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي نجد أن الفروق الظاهرة الحاصلة بين متوسطي نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية لتحسين اختبار التوافق للرجلين التي تساهم بقدر كبير في نقص التوقيت مما يؤدي الى ارتقاء بمستوى اللاعب, وهذا راجع إلى مدى أهمية الوحدات

التدريبية التي تؤثر إيجابا في تطوير صفة التوافق بين الأطراف السفلية لدى لاعبي رياضة العصا التقليدية على العينة التجريبية بينما العينة الضابطة بالفروق الحاصلة ترجع إلى التمارين المستخدمة من طرف المدرب فبدون برنامج لا يعود بالإيجاب على اختبار التوافق للرجلين للاعبين رياضة العصا التقليدية.



الشكل رقم(4): يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار التوافق للرجلين.

2-3-2 عرض ومناقشة نتائج الاختبار التوافق للذراعين:

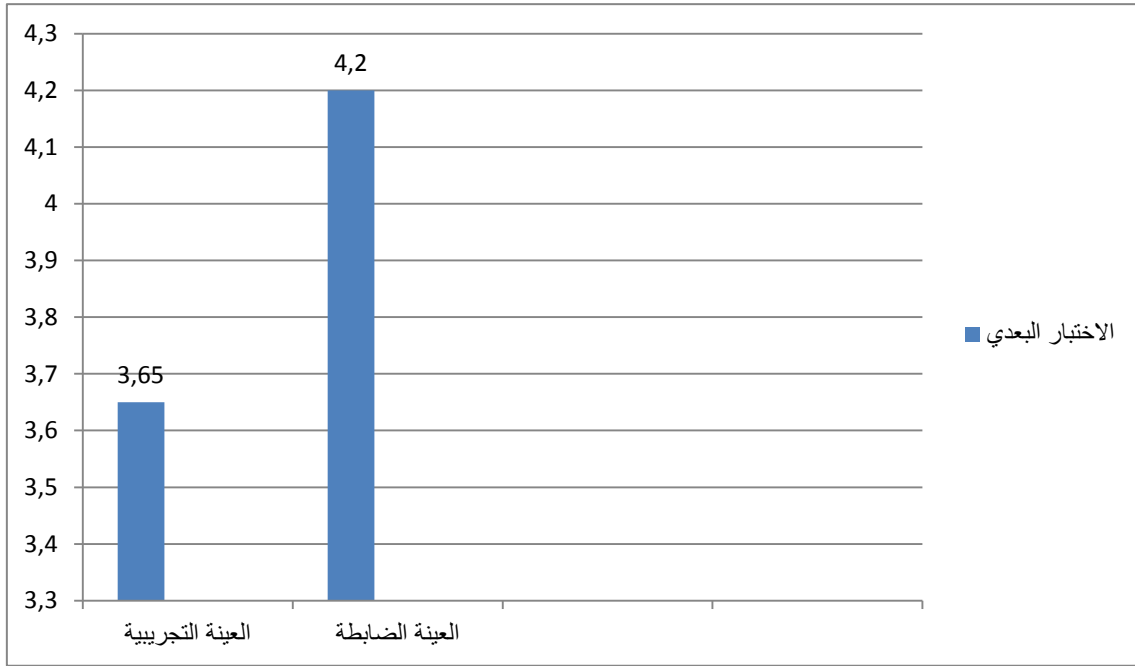
الجدول رقم(09): يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار التوافق للذراعين:

المقاييس الإحصائية	حجم العينة	س1	ع1	"ت"م	"ت"ج	د-ح	مستوى الدلالة	الدالة الإحصائية
العينة التجريبية	08	3,65	0,33	2,96	2,14	14	0,05	دال
العينة الضابطة	08	4,20	0,38					دال

نلاحظ من خلال مقارنة النتائج الاختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول رقم (09) بين عينتي البحث في اختبار التوافق للذراعين , أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسطات المقدرة ب4,20 والانحراف المعياري 0,38 بالنسبة للعينة الضابطة , وبمقدار 3,65 وانحراف المعياري 0,33 بالنسبة للعينة التجريبية المطبق عليها الوحدات التدريبية , يشير الى نوع من التباين الحاصل في الصفة المقاسة لصالح العينة التجريبية, لكن لا يعتبر هذا الحكم صحيحا وموضوعيا إلا بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" ستيودنت , حيث بعد المعالجة الإحصائية لموضوع النتائج الخام المتحصل عليها بلغت قيمة "ت" المحسوبة 2,96 بالمقارنة مع "ت" الجدولية التي بلغت 2,14 عند درجة الحرية 2-2(14), وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 , وهي أقل من "ت" المحسوبة.

وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي نجد أن الفروق الظاهرة الحاصلة بين متوسطي نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية لتحسين اختبار التوافق للذراعين التي تساهم بقدر كبير في نقص التوقيت مما يؤدي الى ارتقاء بمستوى اللاعب, وهذا راجع إلى مدى أهمية الوحدات التدريبية التي تؤثر إيجابا في تطوير صفة التوافق بين الأطراف العلوية لدى لاعبي رياضة العسا التقليدية على العينة التجريبية بينما العينة الضابطة بالفروق الحاصلة ترجع إلى التمارين المستخدمة في عملية التدريب من قبل المدرب فبدون برنامج لا يعود بالإيجاب على اختبار التوافق للرجلين للاعبي رياضة العسا التقليدية.





الشكل رقم (5): يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار التوافق للذراعين.

## 2-4- الاستنتاجات :

- لا توجد فروق عند مستوى الدلالة 0,05 بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للاختبار القبلي في اختبار التوافق للرجلين, و اختبار التوافق للذراعين, وهذا ما تؤكد أن هناك تجانس بين هذه العينات.
- توجد فروق عند مستوى الدلالة 0,05 بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار التوافق للرجلين, و اختبار التوافق للذراعين لصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق عند مستوى الدلالة 0,05 بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التوافق للرجلين, و اختبار التوافق للذراعين, لصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق عند مستوى الدلالة 0,05 بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في اختبارات التوافق للرجلين, و اختبار التوافق للذراعين, لصالح المجموعة التجريبية.

2-5- مناقشة النتائج بالفرضيات:

2-5-1- مناقشة الفرضية الأولى:

- توجد فروق عند مستوى الدلالة 0,05 بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار التوافق للرجلين, و اختبار التوافق للذراعين لصالح الاختبار البعدي.

على اثر المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج المتحصل عليها باستخدام اختبار دلالة "ت" غرض إصدار أحكام حول معنوية الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة تبين من خلال الجدول النتائج المستخلصة وكما هي مدونة في الجداول حسب أرقام التالية (6,5) تأكدنا أن التدريبات التي كانت تقوم بها العينة الضابطة تحت المدرب كان تأثيرها نوعا ما ايجابيا في تحسين بعض مهارات رياضة العصا التقليدية وتبين هذا هذا من خلال قيم "ت" المحسوبة التي تراوحت ما بين (6,16-8,99) وقد بلغت "ت" الجدولية (2,36) وعند درجة الحرية (0,05) أي وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي ,وهذا راجع حسب رأي الطالب الباحث إلى طريقة التي يتبعها المدرب في تدريب العينة الضابطة و يعود هذا التحسن في نتائج الاختبارات البعدية الى المرحلة العمرية التي يمر بها اللاعبين حيث يسعى الطفل الى اكتساب المهارات الحركية و تكون له سرعة استجابة كبيرة و تعتبر هذه المرحلة العمرية افضل مرحلة لممارسة التمارين التوافقية وهذا ما اكده "سليمان البهادلي" في اطروحته حيث اعتبر افضل لممارسة التمارين التوافقية هي مرحلة 08 - 12 سنة حيث يصل النمو الحركي في هذه المرحلة الى ذروته و تكرر التمارين عدة مرات فبهذه التكرارات يستطيع الطفل اكتساب المهارات والحركات و تصبح سهلة في تنفيذها ، ولكن يرجع هذا التحسن الضئيل على مستوى الاختبار

البعدي عند العينة الضابطة الى عدم استعمال وسائل في عملية التدريب من طرف المدرب على عكس العينة التجريبية فقد تم الاعتماد على بعض الوسائل الجديدة من بينها الدوائر التي ادت الى تصحيح تحركات الرجلين و اداء الحركة بالشكل السليم عن طريق التقدم بالرجل اليمنى عند اداء الضربات على الجهة الدخالية و التقدم بالرجل اليسرى عند اداء الضربات على الجهة البرانية داخل هذه الحلقات وما جعل تتاسق بين عمل الاطراف و هذا ما يعرف بصفة التوافق .

#### 2-5-2- مناقشة الفرضية الثانية:

توجد فروق عند مستوى الدلالة 0,05 بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التوافق للرجلين واختبار التوافق للذراعين لصالح الاختبار البعدي.

على اثر المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج المتحصل عليها باستخدام اختبار دلالة"ت" غرض إصدار أحكام حول معنوية الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية تبين من خلال الجدول النتائج المستخلصة وكما هي مدونة في الجداول حسب أرقام التالية(6,5) أن كل الفروق الظاهرة الحاصلة بين المتوسطات الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية لها دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي المطبقة للبرنامج التدريبي, مما يعكس صدق الفرضية أن البرنامج التدريبي يؤثر ايجابا في تطوير صفة التوافق بين الأطراف العلوية والسفلية لدى لاعبي رياضة العسا التقليدية 09 - 12 سنة وبذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي. حيث اكدت الباحثة"رجاء حسن اسماعيل" في دراستها بعنوان " تاثير استخدام التمرينات المركبة في تطوير التوافق العضلي الثنائي لدى لاعبات المبارزة" ان دون برنامج تدريبي منظم يكون من

الصعب تحقيق التوافق العضلي الثنائي و اعتبرت ان عملية التدريب و التعلم تعتبر افضل وسيلة يستطيع فيها الفرد السيطرة على حركاته و احداث تناسق بين عمل الاطراف و هذا ما يعرف بصفة التوافق . ويعود كذلك هذا التحسن في نتائج الاختبارات الى استعمال بعض الوسائل خلال تطبيق الوحدات التدريبية و الاعتماد على عملية التكرار في اداء الوجبات باستعمال الدوائر مما جعل العينة التجريبية تحقق نتائج افضل من العينة الضابطة التي كانت تعمل بدون وسائل و كذلك تأثير الوحدات التدريبية على هذه الفئة العمرية حيث تعتبر افضل مرحلة لاداء التمارين التوافقية و هذا ما ذكرته " عفاف عوسي " بان الطفل خلال هذه المرحلة تكون له سرعة استجابة و يتحسن لديه التوافق العضلي العصبي حيث يصل النمو الحركي الى ذروته و لا يكون هذا التطور في صفة التوافق الا بالاعتماد على برنامج تدريبي منظم

### 2-5-3- مناقشة الفرضية الثالثة:

توجد فروق عند مستوى الدلالة 0,05 بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في اختبارات التوافق للرجلين, و اختبارات التوافق للذراعين لصالح المجموعة التجريبية.

على اثر المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج المتحصل عليها باستخدام اختبار دلالة"ت" غرض إصدار أحكام حول معنوية الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للاختبار البعدي تبين من خلال الجدول النتائج المستخلصة وكما هي مدونة في الجداول حسب أرقام التالية(9, 8) أن كل الفروق الظاهرة الحاصلة بين المتوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للاختبار البعدي لها دلالة إحصائية في اختبارات التوافق للرجلين, واختبارات التوافق للذراعين لصالح الاختبار البعدي المطبقة للبرنامج التدريبي, وهذا ما نلاحظ أن هناك

تحسن بالنسبة للمجموعة التجريبية , مما يعكس صدق الفرضية أن الوحدات التدريبية تؤثر ايجابا في تطوير صفة التوافق بين الأطراف العلوية والسفلية لدى لاعبي رياضة العسا التقليدية وبذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار المجموعة التجريبية.

## 2-6- الاقتراحات و التوصيات :

- من خلال الاستنتاجات المتوصل اليها يوصي الباحث ب :
- ضرورة اجراء ابحاث علمية تسمح بقياس صفات اخرى في رياضة العسا التقليدية
  - اجراء دراسات علمية لفئات عمرية اخرى.
  - اعتماد التدريبات التي اعدھا الباحث لتطوير صفة التوافق بين الاطراف العلوية و السفلية في رياضة العسا التقليدية .
  - ضرورة الاهتمام برياضة العسا من اجل الوصول الى مستوى عالي بهذه الرياضة لان لها افاق بالمستقبل .

## - خلاصة عامة :

- ان علم التدريب الرياضي اصبح علما له اصوله و قواعده و فلسفته و اتجاهاته فمن خلاله تطورت الرياضات المختلفة عن طريق رفع جوانب الاعداد المختلفة للاعب من خلال خطة تدريبية منظمة من اجل الوصول الى مستوى عالي ، فهو يعني عملية الاعداد المنظم المستمر لتطوير قدرات الفرد الرياضية ، و هو عملية تكاملية يتم فيها تحسين كلا من المكونات البدنية و القدرات الحركية العامة و الخاصة

- و من هنا جاءت هذه الدراسة بهدف معرفة اثر وحدات تدريبية لتنمية صفة التوافق بين الاطراف العلوية و السفلية في رياضة العسا التقليدية عند المبتدئين 09-12 سنة

- و لتحقيق هذا قام الطالب الباحث بتقسيم دراسته الى بابين الاول لدراسة النظرية والثاني للدراسة الميدانية ، حيث اشتملت الدراسة النظرية على فصلين الاول خاص برياضة العسا التقليدية والفصل الثاني خاص بالوحدات التدريبية والتوافق والمرحلة العمرية 09-12 سنة

حيث اشتمل الباب الثاني على تجربة البحث الميدانية و التي تمحورت حول معرفة فاعلية الوحدات التدريبية في تنمية صفة التوافق بين الاطراف العلوية و السفلية في رياضة العسا التقليدية للمبتدئين 09-12 سنة ، و عليه فقد اشتمل هذا الباب على فصلين تضمن الفصل الاول اجراءات البحث الميدانية و فيه تم عرض كل ما يمكن ان يشمل هذا الفصل انطلاقا من تحديد المنهج و اختيار العينة الى تحديد وسائل جمع البيانات و المعادلات الاحصائية

و اما الفصل الثاني تضمن مناقشة نتائج البحث و الاستنتاجات و مقابلة النتائج بالفرضيات و اهم التوصيات و فيه بينت النتائج مدى تاثير الوحدات التدريبية في تنمية صفة التوافق بين الاطراف العلوية و السفلية لدى لاعبي رياضة العسا التقليدية حيث حصلت العينة التجريبية للبحث على احسن الفروق في المتوسطات الحسابية و هذا بالنسبة للاختبارات البعدية ، و من ناحية مقابلة النتائج بالفرضيات فان هذه الاخيرة تطابقت مع نتائج البحث مما يمكن القول ان فرضيات البحث تحققت .

# قائمة المراجع



## قائمة المراجع

### - المراجع باللغة العربية :

- 1- امر الله احمد البساطي. قواعد و اسس التدريب الرياضي . جامعة الاسكندرية . دار المعارف 1998
- 2- ابو العلاء عبد الفتاح . التدريب الرياضي الاسس الفيزيولوجية . دار الفكر العربي . القاهرة 1997
- 3- السيد عبد المقصود. نظريات الحركة. مطبعة الشباب ومكاتبها . القاهرة 1995
- 4- احمد بسطويسي . اسس و نظريات التدريب الرياضي . دار الفكر العربي . القاهرة 1999
- 5-الين وديع فرج . خبرات في الالعاب للصغار و الكبار . دار المعارف الاسكندرية 2007
- 6- عبد الرحمان الوافي و دريان السعيد . النمو من الطفولة الى المراهقة . الخنساء للنشر و التوزيع 2004
- 7- عباس محمد صالح . طرق التدريس في التربية الرياضية . المكتبة الوطنية . بغداد 1981
- 8- علي البيك . تخطيط التدريب الرياضي . الاسكندرية دار المعارف 1980
- 9- عصام عبد الخالق . التدريب الرياضي نظريات تطبيقات . دار المعارف الاسكندرية 1999
- 10- عفاف احمد عوسي . ثقافة الطفل بين الواقع و الطموحات . مكتبة الزهراء 1994 ط . ب
- 11- عوض الله خليل احمد صباحي . المهارات و الالعاب الشعبية . دار الكتاب العربي للطباعة و النشر . القاهرة. 2008
- 12- محمد حسن علاوي . علم التدريب الرياضي . دار المعارف . مصر 1992

13-- محمد حسن علاوي . سيكولوجية النمو للمربي الرياضي . القاهرة . مركز  
الكتاب للنشر 1987

14- محمد صبحي حسانين . التقويم والقياس في التربية البدنية . دار الفكر  
العربي 1987

15- محمد صبحي حسانين و عدنان محمد عوض . مقدمة في علم الاحصاء 1984

16- مفتي ابراهيم حماد . دليل المدرب الرياضي في تخطيط و تطبيق برامج  
الوحدات و الاسابيع التدريبية . كلية التربية الرياضية جامعة حلوان 2001

17- مقدم عبد الحفيظ . الاحصاء و القياس النفسي التربوي 1993

18- وليد عبد المنعم محمد . القدرات التوافقية في الريشة الطائرة . كلية التربية  
الرياضية جامعة الاسكندرية . مؤسسة عالم الرياضة و النشر 2015

#### ب/ المجالات و الجرائد

1- الاتحادية الجزائرية للالعاب و الرياضات التقليدية . قوانين الالعاب و  
الرياضات التقليدية . 2015

2- الاتحادية الجزائرية للالعاب و الرياضات التقليدية . الوجبات الخاصة برياضة  
المطرق

3- محمد خليفة احمد . العاب الصبية والاطفال في السودان . وزارة الثقافة  
والاعلام . الخرطوم 1976

4- مجلة الفنون الشعبية . الالعاب الشعبية و المهارات الجسمية و السيرك  
العدد 24 . سنة 1988

#### ج/ الرسائل الجامعية و الاطروحات :

1- بولعباس محمد – صادق كريم اثر الالعاب الصغيرة على بعض القدرات  
التوافقية . اطروحة ماستر 2016

2- رجاء حسن اسماعيل . تاثير استخدام التمرينات المركبة في تطوير التوافق  
العضلي الثنائي لدى لاعبات المبارزة . العراق 2010

- 3- هدى صالح محمد . تصميم اختبار لقياس توافق الاطراف العليا و السفلى  
بالمبارزة . بغداد 2011
- 4- علي فالح سليمان البهادلي . تاثير التدريبات التوافقية في تطوير بعض المهارات  
الاساسية في كرة اليد . اطروحة دكتوراة 2009
- 5- علي سليمان البهادلي . تاثير التدريبات التوافقية في تطوير بعض المهارات  
الاساسية لكرة اليد . اطروحة دكتوراة 2009
- 6- رائد محمد مشتت . تصميم و تقنين الاختبارات لقياس التوافق الحركي بواسطة  
اجهزة ميكانيكية مبتكرة . جامعة البصرة 2004

د/ المراجع باللغة الاجنبية :

- 1- Cédrie Cattenoy . Sébastien Thierry . une saison pour les U<sub>15</sub>  
planification et sciences. PARIS . Amphora 2011
- 2- Fritrz Belger . L entrainement des jeunes Broodcoorens. 1993

# قائمة الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس – مستغانم –

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

## استمارة التحكيم

### تحية طيبة :

- في اطار انجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس ل.م.د تخصص تدريب رياضي بجامعة مستغانم تحت عنوان " اثر وحدات تدريبية لتنمية التوافق بين الاطراف العلوية و السفلية في رياضة العصا التقليدية عند المبتدئين " بالنادي الرياضي النصر للفنون القتالية بالعصا بدائرة عمي موسى ولاية غليزان .

لنا الشرف ان نضع بين ايديكم هذه الاستمارة و لكونكم من ذوي الاختصاص و لكم الخبرة و المكانة العلمية ارجوا منكم تحكيم هذه البطاقات الفنية ان كانت مناسبة او غير مناسبة في تنمية التوافق بين الاطراف العلوية و السفلية في رياضة العصا التقليدية

مع اسمى عبارات الشكر و التقدير

### ملاحظة :

وضع علامة (x) في الخانة مناسب ان كان التمرين صحيح او وضع نفس العلامة في الخانة غير مناسب ان كان التمرين خاطئ مع اضافة التعديل

ا.د. المشرف:

- طاهر طاهر

الطالب:

- حجاج عبد الحق

التعديل	غير مناسب	مناسب	التمارين	الهدف من الحصة	الحصة
			<p>-يقوم التلميذ بفتح الدراعين من الوقوف في وضعية مستقيمة لمدة دقيقتين و تكرار التمرين 3 مرات</p> <p>- يقوم كل تلميدين بتدوير العصا بخفة و بعد ذلك البدء في الحركات الاساسية و الضرب في كل المواضع</p>	<p>- تقويم تشخيصي لمعرفة المستوى عند التلاميذ</p>	01
			<p>- اداء وضعية البطة و المشي لمسافة معين و تكرار التمرين 3 مرات و بعد ذلك القفز من نفس الوضعة التحرك</p> <p>- القيام بتدوير العصا في كل الاتجاهات مع اتباع المدرب</p>	<p>- التحكم في العصا و تقوية عضلات الاطراف السفلية</p>	02
			<p>-الجري داخل الدوائر و العمل العكسي بين الدراعين و الرجلين و تكرار التمرين مرتين و بعد ذلك القفز بالرجلين داخل الدائرة و خارجها</p> <p>- اداء الوجبة الاولى في الرباعي ( طرشة د - طرشة ب - لحية د - راس قامة) و العمل ببطئ</p>	<p>- التنسيق في العمل بين الاطراف العلوية و السفلية</p>	03
			<p>-وضع 4 دوائر ويقوم التلميذ بالتقدم بالرجل اليمنى عند الضرب على الجهة الدخلائية و التقدم بالرجل اليسرى عند الضرب على الجهة البرانية و تتابع الرجلين في حركة اللحية د و راس قامة والقيام كذلك بالترفيده</p> <p>- اداء الوجبة بين تلميدين و التركيز على تحركات الرجلين</p>	<p>- اداء الوجبة الاولى في الرباعي (طرشة د - طرشة ب - لحية د - راس قامة) والعمل بالتنسيق بين الرجلين و الدراعين</p>	04

التعديل	غير مناسب	مناسب	التمارين	الهدف من الحصة	الحصة
			-وضع دوائر بجانب بعضها و يقوم التلميذ بمسك الرجل اليسرى والقفز داخلها بالرجل اليمنى مع اداء الضربات و الحفاظ على التوازن و الرجوع بالخلف عند الترفيدة و تكرار التمرين مرتين - وضع حاجز و يقوم التلميذ باداء كل الضربات 14 ضربة من الثبات	- التنسيق بين عمل الرجل اليمنى و اليد المضاربة و العمل في وقت واحد	05
			- وضع 4 دوائر مقابلة بعضها البعض و يقوم كل تلميذين بمقابلة صديقه و اداء الوجبة الاولى في الرباعي و المشي جانبا داخل الدوائر و اداء الضربات و الترفيدة - اداء استعراض جماعي في رياضة العصا	- تصحيح تحركات الرجلين و التركيز على عمل الاطراف العلوية اثناء اداء الوجبة	06
			- وضع 3 دوائر و يقوم التلميذ بالهبوط في الدائرة الاولى والقفز بالرجلين الى الصدر في الدائرة الثانية والهبوط في الدائرة الثالثة و تكرار التمرين مرتين - يقوم التلميذ بتجنب كل الضربات عن طريق القفز و الهبوط من دون ان تلمسه العصا	-تعلم مهارة التجنب و الهروب لبعض الضربات عن طريق القفز و الهبوط خلال اداء الوجبة ( طرشة د - حشة ب - طرشة د )	07
			- وضع 5 دوائر و يقوم التلميذ بالتقدم بالرجل اليمنى عند الضرب على الجهة الدخالية والتقدم بالرجل اليسرى عند الضرب على الجهة البرانية و الرجوع بالترفيدة ثم يقوم كل تلميذين باداء الوجبة بتحريك صحيح	- اداء الوجبة الاولى في الخماسي (طرشة د. طرشة ب . راس قلبة . نص ب . نص د) مع التركيز على حركات الرجلين	08

التعديل	غير مناسب	مناسب	التمارين	الهدف من الحصة	الحصة
			-اداء 3 وجبات الاولى في الرباعي بطريقة متتابعة مع التحرك الصحيح للرجلين والذراعين و بعد ذلك اداء الوجبة 3 في الخماسي جماعيا (طرشة د .حشة ب لحية د .راس قامة .نص د) - اعطاء المدرب بعض الضربات و يقوم التلميذ بتطبيقها بالتحرك الصحيح	- اداء بعض الوجبات من خلال اعطاء تنبيهات و مدى تجاوب التلاميذ معها	09
			وضع 5 دوائر يقوم التلميذ بالتقدم بالرجل اليمنى في لحية د ثم بالرجل اليسرى في لحية ب و الراس قلبه و طرشة ب ثم الدخول بالرجل اليمنى في طرشة د وكذلك العودة بالترفيده . - اداء الوجبة بين تلميذين مع التحرك الصحيح للرجلين	- اداء الوجبة 4 في الخماسي (لحية د . لحية ب . راس قلبه . طرشة ب .طرشة د) مع التحركات الصحيحة للرجلين	10
			-وضع 4 دوائر يقوم التلميذ بالهبوط في الدائرة 1 لتصدي لحركة طرشة د ثم القفز في الدائرة 2 لتجنب حركة حشة برانية ثم الهبوط في الدائرة 3 لتجنب حركة طرشة د ثم الابتعاد على جهة لتجنب حركة راس قامة	تعلم التجنب لبعض الضربات من خلال الهبوط والقفز في وجبة الرباعي ( طرشة د . حشة ب . طرشة د . راس قامة)	11
			- اداء الوجبة جماعيا و ذلك بالدخول بالرجل اليسرى في نص ب ثم بالرجل اليمنى في طرشة د ثم بالرجل اليسرى في طرشة ب ثم بالرجل اليمنى في لحية د وتتابع الرجلين في حركة راس قامة والعودة بالترفيده - اداء الوجبة بين تلميذين مع التركيز على تحركات الرجلين الصحيحة	- اداء الوجبة 5 في الخماسي (نص ب .طرشة د .طرشة ب .لحية د راس قامة) مع التحرك الصحيح للرجلين داخل الدوائر	12



التعديل	غير مناسب	مناسب	التمارين	الهدف من الحصة	الحصة
			<p>- نقوم بوضع 6 دوائر يتقدم التلميذ بالرجل اليمنى مرتين في حركة طرشة د و حشة د و بعد ذلك التقدم بالرجل اليسرى في حركة طرشة ب ثم التقدم بالرجل اليمنى في حركة لحية د و الراس قامة</p> <p>- اداء الوجبة بين تلميذين و التركيز على التحركات الصحيحة للرجلين</p>	<p>- اداء الوجبة الاولى في السداسي ( طرشة د . حشة د . حشة ب . طرشة ب . لحية د . راس قامة) مع التحركات الصحيحة للرجلين</p>	13
			<p>- وضع 6 دوائر يقوم التلميذ بالتقدم بالرجل اليمنى في حركة طرشة د ثم بالرجل اليسرى في طرشة ب ثم باليمنى في الحشة د ثم باليسرى في الحشة ب ثم بالرجل اليمنى في لحية د ثم تتابع الرجلين في حركة راس قامة و الرجوع بالترفيدة</p> <p>- اداء الوجبة بين تلميذين و التركيز على تحركات الرجلين</p>	<p>اداء الوجبة 2 في السداسي ( طرشة د . طرشة ب . حشة د . حشة ب . لحية د . راس قامة ) مع اداء التحرك الصحيح للرجلين</p>	14
			<p>- نقوم بوضع 6 دوائر يقوم التلميذ بالدخول بالرجل اليمنى في حركة طرشة د ثم بالرجل اليسرى في نص ب ثم بالرجل اليمنى في نص د ثم بالرجل اليسرى في طرشة ب ثم باليمنى في اللحية د ثم تتابع الرجلين في حركة الراس قامة ثم اداء الترفيدة لهذه الوجبة</p> <p>- اداء الوجبة بين تلميذين و التركيز على التحركات الصحيحة للرجلين في الضربات و الترفيدة</p>	<p>اداء الوجبة 3 في السداسي (طرشة د . نص ب . نص د . طرشة ب . لحية د . راس قامة) مع التحركات الصحيحة للرجلين و الدراعين</p>	15



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي



UNIVERSITE  
Abdelhamid Ibn Ba  
MOSTAGANEM

## استبائية التحكيم

- في اطار انجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التدريب الرياضي التنافسي تحت عنوان " اثر وحدات تدريبية لتنمية التوافق بين الاطراف العلوية والسفلية في رياضة العصا التقليدية عند المبتدئين " بالنادي الرياضي النصر للفنون القتالية بالعصا بدائرة عمي موسى ولاية غليزان .

الاسم و اللقب	الدرجة العلمية	مكان العمل	التوقيع
بن صدوق محمد	رئيس نادي	غليزان	
بنه و احضه مختار	مدرّب	غليزان	
من كودة ع القادر	تدريب	غليزان	
قاسم ع الزمان	تدريب	غليزان	
صعنين به عوده	مدرّب	غليزان	
قويدر سيد احمد	مدرّب	غليزان	

اد المشرف :

- طاهر طاهر

من اعداد الطالب :

- حجاج عبد الحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



Université Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem  
Institut d'Education Physiques et Sportives

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم  
معهد التربية البدنية و الرياضية

مستغانم: 2019/04/29

قسم: تدريب رياضي

الرقم 336/ت.ر/ 04 / 2019

إلى السيد : رئيس نادي نصر لألعاب تقليدية بعمي موسى

- غليزان -

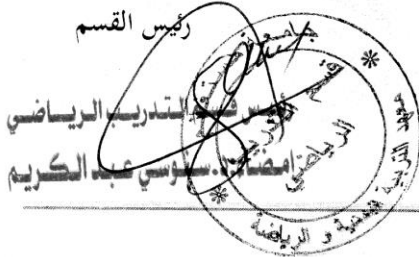
الموضوع : طلب تسهيل مهمة .

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالب :

- جاج عبد الحق .

والمسجل في السنة الثالثة ليسانس تدريب رياضي تنافسي للسنة الجامعية 2018/2019.  
هذا قصد اجراء تريض ميداني بإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس.

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير



معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم خروبة

ع.ب 002 مستغانم - 27000 الجزائر

الهاتف: 213 45 10 33/36/35 (0) الفاكس: +213 45 30 10 28

البريد الإلكتروني: [leps@univ-mosta.dz](mailto:leps@univ-mosta.dz) ou [istaps@univ-mosta.dz](mailto:istaps@univ-mosta.dz)

## نتائج الاختبارات

اختبار التوافق للذراعين		اختبار التوافق للرجلين		الاسم و اللقب:	الرقم:
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي		
3.50	4.09	2.12	5.27	قابلية عبد الرحمان	01
3.22	4.25	2.06	4.65	علالي عبد الباسط	02
3.65	7.56	5.75	11.54	خداوي الياس	03
3.69	4.63	2.85	6.77	مصطفى سيف الله	04
3.47	4.15	2.65	6.72	بن محمد محمد	05
3.65	4.83	2.41	7.92	خداوي اسامة	06
4.40	5.47	2.84	7.68	بن صحراوي امين	07
3.69	5.36	3.05	8.03	علالي ريتاج	08

### جدول يبين نتائج الاختبارات للعينة التجريبية

اختبار التوافق للذراعين		اختبار التوافق للرجلين		الاسم و اللقب	الرقم
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي		
4.34	4.58	4.15	6.67	علالي نصر الله	01
3.91	5.21	3.67	5.69	قابلية عبد الله	02
4.25	4.81	4.75	7.25	عراب نصر الله	03
4.55	5.39	4.44	6.41	عراب يونس	04
4.81	5.49	3.91	5.48	سعداوي عبد الرزاق	05
3.74	4.95	4.04	5.67	لصواني يوسف	06
4.33	5.68	4.94	7.41	بن صحراوي يوسف	07
3.69	4.39	4.25	8.11	دريس امين	08

### جدول يبين نتائج الاختبارات للعينة الضابطة

# الوحدات التدريسية

**الهدف من الحصة:** تقويم تشخيصي لمعرفة المستوى عند التلاميذ

**الوسائل المستعملة:** عصا خفيفة . عداد . صافرة

مراحل التعلم	الاهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	الزمن	ظروف الانجاز	معيار النجاح
مرحلة التحضير	التحضير النفسي التحضير البدني	- اصطافات التلاميذ - الشرح النظري للتمارين - التحية الرياضية بالعصا - الجري لمدة 5 دقائق و اداء الحركات العامة - احماء الاطراف العلوية ثم الاطراف السفلية	15 د	تشكيل دائرة لشرح محتوى الحصة  العمل الجماعي من اجل التركيز	استيعاب محتوى الحصة والاحماء الجيد من اجل التسخين و تفادي الاصابات
مرحلة التعليم	فتح الذراعين  تدوير العصا و اداء مختلف الحركات	-يقوم التلميذ بفتح الذراعين من الوقوف في وضعية مستقيمة لمدة دقيقتين  يقوم كل تلميذ بتدوير العصا بخفة و بعد ذلك البدء في الحركات الاساسية و الضرب في كل المواضع	ساعة و 10 دقائق	العمل الجماعي وتكرار التمرين 3 مرات مع ترك فترة راحة لمدة دقيقتين  العمل الزوجي و تكرار التمرين عدة مرات مع ترك فترة راحة لمدة 5 دقائق	 
مرحلة التقييم	-تمارين التهدئة و العودة الى الحالة الطبيعية	-جري دورة واحدة و القيام بحركات الاطالة والاسترخاء من اجل التخفيف من التعب	5 د	-العمل بانتظام و اداء حركات خفيفة	-التخفيف من التعب و العودة الى الحالة الطبيعية

**الهدف من الحصة :** التحكم في العصا و تقوية عضلات الاطراف السفلية

**الوسائل المستعملة :** عداد . صافرة . عصا خفيفة

مراحل التعلم	الاهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	الزمن	ظروف الانجاز	معيار النجاح
مرحلة التحضير	- التحضير النفسي - التحضير البدني	- الشرح النظري للتمارين - التحية الرياضية بالعصا - الجري لمدة 5 دقائق و اداء الحركات العامة - احماء الاطراف العلوية ثم السفلية	15 د	- تشكيل دائرة لشرح محتوى الحصة - العمل الجماعي من اجل التركيز	- اداء مختلف الحركات من اجل احماء جيد و تفادي الاصابات
مرحلة التعليم	- وضعية البطة - التحرك بالقفز من وضعية البطة - تدوير العصا في كل الاتجاهات	- اداء وضعية البطة و المشي لمسافة معينة و تكرار التمرين 3 مرات - القفز من وضعية البطة و التحرك لمسافة معينة و تكرار التمرين مرتين - يقوم كل 5 تلاميذ بمسك العصا و تدويرها في كل الاتجاهات و ذلك باتباع المدرب	ساعة و 10 د	- العمل الجماعي مع ترك فترة راحة لمدة 2 دقائق بين كل التكرارات - العمل الجماعي و التركيز مع المدرب	 
مرحلة التقييم	- تمارين التهدئة والعودة الى الحالة الطبيعية	- جري خفيف والقيام ببعض الحركات الخفيفة من اجل التخفيف من التعب	5 د	- العمل الجماعي و اداء حركات خفيفة	-التخفيف من التعب و العودة الى الحالة الطبيعية

**الهدف من الحصة :** التنسيق في العمل بين الاطراف العلوية و السفلية

**الوسائل المستعملة :** عداد . صافرة . عصا خفيفة . دوائر

مراحل التعلم	الاهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	الزمن	ظروف الانجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- التحضير النفسي - التحضير البدني	- الشرح النظري للتمارين - التحية الرياضية بالعصا - الجري لمدة 5 دقائق و اداء الحركات العامة - احماء الاطراف العلوية ثم السفلية	15 د	- تشكيل دائرة لشرح محتوى الحصة - العمل الجماعي من اجل التركيز	- اداء مختلف الحركات من اجل احماء جيد وتفادي الاصابات
مرحلة التعليم	- العمل العكسي بين الدراعين و الرجلين - القفز داخل الدائرة و خارجها - وجبة الرباعي	-وضع دوائر على الارض و يقوم التلميذ بالجري داخلها مع رفع الرجل جيدا و العمل العكسي بين الدراعين و الرجلين -يقوم التلميذ بجمع الرجلين و يقوم بالقفز داخل الدائرة و خارجها يمينا و يسارا - اداء وجبة الرباعي و العمل ببطئ	ساعة و 10 دقائق	-العمل الفردي و تكرار التمرين مرتين و ترك فترة راحة لمدة دقيقتين بين التكرارات - العمل الزوجي و التركيز في اداء الوجبة	 
مرحلة التقييم	-تمارين التهدئة و العودة الى الحالة الطبيعية	- جري خفيف و القيام ببعض الحركات الخفيفة من اجل التخفيف من التعب	5 د	-العمل الجماعي و اداء حركات خفيفة	-التخفيف من التعب و العودة الى الحالة الطبيعية



**الهدف من الحصة :** التنسيق بين عمل الرجل اليمنى و اليد الضاربة و العمل في وقت واحد

**الوسائل المستعملة :** عداد . صافرة . عصا خفيفة . دوائر . حاجز

مراحل التعلم	الاهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	الزمن	ظروف الانجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- التحضير النفسي - التحضير البدني	- الشرح النظري للتمارين - التحية الرياضية بالعصا - الجري لمدة 5 دقائق و اداء الحركات العامة - احماء الاطراف العلوية ثم السفلية	15 د	- تشكيل دائرة - لشرح محتوى الحصة - العمل الجماعي من اجل التركيز	- اداء مختلف الحركات من اجل احماء جيد و تفادي الاصابات
مرحلة التعليم	- القفز بالرجل اليمنى داخل الدوائر و اداء الوجبة الاولى في الرباعي - الضرب بالعصا على الحاجز	- وضع دوائر بجانب بعضها البعض و يقوم التلميذ بالقفز داخلها بالرجل اليمنى و مسك الرجل اليسرى باليد اليسرى و اداء وجبة و الحفاظ على التوازن و الرجوع بالخلف عند الترفيدة - وضع حاجز و تعيين عليه مناطق الضرب و يقوم التلميذ بالضرب عليه مع العمل بثبات الرجلين	ساعة و 10 دقائق	- العمل الفردي و تكرار التمرين مرتين مع ترك فترة لمدة 4 دقائق - اداء التمرين ببطئ و الضرب في مناطق صحيحة و تكرار التمرين مرتين	 
مرحلة التقييم	- تمارين التهدئة و العودة الى الحالة الطبيعية	- جري خفيف و القيام ببعض الحركات الخفيفة من اجل التخفيف من التعب	5 د	- العمل الجماعي و اداء حركات خفيفة	- التخفيف من التعب و العودة الى الحالة الطبيعية

**الهدف من الحصة:** اداء الوجة الاولى في الرباعي ( طرشة داخلية. طرشة خارجية. لحية. راس قامة) و العمل بالتنسيق بين الاطراف العلوية و السفلية

**الوسائل المستعملة:** عداد . صافرة . عصا خفيفة . دوائر . حاجز

مراحل التعلم	الاهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	الزمن	ظروف الانجاز	معيار النجاح
مرحلة التحضير	- التحضير النفسي - التحضير البدني	- الشرح النظري للتمارين - التحية الرياضية بالعصا - الجري لمدة 5 دقائق و اداء الحركات العامة - احماء الاطراف العلوية ثم السفلية	15 د	- تشكيل دائرة لشرح محتوى الحصة - العمل الجماعي من اجل التركيز	- اداء مختلف الحركات من اجل احماء جيد و تفادي الاصابات
مرحلة التعليم	- اداء الوجة الاولى في الرباعي وهميا مع التحرك الصحيح للرجلين داخل الدوائر - اداء الوجة مع العمل الصحيح	- نضع 4 دوائر و يقوم التلميذ بالتقدم بالرجل اليمنى خطوة واحدة عند الضرب على الجهة اليمنى و التقدم بالرجل اليسرى عند الضرب على الجهة اليسرى و يقوم بالرجوع داخل الدوائر للقيام بالترفيه - تكرار الوجة بين تلميذين ببطئ مع التركيز على حركات الرجلين	ساعة و 10 دقائق	- العمل الفردي و التركيز في اداء الوجة مع تكرار التمرين مرتين و ترك فترة راحة لمدة 5 دقائق بين التكرارات - العمل الزوجي و تكرار التمرين 3 مرات	 
مرحلة التقييم	- تمارين التهدئة والعودة الى الحالة الطبيعية	- جري خفيف والقيام ببعض الحركات الخفيفة من اجل التخفيف من التعب	5 د	- العمل الجماعي و اداء حركات خفيفة	- التخفيف من التعب و العودة الى الحالة الطبيعية

**الهدف من الحصة:** تصحيح تحركات الرجلين و التركيز على عمل الاطراف العلوية اثناء اداء الوجبة

**الوسائل المستعملة :** عداد . صافرة . عصا خفيفة . دوائر . حاجز

مراحل التعلم	الاهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	معيار النجاح
مرحلة التحضير	- التحضير النفسي - التحضير البدني	- الشرح النظري للتمارين - التحية الرياضية بالعصا - الجري لمدة 5 دقائق و اداء الحركات العامة - احماء الاطراف العلوية ثم السفلية	15 د	- اداء مختلف الحركات من اجل احماء جيد و تفادي الاصابات - العمل الجماعي من اجل التركيز
مرحلة التعليم	- القفز داخل الدوائر على جنب - العمل العكسي بين الرجلين مع اداء وجبة - اداء استعراض	- وضع 4 دائر و يقوم كل تلميذ بمقابلة صديقه و القفز على و الرجوع كذلك بالقفز على - وضع 4 دوائر على الارض و يقوم التلميذ بوضع رجل يميني في دائرة و الرجل الاخرى في دائرة و اداء الوجبة - اداء استعراض في رياضة العصا	ساعة و 10 دقائق	- العمل الزوجي بين التلاميذ و تكرار التمرين مرتين مع ترك فترة راحة لمدة 4 دقائق - العمل الجماعي و التركيز مع المدرب على التحركات
مرحلة التقييم	-تمارين التهدئة والعودة الى الحالة الطبيعية	- جري خفيف والقيام ببعض الحركات الخفيفة من اجل التخفيف من التعب	5 د	-التخفيف من التعب و العودة الى الحالة الطبيعية

**الهدف من الحصة:** تعلم مهارة الهروب و التصدي لبعض الضربات عن طريق القفز والهبوط  
خلال اداء الوجبة ( طرشة دخلائية . حشة . طرشة برانية )

**الوسائل المستعملة :** عداد . صافرة . عصا خفيفة . دوائر .

مراحل التعلم	الاهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	الزمن	ظروف الانجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- التحضير النفسي - التحضير البدني	- الشرح النظري للتمارين - التحية الرياضية بالعصا - الجري لمدة 5 دقائق و اداء الحركات العامة - احماء الاطراف العلوية ثم السفلية	15 د	- تشكيل دائرة - لشرح محتوى الحصة - العمل الجماعي من اجل التركيز	- اداء مختلف الحركات من اجل احماء جيد و تفادي الاصابات
مرحلة التعليم	- الهبوط و القفز داخل الدوائر و العمل وهميا - التصدي للضربات باستعمال العصا	- وضع 3 دوائر و يقوم التلميذ بالهبوط داخل الدائرة الاولى و القفز بالرجلين الى الصدر في الدائرة الثانية و الهبوط كذلك في الدائرة الثالثة - يقوم التلميذ بالافلات من الضربات عن طريق الهبوط و القفز من دون ان تلمسه العصا	ساعة و 10 دقائق	العمل الفردي و التركيز في اداء التمرين مع تكرار المحاولة مرتين و ترك لمدة 5 دقائق	 
مرحلة التقييم	-تمارين التهدئة والعودة الى الحالة الطبيعية	- جري خفيف والقيام ببعض الحركات الخفيفة من اجل التخفيف من التعب	5 د	-العمل الجماعي و اداء حركات خفيفة	-التخفيف من التعب و العودة الى الحالة الطبيعية

**الهدف من الحصة:** اداء الوجبة الاولى في الخماسي (طرشة دخلانية - طرشة برانية - راس  
قلبة - نص براني - نص دخلاني ) مع التركيز على حركات الرجلين

**الوسائل المستعملة :** عداد . صافرة . عصا خفيفة . دوائر .

مراحل التعلم	الاهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	الزمن	ظروف الانجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- التحضير النفسي - التحضير البدني	- الشرح النظري للتمارين - التحية الرياضية بالعصا - الجري لمدة 5 دقائق و اداء الحركات العامة - احماء الاطراف العلوية ثم السفلية	15 د	- تشكيل دائرة - لشرح محتوى الحصة - العمل الجماعي - من اجل التركيز	- اداء مختلف الحركات من اجل احماء جيد و تقادي الاصابات
مرحلة التعليم	- التحرك الصحيح للرجلين داخل الدوائر	- وضع 5 دوائر و يقوم التلميذ بالدخول بالرجل اليمنى عند الضرب على الجهة الداخلية و التقدم بالرجل اليسرى عند الضرب على الجهة الخارجية و الرجوع كذلك بالترفيذة	ساعة و 10 دقائق	- العمل الفردي و التركيز في اداء الوجبة وتكرار الوجبة مرتين و ترك فترة راحة لمدة 4 دقائق - العمل الزوجي و التركيز على تحركات الرجلين	 
مرحلة التقييم	- اداء الوجبة بين تلميذين داخل الدوائر	- تكرار الوجبة باستعمال العصا بين تلميذين و التركيز على حركات الرجلين و الدراعين	5 د	- العمل الجماعي و اداء حركات خفيفة	- التخفيف من التعب و العودة الى الحالة الطبيعية

**الهدف من الحصة:** اداء بعض الوجبات مع اعطاء تنبيهات و مدى تجاوب التلاميذ معها

**الوسائل المستعملة :** عداد . صافرة . عصا خفيفة .

مراحل التعلم	الاهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	الزمن	ظروف الانجاز	معيار النجاح
مرحلة التحضير	- التحضير النفسي - التحضير البدني	- الشرح النظري للتمارين - التحية الرياضية بالعصا - الجري لمدة 5 دقائق و اداء الحركات العامة - احماء الاطراف العلوية ثم السفلية	15 د	- تشكيل دائرة لشرح محتوى الحصة - العمل الجماعي من اجل التركيز	- اداء مختلف الحركات من اجل احماء جيد و تفادي الاصابات
مرحلة التعليم	- اداء بعض الوجبات من اجل تصحيح الاخطاء اعطاء تعليمات و محاولة التركيز معها	- اداء 3 وجبات في الرباعي بطريقة متتابعة مع التحرك الصحيح للرجلين و الدراعين و بعد ذلك اداء الثالثة في الخماسي جماعيا - يعطي المدرب مجموعة من الضربات و يقوم التلميذ بتطبيقها باقصى سرعة مع التحركات الصحيحة للرجلين و الدراعين	ساعة و 10 دقائق	- اداء الوجبات جماعيا و تكرارها مرتين باداء الضربات ثم الترفيدات مع ترك فترة راحة لمدة 5 دقائق - العمل الجماعي ثم الفردي و التركيز على تحركات الاطراف	 
مرحلة التقييم	- تمارين التهدئة والعودة الى الحالة الطبيعية	- جري خفيف والقيام ببعض الحركات الخفيفة من اجل التخفيف من التعب	5 د	- العمل الجماعي و اداء حركات خفيفة	- التخفيف من التعب و العودة الى الحالة الطبيعية

**الهدف من الحصة:** اداء الوجبة الرابعة في الخماسي (لحبة دخلانية – لحبة برانية – راس قلبا – طرشة برانية – طرشة دخلانية ) مع التحركات الصحيحة للرجلين

**الوسائل المستعملة :** عداد . صافرة . عصا خفيفة . دوائر

مراحل التعلم	الاهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	الزمن	ظروف الانجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- التحضير النفسي - التحضير البدني	- الشرح النظري للتمارين - التحية الرياضية بالعصا - الجري لمدة 5 دقائق و اداء الحركات العامة - احماء الاطراف العلوية ثم السفلية	15 د	- تشكيل دائرة - لشرح محتوى الحصة - العمل الجماعي - من اجل التركيز	- اداء مختلف الحركات من اجل احماء جيد و تقادي الاصابات
مرحلة التعليم	- اداء الوجبة مع التحركات الصحيحة للرجلين - اداء الوجبة بالضربات و الترفيدة	- يقوم التلميذ بالتقدم بالرجل اليمنى عند اداء الضربات الدخلانية و التقدم بالرجل اليسرى عند اداء الضربات البرانية و يقوم كذلك باداء الترفيدة لهذه الوجبة - اداء الوجبة الخامسة بين تلميذين و التركيز على تحركات الرجلين الصحيحة	ساعة و 10 دقائق	- العمل الزوجي و تكرار التمرين مرتين مع ترك فترة راحة لمدة 5 دقائق - العمل الزوجي بين التلاميذ و تصحيح الاخطاء	
مرحلة التقييم	- تمارين التهدئة والعودة الى الحالة الطبيعية	- جري خفيف والقيام ببعض الحركات الخفيفة من اجل التخفيف من التعب	5 د	- العمل الجماعي و اداء حركات خفيفة	- التخفيف من التعب و العودة الى الحالة الطبيعية

**الهدف من الحصة :** تعلم التصدي لبعض الضربات في وجبة الرباعي (طرشة دخلانية – حشة برانية – طرشة دخلانية - راس قامة ) و ذلك بالهبوط و القفز

**الوسائل المستعملة :** عداد . صافرة . عصا خفيفة .

مراحل التعلم	الاهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	الزمن	ظروف الانجاز	معيار النجاح
مرحلة التحضير	- التحضير النفسي - التحضير البدني	- الشرح النظري للتمارين - التحية الرياضية بالعصا - الجري لمدة 5 دقائق و اداء الحركات العامة - احماء الاطراف العلوية ثم السفلية	5 د	- تشكيل دائرة لشرح محتوى الحصة -العمل الجماعي من اجل التركيز	- اداء مختلف الحركات من اجل احماء جيد و تفادي الاصابات
مرحلة التعليم	الابتعاد عن الضربات بالهبوط و القفز من اجل تعلم حركة الافلات تكرار حركة القفز و الهبوط باستعمال العصا	- و يقوم التلميذ بالهبوط عند اداء الطرشات و القفز عند اداء الحشة و الابتعاد على جهة عند اداء حركة راس قامة - يقوم التلميذ بالتصدي للضربات و ذلك بالقفز و الهبوط الصحيح داخل الدوائر	ساعة و 10 دقائق	-العمل الفردي و التحرك الصحيح مع تكرار التمرين مرتين و ترك فترة راحة لمدة 5 دقائق -العمل الفردي و يقوم المدرب باداء الضربات و تكرار التمرين	 
مرحلة التقييم	-تمارين التهدئة و العودة الى الحالة الطبيعية	- جري خفيف و القيام ببعض الحركات الخفيفة من اجل التخفيف من التعب	5 د	-العمل الجماعي و اداء حركات خفيفة	-التخفيف من التعب و العودة الى الحالة الطبيعية



**الهدف من الحصة :** اداء الوجة الخامسة في الخماسي (نص براني – طرشة دخلانية – طرشة برانية – لحية دخلانية – راس قامة) بالتحرك الصحيح للرجلين و الدراعين

**الوسائل المستعملة :** عداد . صافرة . عصا خفيفة .

مراحل التعلم	الاهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	الزمن	ظروف الانجاز	معيار النجاح
مرحلة التحضير	- التحضير النفسي - التحضير البدني	- الشرح النظري للتمارين - التحية الرياضية بالعصا - الجري لمدة 5 دقائق و اداء الحركات العامة - احماء الاطراف العلوية ثم السفلية	15 د	- تشكيل دائرة لشرح محتوى الحصة - العمل الجماعي من اجل التركيز	- اداء مختلف الحركات من اجل احماء جيد و تقادي الاصابات
مرحلة التعليم	- اداء الوجة جماعيا باتباع تعليمات المدرب - اداء الوجة بين كل تلميدين	- اداء الوجة جماعيا و ذلك بتقديم الرجل اليمنى عند اداء الضربات الدخلانية و تقديم الرجل اليسرى عند الضرب على الجهة البرانية و اداء كذلك الترفيدة - اداء الوجة بين كل تلميدين و ذلك بالتحرك الصحيحة للرجلين و الدراعين	ساعة و 10 دقائق	- العمل الجماعي و تكرار الوجة عدة مرات من اجل تصحيح الاخطاء المرتكبة و ترك فترة راحة بين التكرارات مدة 3 دقائق - العمل الزوجي بين التلاميذ باداء الضربات و الترفيدة	 
مرحلة التقييم	- تمارين التهدئة و العودة الى الحالة الطبيعية	- جري خفيف و القيام ببعض الحركات الخفيفة من اجل التخفيف من التعب	5 د	- العمل الجماعي و اداء حركات خفيفة	- التخفيف من التعب و العودة الى الحالة الطبيعية

**الهدف من الحصة :** اداء الوجبة الاولى في السداسي ( طرشة د . حشة د . حشة ب . طرشة ب  
لحية د . راس قامة) مع التحركات الصحيحة للرجلين

**الوسائل المستعملة :** عداد . صافرة . عصا خفيفة . دوائر

مراحل التعلم	الاهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	الزمن	ظروف الانجاز	معيار النجاح
مرحلة التحضير	- التحضير النفسي - التحضير البدني	- الشرح النظري للتمارين - التحية الرياضية بالعصا - الجري لمدة 5 دقائق و اداء الحركات العامة - احماء الاطراف العلوية ثم السفلية	15 د	- تشكيل دائرة لشرح محتوى الحصة - العمل الجماعي من اجل التركيز	- اداء مختلف الحركات من اجل احماء جيد و تفادي الاصابات
مرحلة التعليم	- اداء الوجبة بالتحرك داخل الدوائر - اداء الوجبة بين كل تلميدين	- نقوم بوضع 6 دوائر يتقدم التلميذ بالرجل اليمنى مرتين في حركة طرشة د و حشة د و بعد ذلك التقدم بالرجل اليسرى في حركة طرشة ب ثم التقدم بالرجل اليمنى في حركة لحية د و الراس قامة و العودة بالترفيده - اداء الوجبة بين تلميدين و التركيز على التحركات الصحيحة للرجلين	ساعة و 10 دقائق 4 دقائق	- العمل الفردي و تكرار الوجبة مرتين مع تصحيح الاخطاء المرتكبة و ترك فترة راحة لمدة 4 دقائق - العمل الزوجي بين التلاميذ بالتحرك الصحيح و تكرار الوجبة مرتين	 
مرحلة التقييم	-تمارين التهدئة و العودة الى الحالة الطبيعية	- جري خفيف والقيام ببعض الحركات الخفيفة من اجل التخفيف من التعب	5 د	- العمل الجماعي و اداء حركات خفيفة	-التخفيف من التعب و العودة الى الحالة الطبيعية

**الهدف من الحصة :** اداء الوجبة الثانية في السداسي ( طرشة د. طرشة ب . حشة د .

حشة ب . لحية د . راس قامة ) مع اداء التحرك الصحيح للرجلين

**الوسائل المستعملة :** عداد . صافرة . عصا خفيفة . دوائر

مراحل التعلم	الاهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	الزمن	ظروف الانجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- التحضير النفسي - التحضير البدني	- الشرح النظري للتمارين - التحية الرياضية بالعصا - الجري لمدة 5 دقائق و اداء الحركات العامة - احماء الاطراف العلوية ثم السفلية	15 د	- تشكيل دائرة لشرح محتوى الحصة - العمل الجماعي من اجل التركيز	- اداء مختلف الحركات من اجل احماء جيد و تفادي الاصابات
مرحلة التعليم	- اداء الوجبة بالتحرك الصحيح للرجلين داخل الدوائر  - اداء الوجبة بين كل تلميدين	- وضع 6 دوائر يقوم التلميذ بالتقدم الرجل اليميني في طرشة د ثم بالرجل اليسرى في طرشة ب ثم اليميني في الحشة د ثم باليميني في اللحية د ثم كذلك باليميني في حركة الراس قامة و بعد ذلك الرجوع بالترفيدة  - اداء الوجبة بين كل تلميدين و التركيز على حركات الرجلين	ساعة و 10 دقائق	- العمل الفردي و تكرار الوجبة مرتين مع تصحيح الاخطاء المرتكبة مع ترك فترة راحة لمدة 5 دقائق  العمل الزوجي بين التلاميذ بالتحرك الصحيح و تكرار الوجبة مرتين	 
مرحلة التقييم	- تمارين التهنئة والعودة الى الحالة الطبيعية	- جري خفيف والقيام ببعض الحركات الخفيفة من اجل التخفيف من التعب	5 د	- العمل الجماعي و اداء حركات خفيفة	- التخفيف من التعب و العودة الى الحالة الطبيعية

**الهدف من الحصة :** اداء الوجة 3 في السداسي (طرشة د. نص ب . نص د. طرشة ب. لحيه د . راس قامة) مع التحركات الصحيحة للرجلين و الدراعين .

**الوسائل المستعملة :** عداد . صافرة . عصا خفيفة . دوائر

مراحل التعلم	الاهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	الزمن	ظروف الانجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- التحضير النفسي - التحضير البدني	- الشرح النظري للتمارين - التحية الرياضية بالعصا - الجري لمدة 5 دقائق و اداء الحركات العامة - احماء الاطراف العلوية ثم السفلية	15 د	- تشكيل دائرة لشرح محتوى الحصة - العمل الجماعي من اجل التركيز	- اداء مختلف الحركات من اجل احماء جيد و تفادي الاصابات
مرحلة التعليم	- اداء الوجة بالتحرك الصحيح للرجلين داخل الدوائر - اداء الوجة بين كل تلميدين	- نقوم بوضع 6 دوائر يقوم التلميذ بالدخول بالرجل اليمنى في حركة طرشة د ثم بالرجل اليسرى في نص ب ثم بالرجل اليمنى في نص د ثم بالرجل اليسرى في طرشة ب ثم باليمنى في اللحية د ثم كذلك باليمنى في حركة الراس قامة ثم اداء الترفيدة لهذه الوجة. - اداء الوجة بين تلميدين والتركيز على التحركات الصحيحة للرجلين في الضربات و الترفيدة	ساعة و 10 دقائق	- العمل الفردي و تكرار الوجة مرتين مع تصحيح الاخطاء و ترك فترة راحة لمدة 4 دقائق - العمل الزوجي بين التلميذ بالتحرك الصحيح و تكرار الوجة مرتين	 
مرحلة التقييم	- تمارين التهدئة والعودة الى الحالة الطبيعية	- جري خفيف والقيام ببعض الحركات الخفيفة من اجل التخفيف من التعب	5 د	- العمل الجماعي و اداء حركات خفيفة	- التخفيف من التعب و العودة الى الحالة الطبيعية