

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد: التربية البدنية و الرياضية

قسم: التدريب الرياضي

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

في التدريب والتحصير البدني

بعنوان:

أثر وحدات تدريبية مقترحة على تنمية صفة التوافق لدى ناشئي

كرة القدم للفئة العمرية أقل من 13 سنة.

-بحث تجريبي أجري على ناشئي الجمعية الرياضية "المستقبل" لبلدية خيرالدين

تحت إشراف :

إعداد الطالبان:

الدكتور حجار خرفان محمد

-غالمية عبد الحليم

-بن عبد الرحمن العيد

السنة الجامعية

2015/2014

# شكر وتقدير

اللهم أعنا على شكرك على الوجه الذي ترضى به عنا .  
ونتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ الفاضل :حجار خرفان  
محمد

على حسن إشرافه وتشجيعه المتواصل لنا  
ونتقدم بالشكر إلى كافة أساتذة قسم التدريب الرياضي  
وإلى البروفسور بن قوة علي الدكتور ميم مختار والدكتور محمد  
كتشوك والدكتور مقدس مولاي إدريس  
وأخيرا نتقدم بأسمى عبارات الشكر والعرفان  
إلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد  
في انجاز هذا العمل من الأساتذة والزملاء في الدراسة .

# الإهداء

إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبراً، إلى التي حملتني وهنا  
على وهن، إلى التي سهرت الليالي لأنام ملئ أجفاني إلى منبع  
الحب والحنان إلى رمز الصفاء والوفاء والعطاء، إلى أمي الغالية  
حفظها الله.

إلى رمز العز والشموخ إلى من وطأ الأشواك حافياً ليوصلني إلى  
ما وصلت إليه اليوم، إلى أبي حفظه الله.

إلى زوجتي وأولادي محمد عبد الرزاق ورحيل وإلى المولود  
الجديد المهدي عبد الرحمن إلى الأخوة وإلى تربيت محمد  
الظاهر وحمو عبد الهادي وإلى كل من ساعدنا من قريب وبعيد

غالمية عبد الحلیم

# الإهداء

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات هذه ثمرة من الجهد والاجتهاد اهدي هذا العمل المتواضع إلى منبع الحنان .....رمز العطف والمحبة على التي لن أوافيها حقها مهما قدمت لها إلى من تقع الجنة تحت أقدامها وأمرنا الرحمان بطاعتها أمة الغالية إلى رمز الفخر والاعتزاز .....الذي شق لي درب الحياة من أجل راحتي، إلى الذي لن أزد له القليل مما منحني، أبي العزيز حفظه الله .

إلى كل عائلتي - أخوتي - أخواتي، أخوالي وخالاتي ، أعمامي وعماتي وكل أولادهم كل باسمه وكل العائلة صغيرها وكبيرها .  
وإلى من تقاسم معي حلو الحياة ومرها إلى كل الأهل والأقارب والأصدقاء .

بن عبد الرحمن العيد

## محتوى البحث

أ.....	-شكر وتقدير .....
ب.....	-الإهداء.....
ج.....	-الإهداء.....
د.....	-قائمة الجداول.....
ه.....	-قائمة الأشكال البيانية.....
	التعريف بالبحث
1.....	-مقدمة البحث.....
2.....	-الاشكالية.....
4.....	-أهداف البحث.....
4.....	-فروض البحث.....
4.....	-أهمية البحث والحاجة إليه.....
5.....	-التعاريف الإجرائية لمصطلحات البحث.....
	<b>-الباب الأول: الدراسة النظرية</b>
8.....	مدخل.....

## -الفصل الأول: الدراسات المشابهة

9.....	مقدمة.....
9.....	1-الدراسات المشابهة.....
9.....	1-1 دراسة شراك عبد النور، بقال بريكسي محمد نسيم.....
9.....	1-2دراسة سرير إلياس.....
11.....	1-3 دراسة كروفوف آسيا وحجوج إسماعيل.....
12.....	1-4 دراسة نصر الدين عبد الرزاق الكيلاني.....
13.....	1-5 ناهدة عبد العزيز، سعد حماد صالح، أزاد حسن قادر.....
14.....	1-6.دراسة مصطفى صلاح الدين عزيز.....
14.....	1-7دراسة علي محمد يلسين.....
15.....	1-7 نقد الدراسات.....

16.....الخاتمة

## الفصل الثاني: المتطلبات البدنية والمهارية

17.....مقدمة

18.....2- المتطلبات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم

18.....2-1 الصفات البدنية

18.....2-1-1 التحمل

18.....2-1-1-1 أنواع التحمل

19.....2-1-1-2 أهمية التحمل

20.....2-1-2 القوة

21.....2-1-2-1 أنواع القوة

21.....2-1-2-2 أهمية القوة

22.....2-1-3 السرعة

22.....2-1-3-1 أنواع السرعة

22.....2-1-3-2 أهمية السرعة

22.....2-1-4 الرشاقة

23.....2-1-4-1 أنواع الرشاقة

24.....2-1-4-2 أهمية الرشاقة

24.....2-1-5 المرونة

24.....2-1-5-1 أنواع المرونة

25.....2-1-5-2 أهمية المرونة

26.....2-1-6 العلاقة بين الصفات المهارية

26.....2-2 المهارات الأساسية

26.....2-2-1 مفهوم المهارة

26.....2-2-2 أنواع المهارة

27.....2-2-2-1 المهارات الأساسية بدون كرة

28.....2-2-2-2 المهارات الأساسية بالكرة

31.....2-2-2-3 علاقة الصفات البدنية بالمهارات البدنية

32.....الخاتمة

## الفصل الثالث: التوافق و المرحلة العمرية

33	مقدمة
33	1-3 التوافق
33	1-1-3 تعريف
34	2-1-3 أنواع التوافق
34	3-1-3 العوامل التي تؤثر في التوافق
35	4-1-3 التمارين التوافقية
35	5-1-3 مميزات التمارين التوافقية
36	6-1-3 القدرات التوافقية
37	2-3 خصائص المميزات المرحلة العمرية (12-13) سنة
37	1-2-3 المميزات الحركية
38	2-2-3 المميزات العقلية
39	3-2-3 المميزات المعرفية
40	4-2-3 المميزات النفسية
41	خاتمة

## الفصل الرابع: التدريب الرياضي

41	مقدمة
42	1-4 التدريب الرياضي
42	1-1-4 تعريف
42	2-1-4 واجبات التدريب الرياضي
43	1-4 3- مبادئ التدريب الرياضي
44	4-1-4 خصائص التدريب الرياضي
44	5-1-4 عمليات التدريب الرياضي
47	6-1-4 طرق التدريب
47	1-6-1-4 مفهوم طرق التدريب
48	2-6-1-4 اشتراطات طرق التدريب
48	3-6-1-4 أنواع طرق التدريب
48	أ- طريقة التدريب المستمر
50	ب- طريقة التدريب الفتري

50.....	ج-طريقة التدريب التكراري
51.....	د-طريقة التدريب الدائري
52.....	4-2 المدرب الرياضي
52.....	4-2-1 تعريف المدرب الرياضي
53.....	4-2-2 صفات المدرب الرياضي
54.....	4-2-3 واجبات المدرب الرياضي
54.....	4-2-4 دور المدرب الرياضي
55.....	خاتمة

### الباب الثاني: الدراسة الميدانية

56.....	مدخل
---------	------

#### الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

57.....	مقدمة
58.....	الدراسة الاستطلاعية
58.....	1-1-1 المجال المكاني والزمني
58.....	1-1-2 عرض الدراسة الاستطلاعية
59.....	1-2 الدراسة الرئيسية
59.....	1-2-1 المنهج المستخدم
59.....	1-2-2 المجتمع وعينة البحث
62.....	1-2-3 مجالات البحث
63.....	1-2-4 ضبط متغيرات الدراسة
63.....	1-2-5 أدوات البحث وجمع البيانات
64.....	1-2-6 مواصفات الاختبار
68.....	1-2-7 الأسس العلمية للاختبار
70.....	1-2-8 الدراسة الإحصائية
73.....	الخاتمة

#### الفصل الثاني: عرض ومناقشة نتائج البحث

74.....	مقدمة
---------	-------

75.....	1-2 عرض ومناقشة نتائج البحث.....
75.....	1-1-2 عرض وتحليل نتائج اختبار كازولا بدون كرة.....
77.....	2-1-2 عرض وتحليل نتائج اختبار كازولا بالكرة.....
79.....	3-1-2 عرض وتحليل نتائج اختبار الجري المتعرج بالكرة.....
81.....	4-1-2 عرض وتحليل نتائج اختبار تنطيط الكرة مع التنقل للأمام.....
83.....	5-1-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية.....
86.....	2-2 الاستنتاجات.....
86.....	3-2 مقابلة النتائج بالفرضيات.....
88.....	4-2 الخلاصة العامة.....
89.....	5-2 التوصيات.....
90.....	الخاتمة.....

المصادر والمراجع الملاحق

## قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	معامل الثبات والصدق للإختبارات المعتمدة في البحث عند درجة الحرية 9 ومستوى الدلالة 0.05	58
02	نسبة عينة البحث من مجتمع البحث	59
03	تجانس العينتين من حيث التغيرات القزن ، الطول و السن و قيمة (t) المحسوبة في الاختبارات القبليّة لعينة البحث عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 26	60
04	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينتي البحث في اختبار كازولا بدون كرة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 13	75
05	يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدى لعينتي البحث في اختبار كازولا بالكرة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 13.	77
06	يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدى لعينتي البحث في اختبار الجري المتعرج بالكرة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 13.	79
07	يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدى لعينتي البحث في تنطيط مع التنقل للأمام بالكرة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 13.	81
08	يبين نتائج قيمة (t) المحسوبة في الاختبارات البعدية لعينة البحث عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحري 26	83

## قائمة الأشكال البيانية

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يبين قيمة (t) المحسوبة في الاختبارات القبلية لعينتي البحث	61
02	يوضح الفرق بين المتوسطات القبلية والبعدي لعينتي البحث في اختبار كازولا بدون كرة	76
03	يوضح الفرق بين المتوسطات القبلية والبعدي لعينتي البحث في اختبار كازولا بالكرة	78
04	يوضح الفرق بين المتوسطات القبلية والبعدي لعينتي البحث في اختبار الجري المتعرج بالكرة	80
05	يوضح الفرق بين المتوسطات القبلية والبعدي لعينتي البحث في اختبار تنطيط الكرة مع التنقل للأمام	82
06	يبين قيمة (t) المحسوبة في الاختبارات البعدية لعينتي البحث	84

# التعريف بالبحث

## 1- مقدمة:

إن كرة القدم من أكثر الرياضات شعبية في العالم، إن لم نقل هي الرياضة الوحيدة التي تمارس في جميع أنحاء العالم، وتستقطب عدد كبير من الممارسين، ومن المشجعين ومن المشاهدين، وكذلك تستقطب الاهتمام الأكبر من الصحفيين، والقنوات التلفزيونية وكذلك الإذاعات، وغيرها من الوسائل الإعلامية وقنوات التواصل الاجتماعي على الانترنت. وأصبحت تستقطب رؤوس أموال كبيرة، وتكالب رجال الأعمال على الاستثمار في كرة القدم، لما تجنيه عليهم من ربح.

وهذا مما دفع بالقائمين على الأندية، والفرق والمدارس الكروية في التفكير الدائم والمستمر في كيفية تطوير المستوى والرفع من كفاءة اللاعبين على جميع الأصعدة، و باستعمال كل الوسائل المتاحة، وبمنهجية وطرق علمية. حيث "أن الارتقاء بالإنجاز الرياضي والتفوق في كل الألعاب يتطلب شمولية الارتقاء بكافة العوامل التي تؤثر في الأداء، فالوصول إلى مستوى الأداء العالي يتطلب الاهتمام ليس فقط بتطوير اللياقة البدنية أو تحسين مستوى اللاعب من الناحية الفنية أو الخططية وإنما يجب الاهتمام أيضا بكل العوامل واستثمارها بصورة جيدة ومؤثرة وذلك لان التفوق لا يمكن تحقيقه إلا من خلال التدريب المستمر والاستعداد العالي واستثمار كافة العوامل الأخرى". (المعماري، 2004، صفحة 10)

وبهذا أصبح المختصين والمدربين والباحثين يهتمون بالمراحل العمرية الشابة التي تعتبر مرحلة رئيسية وهامة في تكوين اللاعب، حيث هي الأرضية الصحيحة لتطوير الصفات البدنية، وتعلم وإتقان المهارات الحركية و الخططية. وذلك عن طريق تخطيط طويل المدى.

وبإلقاء الضوء على كرة القدم الجزائرية التي أصبح مستواها ضعيف، رغم من أن المنتخب الوطني تحصل مؤخرا على نتائج مقبولة من خلال التأهل المتوالي لمرتين لكأس العالم (2010 بجنوب إفريقيا و2014 بالبرازيل) وتأهله إلى الدور الثاني لأول مرة للدور الثاني، مع الأداء المشرف حسب رأي الجميع، ولكن أصبح المنتخب الوطني لا يعكس واقع الكرة الجزائرية باعتماده على اللاعبين المغتربين بنسبة تقترب من المائة بالمائة.

حيث تعرف كرة القدم اليوم الجزائرية تدنيا وتراجعا في المستوى، وتدني نتائج الفرق الوطنية في جميع الأصناف العمرية دوليا وقاريا وحتى إقليميا. وهذا راجع لعدة أسباب متداخلة .  
ومن أحد الأسباب هو عدم الاهتمام بالفئات العمرية الشابة من حيث توفير الوسائل والمعدات و المدرسين الأكفاء والبرامج و المخططات.

ويتطلب إعداد لاعبي كرة القدم أهتمام بعدة صفات بدنية و مهارية و تكتيكية وحتى نفسية و معرفية وغيرها من المتطلبات للوصول إلى المستويات العليا وذلك بتنشئة اللاعب على قواعد صحيحة منذ الصغر. خاصة بعض الصفات البدنية التي تتلاءم مع الفئات العمرية الصغيرة والتي لا يعطيها المدرسين أهمية كبيرة كالرشاقة، والمرونة، والتوافق كما يولونها للصفات الأخرى وكذلك الجانب المهاري .

وهذه الصفات تؤثر بشكل كبير في تطوير الصفات الأخرى والأداء المهاري والمستوى بصفة عامة. حيث يعد التوافق الحركي من الصفات المهمة للرياضي كما يؤكد ذلك شريف فتحي أحمد" فهي تعتبر العمود الفقري لتنمية المهارات الفنية الخاصة بكل رياضة، فإتقان المهارات الحركية بالتوافق المطلوب أمر ضروري، ل يتم أداء الحركة في إطارها السليم من حيث القوة والسرعة والزمن المناسب حيث أن القدرات التوافقية تعمل على تثبيت المسارات الحركية للمهارات خلال الممرات العصبية للاعبين ويؤدي هذا الأمر إلى سرعة إتقان الأداء المهاري." (عبد الحميد، 1997، صفحة 29)

كما أشعر الباحثان بضرورة اقتراح وحدات تدريبية لتنمية صفة التوافق للاعبين كرة القدم أقل من 13 سنة.

#### -الأشكالية:

ما حصل من إنجازات ذات المستوى المتطور والذي وصلت إليه الدول الراقية في الرياضة، لم يكن بالصدفة وإنما جاء عن طريق دراسات وبحوث علمية مبرمجة وعلى فق اتجاهات ومسارات حديثة وصحيحة، وكذلك نتيجة الاستخدام الفعال لنتائج البحوث والدراسات التي لها الدور الأساسي في تطور المستوى الرياضي وتحقيق أفضل النتائج والإنجازات الرياضية .

إن لعبة كرة القدم من الألعاب الرياضية التي شغلت حيزا كبيرا وواسعا لدى مشجعيها ومتابعيها لما تتميز به من تشويق ومتعة. وكذلك فإن لعبة كرة القدم تلقى اهتمام كبير من الجماهير في مجتمعنا الرياضي بشكل عام والمستوى الأكاديمي بشكل خاص.

ففي الدول المتطورة والمتقدمة كرويا تعطي أهمية لكل الجوانب دون إهمال أي عنصر قد يؤثر سلبا على المستوى العام. فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي المرموق في كرة القدم ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الحديث.

وذلك عن طريق تخطيط برامج علمية مبنية على أسس للرفع من مستواهم وإعدادهم في جميع المجالات البدنية والمهارية والخططية والنفسية الموجهة للناشئين أن تكون ملائمة للمراحل العمرية وان لا تغفل أي جانب قد يؤثر سلبا على المستوى العام.

وبالنظر إلى طبيعة لعبة كرة القدم فعلى اللاعب القيام بحركات كثيرة ومختلفة أثناء المباريات، وتتطلب منه أن يكون على درجة عالية من اللياقة البدنية وذو كفاءة عالية من جميع النواحي، حيث تؤثر بعض الصفات الحركية على الجانب المهاري والبدني وهذا ما تؤكدته كل من دراسة شارك عبد النور و يقال بريكسي 2014 ودراسة عبد الرزاق الكيلاني 2011.

ويعد التوافق من أحد هذه الصفات الحركية، وله دور إيجابي للاقتصاد في الجهد وذلك بفضل الأداء المهاري الحركي الصحيح، حيث " تلعب القدرات التوافقية دورا هاما في اكتساب المهارات الحركية، ولكي يحصل الرياضي على حركات توافقية عالية وكذلك المهارات ذات مستوى عالي وجب عليه التدريب المبكر منذ الطفولة وان يستمر في عملية التدريب المبكر منذ الطفولة وأن يستمر في عملية التدريب لذلك تشترك القدرات التوافقية مع المهارات الحركية في أنها تشكل الأسس التوافقية لتطوير مستوى الأداء في الأنشطة الرياضية." (عبدالمقصود، 1995، صفحة 261)

و من خلال ملاحظة اللاعبين الجزائريين فمن السهل جدا إدراك أنه هناك نقص في التوافق لديهم مقارنة بأقرانهم اللاعبين المحترفين المكونين في مختلف المدارس والأكاديميات .

ومن خلال احتكاكنا بالمدرسين وتجربتنا الميدانية ومعاينة الحصص التدريبية وتحليل البرامج الموجهة للفئات العمرية لمسنا إهمال المدرسين لصفة التوافق خاصة في الفئة العمرية أقل من 13 سنة وتعتبر مرحلة حساسة لتنمية التوافق حيث يرى أسامة كامل راتب : «أنه هناك زيادة في معدل النمو التوافق الحركي عند العمر 8-12 سنة لدى البنين والبنات على نحو يزيد بشكل واضح عن تطور نمو القدرات البدنية الأخرى كما أن البنين يحتفظون بالتفوق على البنات خلال الأعمار المختلفة، وأن هذا التفوق يكون أكثر وضوحا مع زيادة العمر وخاصة

عند العمر 12-13 سنة.» (راتب، 1999، صفحة 332)

ومن هنا نطرح التساؤل الرئيسي : هل للوحدات التدريبية المقترحة تأثير على صفة التوافق لدى ناشئى كرة القدم أقل من 13 سنة ؟

و يندرج عنه تساؤلات فرعية التالية :

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية ؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث؟

### 3-أهداف البحث:

#### 3-1-الهدف العام:

-معرفة تأثير الوحدات التدريبية المقترحة على تنمية صفة التوافق لدى ناشئي كرة القدم اقل من 13 سنة.

#### 3-2-ألاهداف الجزئية:

- معرفة ما إذا كانت هذه المرحلة العمرية أقل من 13 سنة مناسبة لتنمية صفة لتوافق

- معرفة تأثير الوحدات التدريبية المقترحة على بعض المستوى بصفة عامة .

### 4-فروض البحث:

#### 4- 1 الفرضية العامة:

تؤثر الوحدات التدريبية المقترحة ايجابيا على تنمية صفة التوافق لدى ناشئي كرة القدم أقل من 13 سنة.

#### 4-2 الفرضيات الجزئية:

1-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للعينة التجريبية، وهي لصالح الاختبارات البعديّة.

2-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعديّة للعينتين التجريبية والضابطة، وهي لصالح العينة التجريبية.

#### 5- أهمية البحث و الحاجة إليه:

إن اكتساب قدرة التوافق للاعب تعني مساعدته في تحقيق المستوى العالي للإنجاز المطلوب خلال المباراة، إذ يعتبر مهم جدا للوصول إلى الأداء المثالي للحركة في الأنشطة الرياضية، وخاصة كرة القدم حيث يهدف إلى رفع مستوى كفاءة اللاعب المهارية والبدنية.

ومن الجانب النظري يمثل البحث الحالي إضافة جديدة للمكتبة الجزائرية وإلى الباحثين خاصة وأننا لمسنا قلة المصادر والمراجع التي تناولت هذا الموضوع سابقا، وفائدة للمدربين المختصين والخبراء المهتمين بالناشئين في كرة القدم وكذلك للفت انتباههم لهذه الصفة والصفات الأخرى المهمة.

وإن هذه المرحلة أقل من 13 سنة تعتبر مرحلة هامة و ضرورية في تنمية التوافق حيث يرى وليد عبد المنعم: "إن توافر القدرات التوافقية الحركية لدى المبتدئين يعمل على نمو صحيح يساعد على حسن التفكير وسهولة تعليم المهارات الحركية وتطويرها، ولذلك فإن القدرات التوافقية ضرورية ولازمة لجميع الأنشطة الرياضية، حيث إن توافرها يساعد على تحسين الأداء وتحقيق نتائج أفضل." (المنعم، 2015، صفحة

15)

والبحث الحالي يظهر مدى تأثير وحدات تدريبية مقترحة على صفة التوافق. وقد حاولا الطالبان أثناء تصميم هذه الوحدات التدريبية على الأسس العلمية و التطبيقية كدوام العمل والتكرارات والراحة المناسبة وعدد مرات التدريب بما يتلاءم مع خصائص النمو لتلك المرحلة.

## 6- التعاريف الإجرائية لمصطلحات البحث:

### أ-الوحدات التدريبية:

هي وسيلة لتحقيق أهداف الخطة العامة في فترتها او مراحلها المختلفة وهي أيضا الجزء الرئيسي في عملية التدريب وقد يكون لها هدف او أكثر (اسماعيل، صفحة 54)  
هي اصغر مكون في التنظيم البنائي لعمليات التدريب حيث تحتوي على مجموعة من التمرينات ذات الاتجاهات المختلفة والتي تحدد طبقا للهدف (البساطي أ.، 2001، صفحة 234)

### ب-كرة القدم:

### التعريف اللغوي:

كرة القدم " Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بالـ " Rugby " أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى " Soccer " (جميل، 1986، صفحة 50)

## 1-2 التعريف الاصطلاحي

"كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع". (جميل، 1986، الصفحات -52)  
وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة ( الأماكن العامة، المساحات الخضراء ) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقا من قاعدة أساسية.

ويضيف " جوستاتيسي " سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة .

## 1-3 التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر 11 لاعبا ، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيهما مرمى ، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت

المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالعادل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين، إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

### التوافق:

هو تلك الحركات التي يستطيع بها الفرد دمج أكثر من مجموعة عضلية أو غير متشابهة /ن أجزاء الجسم في اتجاهات و بإيقاع حركي سليم وفي زمن واحد (عليوة، 2010، صفحة 95) -"التوافق يعني الأداء الحركي السليم المرتبط بالدقة والسرعة والرشاقة المطلوبة مع الاقتصاد في بذل الجهد وقلة الأخطاء. ويتضح ذلك عند ملاحظة الأداء الحركي للرياضيين ذوي المستويات العليا مقارنة بغيرهم من الرياضيين المبتدئين، حيث يتميز الأداء التوافقي بسهولة الحركة وقلة الأخطاء الحركية" (الفتاح، 1997، الصفحات 205-206)

ويعتبر التوافق من الصفات البدنية الحركية المركبة التي تتكون من مجموعة من الصفات المندمجة مع بعضها البعض والتي تشكل في مضمونها التوافق العام. وتشمل هذه الصفات (التوازن-الرشاقة-الدقة-السرعة-الإيقاع-التوجيه والتحكم....) وغيرها من المكونات وتختلف هذه العناصر وفقا لمتطلبات النشاط الممارس (عبدالرسول، 2002، الصفحات 319-320)

### المرحلة العمرية أقل من 13 سنة:

تعرف أيضا باسم الطفولة المتأخرة كما يطلق عليها كذلك اسم مرحلة قبل المراهقة، وهي تبدأ من سن تسع سنوات و تنتهي بالتقريب عند السن الثاني عشر من العمر، وقد تعتبر هذه المرحلة تمهيد للبلوغ والدخول في سن المراهقة لذلك تتميز بالبطء في معدل ونسبة النمو في عدة جوانبه غير أن الطفل مع ذلك يكتسب فيها المهارات والخبرات الضرورية واللازمة لتوافقه وللتكيف مع شؤون الحياة الاجتماعية. (السعيد، 2004، صفحة 144)

# الباب الاول: -الدراسة النظرية

مدخل:

إن الجانب النظري من الدراسة يعد الحجر الاساس، الذي بفضلله تتضح معالم البحث، حيث يتركز عليه الطالب أو الباحث في دراسته ومن خلاله تتضح أهمية البحث. وتم تقسيم الجانب النظري إلى أربعة فصول، حيث تطرقنا في الفصل الأول للدراسات المشابهة، وفي الفصل الثاني خصص للمتطلبات البدنية والمهارية لأهميتها لبحثنا هذا، وفي الفصل الثالث خصائص ومميزات المرحلة العمرية، كما تطرقنا فيه إلى التوافق وهو موضوع بحثنا، وأخيرا في الفصل الرابع تم التطرق إلى التدريب الرياضي والمدرب الرياضي.

# الفصل الاول: الدراسات المشابهة

مقدمة

1-الدراسات المشابهة

1-1دراسة شراك عبد النور، بقال بريكسي محمد نسيم(2014):

2-1 دراسة سرير إلياس

3-1 دراسة كرفوف آسيا وحجوج إسماعيل

4-1دراسة نصر الدين خالد عبد الرزاق الكيلان

5-1 ناهدة عبد العزيز، سعد حماد صالح، أزداد حسن قادر

6-1 دراسة مصطفى صلاح الدين عزيز

7-1 دراسة علي محمد ياسين

8-1 نقد الدراسات

الخاتمة

مدخل:

إن الجانب الرياضي من الدراسة يعد الحجر الاساس، الذي بفضلله تتضح معالم البحث، حيث يرتكز عليه الطالب أو الباحث في دراسته ومن خلاله تتضح أهمية البحث. وتم تقسيم الجانب النظري إلى أربعة فصول، حيث تطرقنا في الفصل الأول للدراسات المشاهدة، وفي الفصل الثاني خصص للمتطلبات البدنية والمهارية لأهميتها لبحثنا هذا، وفي الفصل الثالث خصائص ومميزات المرحلة العمرية، كما تطرقنا فيه إلى التوافق وهو موضوع بحثنا، وأخيرا في الفصل الرابع تم التطرق إلى التدريب الرياضي والمدرب الرياضي.

## مقدمة:

للدراستات المشابهة أهمية كبيرة للباحث فهو يحاول من خلالها تجنب أهم الصعاب التي واجهت الباحث في الدراسات الماضية وبالتالي تكون له الدعم للبحث قيد الدراسة.

### 1-1-دراسة شراك عبد النور، بقال بريكسي محمد نسيم(2014):

"اقترح برنامج تدريبي لتنمية التوازن وتطور دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

#### الهدف من البحث:

التعرف على مدى تأثير برنامج تدريبي لتنمية التوازن لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

معرفة مدى تأثير برنامج تدريبي تطور دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

#### فرضية البحث:

يؤثر البرنامج التدريبي على عنصر التوازن وتطور دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

#### منهج البحث:

اعتمد الباحثان المنهج التجريبي لكونه يتلائم مع المشكلة المدروسة.

#### عينة البحث:

تمثل مجتمع البحث في 36 لاعب من فئة اقل من 17 سنة، منقسمين إلى مجموعتين تجريبية(سريع

المحمدية) ومجموعة ضابطة (وداد تلمسان)ب18 لاعب لكل مجموعة.

#### التوصيات:

إتباع الطرق والوسائل العلمية في وضع البرامج التدريبية تتلائم مع قدرة وأعمار الرياضيين.

الاهتمام بفئة الاشبال وذلك بتوفير برنامج تدريبي خاص لهذه الفئة.

### 1-2دراسة سرير إلياس 2013 :

" أثر تنمية القدرة العضلية على بعض القدرات الحركية الخاصة (الرشاقة، التوافق، التوازن) وعلى أداء مهارة

التصويب في كرة القدم "

## الفرضيات:

- 1- تمارين القدرة العضلية لها أثر إيجابي على القدرات الحركية الخاصة (الرشاقة، التوافق، التوازن)
- 2- تمارين القدرة العضلية لها أثر إيجابي على مهارة التصويب في كرة القدم.

## أهداف البحث:

- 1- التعرف على مدى التأثير الايجابي لتمارين القدرة على بعض القدرات الحركية الخاصة (الرشاقة، التوافق، التوازن)
- 2- التعرف على مدى التأثير الايجابي لتمارين القدرة العضلية على مهارة التصويب لدى لاعبي عينة البحث.

## المنهج:

استخدم الطالب المنهج التجريبي، لما يتميز به من خصائص تتفق مع طبيعة البحث باستخدام التصميمات التجريبية التي تتضمن مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة.

## مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بطريقة عمدية من ناشئين فريق وداد تلمسان وإتحاد الرمشي لكرة القدم خلال موسم 2012-2013 اللذان ينشطان في نفس الدرجة في البطولة ولقد بلغ العدد الكلي لأفراد العينة (40) لاعب. تم تقسيمهم إلى مجموعتين :

-20 لاعب من وداد تلمسان (العينة التجريبية).

-20 لاعب من إتحاد الرمشي (العينة الضابطة).

## التوصيات:

- استخدام برامج مقترحة لتنمية القدرة العضلية من أجل تطوير الصفات البدنية خاصة فيما يتعلق بالقدرات الحركية.

- استخدام تمارين القدرة العضلية من أجل تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم.

ضرورة الاهتمام بتنمية القدرة العضلية بالنسبة للاعبين كرة القدم من خلال وضع برامج تدريبية مقننة للرفع من مستوى الأداء البدني والمهاري.

ضرورة استخدام الأساليب المختلفة والحديثة لتدريبات القدرة العضلية الخاصة بالناشئين.

-إجراء دراسات مماثلة على عينات مختلفة من حيث السن والجنس وكذا نوع الرياضة.

## 1-3-دراسة كرفوف أسيا وحجوج إسماعيل 2012:

" أثر استخدام تمارين الرشاقة والتوازن والتوافق في إتقان بعض المهارات الركل واللكم لدى مصارعي كارتى دو".

#### أهداف البحث:

اقتراح تمارين مستهدفة لتنمية بعض القدرات الحركية الخاصة (الرشاقة، التوازن، التوافق) تكون في نفس اتجاه العمل العضلي لرياضة الكارتى-دو لدى الناشئين (14-16).

2- التعرف على تأثير هذا النوع من التمارين على الفعالية أداء مهاري لمهارات الركل و اللكم لناشئي رياضة الكارتى-دو (14-16)سنة.

#### فروض البحث:

- 1- التمارين المقترحة تأثر إيجابيا، لتنمية بعض القدرات الحركية الخاصة (الرشاقة، التوازن، التوافق)
- 2- التمارين لتنمية الرشاقة، التوازن، التوافق، تؤثر إيجابيا في تحسين مهارات الركل واللكم لناشئي الكارتى.
- 3- وجود فروق معنوية لبعض القدرات الحركية الخاصة وفعاليات الأداء المهاري لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة وذلك لصالح المجموعة التجريبية.

#### منهج البحث:

إستخدم الباحثان المنهج التجريبي

#### عينة البحث:

20 مصارع أختيروا بالطريقة العمدية من المجتمع الأصلي المتمثل في صنف الأواسط 14-16 سنة وقسمت إلى مجموعتين بالتساوي (10-10).

#### التوصيات:

التأكيد على المدربين بضرورة الاطلاع على كل ما هو جديد في رياضة الكارتى من طرق التدريب الحديث سواء في الإعداد البدني والمهاري.

-الاهتمام المبكر بهذه الفئة قصد تنمية وتحسين الصفات البدنية لناشئي الكارتى.

-إنشاء تریصات أو ملتقيات للمدربين حول التدريب الحديث في الكارتى وهذا لغرض توسيع أفكارهم حول تنمية الصفات البدنية لمصارعي الكارتى.

إجراء دراسات أخرى التي تتناول تدريب بعض القدرات الحركية الأخرى.

#### 1-4- دراسة نصر الدين خالد عبد الرزاق الكيلاني 2011

" تأثير التمارين التوافقية في تحسين مستوى التوافق الحركي وبعض المهارات الأساسية في كرة اليد "

-أهداف البحث:

وضع تمارين توافقية لتطوير مستوى الأداء لبعض المهارات الأساسية لكرة اليد.  
- تأثير التمرينات على مستوى بعض المهارات الأساسية بين الاختبارات القبليّة و الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات التوافقية ومستوى الأداء لبعض المهارات بكرة اليد.

#### -فروض البحث:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية للتمرين على مستوى الأداء بين الاختبارات القبليّة و الاختبارات البعدية

للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات التوافقية و مستوى الأداء لبعض مهارات كرة اليد .  
هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات التوافقية لبعض مهارات كرة اليد.

وجود نسب تطور متفاوتة في القدرات التوافقية و مستوى الأداء لبعض مهارات كرة اليد.

#### -منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي.

#### عينة البحث:

وأجرى البحث على طلاب المرحلة الثانية من كلية التربية الرياضية لجامعة الأنبار للعام الدراسي 2010-2011 و البالغ عددهم أربعين طالب، وقسموا إلى مجموعتين بطريقة عشوائية إحداها ضابطة وأخرى تجريبية .

#### التوصيات:

-ضرورة الاهتمام بالتمرين التوافقية تبعاً لأهمية التوافق الحركي بالنسبة للمهارات مع الكرة عند تعلم وتدريب المهارات.

2-إمكانية تطبيق التمارين التوافقية مع الكرة لفترات على فئات عمرية أخرى كفئة الشباب و الناشئين ولكلا الجنسين.

3-إمكانية تطبيق تمارين التوافقية مع الكرة لفترة أطول.

1-5- دراسة : ناهدة عبد العزيز، سعد حماد صالح، أزاد حسن قادر. 2011

" تأثير تمرينات التوافق الحركي في تطوير دقة بعض مهارات كرة الطائرة وعلاقتها بتركيز الانتباه. "

#### أهداف البحث:

1- التعرف على تأثير تمرينات التوافق الحركي في تطوير أداء بعض مهارات الكرة الطائرة.

2-التعرف على العلاقة بين دقة أداء بعض مهارات الكرة الطائرة وتركيز الانتباه.

### فرضيات البحث:

- لتمرنات التوافق الحركي تأثير إيجابي في تطوير دقة أداء بعض مهارات كرة الطائرة .
- توجد علاقة ارتباط معنوية بين دقة أداء بعض مهارات الكرة الطائرة وتركيز الانتباه.

### منهج البحث:

-إستعمل الباحثون المنهج التجريبي

### عينة البحث :

اختير 40 طالب من أصل 109 بطريقة عشوائية وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بواقع 20 طالب لكل مجموعة.

### التوصيات:

- ضرورة استعمال تمرينات التوافق الحركي من مدرسي التربية الرياضية لتعليم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة وتطويرها.
- تخصيص وقت خلال الوحدة التعليمية ضمن مقرر الكرة الطائرة في المرحلة الثالثة لإدخال تمرينات التوافق الحركي لأهميتها في تطوير دقة المهارات الحركية.
- ضرورة الاهتمام بالقدرات العقلية وخاصة الانتباه ومظاهره ومنها تركيز الانتباه وتخصيص وقت كافي .إجراء إختبارات دورية ومستمرة للقدرات العقلية لطلبة التربية الرياضية بغية التعرف على واقعها ومن ثم العمل على تطويرها.

### 6-1- دراسة مصطفى صلاح الدين عزيز 2010

" تأثير تمرينات مساعدة خاصة في إكتساب القدرة التوافقية لحركات السباحة الحرة "

### أهداف البحث:

- وضع تمارين خاصة مساعدة لاكتساب التوافق الحركي في أداء حركات السباحة الحرة.
- معرفة تأثير التمارين المساعدة في اكتساب التوافق الحركي في أداء حركات السباحة الحرة.

### فروض البحث:

- هناك تأثير معنوي للتمارين المساعدة في اكتساب التوافق الحركي في أداء حركات السباحة الحرة
- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج مجموعتي البحث الضابطة و التجريبية في الاختبار المستخدم في البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي

## عينة البحث:

طلاب المرحلة الثانية من كلية التربية الرياضية 2009-2010 أختير منهم 30 طالب بالطريقة العمدية من الطلبة الغير متعلمين للسباحة وقسموا إلى مجموعتين متساويتين العدد بالطريقة العشوائية (تجريبية وضابطة).

## التوصيات:

إستخدام وتطبيق التمارين المقترحة الخاصة بالبحث كتمارين مساعدة أساسية في عملية تعليم السباحة للمبتدئين

والتركيز عليها في قسمي الاحماء والرئيسي من الوحدة التعليمية.

إيجاد تمارين مساعدة أخرى ممكن أدائها على اليابسة وداخل الماء واختبار أثر استخدامها في تعلم

واكتساب التوافق الحركي الخاص بحركات أنواع السباحة الأخرى

## -1-7 دراسة علي محمد ياسين 2010

" التوافق العضلي العصبي وعلاقته بدقة أداء مهارتي المناولة الطويلة والتهديف السلمي بكرة السلة "

## الهدف من البحث:

التعرف على التوافق العصبي العضلي ومهارتي المناولة الطويلة والتهديف السلمي.

## فرضية البحث:

توجد علاقة ارتباط معنوية بين التوافق العضلي العصبي وبدقة أداء مهارتي المناولة الطويلة والتهديف السلمي بكرة السلة.

## منهج البحث:

-استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب علاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة المشكل.

## عينة البحث:

تم تحديد العينة بالطريقة العمدية من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية 2009-2010

تم اختيار 30 طالب بطريقة العشوائية.

## التوصيات:

-الاسترشاد بنتائج الدراسة الحالية للاستفادة منها في المجال التطبيقي للفرق الرياضية

-قيام المدربين باختبار فرقهم اختبارات دورية لعنصري التوافق والدقة للوقوف على مستوياتهم الحقيقية.

-إجراء بحوث مشابهة لبقية المهارات الأساسية بكرة السلة بشكل خاص ومعرفة العلاقة بينها وبين التوافق

العصبي العضلي وكذلك إجراء بحوث مماثلة على الفعاليات الرياضية الأخرى.

## 1-8- نقد الدراسات السابقة

بعد استعراض الباحث للدراسات السابقة يمكن ملاحظة مايلي:  
أول شئ يلاحظ من خلال هذه الدراسات أنها حديثة العهد وفي السنوات الأخيرة أصبح الباحثون مؤخرًا يولون صفة التوافق أهمية مقارنة بالسابق. والملاحظ عن هذه الدراسات أنها ربطت دائما التوافق بالمهارات الأساسية حسب الاختصاص، فمثلا دراسة نصر الدين خالد عبد الرزاق الكيلاني حيث ربط التوافق الحركي ببعض المهارات في كرة اليد. كما ربطها علي محمد ياسين بالمناولة الطويلة والتهديف السلمي. وفي بعض الدراسات الأخرى تم التطرق إلى التوافق مع القدرات الحركية الأخرى كالرشاقة والتوازن كدراسة سربر إلياس.

حيث تتشابه هذه البحوث مع بحثنا هذا من حيث موضوع الدراسة وهو دراسة صفة التوافق وتختلف عنه من حيث الأهداف ومن مميزات بحثنا هذا اننا لم نربط التوافق بمهارة أو بصفة بدنية وإنما الخاص بكرة القدم.

ومن هنا يظهر تميز بحثنا هذا عن البحوث الأخرى حيث سوف نتطرق إلى تأثير وحدات التدريبية على الصفة التوافق.

### الخاتمة:

لقد استفادا الطالبان من الدراسات المشابهة من خلال ما قام به الباحثان من مسح علمي للدراسات والبحوث السابقة التي تناولت صفة التوافق أو بعض الصفات الأخرى كالتوازن على الرغم من قلتها، ومن خلالها اتضح معالم البحث وكذلك تبلورت جيدا فكرة البحث.

# الفصل الثاني: المتطلبات البدنية والمهارية

–مقدمة

2– المتطلبات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم

2–1 الصفات البدنية

2–2 المهارات الأساسية

2–2–1 مفهوم المهارة

2–2–2 أنواع المهارة

2–2–2–1 المهارات الأساسية بالكرة

2–2–2–2 المهارات الأساسية بالكرة

2–2–2–3 علاقة الصفات البدنية بالمهارات البدنية

الخاتمة

## مقدمة:

يرتبط الإعداد البدني ويتحدد وفقا للمتطلبات البدنية الخاصة بكرة القدم حيث يحتاج لاعبي كرة القدم إلى مستوى عالي من اللياقة البدنية، تسمح له بالاستفادة من المهارات، ويتقيد بواجبات خطافية بكفاءة عالية، طوال زمن المباراة . كما يتطلب نشاط كرة القدم من اللاعب تحرك مستمر، سواء كانت هذه التحركات بالكرة أو بدونها وبدرجات مختلفة من الشدة ، وطبقا لنتائج دراسات التحليل والملاحظة لنشاط الحركي لمباريات كرة القدم تتضح الأهمية القصوى لمستوى كل من التحمل الهوائي واللاهوائي والسرعة والقوة العضلية وخاصة أن معظم تحركات اللاعبين خلال زمن المباراة يكون بدون كرة . وهذا ما يؤكد أهمية الصفات البدنية لمتطلبات أساسية للاعب كرة القدم.

## 2- المتطلبات البدنية و المهارة للاعب كرة القدم:

### 2-1 الصفات البدنية:

#### 2-1-1 التحمل :

يبدأ التدريب عليه من ثمانية إلى تسع سنوات، وبتكريز عالي من أربعة عشر سنة إلى خمسة عشر سنة، بينما تحمل القوة من أربعة عشر سنة إلى ستة عشر سنة، ويصل إلى أقصاه بعد ثمانية عشر سنة. (البساطي، الاعداد البدني و الوظيفي في كرة القدم، 2001، صفحة 38).

ويعرف على انه قدرة اللاعب على المحافظة على تنفيذ أداء العمل لأطول فترة ممكنة دون ظهور التعب (قاسم، 1979، صفحة 15).

كما يعرف على انه القدرة على تحقيق عمل مرتفع الشدة لأطول مدة ممكنة وهو أيضا القدرة التي يكتسبها الفرد لمقاومة التعب لأي نشاط يقوم به ولأطول فترة ممكنة. (الوقاد، 2003، صفحة 120) ويعني التحمل أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدما صفاته البدنية وكذلك قدراته الفنية والخططية بايجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن الدقة والتكامل في الأداء بالقدرة المطلوبة طول المباراة (المختار، 1980، صفحة 62).

#### 2-1-1-2 انواع التحمل:

##### أولا: التحمل العام:

هو القدرة على العمل باستخدام مجموعة كبيرة من العضلات لفترة طويلة بمستوى متوسط أو فوق المتوسط في الحمل ويعتبر احد الصفات الهامة بالنسبة للإعداد البدني العام ويتطلب تنمية نواحي متعددة من أجهزة و أعضاء جسم الفرد الرياضي للوصول بها إلى درجة عالية من الكفاءة في العمل لأداء مختلف المهارات الحركية بصورة توافقية جيدة . (قاسم، 1979، صفحة 15)

هو قدرة اللاعب على المحافظة على الأداء بجهود بسيط أو متوسط لأطول فترة ممكنة (الوقاد، 2003، صفحة 120).

### ثانيا: التحمل الخاص:

يعني ارتباط التحمل بإحدى الصفات الأخرى اللازمة لتحقيق متطلبات الأداء في النشاط التخصصي، وتوجد تقسيمات كثيرة للتحمل الخاص، والأكثر تناسبا مع متطلبات كرة القدم التقسيم التالي: (البساطي، الاعداد البدني و الوظيفي في كرة القدم، 2001، صفحة 60)

### تحمل السرعة :

هو قدرة لاعب كرة القدم على تكرار السرعات خلال زمن المباراة. (الوقاد، 2003، صفحة

121)

### تحمل القوة:

هو القدرة على العمل بدون انقطاع، مع الاحتفاظ بالقوة العضلية لفترة طويلة، بمعنى قدرة اللاعب على مقاومة التعب أثناء المجهود الدائم في المباراة، التي تتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزاء مكوناتها. (بطرس، صفحة 18)

### تحمل الأداء:

هو قدرة اللاعب على تكرار الأداء المهاري و الخططي، بكفاءة خلال زمن المباراة. وهو مركب

من تحمل القوة وتحمل السرعة. (المختار، 1980، صفحة 27)

ويستطيع اللاعب أن يتدرب تحمل السرعة بطريقة التدريب الفترتي أو التدريب التكراري، فمثلا يجري مسافة ثلاثين متر بسرعة تساوي 75٪ من أقصى سرعته و يكرر ذلك من خمس إلى سبع مرات، تكون فترة الراحة البينية هي عودة اللاعب إلى خط البداية وتكون هذه العودة بالمشي في بادئ الأمر، ثم الجري الخفيف مع التقدم بالتمارين ولكي يستطيع المدرب أن يقيم تقدم اللاعب في التمرين يأخذ زمن سرعة

اللاعب في كل مرة يجربها ويجمع الأزمنة معا وهنا يستطيع أن يقارن في كل وحدة تدريبية مقدار تقدم التدريب. (الوقاد، 2003، صفحة 122).

## 2-1-1-2 أهمية التحمل:

المظاهر الفسيولوجية التي تؤكد قدرة اللاعب على التحمل:

- زيادة دفع الدم المحمل بالأكسجين إلى الخلايا العضلية.
- انخفاض سرعة دقات القلب (النبض) عند اللاعب، مما يعطي وقتاً أطول للبطينين للاسترخاء والانسداد.
- انخفاض ضغط الدم عند اللاعب .

-زيادة سطح الرئتين ومن ثم زيادة السعة الحيوية عند اللاعب ، مما يساعد على توفير كمية من الأكسجين.

زيادة عدد الكريات الحمراء ونسبة الهيموغلوبين في الدم لدى اللاعب ، مما يساعد أيضا على توفير كمية أكبر من الأكسجين التي تصل إلى الأنسجة . (الوقاد، 2003، صفحة 122)

## 2-1-2 القوة:

إن القوة من أهم الصفات البدنية، حيث اجتهد عدد كبير من الخبراء في وضع تعريفات لها

منها على سبيل المثال :

يعرفها هارة (harra): "أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي و العضلي لمحاكمة أقصى مقاومة خارجية مضادة".

كما يعرفها زاتسيورسكي (zaciorski) بأنها: " قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية او مواجهتها." (السلامة ب.، 1994، صفحة 236)

يعرفها ستيلر (stiller): "إمكانية العضلات أو مجموعة العضلات في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية سواء كانت ثابتة أو متحركة".

بينما يعرفها هتندر (hetenger): " مقدرة العضلة على إنتاجها في حالة أقصى انقباض ايزومتري ارادي". (محمد حسن العلاوي ص91). (علاوي، 1994، صفحة 91)

ويعرفها ماتيفيف (mathweev): " قدرة العضلة في التغلب على مقاومات مختلفة ومواجهتها حسب متطلبات النشاط الرياضي ". (معاني، 1998، صفحة 22)

وفي ضوء هذه التعريفات يمكن أن يتحدد مفهوم القوة العضلية قي النقاط التالية :

-إن القوة العضلية هي المحصلة الناتجة عن أقصى انقباض عضلي تحديد ثابت أو متحرك .

-أن يكون الانقباض ذا درجة قصوى .

-أن يكون الانقباض إرادي أي تحت سيطرة الجهاز العصبي الإرادي .

- ترتبط القوة بوجود مقاومة سواء كانت هذه المقاومة متمثلة في ثقل خارجي او ثقل الجسم نفسه أو مقاوم الاحتكاك .

## 2-1-2 أنواع القوة :

تعددت الآراء حول تقسيم القوة ويمكن تصنيف القوة إلى مايلي :

### أ-القوة القصوى:

وهي تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج أقصى انقباض عضلي إرادي. كما أنها تعني قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها ويتضح من ذلك أن القوى القصوى عندما تستطيع أن تواجه مقاومة كبيرة تسمى في هذه الحالة بالقوة القصوى الثابتة ، ويظهر هذا النوع من القوة عند الاحتفاظ بوضع معين للجسم ضد تأثير الجاذبية الأرضية ،مثلما يحدث في بعض الحركات الجمباز و المصارعة وعندما تستطيع القوى القصوى التغلب على المقاومة التي تواجهها فهي في تلك الحالة تسمى بالقوة القصوى المتحركة وهذا ما يطلق على رفع الأثقال.

### ب-القوة المميزة بالسرعة:

قد تم تعريفها من قبل ماتيفيف بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية .وهي ضرورية في بعض الأنشطة الرياضية مثل حركات الارتفاع و التصويب ، كما أن القوة المميزة بالسرعة تؤدي بحمل 40 % الى 60% وبأقصى سرعة ممكنة ،وتعطي قرب نهاية فترة الإعداد وتزداد سرعة هذه حتى تتلائم مع تحسين قوة اللاعب . (المختار، 1980، صفحة 250)

### ج-تحمل القوة:

هي مقدرة اللاعب على الأداء خلال وجود مقاومات عالية ولفترة طويلة كالجري والوثب والقفز وأداء مهارات و الخطط تحت ظروف مختلفة . (الوقاد، 2003، صفحة 119)

## 2-2-1-2 أهمية القوة:

يرى البساطي أن القوة العضلية تلعب دورا بالغ الأهمية في انجاز الأداء للاعب كرة القدم خلال المباراة ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف ،خاصة عند الوثب لضرب الكرة بالرأس، أو التصويب على المرمى ،أو التمريرات بالقوة الطويلة بأنواعها المختلفة عند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة وتظهر أيضا في الاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء المباراة (البساطي، الاعداد البدني و الوظيفي في كرة القدم، 2001، صفحة 89)

## 2-1-3 السرعة:

هي إحدى العناصر الأساسية للإعداد البدني وتعرف بأنها قدرة اللاعب على أداء الحركات المتتابة أو عمل معين في أقصر وقت ممكن (الوقاد، 2003، صفحة 119)

## 2-1-3-1 أنواع السرعة:

### -سرعة الانتقال:

كما في الجري السريع للحاق بالكرة قبل الخصم ،أو المشاركة في الدفاع أو الهجوم ، تبديل المراكز والهروب من المراقبة .أو بمعنى آخر لتحقيق المبادئ الأساسية للخطط كالمقدرة على التحرك وتبادل المراكز المساندة وخلق المساحات والاختراق (البساطي، الاعداد البدني و الوظيفي في كرة القدم، 2001، صفحة 119)

### -سرعة الحركة:

ويقصد بها سرعة انقباض العضلة أو مجموعة عضلية أثناء مرحلة حركية معينة في أقل زمن ممكن قبل ركل الكرة.

### -سرعة الاستجابة(رد الفعل):

ويعني سرعة الاستجابة لأي مثير خارجي ،مثل الكرة أو المنافس أو الزميل أي حسن التصرف في أقل زمن ممكن (سرعة اتخاذ القرار). (البساطي، الاعداد البدني و الوظيفي في كرة القدم، 2001، صفحة 120)

## 2-3-1-2 أهمية السرعة:

تتضح السرعة في المباراة عند مفاجئة الخصم من خلال سرعة الأداء. والتمرير والتحرك وتغيير المراكز، وتؤكد دراسات تحليل النشاط الحركي للمباريات الدولية أن السرعة بأنواعها من مميزات كرة القدم الحديثة، حيث يساهم ذلك في فعالية الخطط الهجومية. كما أن هذه الصفات لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية إذ تساعد على زيادة المخزون الطاقوي من كرياتين الفوسفات وأديوزين ثلاثي الفوسفات (ATP). (البساطي أ.، 1980، صفحة 49)

## 2-1-4 الرشاقة:

هناك اختلاف كبير حول تحديد معنى و مفهوم الرشاقة، نظرا لارتباطها الوثيق بكل الصفات البدنية من جهة و بالنواحي المهارية للأداء الحركي من جهة أخرى .

## 2-1-4-1 تعريف الرشاقة:

يتفق بيوكر مع لارسون ويوكوم في أن الرشاقة تعني قدرة الفرد في تغيير أوضاعه في الهواء، و التغيير من وضع لآخر بأقصى سرعة و توافق. وتعرف بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد، سواء بكل أجزاء جسمه أو جزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس . (علاوي، 1994، صفحة 200\_201) ويقتصر مفهوم الرشاقة عند البعض الآخر بأنها قابلية الفرد على تغيير اتجاهه بسرعة وتوقيت سليم. (السلامة، 1969، صفحة 17)

كما تعرف بأنها قدرة اللاعب على تكرار وضع الجسم او احد أجزائه بانسيابية، وسرعة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة في النشاط. (البساطي أ.، الاعداد البدني و الوظيفي في كرة القدم، 2001، صفحة 157)

كما يشير كيوترن على أنها القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة بشرط أن تكون مصحوبة بالدقة والقدرة على تغيير الاتجاه. (علاوي، 1994، صفحة 201) ويقدم هرتز تعريف من انسب التعاريف لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي. إذ يرى أن الرشاقة هي:

-أولا القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة.

-ثانيا القدرة على سرعة التعلم و إتقان المهارات الحركية .

-ثالثا القدرة على سرعة التعديل الأداء الحركي بسرعة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة . (البصير،

1999، صفحة 147)

## 2-1-4-2 أنواع الرشاقة:

تنقسم الرشاقة إلى قسمين :

### أ-الرشاقة العامة :

و تشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي، يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد و الدقة والانسيابية و توقيت سليم .

### ب-الرشاقة الخاصة:

وتعني المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضات التخصصية.

## 2-1-4-3 أهمية الرشاقة:

الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاهات

الجسم أو أوضاعه في الهواء ،او على الأرض ، أو الانطلاق السريع ثم التوقف المباغت أو إدماج عدة مهارات في إطار واحد أو الأداء الحركي الذي يتسم بالتباين. (حماد، 2001، الصفحات 199-200)

ويرى لوهمان أن الرشاقة تساهم بقدر كبير في سرعة التعلم، وإتقان المهارات الحركية . ويرى هارتز أن للرشاقة أهمية بالغة تتمثل في:

المقدرة على رد الفعل و التوجيه الحركي ،القدرة على التنسيق أو التناسق و الاستعداد الحركي ،القدرة على التوازن والربط الحركي. (البصير، 1999، صفحة 147)

## 2-1-5 المرونة :

يعرفها الدكتور محمود رضا الوقاد بأنها سهولة التحرك في المفاصل، مما يساعد على أداء كافة

الحركات بأوسع مدى لهذه المفاصل.

كما يقول بأنها الصفة الهامة للأداء الحركي، سواء من الناحية النوعية، أو من الناحية الكمية، إذ أنها تشكل مع باقي الصفات البدنية الأخرى كالقوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، الركائز التي يتأسس عليها اكتساب و إتقان الأداء الحركي وتؤثر على تطور الصفات الإرادية كالشجاعة والثقة بالنفس .

## 2-1-5-1 أنواع المرونة:

تعددت التقسيمات التي تدور حول المرونة فقد يقوم البعض بتقسيمها من حيث الشمولية و الخصوصية ومن حيث الايجابية و السلبية :

أ- من حيث الشمولية و الخصوصية: تنقسم إلى مرونة عامة وخاصة

### أولاً: لمرونة العامة:

وتعني القدرة على أداء الحركات لمدى واسع في جميع مفاصل الجسم طبقاً لأنواعها المختلفة . (البساطي أ.، الاعداد البدني و الوظيفي في كرة القدم، 2001، صفحة 182)

وتعرف أيضاً بأنها المدى الذي تصل إليه مفاصل الجسم جميعاً في الحركة. (حماد، 2001، صفحة 195)

### ثانياً المرونة الخاصة:

وهي القدرة على أداء الحركات في الاتجاه و المدى المطلوب و المحدد. (البساطي أ.، الاعداد البدني و الوظيفي في كرة القدم، 2001، صفحة 182)

وتعني أيضاً بأنها المدى الذي تصل إليه المفاصل المشاركة في الحركة .

ب- من حيث الإيجابية و السلبية: وتنقسم إلى :

### أولاً المرونة الإيجابية:

هي المدى الذي يؤدي فيه اللاعب الحركة في المفصل بواسطة المجموعات العضلية العاملة على المفصل، وبدون إي مساعدة خارجية .

### ثانياً المرونة السلبية:

وهي المدى الذي يؤدي فيه الحركة في مفصل ما بمساعدة قوة خارجية لزيادة المدى الحركي للمفصل باشتراك المجموعات العضلية العاملة و المساعدة. (حماد، 2001، الصفحات 193-195)

## 2-5-1-2 أهمية المرونة :

تعتبر المرونة مكونا أساسيا وهدفا عاما تحققة برامج اللياقة البدنية من اجل الصحة ويمكن

معرفة أهمية المرونة من النقاط التالية :

تعتبر المرونة من العوامل الوقائية المهمة للإصابة بألم أسفل الظهر .

تعمل تمارين المرونة على الوقاية من الإصابات التي يتعرض لها الرياضيون كالشد والتمزق و الخلع و غيرها من الإصابات .

ترتبط تمارين المرونة ببعض المكونات البدنية الأخرى كالقوة و السرعة.

ترتبط المرونة بكفاءة الأداء الحركي بما توفره من سعة وسهولة في الحركة .

تؤدي المرونة إلى إقتصاد في الجهد و الطاقة المبذولة عند الأداء الحركي .

المرونة تحم من خطورة التعرض إلى التشوهات القوامية .

تساعد المرونة على اكتساب اللاعب لبعض السمات النفسية كالثقة بالنفس و الشجاعة . (السيد،

1993، الصفحات 52-54)

تسهل إكتساب اللاعب للمهارات الحركية المختلفة و الأداء الخططي

المرونة تعمل على زيادة المدى الحركي المؤثر لاستخدام القوة في بعض الأنشطة الرياضية مثل الجولف و

التنس والرمي . (حماد، 2001، صفحة 194)

## 2-1-6 العلاقة بين الصفات البدنية :

التحمل: يرتبط هذا العنصر بكل من السرعة ، الرشاقة، و القوة

السرعة: يرتبط هذا العنصر بتنمية التحمل كما يساهم في أداء الحركات (الرشاقة)

القوة: يرتبط هذا العنصر بالتحمل، تنمية السرعة، وتحديد مرونة المفاصل.

الرشاقة: يدخل في تنمية تحمل الأداء وسرعة الأداء وسرعة الاستجابة .

المرونة: تؤثر بدرجة كبيرة في نمو عناصر القوة، السرعة، الرشاقة.

مما سبق ذكره يمكن القول انه من الصعب فصل إي عنصر من هذه العناصر عن الآخر، لأنها متداخلة

و يؤثر كل منها في الآخر و يتأثر به ، وقد أثبتت التجارب العلمية و الأبحاث تلك العلاقة فيما يخص

نواحي النمو والتطور لتلك العناصر و مكوناتها.

## 2-2 المهارات الأساسية:

### 2-2-1 مفهوم المهارة:

المهارة هي كل الحركات الرياضية التي يؤديها اللاعب بهدف خدمة إي لعبة في إطار قوانينها.

(المختار، صفحة 23)

كما تعتبر المهارة في كرة القدم من نوعية التحكم في الكرة. (ليمود، 1989، صفحة 25)

المهارة هي تلك الفعاليات التي يقوم بها اللاعب مع الكرة مباشرة، أو في المنطقة القريبة منها، ولو حللنا طبيعة هذه الفعاليات، نرى أنها في الأساس ترتكز عليها فعاليات أخرى لكرة القدم «كالتكتيك». وليس تعلم المهارات هدفه في حد ذاته، وإنما هي وسيلة لتنفيذ خطط اللعب، فكل خطة تتطلب مهارة أساسية لتنفيذها أو أكثر، فإن إتقان المهارة ضروري لنجاح الخطط، وهذا يساعد اللاعب الملاحظة بدقة تحركات زملائه، وخصمه في الملعب، وأن يتصرف تصرفاً سليماً أثناء المباريات، وأن متطلبات اللعب الحديث تتضح أمام اللاعب ضرورة قصوى، لتحقيق مستوى فني متقدم لأنها الأساسية لتحقيق الإنجاز في مباراة كرة القدم. (ربروس، 1980، صفحة 25)

ويعرف «فريدو غارول» المهارة حيث يقول " هي فن التحكم واستعمال الكرة في نطاق القانون، في جميع الحركات والوضيعات في أسرع وقت، وبفعالية كبيرة في جميع الشروط التي تتطلب المنافسة واللاعب حامل الكرة في هذه الحالات سيداً للكرة وليس خادماً لها. " (غرول، 1977، صفحة 31)

**لفظ المهارة:** skill يشير في الأداء المميز ذو المستوى الرفيع في كافة مجالات الحياة وهو بذلك يشمل كافة الأداءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن تتميز هذا الأداء بالإتقان والثقة.

### 2-2-2 أنواع المهارات الأساسية:

#### 2-2-2-1 المهارات الأساسية بدون كرة:

تحتوي المهارات الحركية على مجموعة من المهارات التالية: الجري، القفز، الوقوف، الدوران، والتي تستخدم خلال اللعب في ظروف مختلفة، حيث تتغير وتنوع حركات اللاعب من المشي البطيء إلى المشي العادي إلى جري خفيف وجري القصوى، كما يصطلح على تسمية المهارات الأساسية بدون كرة بالمهارات البدنية وتمثل في:

#### أ) الجري وتغيير الاتجاه:

تشير الدراسات إلى زمن لمس الكرة والجري بها لا يزيد عن 10 ثواني ولقد بلغ زمن لمس الكرة عند أفضل لاعب في العالم خلال المباراة الواحدة من 03 إلى 04 دقائق ، عليه فأن اللاعب يجري بقية 90 دقيقة حيث يعدو اللاعب أقصى سرعة خلال مسافات تتراوح ما بين 5 إلى 3 متر قصد الوصول إلى الكرة و الاستحواذ عليها ، قبل خصمه المنافس ويمتاز جري لاعب كرة القدم بالتغيير في السرعة و الاتجاه أثناء خداع الخصم ، واللاعب الممتاز هو الذي يستطيع تغيير اتجاه الجري بدون التقليل من سرعته.

**(ب) الوثب:**

بالإضافة إلى الجري فإن الوثب يحتل مكانة هامة خاصة قلب الدفاع وقلب الهجوم حيث يبلغ عدد وثبات كل منهم من 20-25.

وثبة تقريبا خلال المباراة بينما حارس المرمى من 15-30 وثبة في حيث باقي المدافعين وخط الوسط من 10 - 15 وثبة ، ويتطلب الوثب من اللاعب حسن الأداء والمقدرة على إتقان هذه المهارات للوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن ، وقد يكون الوثب من الوقوف أو بعد الاقتراب جريا أو بعد الجري جانبا أو خلفا .

### **(ج) الخداع والتمويه :**

يكتسب اللاعب مهارة الخداع والتمويه من صفتي الرشاقة والخفة في التعامل مع متغيرات اللاعب لإيجاد حلول مناسبة في مختلف المرافق أثناء المباراة ولتفادي اللاعب الخضم حيث يقول حنفي مختار "من أهم ما يتميز به لاعب كرة القدم الحديثة هو القدرة على الخداع بأخذ خطوة ، جنباً ثم التحول إلى الجهة الأخرى ويتطلب منه أن يكون على جانب كبير من الرشاقة والمرونة والتوافق العصبي العضلي .

(البساطي أ.، 1980 ، الصفحات 65-67)

### **2-2-2 المهارات الأساسية بالكرة :**

هي جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب بالكرة أثناء المباراة وتشمل الطرق المختلفة للاعب بالكرة مثل السيطرة على الكرة ، ضرب الكرة بالقدم ، المراوغة ، ضرب الكرة بالرأس ، تمرير الكرة ، المهاجمة ، رمية التماس ، حراسة المرمى .

### **(أ) ضرب الكرة بالقدم:**

إن استخدام القدم لضرب الكرة يؤدي إلى ثلاث أوضاع هي التمير أو المناولة بين أعضاء الفريق الواحد ، تصويب وضرب الكرة باتجاه هدف الخصم لغرض التهديف والتسجيل ، أخيرا التثبيت أو تلخيص الكرة أمام اللاعب الخصم أو إبعادها عندما يكون مهددا من طرف الخصم ، زيادة على الضربة الخاصة مثل ضربة الجزاء ، ضربة الركنية ، الضربة الحرة ، وفي كل الأحوال يتم ضرب الكرة بالقدم إما ضربات اعتيادية أو غير اعتيادية. (الدليمي، 1997، صفحة 44)

#### -الضربات الاعتيادية تشمل:

- ضرب الكرة بوجه القدم .
- ضرب الكرة بجانبي القدم الداخلي (بداخل القدم) .
- ضرب الكرة بجانبي القدم الخارجي(بخارج القدم) .
- ضرب الكرة بباطن القدم .

#### -الضربات الغير الاعتيادية:

- ضرب الكرة بمقدمة القدم .
- ضرب الكرة بكعب القدم .
- ضرب الكرة بنعل القدم .
- ضرب الكرة بالفخذ .

#### ب)السيطرة على الكرة:

يقول بطرس عبد الله " مهارة السيطرة على الكرة يعني التحكم الجيد للاعب بالكرات القادمة إليه سواء كانت أرضية أو عالية أو نصف عالية في إطار قانون اللعبة ، يمكن تقسيم السيطرة إلى ثلاث أقسام

- استلام الكرة.

- كتم الكرة وامتصاص سرعتها ، حيث أن كتم الكرة يتم بباطن القدم أو بخارجه أو بأسفله ، أما امتصاص سرعة الكرة فيتم بباطن القدم بوجهه أو بأعلى الفخذ أو بالصدر أو بالرأس (الدليمي، 1997، صفحة 36).

#### ج)-المراوغة:

من أهم المهارات الأساسية يستخدمها اللاعب المهاجم، في الأوقات التي يكون فيها محاصرا بمدافع ولا يستطيع تمرير الكرة إلى الزملاء، كما تعتبر وسيلة لتمويه الخصم يجعله يتوقع حركة اللاعب توقعًا خاطئًا، و بالتالي تكون الاستجابة بالنسبة لحركة اللاعب الحقيقية استجابة خاطئة، مما يسمح للمهاجم بتفادي المدافعين و استغلال الكرة في بناء الهجوم بشكل جيد، و تتوقف المراوغة الجيدة والناجحة على قدرة اللاعب الفردية. (المختار، الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، 1980، الصفحات 91-93)

**(د)-ضرب الكرة بالرأس :**

يعتبر من المهارات الأساسية الهامة في كرة القدم ، فمهارة ضرب الكرة بالرأس تستخدم لعدة أغراض كالتصويب، التسديد نحو المرمى ، التمرير و تبادل الكرات بين لاعبي الفريق أو الدفاع عن المرمى و إبعاد الخطر، وتتم هذه العملية بشكلين أساسيين :

-ضرب الكرة بالرأس من الثبات واللاعب متصل بالأرض

هـ-ضرب الكرة بالرأس بالارتقاء أي واللاعب في الهواء. (المختار، الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، 1980، الصفحات 91-93)

#### **هـ-التمرير:**

يعتبر من أهم الفنون في كرة القدم على الإطلاق نظرا لأنه الأكثر استعمالا في المباريات ، و هو أحسن وسيلة في بناء الهجوم و تطوير وإنهائه، زيادة على أنه أسهل طريقة لإخفاء تحركات معينة ، وتجاوز للاعبين فريق الخصم.

ويقسم التمرير في كرة القدم حسب المسافات إلى ثلاثة أقسام :

1-التمريرات القصيرة

2- التمريرات المتوسطة

3-التمريرات الطويلة

أما من حيث ارتفاع الكرة عن الأرض فيقسم إلى ثلاثة أقسام:

1- تمريرات أرضية

2-تمريرات نصف عالية

### 3\_ تمريرات عالية

#### و- رمية التماس:

تعتبر من المهارات التي يجب على كل لاعب أن يحسن تنفيذها وذلك عندما تتجاوز الكرة لخط الجانبي للملعب، سواء كانت عالية في الهواء أو في الأرض لذا يجب إعادتها على الداخل من النقطة التي اجتازت فيها الخط و بأي إتجاه وعلى اللاعب أداءها باحترام القواعد التالية: (louijeam, p. 32) 1

1- أن يكون اللاعب مقابل للملعب.

2- أن يكون القدمان على الخط الجانبي أو خارجه.

3- على الرامي استخدام كلتي اليدين.

4- أن ترمي الكرة من وراء الرأس.

ولكي تكون الرمية ناجحة يجب :

-تهيئتها برجوع الجذع للوراء.

- مسك بإحكام وذلك بتوزيع كل الأصابع.

-ثني حيوي للذراعين إلى فوق أماميا. (louijeam, صفحة 32)

#### الجري بالكرة:

و يطلق عليها الدرجة بالكرة و يقصد بها التحرك اللاعب و سيطرته على الكرة أثناء الجري، ويلجأ اللاعب إلى إستعمال هذه المهارة في حالة عدم وجود فرصة للتمرير. أو عندما يريد اللاعب جذب مدافع لإبعاده عن منطقة التغطية، كما يستخدم الجري بالكرة أثناء التقدم وإستغلال المسافات الخالية.

ويتم ذلك بثلاث طرق حسب الجزء المستخدم من القدم:

1-الجري بالكرة بالجزء الخارجي من القدم.

2-الجري بالكرة بالجزء.

3-الجري بالكرة بوجه القدم.

#### ح-المهاجمة :

يقصد بالمهاجمة محاولة أخذ الكرة من الخصم و الاستحواذ عليها، أو محاولة قطع الكرة قبل الوصول إليه، وتعتبر المهاجمة سلاح المدافع ضد المهاجم و يمكن للمدافع المهاجمة بعدة طرق : (إبراهيم، صفحة 48)

### 1-المتاكتفة:

أن يقوم المدافع بإبعاد الخصم المستحوذ على الكرة باستعمال الكتف و بطريقة قانونية.

### 2-قطع الكرة.

3-المهاجمة الأساسية و الجانبية.

4-المهاجمة من الجانب أو من الخلف.

### ط- حراسة المرمى:

يعتبر حارس المرمى اللاعب الذي يشغل المنصب الأكثر حساسية في الفريق، وهو الذي يسمح له القانون

باستخدام يديه في مسك الكرة أو صدّها في حدود منطقة العمليات و مركزه في مؤخرة الدفاع يتيح له توجيه زملائه في عمليات الهجوم .

و من واجبات حارس المرمى أن يقف في المكان الصحيح ويتحرك بدقة ، و بطرق خطئية مدروسة، وهذا يتطلب منه مراقبة دائمة، و اكتساب مهارات أساسية به كمسك الكرة الأرضية و العالية من مستوى البطن،او الصدر أو الرأس،ومهارة ضرب الكرة باليد،أو تحويلها جانبية أو عالية كما يحتاج حارس المرمى إلى مهارة ضرب الكرة. (كوتشوك، صفحة 48)

### 2-3علاقة الصفات البدنية بالمهارات الأساسية:

تعد الصفات البدنية الركيزة للمباراة، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل لذا يجب على اللاعب أن يتصف بدرجة عالية من الكفاءة البدنية، حتى يتمكن من تنفيذ المهارات الأساسية المختلفة بفاعلية كبيرة، إذ لا يستطيع اللاعب الذي يتمتع بمستوى عالي من المهارات الأساسية من إستغلالها دون أن يكون قدر مماثل من الناحية البدنية . كما أن الناحية البدنية لا تكفي و لا يمكن أن تؤدي إلى نتائج طيبة في المباراة، دون مستوى مماثل من الناحية الفنية، ولهذا لا يمكن الفصل بين اللياقة البدنية والفنية في أي مرحلة من مراحل الأداء خلال المباراة.

## الخاتمة:

اللاعب الحديث في كرة القدم عليه أن يتمتع بمهارات عالية، و حتى يتم إتقان هذه المهارات الحركية، عليه أن يكون ذو درجة عالية من اللياقة البدنية و إي إغفال لأي جانب فإنه يؤثر على المردود العام للاعب والفريق.

ولهذا تم عرض في هذا الفصل أهم الصفات البدنية الخاصة بكرة القدم، مع إبراز أهمية تلك الصفات، وكذا التعرف على مختلف المهارات الأساسية للاعب كرة القدم مع إظهار العلاقة بينها وبين الصفات البدنية. وكما سنتطرق إلى التوافق في فصل خاص به.

# الفصل الثالث: التوافق والمرحلة العمرية .

2-3 التوافق

-مقدمة

3-1-1 تعريف

3-1-2 أنواع التوافق

3-1-3 العوامل التي تؤثر في التوافق

3-1-4 التمارين التوافقية

3-1-5 مميزات التمارين التوافقية

3-1-6 القدرات التوافقية

3-2 خصائص المميزات المرحلة العمرية (12-13) سنة.

3-2-1 المميزات الحركية

3-2-2 المميزات العقلية

3-2-3 المميزات المعرفية

3-2-4 المميزات النفسية

## –الخاتمة

### 3-1- التوافق:

#### مقدمة:

التوافق هو مفتاح نجاح عمليات تعليم وتحسين وتطوير مستوى الأداء المهاري فتوفر هذه الصفة على نحو صحيح ودقيق يساعد على حسن التفكير وسهولة التعلم للمهارات وتطويرها، وذلك لأن التوافق يلعب دورا هاما عند اكتساب المهارات الرياضية التخصصية، كما أنها تمثل التناسق بين الجهاز العصبي المركزي والعضلات أثناء مراحل الأداء المهاري.

### 3-1-1 تعريف:

"وهو قدرة اللاعب على السرعة والدقة والرشاقة مع تحقيق الهدف و الاقتصاد في الجهد وأداء الواجب الحركي المحدد". (السيد و.، 2002، صفحة 141)

" ويعد التوافق من عناصر اللياقة البدنية ومكوناتها المتعددة، التي متى يكتسبها الرياضي ستحدد له الخبرة الحركية، التي هي حاصل جمع وتمازج عناصر ومكونات اللياقة البدنية المختلفة." (سليم، صفحة 52)

ويعرف بأنه "قدرة الفرد للسيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في أداء واجب حركي معين وربط هذه الأجزاء بحركة أحادية بانسيابية ذات جهد فعال لإنجاز ذلك الواجب الحركي وينقسم إلى توافق عام وخاص" (حسانين، 1987، صفحة 391)

و يعرف التوافق بين الأطراف المتعددة " بكونه القدرة على التنسيق أو التوافق بين حركة مجموعة من الأطراف عندما تعمل معا في وقت واحد. ويعرف التوافق الكلي للجسم بأنه القدرة على التنسيق بين حركات أجزاء الجسم المختلفة عندما تقوم بحركات شاملة." (عبدالخالق، 1999، صفحة 66) ويقصد بالتوافق بمعناه العام قدرة الفرد على إدماج أكثر من حركة في إطار واحد يتسم بانسيابية وحسن أداء .

وتشير بعض المصادر إلى أن التوافق يعتمد على سلامة ودقة وظائف العضلات و الأعصاب وارتباطهما معا في إطار واحد، ولهذا يستلزم كفاءة خاصة من الجهاز العصبي العضلي، حيث يتعين إرسال الإشارات العصبية إلى أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد، وقد يستلزم أداء الحركة بتحريك هذه الأجزاء

من الجسم في نفس اللحظة الزمنية وذلك لإخراج الحركة في الصورة المناسبة. (مشتت، 2004، صفحة 24)

### 3-1-2 أنواع التوافق:

#### التوافق العام:

وهو من المتطلبات الضرورية لمختلف المهارات الحركية بصرف النظر عن خصائص الرياضة، ويحتاج اللاعب إلى تنمية التوافق العام لضرورة ممارسة النشاط، ويتمثل التوافق العام الأساس الأول لتنمية التوافق الخاص. (السيد و.، 2002، صفحة 142)

#### التوافق الخاص:

وهو يعكس قدرة اللاعب على الأداء الحركي في الرياضة المختارة بأسرع ما يمكن وكذلك بسهولة وأقل ما يمكن من الأخطاء ويرتبط التوافق الخاص بخصائص المهارات الحركية. ويتم اكتساب التوافق الخاص من خلال تكرار أداء المهارات الحركية، والمراحل المختلفة للأداء الفني بالمهارة العالية.

### 3-1-3 العوامل التي تؤثر في التوافق:

من الأهمية تحديد العناصر التي تؤثر التوافق حتى يمكن الاستفادة من ذلك في تطوير وتحسين مستوياته ويتأثر التوافق بعنصر أو أكثر من العناصر التالية:

#### أ- التفكير:

هو أحد العمليات العقلية العليا التي لها دور هام في التوافق الحركي والمهاري، حيث يساعد اللاعب في التغلب على صعوبات الأداء وإنجاز الجانب الخططي، ويكتسب اللاعب مقومات التفكير السليم من خلال سنوات عديدة من التدريب والمنافسات، ويكون نتيجة طبيعية للتفكير الجيد والمنطقي، الذي يصاحب خبرة اللاعب الطويلة والذي يؤدي بدوره إلى الدقة وإمكانية التفكير السريع ومن خلال التفكير يستطيع اللاعب امتلاك المقدرة على التحليل من خلال اختيار أوجه الأداء المتعددة للحركة وذلك باستخدام التحليل المرئي أو المسموع.

#### ب- القدرة على إدراك الدقة والإحساس بالتنظيم:

ويختص بالتحليل الحركي والإحساس الحركي بالإضافة إلى التوازن وإيقاع الانقباض العضلي حيث تمثل هذه الخصائص عنصرا هاما في التوافق ومن خلال تنظيم عمليات التدريب يتحسن الإحساس الحركي، وينتج عن ذلك تحسن في الأداء بتوافق أكبر ودقة وفعالية وكذلك سرعة أداء المهارات.

### ج- الخبرة الحركية :

وهي التي يتم اكتسابها من خلال التكرار المستمر لأداء المهارات المتنوعة والتي تمثل عنصرا أساسيا للتوافق وتعني أيضا القابلية للتعلم السريع ويتم اكتساب التوافق بصورة تامة من خلال عمليات تعلم المهارات الحركية و مراحل الأداء الفني، حيث يتم اكتساب التوافق من خلال أداء هذه المهارات والانتقال إلى مواقف جديدة في مناخ آخر حيث يستطيع اكتساب الخبرة الحركية والتي تؤدي إلى توافق جيد.

### 3-1-4 التمارين التوافقية:

«هي الحركات الفعالة التي تعتمد على العمل المنظم والمنسق بين الجهاز العصبي العضلي، فإذا ما كان التنسيق جيد بين عمل الجهازين العصبي والعضلي تصبح الحركة منسجمة وهذا ما يعبر عنه بالتوافق العصبي العضلي وعندها يشعر الفرد بالقدرة على الأداء بشكل جيد». (عبدالفتاح، 1997، صفحة 25)

« ويتطلب استخدام التمارين التوافقية أدوات أو من دون أدوات وإن هذه التمارين غرضها الأساس هو التنمية الجسدية والمهارية بشكل صحيح ومرتزن، ولكل جزء من أجزاء الجسم تمارين خاصة يمكن الاختيار منها والتنوع فيها وأن يكون بينها ما هو سهل يصلح للمبتدئين ومنها ما هو مركب وصعب يصلح للمتدربين وغرضه النمو الشامل للجسم و العقل من أجل ترقية الارتباط العصبي العضلي.» (صالح، 1981، صفحة 39)

ويشير (تركي) « إلى أنه كلما ارتفعت درجة الأداء المهاري أرتفع مستوى التوافق بين العضلات وتحسن التوزيع الزمني والديناميكي للأداء» (تركي، 2002، صفحة 70)

### 3-1-5 مميزات تدريبات التمارين التوافقية: (البهادلي، 2009، صفحة 23)

- العمل على تدريب التوافق في أجزاء مخصصة خلال الوحدة التدريبية.
- يتم تدريبها لمدة قصيرة (45 دقيقة على أكثر تقدير) لتجنب حدوث التعب الذي لا يجب حدوثه عند أداء التمارين التوافقية.
- استخدام عدد كبير من التمرينات المختلفة و تدريبها بشكل متنوع أي تنوع بالتنفيذ الحركي بين مجموعة وأخرى أو تغيير شروط التنفيذ.
- التبديل بين أشكال التمارين التوافقية السهلة والصعبة خلال الوحدة التدريبية.
- إعطاء راحة كاملة بين المجموعات.
- لا تزيد الفترة الزمنية الفاصلة بين وحدات التدريب أكثر من 7 أيام.

- يجب أن يعطى التمرين بشرط أن لا يتخلله مهارة غير معروفة من قبل المتدربين.  
- يجب التأكد في تدريبات التوافق على التنوع وعدم التكرار الكثير على أن يتجاوز التكرار ثلاث تكرارات لكل للتمارين المهارية.

- نحتاج إلى تدريبات التمارين التوافقية في الأعمار المبكرة، لكن عند المستويات العليا نحتاجها من أجا الارتقاء الى المستوى الأول وذلك من أجل تنسيق المهارة بالجديدة التي ستساعدنا في تطوير المستوى.

### 3-1-6 القدرات التوافقية :

#### 3-1-6-1 تعريف القدرات التوافقية :

تعرف القدرات التوافقية بأنها "متطلبات إنجاز نفسية بدنية مركبة نسبيا يتحدّد بواسطتها الأداء الرياضي فهيمثل خصائص ثابتة وعامة في مسار عمليات التوجيه والمراجعة وكذلك التنفيذ وتنظم بها التصرفات الرياضية ويتم توجيهها". وهي "العمل المتناسق والاقتصادي على قدر الإمكان بين العضلات والأعصاب والحواس والاتزان ورد الفعل والتكيف السريع للمواقف".

هي عبارة عن شروط حركية ونفسية عامة للانجاز الرياضي يستطيع الفرد عن طريقها التحكم في الأداء الحركي لجميع الأنشطة الرياضية . (محمد، 2015، صفحة 40).

هي عبارة عن قدرات حركية مرتبطة ارتباطا مباشرا بالتوافق والنواحي العقلية والإيقاعية فعن طريقها يستطيع الفرد التحكم في الأداء الحركي والقدرة على أداء الحركات بشكل متناسق واقتصادي. (شمخ، 2007)

#### 3-1-6-2 أهمية القدرات التوافقية:

- تلعب القدرات التوافقية دورا هاما في اكتساب المهارات الحركية، ولكي يحصل الرياضي على حركات توافقية عالية وكذلك المهارات ذات مستوى عالي وجب عليه التدريب المبكر منذ الطفولة وان يستمر في عملية التدريب المبكر منذ الطفولة وأن يستمر في عملية التدريب لذلك تشترك القدرات التوافقية مع المهارات الحركية في أنها تشكل الأسس التوافقية لتطوير مستوى الأداء في الأنشطة الرياضية. (عبدالمقصود، نظريات الحركة، 1955، صفحة 261)

- كما أن القدرات التوافقية من أهم المتغيرات المرتبطة بالتعلم الحركي وخاصة تعلم الحركات التي تشتمل في أدائها على أداء المهارات المركبة .

- امتلاك القدرات التوافقية الحركية لدى الأفراد يعمل على حسن التفكير وسهولة تعلم المهارات الحركية وتطويرها.

- تتضح أهمية القدرات التوافقية أثناء عملية التعلم، حيث تساعد في تقوية وتدعيم الاستجابات السريعة وتحقيق الاقتصاد في بذل الجهد والقدرة على التكيف مع المواقف المتغيرة.

- تمكن الرياضي من تعلم الحركات بشكل عام والحركات المتخصصة في النشاط الممارس بشكل خاص .
  - تمكن الرياضي من جودة الحركات والاقتصاد في الجهد المبذول خلال التنفيذ.
  - تمكن الرياضي من الاستفادة من القدرات البدنية المكتسبة لتحقيق الانجاز الرياضي المنشود.
  - تمكن الرياضي من إستخدام المهارات التكنيكية المناسبة للحالات والظروف المتغيرة بسرعة أثناء المنافسة .
- (محمد، 2015، الصفحات 43-44)

### 3-2 المرحلة العمرية:

#### مقدمة:

يمر الإنسان بعدة مراحل في عمره، تحدد على غرارها مميزات الطرق والحملات أثناء التعلم والتدريب وهذا ما جعل الاختصاصيين يحددون كل صنف من خلال عدة جوانب مختلفة. الممارسة الرياضية في هذه المرحلة تتطلب نظاما أكاديميا يضمن نجاح هذه الممارسة لذا فمن المهم أن يعرف المدرب خصائص واحتياجات الطفل والجوانب الملموسة لنموه وتطوره، كي يستطيع برمجة نظام تعليمي وتدريبى قائم على أسس وقواعد علمية.

ففي هذه الفصل سوف نتطرق إلى خصائص مرحلة نمو الطفل من 12 إلى 13 سنة. وهي مرحلة النضج للذكور ، وهي ممتدة بين مرحلة السن المدرسي المتأخر ومرحلة البلوغ. وهي مرحلة بطيئة النمو تستقر فيها الانفعالات، يظهر فيها الطفل طاقة كبيرة وسرعة في النشاط الحركي . يقول ديسلاف "ladislav.h" «أن هذه المرحلة تتطلب تطوير التوافق وتعلم الحركات السهلة من خلال التمرينات المطبقة.»(HOSKAYI, 1984, p. 35)

### 3-2-1 المميزات الحركية :

- إن هذا السن هو السن الذهبي لاكتساب التمرين الحركية وهي المرحلة التي يتعلم فيها الناشئ الحركات الجيدة وخلال هذه المرحلة تطرأ تغيرات كبيرة نذكر منها:
- 1-القدرة على تحديد الإرشادات والتعليمات التي تعطي له القابلية الحركية ويمكن أن تكون طريقة العرض هي أحسن طريقة بيداغوجية.
  - 2- التركيز والدقة و صفة الترابط و التوافق .
  - 3-هذا السن يعتبر المفتاح لمعرفة القدرات الحركية المستقبلية ولهذا أن التهاون في أداء التمارين الحركية خلال هذا السن لا يجب أن يكون ،لأن ما يتعلمه الناشئ من حركات تصبح لديه ثابتة حيث تتكون لديه عادات ثابتة وتتكون له عادات حركية سريعة يمكن بالإشارة بأخذ الحذر في هذه المرحلة فيما يخص العادات الحركية السيئة وتصحيحها بسرعة لأنها تكون صعبة التصحيح مستقبلا. (GOIN, 1986, p. 41)

وفي هذه المرحلة يتزايد التطور الحركي في صورة ملحوظة إذ نجد أن الطفل يتمكن بدرجة كبيرة من توجيه الهدف لحركاته ومن القدرة على التحكم، كما يذكر " ماينل " أن التعلم الحركي لهذه المرحلة لا يحدث عن طريق التحليل الإدراكي التفكيري للمهارة الحركية كما هو الحال غالباً بالنسبة للبالغين، إذن الأطفال لا يقومون بالتأمل والتفكير لفترة طويلة في جزئيات المهارة الحركية . (Caja, 1987, p. 304)

وفي هذه المرحلة بالذات يجب على المربي أن يأخذ بعين الاعتبار تعليم اللعب باليدين والرجلين لأنه تلعب دوراً كبيراً في مستقبل الرياضي، ونشير إلى أنه في هذه الفترة يكسب الطفل حوالي 90% من حجم المهارات الحركية خلال كل حياته، إذن الاكتساب الجيد والمتطور للتحكم في التقنيات الرياضية المختارة تستلزم حجم الحركة التي يتعلمها الطفل خلال هذه الفترة. (Vers, 1986, p. 64)

### 3-2-2- المميزات العقلية:

لا يقتصر النمو في المراهقة على التغيرات الجسمية والفيزيولوجية إنما تتميز فترة المراهقة من الناحية النفسية بأنها فترة نضج في القدرات والنمو العقلي عموماً، وهنا يجب أن تيسر إشارة خاصة إلى ظهور الفروق الفردية في مرحلة المراهقة بشكل واضح، ويقصد بهذه الفروق أن توزيع الذكاء يختلف من شخص إلى آخر.

وفي هذه المرحلة نستطيع أن نقول أن الطفل يفكر ويستعمل التحليل للظواهر الاجتماعية والمواقف التي بها يقول محمد حسن علاوي: "يزداد نضج العمليات العقلية كالذكر والتفكير إذ ينتقل الطفل من طور تفكير الخيال إلى طور الواقعية كما تزداد قدرته على الانتباه والتركيز من حيث المدى والمدة".

\* **الذكاء:** هو القدرة العقلية الفطرية والمعرفية العامة يلاحظ عنه نمواً كبيراً وتظهر فيه الفروق الفردية حيث يمكن كشف شيء من الدقة عن قدرات أفراد هذه المرحلة وبالتالي يمكننا توجيههم تعليمياً حسب استعداداتهم العقلية.

\* **الانتباه:** تزداد قدرة البالغ على الانتباه سواء في مدته أو مداه.

\* **التذكر:** يبني تذكر المراهق على أسس الفهم والميل، فتعمد عملية التذكر على القدرة في استنتاج العلاقات الجديدة، فلا يتذكرون موضوعاً إلا إذا فهموه وربطوه بغيره من المواضيع (حافظ، 1990، صفحة 48)

### 3-2-3 المميزات المعرفية:

يوضح بير أوليرون (1988) أن المقصود باستعمال كلمة معرفة أو معرفي يفهم ضمناً، إلا أن بعض المراقبين أمثال (1987 Hayes) قد فرق بين أن يكون الهدف التعليمي سلوكياً وأن يكون

معرفيا باعتبار أن التعبير يشمل على الاعتبار الخاصة بميكانيزمات العملية التابعة للسلوك، وهناك قدر من الاختلاف في وجهات النظر حول المعنى الحقيقي للمصطلح فقد طرحت عدة تفسيرات في المعنى. فبعض المؤلفين يفسرونه كاعتبارات خاصة بتكوين (عدنان، 1988، صفحة 18) ويقترحه Guilford في المجال الرياضي: " المعرفة تسهل الوعي بالمعلومات أو اكتشافها مباشرة أو إعادة اكتشافها أو التعرف عليها". إذن هنا الإدراك والتعرف على المعلومات واكتشافها بالتذكر والتعلم والتفكير وبما يتحصل الرياضي على الشعور والإدراك الذي يتم بالتمارين والانجاز الرياضي.

- ففي هذه المرحلة يحكم نشاط الطفل النشاط العقلي وهو مبدأ هام ويعقد تقدم الطفل في العمل ويتأثر من حيث المستوى بطروف المواقف التي يتعرض لها. (بيومي، 1986، صفحة 71)

فالذكاء الذي يعتبر كحالة التوازن تستهدفها تراكيب أخرى تبدأ بالإدراك الحسي والعمليات الحركية الأولية وبذلك فهو مصطلح نوعي يشير إلى الصور العليا من التنظيم أو التوازن في التراكيب المعرفية للطفل. (المنعم، 1983، صفحة 20)

والذكاء الرياضي للطفل والقدرة على التعلم يتمثل فيما تتضمنه العمليات العقلية المعرفية من كفاية ومدى فحسب الرياضي في هذه المرحلة مزود بأنظمة متخصصة في جميع المعلومات تسمى بالحواس أو الأجهزة الحسية التي يمكن بواسطتها التقاط المعطيات، بحيث يتمكن الرياضي من التخطيط في سلوكه والتحرك بموجبه، ويتم تجهيز المعلومات بواسطة الحواس من مواضيع كثيرة من الجهاز الحسي والعصبي، وتعد تلك المستلزمات مشاريع خطوية دائمة في كرة القدم أو الألعاب الجماعية وفي إطار كشف بعض الأفلام والأشكال والرسوم والمصادر العلمية ذات الأهمية الخاصة.

فعالية التعلم والتدريب الكامل والانجاز الرياضي يزداد بواسطة المعلومات التي تعرف عليها الطفل حيث تعد التمارين الرياضية مستلزمات أو معارف أساسية للنجاح أثناء بناء شكل مضمون ومعروف فجميع مراحل التصرف ومكوناته يتم أداؤها بالشعور والإدراك خاصة في هذه المرحلة وتعلم الإدراك والشعور يتم بالتمارين والتطبيق الرياضي (حسين، 1988، صفحة 19)

### 3-2-4- الخصائص النفسية:

في هذه يجب الأطفال اللعب بشدة لذا يجب على المربي أن يأخذ بعين الاعتبار تعطشهم الشديد للعب وميلهم الطبيعي لهم ، فالطفل يحتاج إلى المربي كي يسطر له أهداف النشاط .

الأطفال هذه المرحلة العمرية يميلون إلى أفكار وانجازات الآخرين في المهارات الحركية ، وكذا إلى المخاطرة في أنشطتهم وإلى إظهار الرغبة في المزيد من الاستقلالية ويزيد الاعتماد عليهم في تحمل المسؤولية، هناك رغبة شديدة لممارسة ألعاب الفرق خاصة التي تتطلب أنشطة عنيفة ويؤثر الطفل على ما يطلبه منه الكبار، إذ يشعر بأنه موضع استحقاق الآخرين، هذا ما يدفعه إلى تقدم أسرته عامة والشك في حكمة أبيه وأمه.

ويميل إلى التعاون مع الآخرين عمليا حتى يتسنى له معرفة شيء من قدراته وبما أنه يسعى للحصول على مكانة له ويصبح بحاجة إلى أن يفهم أعضاء هذه الجماعة فيساعده على ممارسة قدراته ومهاراته والتعرف عليها، هذا يؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس، وتزداد الرغبة في هذه المرحلة إلى اللعب الجماعي والاستجابة الجيدة للألعاب المنظمة، ويكون لدى الأطفال من كلا الجنسين العزيمة والإرادة للتمرن على المهارات الحركية بغرض تحسين قدراتهم في اللعب.

في هذه المرحلة يبدأ الميل إلى الجنس الآخر ومحاولة لفت نظرتة وإثارة انتباهه، كما يظهر الأطفال اهتمامهم بالمظهر الجسماني والمشكلات المتصلة بالجنس والإنجاب، وعموما يرغب أطفال هذا السن إلى إيجاد الزميل الذي يشتركون معه في اللعب، ويكون الوعي الذاتي نحوي تعلم المهارات الجديدة واضحا، ويحتفظ الأطفال برغبة شديدة للألعاب والأنشطة الأكثر عنفا وقوة. (الين، 1996، الصفحات 101-108)

ويميل الطفل إلى حب الاستطلاع واكتساب المعرفة ولذلك يكثر من التساؤل عن كثير من الأمور التي تحيط به.

في مرحلة الطفولة هذه "خيال الطفل يصبح قويا جدا وقد تفوق قوته الواقع نفسه وتمتج عنده الحقيقة بالخيال ويتم بالقوة والجنوح" (الرحمن، 1984، صفحة 84)

**الخاتمة:**

من خلال ما سبق، نجد أن الطفل في هذه المرحلة يمر بمجموعة من التحولات التي تمس كل جوانب شخصيته و يؤثر علي كل جوانب شخصيته كفرد من أفراد المجتمع حيث يتأثر بمحيطه و يؤثر فيه، و لعل هذا ما يطور قدراته علي الاكتساب و تعلم المهارات، و تكون هذه المرحلة بمثابة الذهنية للتعلم لأنه يلاحظ عليه حب المشاركة في الألعاب التي تتطلب المهارة مثل كرة اليد و كرة القدم و كرة السلة و التنس،بالإضافة إلى فهم قواعد النصر والهزيمة، و يكون عضوا نشط في الفريق . و ربما يفسر هذه العلاقة من تطوير القوة البدنية وكذا الرفع من الأداء الرياضي الحركي كما يؤثر على باقي الصفات البدنية الأخرى.

# الفصل الرابع: التدريب الرياضي

1-4-1 التدريب الرياضي

1-4-1-1 تعريف

1-4-2-2 واجبات التدريب الرياضي

1-4-2-3 مبادئ التدريب الرياضي

1-4-2-4 خصائص التدريب الرياضي

1-4-2-5 عمليات التدريب الرياضي

1-4-2-6 طرق التدريب

1-4-2-6-1 مفهوم طرق التدريب

1-4-2-6-2 اشتراطات طرق التدريب

1-4-2-6-3 أنواع طرق التدريب

1-4-2 المدرب الرياضي

1-4-2-1 تعريف المدرب الرياضي

1-4-2-2 صفات المدرب الرياضي

1-4-2-3 واجبات المدرب الرياضي

1-4-2-4 دور المدرب الرياضي

#### 4-1- التدريب الرياضي:

#### 4-1-1 تعريف :

عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية، ويهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الفعاليات الرياضية، فالتدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين العلوم الطبيعية ومبادئها. هدفها إعداد الرياضي للوصول إلى أعلى مستوى تسمح به قدراته واستعداداته وإمكانياته في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه، والذي يمارسه بمحض إرادته . (السيد و.، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب، 2002، الصفحات 27-28) كما عرفه بعض العلماء كما يلي

- ليمان : "كل الأحمال و الجهودات الجسمية التي تؤدي إلى تكليف وظيفي أو تكويني وإلى تغيرات في الأعضاء الداخلية ينتج عنها ارتفاع المستوى الرياضي للاعب "

- ما تفيق : " إعداد اللاعب فسيولوجيا تكتيكيا عقليا نفسيا خلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب "

- علاوي عن هارا : " عملية خاصة مقننة للتربية البدنية الشاملة المتزنة. تهدف للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن من نوع النشاط الرياضي المختار والتي تسهم بنصب وافر في إعداد الفرد الرياضي للعمل و الإنتاج والدفاع عن الوطن."

- بسطويسي أحمد: " عملية تربوية هادفة، وتخطيط علمي للإعداد للاعبين لمختلف مستوياتهم بدنيا ومهاريا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن ". (حسين، 1988، صفحة 197)

#### 4-1-2 واجبات التدريب الرياضي:

يمكن تحديد واجبات التدريب الرياضي كما يلي:

أ-الواجبات التربوية للتدريب:

يقع الكثير من المدربين في خطأ جسيم إذ يعتقدون بان العناية بالتوجيه لتنمية السمات الخلقية، تطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة لها ولا يدرك المدرب مقدار خطئه إلا متأخرا بعد أن تتوالى هزائم فريقه. فكثيرا ما يكون الفريق مستعدا من الناحية الفنية تمام الاستعداد، إلا انه من الناحية التربوية، تنقص لاعبيه العزيمة، المثابرة والكفاح، والعمل على النصر، مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني والفني وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فان أهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها.(المختار، 1980، الصفحات 14-15)

- العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولا، وليكون مثله الأعلى وهدفه الذي يعمل على أن يحققه برغبة أكيدة وشغف، هو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وما يقتضيه ذلك من بذل جهد وعرق في التدريب، مبتعدا عن أية مبررات للتهرب من التدريب أو الأداء الأقل مما هو مطلوب منه.
- زيادة الوعي القومي للاعب ويبدأ هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو نادهم ووطنهم. ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبني عليها تنمية باقي الصفات الإرادية والخلقية.
- أن ينمي المدرب في اللاعبين الروح الرياضية الحقة من تسامح، وتواضع، وضبط النفس، وعدالة رياضية.
- تطوير الخصائص والسمات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات، ونتائجها، كالمثابرة، والتصميم، والطموح، والجرأة، والإقدام والاعتماد على النفس، والرغبة في النصر، والكفاح، والعزيمة... الخ.

#### ب-الواجبات التعليمية للتدريب:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب .
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.
- تعلم وإتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية.

#### ج- الواجبات التنموية للتدريب:

- التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام احداث الأساليب العلمية المتاحة. (حماد، 2001، صفحة 30)

#### 4-1-3- مبادئ التدريب الرياضي :

إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار، وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة، والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى.

وتتلخص مبادئ التدريب في: (البصير، 1999، صفحة 158)

- إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب .
- إن أحمال التدريب بالشدّة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء .
- إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية .
- ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة .
- إن التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جدا أو متقاربة جدا
- يكون التكيف خاصا ومرتبطا بطبيعة التدريب الخاص .
- بالإضافة إلى ما تم ذكره في أعلاه فهناك القوانين الأساسية للتكيف وهي ( زيادة الحمل ، المردود العائد ، التخصص ) .

وفي كرة القدم يلعب التدريب المخطط طبقا للأسس والمبادئ العلمية دورا هاما وأساسيا للوصول باللاعب إلى حالة الفورمة الرياضية في نهاية فترة الإعداد (العام، الخاص) والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج فأداء اللاعب في كرة اليد لا يتوقف فقط على حالته البدنية من حيث القوة، القدرة، السرعة، التحمل ..... الخ .

بل يعتمد أيضا على قدرته في أداء المهارات الأساسية وارتباطها على العمل الخططي داخل الفريق ،بالإضافة إلى الخطط الفردية وأيضا الناحية التربوية والنفسية كالعزيمة، قوة الإرادة، الكفاح .

#### **4-1-4- خصائص التدريب الرياضي:**

تحدد خصائص التدريب الرياضي فيما يلي:

**أولا: التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية:**

" لعملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة لا ينفصم عراها، احدهما تعليمي والآخر، تربوي نفسي."

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب، وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم وإتقان المهارات الحركية، والرياضية والقدرات الخططية لنوع النشاط الرياضي التخصصي، بالإضافة إلى اكتساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة.

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فانه يهدف أساسا إلى تربية النشأ على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية، وتطوير السمات الخلقية الحميدة، كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة، والتصميم". (العلاوي، 2002، صفحة 19)

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فاعليته تنظيم القواعد التربوية التي تميز جميع الظواهر الأساسية مفاصل قواعد التعليم والتربية الشخصية ودور توجيه التربويين والمدربين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها". (العلاوي، 2002، الصفحات 22-23)

### ثانيا: التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دورا أساسيا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا. « فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة، علم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الاجتماع الرياضي». (خوجا، 2005، صفحة 26)

ثالثا: التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب:

"يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفعالية من ناحية

اللاعب الرياضي، بالرغم من أن هناك العديد من الواجبات التعليمية، والتربوية، والنفسية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي لإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وإمكانياته، إلا أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفعالية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، إذ أن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي".

(العلاوي، 2002، الصفحات 22-23)

"كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس والاستقلال في التفكير والابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب". (عبدة، 2001، الصفحات 27-28)

**رابعاً: التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:**

"التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة

معينة أو موسماً معيناً ثم تنقضي وتزول، وهذا يعني أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام فالتدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويركن للراحة التامة إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد محاولة التنمية، وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية". (العلاوي، 2002، الصفحات 22-23)

"استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مروراً بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى

المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب للتدريب". (السيد و.، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب، 2002، الصفحات 23-59)

**4-1-5- عمليات التدريب الرياضي العلمي:**

تنقسم عمليات التدريب الرياضي العلمي إلى نوعين: (حماد، 2001، الصفحات 22-23)

- عمليات القيادة الفنية الإدارية

- عمليات القيادة التطبيقية.

#### أ- عمليات القيادة الفنية الإدارية:

ويطلق عليها عمليات القيادة المستمرة وذلك نظرا لأنها لا تكون واضحة للأفراد المتابعين لعمليات التدريب، وهي كافة العمليات التي ترتبط بالتخطيط طويل ومتوسط وقصير المدى وكذلك التنظيم وتمثل هذه العمليات في:

أولاً- عمليات التقويم والاستكشاف : الوقوف على قدرات اللاعبين ومستوياتهم والوصول لقواعد المعلوماتية التي تكمن في تحقيق أفضل تخطيط للتدريب الرياضي العلمي.

ثانياً-عمليات تخطيط التدريب:

-استخدام عمليات التقويم والاستكشاف لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن

-وضع خطط التدريب طويل ومتوسط وقصير المدى طبقا للقدرات والمستويات التنافسية .

ثالثاً- عملية تنظيم الأجهزة الفنية:

-تحقيق أفضل فاعلية للاتصال والتفاعل بين الأجهزة الفنية والإدارية من

جهة و اللاعبين من جهة أخرى

-وضع الهياكل المناسبة وتحديد نظم الاتصال اللازمة لكافة العلاقات.

#### ب- عمليات القيادة التطبيقية :

وتسمى أيضا عمليات القيادة الفنية الظاهرة لأنها تكون واضحة للأفراد والمتابعين لعمليات التدريب ؛وهي

كافة العمليات التدريبية الناتجة عن عمليات القيادة الفنية الإدارية والتي يقوم بها المدرب وتمثل فيما يلي:

أولاً-عمليات القيادة التربوية :

-تحقيق الأهداف السامية للرياضة.

-تطبيق أساليب بث السمات الخلقية النافعة للمجتمع والمثل العليا.

ثانياً-عمليات القيادة التعليمية :

-تحقيق تعلم كل من المهارات الحركية العامة والخاصة وتعلم طرق الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية وخطط

اللعب التي تتلاءم مع مواقف التدريب.

-تطبيق طرق التعلم المناسبة للمرحلة السنوية والمستوى في كل مكون من المكونات البدنية والمهارية والخططية والنفسية والأخلاقية والمعرفية للاعبين.

**ثالثاً-عمليات القيادة التنموية :**

-تحقيق الارتقاء بمستوى المهارات الحركية واللياقة البدنية والتفاعل النفسي والاجتماعي والمعرفي مع مواقف التنافس لأقصى درجة تسمح بها قدرات اللاعب أو الفريق.

-تتمثل كذلك في تطبيق طرق التدريب المناسبة للمرحلة السنوية والمستوى في كل من المكونات البدنية والمهارية والخططية والنفسية والأخلاقية والمعرفية للاعبين

**4-1-6- طرق التدريب:**

**4-1-6-1- مفهوم طرق التدريب:**

تعرف طريقة التدريب بأنها المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في

تطوير المستوى (الحالة) البدنية للاعب. (حماد، 2001، صفحة 26)

وقد اختلف تعريف طرق التدريب من باحث إلى آخر فهو " وسيلة تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية، والحالات التدريبية للفرد سلوك يؤدي إلى تحقيق الغرض المطلوب " (السيد و.، الأسس

العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب، 2002، صفحة 321)

"وهو نظام الاتصال المخطط الايجابي للتفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية" (حماد،

2001، صفحة 210)

وكذلك " هو مختلف الطرق والوسائل التي يمكن عن طريق استخدامها في التدريب لتنمية وتطوير القدرة

الرياضية ". (البصير، 1999، صفحة 151)

**4-1-6-2- اشتراطات الطرق التدريبية:**

1. تحقيق الغرض من الوحدة التدريبية ، والذي يجب أن يكون واضحاً .

2. تناسب مع الحالة التدريبية للفرد.

3. تتماشى مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيقها.

4. يجب وضعها على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي. (السيد و.، الأسس العلمية

للتدريب الرياضي للاعب و المدرب، 2002، صفحة 322)

5. تساعد على استخدام القوة الدافعة التي تحت اللاعب على مواصلة التدريب الرياضي.

#### 4-1-6-3- أنواع طرق التدريب الرياضي: (بسطوسي، صفحة 37)

إن الاختيار الأمثل لأساليب وطرق التدريب الرياضي المناسبة يعمل بشكل جيد وإيجابي علي تحسين ورفع مستوى الانجاز الرياضي، فعلي المدرب معرفة هذه الطرق و المتغيرات التي تشمل عليها كل طريقة، وإمكانية استخدامها بشكل جيد ويتناسب واتجاهات التدريب ويمكن تقسيم طرق التدريب إلى:

-طريقة التدريب المستمر.

-طريقة التدريب الفتري .

-طريقة التدريب التكراري.

-طريقة التدريب الدائري .

أ - طريقة التدريب المستمر:

1- مفهومها: يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبيا. (حماد، 2001، صفحة 210)

2- أهدافها وتأثيرها:

- تنمية وتطوير التحمل العام.
- تنمية التحمل الخاص.
- ترقية عمل الجهاز الدوري التنفسي.
- تطوير التحمل العضلي.

3- خصائصها:

تتميز هذه الطريقة بمجموعة من الخصائص نلخصها فيما يلي:

- شدة التمرينات: تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 25-80% من أقصى مستوى للفرد.
- حجم التمرينات: يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار.

- فترات الراحة البينية: تؤدي التمرينات بدون فترات راحة أي بصورة مستمرة. (البصير، 1999، صفحة 157)

#### أ-4-أنواع الحمل المستمر:

إن أفضل طريقة أو وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر هي "عدد النبضات"، حيث تتراوح شدة التمرينات المستخدمة من 25-80% من أقصى مستوى للفرد، كما يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء أو زيادة عدد مرات التكرار، ويجب أن تؤدي هذه التمرينات بدون فترات راحة، "ولزيادة خصوصية وفاعلية هذا النوع من التدريب فقد أمكن تقسيمه لعدة أساليب متنوعة هي: (السيد و.، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب، 2002، صفحة 324)

- ◆ التدريب المستمر منخفض الشدة.
- ◆ التدريب المستمر مرتفع الشدة.
- ◆ التدريب تناوب بالخطوة أي: بتغيير سرعة الجري بين سريعة وبطيئة .
- ◆ تدريب السرعات المتنوعة.
- ◆ تدريب الهرولة.

#### ب- طريقة التدريب الفتري:

تمتاز هذه الطريقة بالتناوب بين فترات الراحة و العمل، ولهذا سميت بالتدريب الفتري وتمثل طريقته في القيام بسلسلة من التمارين أو تكرار نفس التمرين وحيث يكون بين سلسلة وأخرى أو بين تكرار وآخر فواصل زمنية للراحة، وتحدد فترات الراحة (نوعها ومدتها) طبقاً لاتجاه الحمل (من حيث الحجم والشدة) والسبب في استعمال هذه الفترات من الراحة هو حتى يتخلص الرياضي الممارس من التعب ومن تراكم حمض اللبن في العضلات، وكذا تجديد مخزون الطاقة وتعويض الطاقة المستهلكة أثناء الأداء، ومن تم القدرة على مواصلة الأداء وتكرار التمرين بمعدل حمولة معينة. وتستخدم هذه الطريقة في معظم الرياضات، حيث تؤثر علي القدرة الهوائية واللاهوائية وهو بذلك (التدريب الفتري) يسهم في إحداث عملية التكيف بين الحمل الداخلي والحمل الخارجي.

ولتشكيل الحمل الفترتي يجب على المدرب تحديد المتغيرات التالية:

- الحجم (مدة أو مسافة التمرين).

- شدة التمرين.

- عدد تكرارات التمرين.

- عدد المجموعات أو السلاسل.

- مدة وطبيعة الراحة بين التمرين .

ومن خلال تحديد هذه المتغيرات يستطيع المدرب توجيه الحمل الفترتي، ويعد النبض (pulsation)

أفضل وسيلة لتحديد شدة التدريب، وغالبا ما تكون الراحة نشطة أو ايجابية.

مثال: نموذج للتدريب بطريقة التدريب الفترتي (200متر) يؤديون التدريب بشدة من 60-80% .

- الحجم: 40 تكرار بزمن 32-35 ثانية لكل تكرار .

- عدد المجموعات : 4 مجموعات .

- الراحة : ايجابية 45-60 ثانية بين التكرارات و3 دقائق بين المجموعات .

### ج- طريقة التدريب التكراري:

يكون التدريب حسب هذه الطريقة علي شكل سلاسل أو مجموعات (مجموعة من التمارين،

أو تكرار نفس التمرين لعدة مرات) وتزداد شدة الحمل في هذه الطريقة مقارنة بطريقة التدريب الفترتي،

حيث تصل أقصاها، وبالتالي يقل خلالها الحجم وتزداد مدة الراحة بين التكرارات، وهي تختلف عن طريقة

التدريب الفترتي في:

- طول فترة الأداء التمرين وشدته ، وعدد مرات التكرار .

- فترات الراحة بين التكرارات .

تميز طريقة التدريب التكراري بالمقاومة والشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من أجواء

المنافسة من حيث الشدة والحجم مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات التي ينبغي أن تكون

قليلة للقدرة علي مواصلة الأداء بدرجة شدة عالية.

ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير صفة القوة القصوى ، القوة المميزة بالسرعة ، السرعة القصوى وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة، ولتشكيل حمل التدريب التكراري يجب علي المدرب تحديد المتغيرات التالية (البصير، 1999، صفحة 169):

أ- فترة دوام التمرين (مسافة أو زمن) والتي تكون أما:

- قصيرة وتدوم من 15 ثانية الي 2دقيقة.

- متوسطة وتستمر من 2دقيقة إلى 8دقائق.

- طويلة وتستمر من 8دقائق إلى 15دقيقة.

ب- شدة التمرين.

ج- تحديد فترات الراحة وطبيعتها .

د- عدد تكرارات التمرين .

د- طريقة التدريب الدائري :

وهي عبارة عن وسيلة تدريبية تنظيمية تتشكل باستخدام أية طريقة من طرق التدريب المتداولة لأداء التمرينات المختلفة في شكل دائرة طبقا لخطة معينة (التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر، التدريب الدائري باستخدام الفترتي ، التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري)، وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الأساسية كالسرعة (vitesse ) القوة (force) والتحمل (endurance)، وعناصر اللياقة البدنية المركبة كتحمل السرعة (de vitesse) (endurance de force) تحمل القوة (endurance de force)، والقوة المميزة بالسرعة (de vitesse) (force) .

ومن مميزات هذه الطريقة (التدريب الدائري) مايلي:

أ- إمكانية تشكيل وتنويع تمريناته، بحيث يجب إشراك فيها تمرينات تهدف إلي تطوير المهارات الحركية والخططية إلى جانب عناصر اللياقة البدنية .

ب- يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين في الأداء في وقت واحد، بحيث يؤدي التدريب بشكل جماعي داخل أرضية الملعب .

ج- تساهم في اكتساب الرياضيين لسمة الإرادة من خلال العمل الجماعي .

د- التشويق والإثارة .

ه- توفير الجهد والوقت .

و- تسمح بالتقويم الذاتي للرياضي من خلال المقارنة الذاتية لأعضاء الفريق الموجهين علي أرضية الميدان.  
(البصير، 1999، صفحة 169)

#### 4-2-المدرّب الرياضي:

تعتبر مهنة التدريب تنظيم و إدارة للخبرة التعليمية الرياضية، لتصبح خبرة تطبيقية للمدرّب فهي مهنة تعتمد أولاً و أخيراً على الكفاءة الفردية، التي يجب أن تتوفر في من قبل العمل في هذه المهنة، حيث عليه أن تكون له مقدرة عالية لفهم التدريب و كيفية استخدام الطرق و الأساليب و الإجراءات الفنية المتصلة بتنظيم و توجيه خبرات اللاعبين، فعمليات التدريب و وظائف الأعضاء و البيولوجيا و علم الحركة و علم النفس و علم الاجتماع الرياضي إلى غيرها من العلوم التي تساعد في إعداد المدرّب الكفاء الذي بدوره يساهم في تطوير كرة القدم.

#### 4-2-1تعريف:

هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية و تدريب اللاعبين و تؤثر في مستواهم الرياضي تأثيراً مباشراً، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطويراً شاملاً متزناً لذلك و يجب أن يكون المدرّب مثلاً أعلى يحتدى به في جميع تصرفاته و معلوماته، ويمثل المدرّب الرياضي العامل الأساسي و الهام في عملية التدريب. (السيد و.، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرّب ، 2002، صفحة 25)

هو المدرّب العصري الذي يستطيع الاستفادة من التقنيات الحديثة و تطويرها لخدمة علمية التدريب و يتمتع بالقدرة في التفكير المنطقي العقلاني و يستطيع أن يتقبل الرأي و الرأي الآخر و لديه المقدرة في التكيف مع مختلف الظروف و لديه القدرة على الاستفادة من تجارب الآخرين و معرفة كل ما هو جديد في عالم التدريب . (الحاوي، 2002)

حسب لاروس "la rousse" هو الشخص الذي يدرّب الجياد، فالمدرّب هو من يقوم بالتحضير المنهجي للخيول أو الأشخاص لمنافسة ما، الذي يمد الرياضيين بالنصائح، الذي يملك القدرة على البسط و فرض سلطته على الفريق، فالمدرّب يقصد به ذلك القائد القوي الشخصية الكفاء في عمله القادر على ربط

علاقات متزنة بينه وبين أفراد فريقه، الحازم في قراراته والمتزن انفعاليا و المسؤول القادر على التأقلم مع المواقف التي تصادفه. (cervoiser j. , 1985, p. 33)

#### 4-2-2- صفات المدرب الرياضي:

الصفات التي يجب أن يتحلى بها المدرب الرياضي هي كما يلي: (السيد و.، 2002، صفحة 26)

- الثقافة و المعلومات التدريبية في الرياضة التخصصية و المقدرة على تطبيقها .
- الصحة الجيدة .
- حسن التصرف .
- التمسك بمعايير الأخلاق (الأمانة ، الشرف، العدل، المثابرة، الولاء، المسؤولية، الصدق ) .
- التمتع بالسمات الشخصية الايجابية (كالثبات الانفعالي، الانبساطية، الصلابة، التحكم الذاتي الاجتماعي ) .
- التمتع بالسمات النفسية الايجابية ( كالتنظيم، المثابرة، الإبداع، المرونة، القدرة على النقد البناء) .
- القدرة على التكيف مع المجتمع .
- أن يتحلى بالصبر و هدوء الأعصاب حازما غير متكيف ويؤمن إيمانا كاملا بعمله كمدرب و يحترم هذا العمل و يحبه تمام الحب. (المختار، 1980، صفحة 49)
- حسن المظهر متمتعا باللياقة البدنية و الطيبة . (الحاوي، 2002، صفحة 27)

#### 4-2-3- واجبات المدرب الرياضي :

للمدرب الرياضي واجبات عدة نذكر منها : (الحاوي، 2002، الصفحات 24-25)

- عدم إهانة اللاعبين أو السخرية منهم مهما كانت قدراتهم .
- الالتزام بالهدوء النفسي و العصبي و عدم استخدام الصراخ والعيول كوسيلة لضبط عملية التدريب .
- عدم استخدام أسلوب التحدي ضد اللاعبين و الثأر منهم على تصرفات بعضهم أثناء التدريب .
- الاهتمام بالتفكير المنطقي العقلاني و عدم التسرع في اتخاذ القرارات .
- عدم الالتجاء إلى بعض الأساليب التي تعكس الاضطراب العصبي للمدربين مثل التدخين بشراهة و أسلوب الشتائم ، الاعتراض الواضح على قرارات الحكام .
- مراعاة الفروق الفردية بين جميع اللاعبين وعدم التركيز في الاهتمام ببعضهم دون البعض الآخر .

- الاهتمام باستخدام الأساليب السهلة في إعداد وتهيئة لاعبيه و البعد عن الأساليب المعقدة.
- الاهتمام باللاعبين المصابين و المرضى و تقديم الرعاية الصحية الكاملة لهم .
- الالتزام بالهدوء و عدم الانفعال في المواقف الحرجة و عدم توجيه اللوم و النقد لهم أمام الآخرين من الإداريين و المسؤولين.

- الرياضة مكسب و خسارة ، ولا بد من تقبل كلاهما بروح رياضية متزنة ، وعدم الانفعال في أي منهما.

- الاهتمام بالرعاية الاجتماعية للاعبين ، و مساعدتهم على حل مشاكلهم بروح طيبة و مشاركة أفراحهم و أحزانهم في المناسبات المختلفة

#### 4-2-4- دور المدرب الرياضي :

إن الفترات التي يقضيها المدرب مع اللاعب توجي بالتأثير المحتمل على تنمية اللاعب تتأثر تأثيرا كبيرا بشعوره اتجاه مدربه ، مثل الولاء و الاعجاب ، فاللاعب يتأثر بمداركة الحسية ( الايجابية - السلبية) و هي رغباته اتجاه مدربه ، فإذا توافق اللاعب مع سياسة المدرب أو أسلوبه للوصول إلى هدف ما ، و إذا أحب و أحترم اللاعب مدربه ، فان اقتراحات المدرب و الأهداف التي يسعى للوصول إليها سوف تتحقق لكن على العكس ، فإذا لم يحترم اللاعب مدربه أولا يحبه شخصيا أو لم يقتنع به مهاريا فسوف يجد صعوبة كبيرة في تحقيق نتائج ايجابية معه ، فمن الواضح انه عندما يتفق شخصان في آرائهما ينشأ نوع من الاحترام المتبادل ، وعلى المدرب الناجح أن يتوافق فكريا و مهاريا مع اللاعبين و عليه أن يحسن من علاقته بهم سواء داخل الملعب او خارجه (السيد و.، 2002، الصفحات 27-28)

#### الخاتمة:

إن عملية التدريب من أصعب العمليات لما تتطلبه من قدرات معرفية حيث يجب على المدرب الإلمام بكل ما يتعلق بكرة القدم وخاصة حاليا بسبب التطور الحاصل في هذه اللعبة لذي عليه ان يكون ذو كفاءة من الناحية الميدانية ومن الناحية النظرية التي تعتبر القاعدة التي يرتكز عليها المدرب الرياضي

# الباب الثاني: الدراسة الميدانية

## مدخل:

إن كل باحث من خلال بحثه يسعى إلى التحقق من صحة الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي باستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، وكذا القيام بدراسة ميدانية عن طريق تطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية والعينة الأصلية ويشتمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على فصلين، الفصل الأول ويمثل الطرق المنهجية للبحث والتي تشتمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال المكاني والزمني وكذا الشروط العلمية للأداة وهي الصدق والثبات والموضوعية مع ضبط متغيرات الدراسة كما اشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة. أما الفصل الثاني فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث.

# الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

## 1-1 الدراسة الاستطلاعية

1-1-1 المجال المكاني والزمني

2-1-1 الشروط العلمية

3-1-1 نتائج الدراسة الاستطلاعية

2-1 الدراسة الرئيسية

1-2-1 صبط متغيرات الدراسة

2-2-1 عينة البحث وكيفية إختيارها

3-2-1 مجالات البحث

4-2-1 المنهج المستخدم

5-2-1 أدوات البحث وجمع البيانات

6-2-1 مواصفات الاختبار

مقدمة:

إن البحوث العلمية تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة، إن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها وخضع هذا البحث إلى مجموعة من الإجراءات التي تساعد على إعطاء الصورة المنهجية للبحث، حيث نستهل في هذا البحث بالدراسة الاستطلاعية والأسس العلمية للاختبار وبعد ذلك تم ضبط متغيرات البحث وعينة البحث والمنهج المستخدم وكذلك أدوات البحث والاختبارات المستخدمة والوسائل الإحصائية.

## 1-1-1- الدراسة الاستطلاعية:

قبل البدء في إجراء التجربة الاستطلاعية قمنا بزيارة ميدانية لتفقد ومعرفة أوقات تدريب الفريقين وبعد ذلك قمنا بدراسة الإمكانيات المتوفرة، وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني، حيث قابلنا المسؤول عن فريق سيدي بلعطار وتم الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات الاستطلاعية. وبعد الانتهاء من جمع كل المعلومات والمعطيات التي نحتاجها تم اختيار عينة عشوائية مقدرة ب10 من عدد العينة الأصلية المقدرة ب240 لاعب، لكون العينة من نفس المجتمع .

### 1-1-1-1- المجال المكاني والزمني:

- المجال المكاني: لقد تمت التجربة التي قمنا بها في الملعب البلدي بسيدي بلعطار.
- المجال الزمني: قمنا بإجراء الاختبارات بالنسبة للعينة الاستطلاعية على النحو التالي:  
- الاختبار القبلي يوم 2015 /2/1 - الاختبار البعدي يوم 2015/2/8.

### 1-1-2 عرض الدراسة الاستطلاعية :

بعد إجراء الاختبار المقترحة لقياس صفة التوافق، قمنا باستعمال الوسائل الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط لسبيرمان ، وهذا لمعرفة مدى صدق وثبات الاختبارات المستخدمة ، والجدول التالي يوضح ذلك:

الاختبارات	معامل الارتباط قيمة الجدولية	معامل الثبات	معامل الصدق
اختبار كازولا بدون كرة.	0.60	0.86	0.93

0.99	0.97		اختبار كازولا بالكرة.
0.99	0.98		اختبار اللجري المتعرج بالكرة
0.96	0.92		اختبار تنطيط الكرة مع التنقل للأمام

الجدول رقم: (1) يبين معامل الثبات والصدق للاختبارات المعتمدة في البحث عند درجة حرية 9

### ومستوى دلالة 0.05.

وبهذا فإن الدراسة الاستطلاعية حققت أهدافها على جميع الأصعدة فقد قدمت لنا معطيات مهمة من أهمها الأسس العلمية للاختبارات التي ستستعمل في التجربة الميدانية وهذا ما أكده الجدول رقم (1) والذي يبين مدى صدق الاختبارات.

### 1-2-1- الدراسة: الرئيسية:

### 1-2-1-1- المنهج المستخدم:

تختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه في مجال البحث العلمي، ويعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها، وفي بحثنا هذا حتمت علينا مشكلة البحث إتباع المنهج التجريبي وهذا للتأكد من صحة فرضياتنا ، ويعتبر هذا المنهج من أفضل وأدق المناهج في التدريب الرياضي نظراً لأنه أقرب إلى الموضوعية ويستطيع فيه الباحث السيطرة على العوامل المختلفة التي تؤثر على ظاهرة مدروسة.

### 1-2-2- مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث في براعم ولاية مستغانم (13u) 2014-2015 والذين بلغ عددهم حوالي 240 لاعب، حيث قام الطالبان باختيار عينة متكونة من مجموعتين ضابطة وتجريبية تمثلت في:

\* الفريق الأول: الجمعية الرياضية «المستقبل» لخير الدين.

\* الفريق الثاني: مدرسة صيادة.

النسبة المئوية	العدد	
100%	240	المجتمع الاصلي
11.66%	28	عينة البحث

## جدول (1) يبين نسبة عينة البحث من مجتمع البحث

وقد اختيرت هذه العينة بصفقتها عينة متجانسة من حيث المرحلة السنوية والمرفولوجية، وهم ينتمون إلى صنف البراعم (أقل من 13) سنة ، ولهما نفس الإمكانيات . وأجريت عليهم الاختبارات. بعد إجراء الاختبارات القبلية لعيني البحث و على إثر النتائج المتحصل عليها قام الطالبان بدراسة مدى التجانس هذه العينتين مستخدمين اختباراً ستودنت وأفرزت النتائج التالية:

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		t الجدولية	t المحسوبة	الدلالة الاحصائية
	ع	س	ع	س			
السن	5.72	21.18	4.66	12.20	2	0.10	غير دال إحصائياً
الوزن	3.34	37.42	4.18	36.14		0.94	غير دال إحصائياً
الطول	4.38	145	7.03	142		1.68	غير دال إحصائياً
اختبار كازولا بدون كرة	0.54	8.35	0.67	8.19		0.69	غير دال إحصائياً
اختبار كازولا بالكرة	0.94	11.08	0.91	11.18		0.26	غير دال إحصائياً
اختبار الجري المتعرج بالكرة	1.56	16.94	1.01	16.34		1.15	غير دال إحصائياً
تنطيط الكرة مع التنقل للأمام	2.61	4.28	2.07	5.14		0.92	غير دال إحصائياً

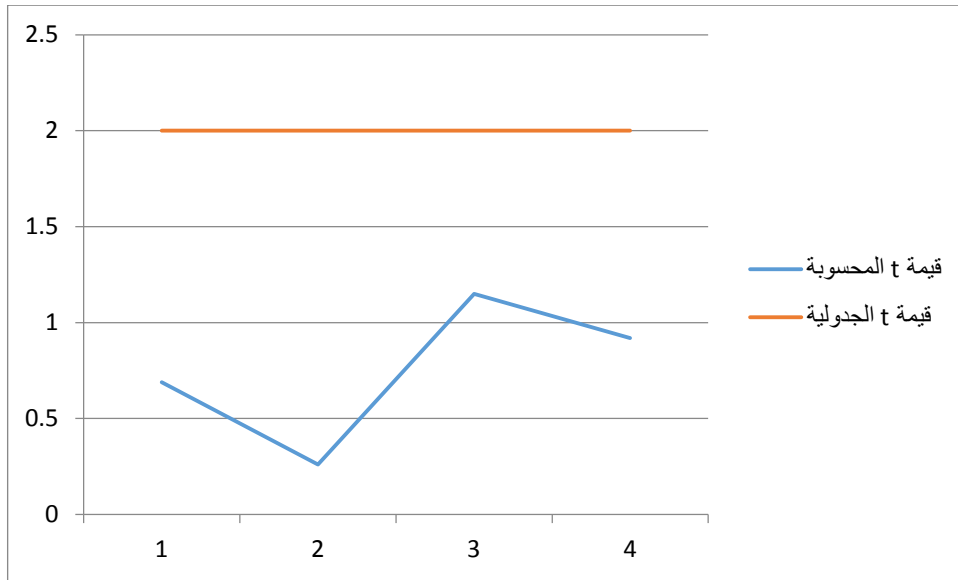
الجدول رقم (2) يبين قيمة t المحسوبة في الاختبارات القبلية لعيني البحث

## عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 26

من خلال الجدول رقم (3) يتبين لنا أن:

المجموعتين متجانستين في كل الاختبارات وكانت قيم  $t$  المحسوبة كالأتي: اختبار كازولا دون كرة 0.69، اختبار كازولا بالكرة 0.26، اختبار الجري المتعرج بالكرة 1.15، اختبار تنطيط الكرة مع التنقل للأمام 0.92. وهي قيم أصغر من  $t$  الجدولية التي تقدر ب2 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 26، وهذا مايدل على تجانس عينة البحث في هذه الاختبارات.

الشكل البياني رقم (1) يبين قيمة  $t$  في الاختبارات القبلية لعيتي البحث



\* العينة التجريبية: تطبق عليها الوحدات التدريبية المقترحة لتطوير صفة التوافق، بعد عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي.  
\* العينة الضابطة: نتركها تتدرب بصفة عادية.

### 1-2-2-1 كيفية اختيار العينة:

لقد قمنا باختيار العينة بالطريقة العمدية وهي تتكون من مجموعتين:

\* المجموعة الضابطة: تحتوي على (14) لاعب من فريق مدرسة صيادة.

\* المجموعة التجريبية: تحتوي على (14) لاعب من الجمعية الرياضية «المستقبل» لخير الدين.

وتم اختيار هذه الأخيرة على أساس ان غالمية عبد الحليم هو مدرب الفريق هذا ما يسهل على الطالبان عملية التحريب عليها ومدرسة الصيادة لقرمها من خير الدين وكذلك العلاقات الجيدة مع هذا الفريق وكذا العينتين تعمل في نفس الظروف تقريبا.

### 1-2-2-2 ضبط المتغيرات لأفراد العينة:

أ- الزمن: هو الوقت المخصص لأداء الحصص التدريبية ، حيث أن وقت إجراء التدريبات يكون كالتالي:

- يوم الجمعة من 10:00..... 11:30.

- يوم السبت من 09:00..... 10:30.

- يوم الثلاثاء من 15:00..... 16:30.

ب- الجنس: لقد تم إجراء هذه الاختبارات على الذكور وهذا في كلتا العينتين.

ج- السن: ينحصر سن اللاعبين بالنسبة للمجموعتين الشاهدة والتجريبية بين (12-13) سنة.

### 2-3 مجالات البحث:

#### 2-3-1 المجال البشري:

تم اختيار العينة من فرق ولاية مستغانم، حيث قام الطالبان باختيار عينة متكونة من مجموعتين ضابطة تمثلت في فريق مدرسة الصيادة، وتجريبية فريق الجمعية الرياضية المستقبل لخير الدين ب14 لاعب لكل فريق. وهذا الأخير تحت إشراف الطالب غالمية عبد الحليم.

#### 2-3-2 المجال المكاني:

أجريت الاختبارات القبليّة والبعديّة بالإضافة إلى الوحدات التدريبية المقترحة في القاعة الرياضية تابعة لمديرية الشباب والرياضة بخير الدين.

#### 2-3-3 المجال الزمني:

تمت الدراسة في الفترة الممتدة من بداية شهر أكتوبر 2015 إلى غاية أواخر ماي-2015 وبدأت هذه المرحلة منذ شهر أكتوبر حيث تبلورت فكرة البحث وتم التشاور مع المشرف على البحث والاتفاق على

خطة العمل وفي شهر فيفري شرع الطالبان في الاختبارات القبليّة والبعديّة وكذا تطبيق الوحدات التدريبيّة إلى غاية منتصف شهر أفريل ومن بعد ذلك واصلا الطالبان بقية إجراءات البحث لغاية أواخر ماي.

### 1-2-4 ضبط متغيرات الدراسة:

يعتبر ضبط المتغيرات عنصرا أساسيا في أي دراسة ميدانية، وقد جاء ضبط متغيرات الموضوع الذي

نحن بصدد دراسته كما يلي:

أ- المتغير المستقل: تمثل في الوحدات التدريبيّة المقترحة لتنمية صفة التوافق.

ب- المتغير التابع: تمثل في صفة التوافق.

ج- المتغيرات المحرّجة:

كما هو معلوم عند الباحثين في مجال البحث العلمي، لا تخلو البحوث العلمية من المتغيرات المشوشة أو

المحرّجة، التي تستوجب على أي باحث ضبطها والتحكم فيه

-العينتين متجانستين من جميع الجوانب (الجنس، السن، الطول، الوزن، ...).

-لها نفس الحصص التدريبيّة.

-تم إجراء الاختبارات البعديّة والقبليّة في نفس الوقت وتحت نفس الظروف

### 1-2-5 أدوات البحث وجمع البيانات:

استخدم الباحثان في البحث الأدوات التالية :

### 1-2-5-1: المصادر والمراجع العربيّة والأجنبيّة:

قد استعمل الباحثان مجموعة من المراجع باللغتين وهذا لإثراء البحث من الجانب النظري والتطبيقي وكذا

الاستعانة بالبحوث والدراسات السابقة.

### 1-2-5-2: الاستبيان:

وتمثل في استمارة لتحكيم الاختبارات المستخدمة في البحث من قبل الدكاترة والاساتذة والمدربين.

### 1-2-5-3: الاختبارات:

وهي من أهم الطرق إستخداما في مجال التدريب الرياضي وخاصة في البحوث التجريبيّة وهي المحك

الحقيقي لمعرفة مدى نجاعة البرامج التدريبيّة أو الوحدات التدريبيّة المقترحة. ومن الرغم ان الاختبارات

المستعملة هي اختبارات مقننة ومستعملة إلا أنه ارتأى الباحثان على ضرورة تحكيمها لمعرفة مدى ملائمتها مع البحث ومع الفئة العمرية.

#### 1-2-5-4: الوحدات التدريبية المقترحة:

من خلال التشاور مع الاساتذة والمدربين الفاعلين في الميدان ومن خلال تجربتنا البسيطة قام الباحثان بإعداد وحدات تدريبية تتناسب وهدف الدراسة وتخدم صفة التوافق مع مرعاة الفئة العمرية.

#### 1-2-5-5: الوسائل البيداغوجية:

-كرات القدم - ميقاتية - صافرة - شريط قياس - شواخص - صدريات - بدلة رياضية لون أخضر وبدلة باللون البنفسجي - قوائم - حواجز -

#### 1-2-6: مواصفات الاختبارات:

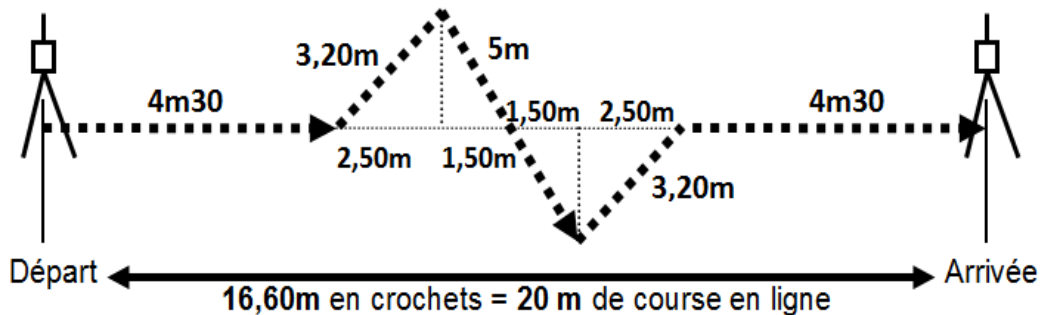
الاختبار الأول: اختبار كازولا بدون كرة (اختبار جري 20 متر مع تغيير الاتجاه)

الغرض من الاختبار: قياس التوافق و السرعة

مواصفات الأداء : يجري مسافة 20 متر مع تغيير الاتجاهات كما هو موضح في الشكل .ويطلب من اللاعب تحقيق أقل وقت ممكن وبأقصى سرعة، تمنح للاعب محاولتين وفي حالة لمس العمود تعتبر محاولة فاشلة وتحسب أحسن محاولة.

كيفية الحساب: يتم حساب الوقت

شكل توضيحي لمخطط الاختبار





الاختبار الثاني: اختبار كازولا بالكرة (اختبار الجري 20م بالكرة مع تغيير الاتجاه)

الغرض من الاختبار: قياس التوافق والتحكم في الكرة

مواصفات الاداء:

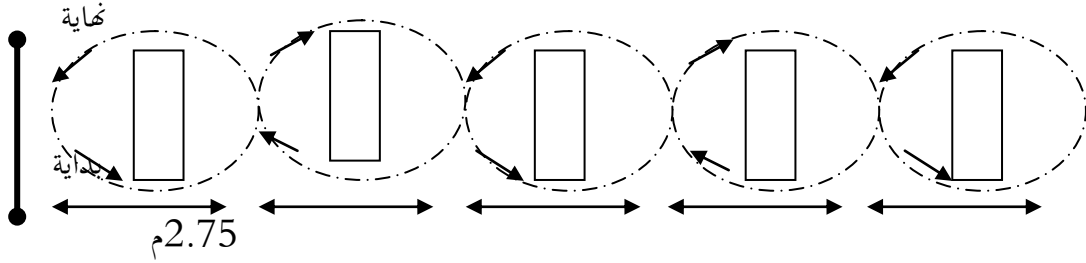
نفس مواصفات الاختبار الأول ولكن باستعمال الكرة



الاختبار الثالث: اختبار الجري المتعرج بالكرة

الغرض من الاختبار: قياس التوافق والتحكم في الكرة

شكل توضيحي للاختبار



مواصفات الاداء:

يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البداية و بعد الإشارة يجري بالكرة بالقدم بين الحواجز وفقا للشكل

الموضح بالرسم ، يعطى لكل لاعب محاولتين متتاليتين .

كيفية الحساب:

يتم حساب الوقت ويسجل أحسن توقيت

الاختبار الرابع: اختبار تنطيط الكرة مع التنقل للأمام :

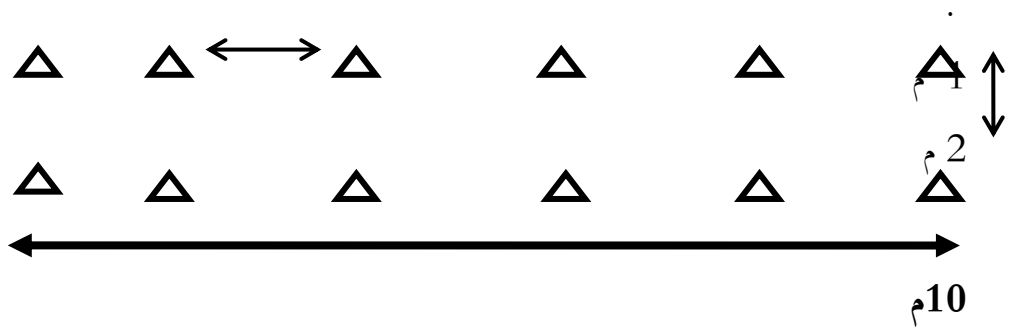
الغرض من الإختبار : قياس التوافق بين العين و مختلف أجزاء الجسم

مواصفات الأداء : يقوم اللاعب برفع الكرة بإحدى القدمين على الأرض و تنطيطها في الهواء باستخدام القدمين أو الفخذين أو الرأس ..... مع التنقل للأمام و ذلك داخل الرواق كما هو موضح في الشكل . وتعطى محاولتين لكل لاعب

كيفية الحساب:

يتم حساب المسافة المقطوعة بالكرة

شكل توضيحي للاختبار:



## 1-2- الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

### أ- الثبات:

إذا أُجري اختبار ما على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم أعيد إجراء هذا الاختبار على نفس هذه المجموعة، ورصدت أيضا درجات كل فرد ودلت النتائج على أن الدرجات التي حصل عليها الطالب في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي حصل عليها هؤلاء الطلبة في المرة الثانية، استنتجنا من ذلك أن نتائج الاختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية بل ظلت كما كانت قائمة في المرة الثانية. (عبدالمجيد، 1999، صفحة 75).  
قام الباحثان بإجراء ثبات الاختبار، حيث طبق الاختبار الأول على عينة تتكون من 10 لاعبين من فريق سيدي بلعطار، وبعد سبعة أيام وتحت نفس الظروف أعيد الاختبار على نفس العينة .  
ثم قام الباحثان باستخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون perason بعد الكشف في جدول دلالات معامل الارتباط البسيط لمعرفة مدى ثبات الاختبار عند درجة الحرية 9(ن-1) ومستوى الدلالة 0,05 وجد أن القيمة المحسوبة لكل اختبار أكبر من القيمة الجدولية 0,60. مما يؤكد أن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية كما هو موضح في الجدول رقم (1).

### ب الصدق:

تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار (غضبن، 1996، صفحة 321). كما يشير "تابلر": أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار (صباحي، صفحة 183). يحدد "كيورتن" الصدق باعتباره تقدير للارتباط بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثباتا تاما. (عبدالمجيد، 1999، صفحة 68)  
من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدم الباحثان معامل الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة لدرجات الحقيقة التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، ويتبين أن الاختبارات تتسم بدرجة عالية من الصدق الذاتي كما هو موضح في الجدول رقم(1).

$$\sqrt{\text{الصدق}} = \text{الثبات}$$

### ج موضوعية الاختبار:

من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كأرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون. (عبدالمجيد، 1999، صفحة 145)

### 1-2-7 الدراسة الإحصائية:

إن الهدف من استخدام التقنيات الإحصائية هو التوصل إلى مؤثرات كمية تساعد على التحليل والتفسير والتاويل والحكم. ومن التقنيات المستعملة:

### 1-2-7-1 المتوسط الحسابي:

والهدف منه الحصول على متوسط المختبرين في الاختبارات البدنية والمهارية وهو ضروري

لحساب الانحراف المعياري. (سعدالله، 1991، صفحة 148)

$$\bar{س} = \frac{\text{مجم س}}{ن}$$

$\bar{س}$ : المتوسط الحسابي

مجم س: مجموع الدرجات

ن: عدد الأفراد

### 1-2-7-2 الانحراف المعياري:

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها ، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل

الإحصائي ويرمز له بالرمز (ع)، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن القيم متقاربة

والعكس صحيح ويكتب على الصيغة التالية: (حلمي، 1992، صفحة 98)

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مجم (س - \bar{س})}^2}{ن}}$$

حيث:

ع: الانحراف المعياري

مج (س -  $\bar{س}$ )<sup>2</sup>: مجموع مربعات الانحراف عن المتوسط.

ن: عدد الأفراد.

### 1-2-7-3 معامل الارتباط البسيط بيرسون Pearson:

والهدف منه معرفة مدى العلاقة بين الارتباطية بين الاختبارات بالرجوع إلى جدول الدلالة الإحصائية

بمعامل الارتباط بيرسون إن كانت النتيجة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية فإن الارتباط يكون قوي

والعكس صحيح. (عبدالحفيظ، 1993، صفحة 78)

$$r = \frac{\frac{\text{مج س.مج ص}}{ن} - \left( \frac{\text{مج س ص}}{ن} \right)^2}{\sqrt{\left( \frac{\text{مج ص}^2}{ن} - \left( \frac{\text{مج ص}}{ن} \right)^2 \right) \left( \frac{\text{مج س}^2}{ن} - \left( \frac{\text{مج س}}{ن} \right)^2 \right)}}$$

ر: معامل الارتباط

مج س ص: مجموع الدرجات في الاختبار س في درجة الاختبار ص

مج س: مجموع درجات الاختبار س

مج ص: مجموع درجات الاختبار ص

مج س<sup>2</sup>: مجموع مربعات الاختبار س

مج ص<sup>2</sup>: مجموع مربعات الاختبار ص

ن: عدد الأفراد

### 1-2-7-4 T4-7-2-1 ستودنت: (ن=1) تستعمل لمعرفة الفرق بين الاختبارات القبليّة والاختبارات البعدية

للعيّتين

$$t = \frac{|\bar{x}_2 - \bar{x}_1|}{\sqrt{\frac{s_1^2 + s_2^2}{n-1}}}$$

درجة الحرية (2-ن)

ت: معيار ستودنت

$\bar{x}_1$ : المتوسط الحسابي للعيمة الأولى

$\bar{x}_2$ : المتوسط الحسابي للعيمة الثانية

1ع: الانحراف المعياري للعيمة الأولى

2ع: الانحراف المعياري للعيمة الثانية

ن: عدد الأفراد

الخاتمة:

إن نجاح أي بحث مهما بلغت درجته العلمية مرتبط بشكل أساسي بإجراءات البحث الميدانية لأنها جوهر الدراسة. وعليه فقد حاولا الطالبان من خلال هذا الفصل وضع خطة محددة الأهداف والغايات في هذا الاتجاه، وذلك بتحديد النقاط التي يمكن أن تساعدنا في ضبط حدود البحث. وبالفعل قد تم ذلك، فقد تم تحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث ويخدم مشكلة البحث الرئيسية، كما تم تحديد عينة البحث والتي تمثل تمثيلاً صادقاً للمجتمع الأصلي، واختيار الأدوات اللازمة لذلك وتحديد طرق القياس المستخدمة وضبط المتغيرات التي من شأنها إعاقه سير الحسن لتجربة البحث الرئيسية، واختيار الطرق والوسائل الإحصائية الملائمة التي تساعدنا في عرض وتحليل النتائج.

# الفصل الثاني: عرض ومناقشة

## نتائج البحث

مقدمة

1-2 عرض ومناقشة نتائج البحث

2-1-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة

2-1-2 عرض وتحليل نتائج اختبار كازولا بدون كرة

2-1-3 عرض وتحليل نتائج اختبار كازولا بالكرة

2-1-4 عرض وتحليل نتائج اختبار الجري المتعرج بالكرة

2-1-5 عرض وتحليل نتائج اختبار تنطيط الكرة مع التنقل للأمام

2-1-6 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية

2-2 الاستنتاجات

2-3 مقابلة النتائج بالفرضيات

2-4 الخلاصة العامة

2-5 التوصيات

2\_6 الاقتراحات

الخاتمة

المصادر والمراجع الملاحق

## مقدمة:

إن طبيعة البحث ومنهجيته تقتضي على الباحثان تخصيص هذا الفصل الذي يتناول عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها، وذلك لمعرفة أثر الوحدات التدريبية المقترحة على عينة البحث وهذا في جميع الاختبارات المعتمدة في الدراسة.

وعليه سيقوم الطالبان في هذا الفصل بالتطرق إلى عرض أهم النتائج ومناقشتها بصدق وموضوعية مستعينا بمجموعة من الوسائل و الطرق الإحصائية التي تم التطرق إليها في الفصل السابق.

## عرض ومناقشة نتائج البحث:

تهدف الدراسة إلى التعرف على أثر الوحدات التدريبية المقترحة على تطوير صفة التوافق للاعبين كرة القدم للفئة العمرية أقل من 13 سنة.

ولمعرفة ذلك قام الباحثان بمجموعة من الاختبارات القبليّة والبعدية وهي:

- اختبار كازولا بدون كرة

- اختبار كازولا بالكرة

- اختبار الجري المتعرج بالكرة

- اختبار تنطيط الكرة مع التنقل للأمام

ولقد قام الطالبان بشرح الإجراءات التنفيذية للاختبارات في فصل إجراءات البحث الميدانية.

وفي الأخير سيتم عرض وتحليل ومناقشة نتائج هذه الاختبارات القبليّة والبعدية، وذلك بالاعتماد على

الوسائل الضرورية والملائمة لطبيعة البحث والتي أفرزت نتائجها على ما يلي:

### 2-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات

#### 2-1-1 عرض وتحليل نتائج اختبار كازولا بدون كرة

العمليات الاحصائية								
الدلالة الاحصائية	قيمة t الجدولية	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		العينة ن	
			ع	س	ع	س		
دال	2.16	8.01	0,33	7.38	0.54	8.35	14	المجموعة التجريبية
غير دال	2.16	0.88	0.59	8.04	0.67	8.19	14	المجموعة الضابطة

الجدول رقم (4) يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار كازولا بدون كرة

عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 13.

من خلال الجدول رقم (4) الذي مقارنة النتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار كازولا

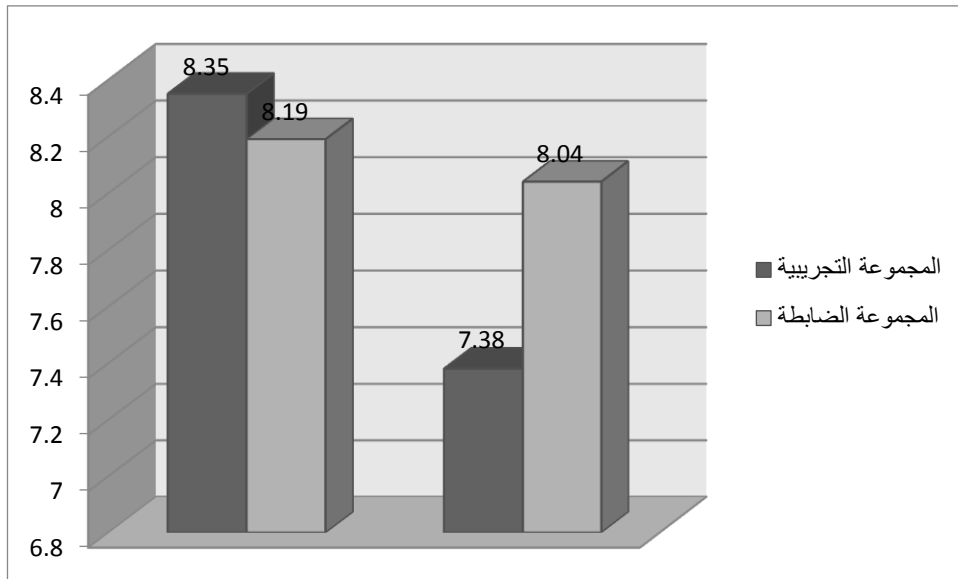
بدون كرة يتبين أن:

-المجموعة التجريبية حققت في الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره ب: 8.35 وانحراف معياري قدره ب: 0.54 أما في الاختبار البعدي فقدّر المتوسط الحسابي ب: 7.38 وانحراف معياري ب: 0.33 ، كما أن قيمة t المحسوبة قدرت ب: 8.01 عند المستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 13 هي أكبر من القيمة t الجدولية والتي تقدر ب: 2.16 وهذا يدل على وجود فرق دال إحصائيا بين الاختبار القبلي و البعدي و لصالح الاختبار البعدي.

-أما المجموعة الضابطة فالاختبار القبلي كان متوسطه الحسابي يقدر ب: 8.19 وانحرافه المعياري 0.67، وبلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 8.04 والانحراف المعياري 0.51، أما قيمة t المحسوبة فبلغت 0.88 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 13 وهي أصغر من قيمة t الجدولية المقدرة ب: 2.16 و هذا يدل على أنه لا يوجد فرق دال إحصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي.

الشكل البياني رقم (2) يوضح الفرق بين المتوسطات القبلية و البعدية لعينتي البحث في اختبار

#### كازولا بدون كرة



يؤكد الشكل البياني رقم (2) النتائج المذكورة سابقا في الجدول إذ يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في هذا الاختبار، أين يتبين لنا أن المجموعة التجريبية حققت أحسن فرق متوسط حسابي في الاختبار البعدي

ويعزو الطالبان على هذه الفروق إلى التطور الذي عرفه أفراد العينة التجريبية جراء تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة وما تتضمنه من تمارين توافقية وتناسبها مع المرحلة العمرية، حيث أن هذه الوحدات

كانت عبارة عن تمارين مركبة بين عدة صفات بدنية وحركية وهذا ما ذهب إليه أحمد فؤاد الشادلي و يوسف عبد الرسول "يعتبر التوافق من الصفات البدنية الحركية المركبة التي تتكون من مجموعة من الصفات المندمجة مع بعضها البعض والتي تشكل في مضمونها التوافق العام. وتشمل هذه الصفات (التوازن-لرشاقة-الدقة، والسرعة -الإيقاع-والتوجيه-التحكم) وغيرها من المكونات وتختلف هذه العناصر وفقا لمتطلبات النشاط الممارس" (عبدالرسول، 2002، الصفحات 319-320).

وهذا التطور تؤكد كل من دراسة كرفوف أسيا وحجوج إسماعيل (2012) ودراسة نصر الدين عبد الرزاق الكيلاني (2011) ودراسة علي محمد ياسين (2010) ودراسة مصطفى صلاح الدين عزيز (2010). وهذا مما يدل على فعالية والأثر الايجابي للوحدات التدريبية المقترحة على تطوير وتحسين صفة التوافق على عينة البحث.

## 2-1- عرض وتحليل نتائج اختبار كازولا بالكرة

العمليات الإحصائية								
الدلالة الإحصائية	قيمة t الجدولية	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		العينة ن	
			ع	س	ع	س		
الجموعه التجريبية	دال	2.16	6.15	0.74	9,48	0.94	11.08	14
الجموعه الضابطة	دال	2.16	2.65	0.86	10.74	0.91	11.18	14

الجدول رقم (5) يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار كازولا بالكرة عند

مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 13.

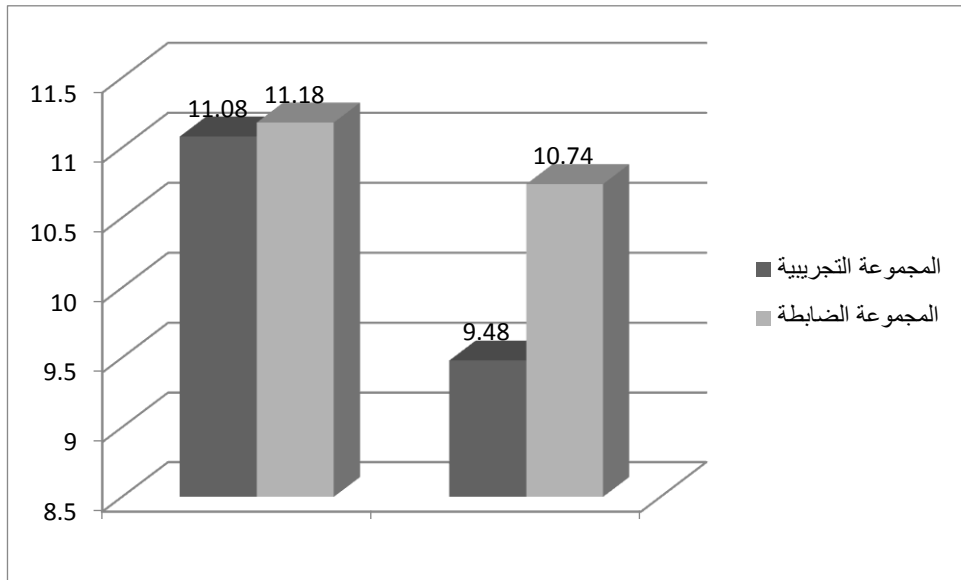
من خلال الجدول رقم (5) الذي مقارنة النتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار كازولا بالكرة يتبين أن:

-الجموعه التجريبية حققت في الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره ب: 11.08 وانحراف معياري قدره ب: 0.94 أما في الاختبار البعدي فقدر المتوسط الحسابي ب: 9.48 وانحراف معياري ب: 0.74، كما أن قيمة t المحسوبة قدرت ب: 6.15 عند المستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 13 هي أكبر من القيمة t

الجدولية والتي تقدر بـ: 2.16 وهذا يدل على وجود فرق دال إحصائيا بين الاختبار القبلي و البعدي ولصالح الاختبار البعدي.

-أما المجموعة الضابطة فالاختبار القبلي كان متوسطه الحسابي يقدر بـ: 11.18 وانحرافه المعياري 0.91، وبلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 10.74 والانحراف المعياري 0.86، أما قيمة t المحسوبة فبلغت 2.65 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 13 وهي أكبر من قيمة t الجدولية المقدره بـ: 2.16 و هذا يدل على أنه يوجد فرق دال إحصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي.

الشكل البياني رقم (3) يوضح الفرق بين المتوسطات القبلية و البعدية لعينتي البحث في اختبار كازولا بالكرة



يؤكد الشكل البياني رقم (3) النتائج المذكورة سابقا في الجدول إذ يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في هذا الاختبار، أين يتبين لنا أن المجموعة التجريبية حققت أحسن فرق متوسط حسابي في الاختبار البعدي.

ويعزو الطالبان هذه الفروق إلى التطور الذي عرفه أفراد العينة التجريبية جراء تطبيق الوحدات التدريسية المقترحة لتنمية صفة التوافق، وما تضمنته من تمارين التي عادت بالأثر الإيجابي على اللاعبين، وخاصة أن هذه التمارين التي تتطلب درجة عالية من التوافق حيث تتطلب رشاقة وسرعة وتوازن وكذلك التحكم في الكرة، ومن خلال ما سبق تظهر أهمية التوافق وفي هذا السياق يقول أبو العلا عبد الفتاح: "التوافق يعني الأداء الحركي السليم المرتبط بالدقة والسرعة والرشاقة المطلوبة مع الاقتصاد في بذل الجهد وقلة الأخطاء.

ويتضح ذلك عند ملاحظة الأداء الحركي للرياضيين ذوي المستويات العليا مقارنة بغيرهم من الرياضيين المبتدئين حيث يتميز الأداء التوافقي بسهولة الحركة وقلة الأخطاء الحركية. " (عبدالفتاح، 1997، الصفحات 205-206)

وهذا ما أكدته دراسة كل من سرير إلياس (2010) ودراسة كروف اسيا وحجوج إسماعيل (2012) ودراسة نصر الدين خالد عبد الرزاق الكيلاني (2011) دراسة ناهدة عبد العزيز، سعد حماد صالح، أزد حسن قادر (2010)، ودراسة مصطفى صلاح الدين عزيز (2010)، ودراسة علي محمد ياسين (2010) وكلها تشير إلى دور التمارين التوافق وأثرها على الجانب المهاري الخاص بالنشاط وبالتالي على المستوى العام.

مما يدل على فعالية والأثر الايجابي للوحدات التدريبية المقترحة على تنمية صفة التوافق على عينة البحث.

### 2-1-3 عرض و تحليل اختبار الجري المتعرج بالكرة:

العمليات الإحصائية								
الدلالة الاحصائية	قيمة t	قيمة t	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		العينة	
	الجدولية	المحسوبة	ع	س	ع	س	ن	
المجموعة التجريبية	دال	2.16	8.10	0.90	15.11	1.56	16.94	14
المجموعة الضابطة	دال	2.16	3.11	0.81	15.89	1.01	16.34	14

الجدول رقم (6) يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري المتعرج

بالكرة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 13.

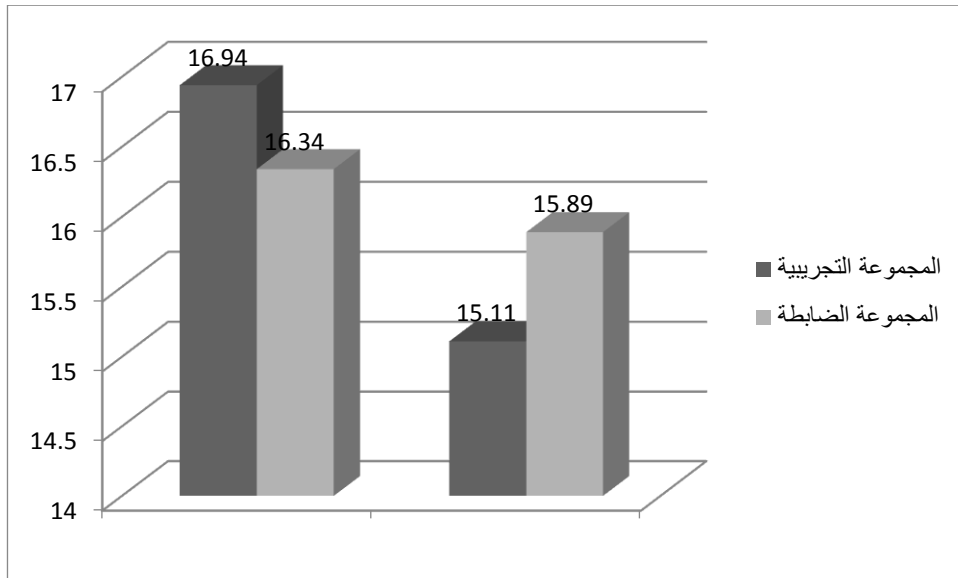
من خلال الجدول رقم (6) الذي مقارنة النتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبارا لجري المتعرج بالكرة يتبين أن:

-المجموعة التجريبية حققت في الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره ب: 16.94 وانحراف معياري قدره ب: 1.56 أما في الاختبار البعدي فقدر المتوسط الحسابي ب: 15.11 وانحراف معياري ب: 0.90، كما أن قيمة t المحسوبة قدرت ب: 8.10 عند المستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 13 هي أكبر من القيمة t

الجدولية والتي تقدر ب: 2.16 وهذا يدل على وجود فرق دال إحصائيا بين الاختبار القبلي و البعدي ولصالح الاختبار البعدي.

-أما المجموعة الضابطة فالاختبار القبلي كان متوسطه الحسابي يقدر ب: 16.34 وانحرافه المعياري 1.03، وبلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 15.89 والانحراف المعياري 0.81، أما قيمة t المحسوبة فبلغت 3.65 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 13 وهي أكبر من قيمة t الجدولية المقدره ب: 2.16 و هذا يدل على أنه يوجد فرق دال إحصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي.

الشكل البياني رقم (4) يوضح الفرق بين المتوسطات القبلية و البعدية لعينتي البحث في اختبار الجري المتعرج بالكرة



يؤكد الشكل البياني رقم (4) النتائج المذكورة سابقا في الجدول إذ يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في هذا الاختبار، أين يتبين لنا أن المجموعة التجريبية حققت أحسن فرق متوسط حسابي في الاختبار البعدي.

ويعزو الطالبان هذه الفروق إلى التطور الذي عرفه أفراد العينة التجريبية جراء تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة، وما تضمنته من تمارين التي عادت بالأثر الإيجابي على اللاعبين، وخاصة أن هذه المرحلة العمرية مناسبة جدا لتنمية صفة التوافق، حيث يرى أسامة كامل راتب: «أنه هناك زيادة في معدل النمو التوافق الحركي عند العمر 8-12 سنة لدى البنين والبنات على نحو يزيد بشكل واضح عن تطور نمو القدرات

البدنية الأخرى كما أن البنين يحتفظون بالتفوق على البنات خلال الأعمار المختلفة، وأن هذا التفوق يكون أكثر وضوحاً مع زيادة العمر وخاصة عند العمر 12-13 سنة.» (راتب، 1999، صفحة 332) وهذا ما أكدته دراسة كل من سرير إلياس (2013) ودراسة كرفوف اسيا وحجوج إسماعيل (2012) ودراسة نصر الدين خالد عبد الرزاق الكيلاني (2011) دراسة ناهدة عبد العزيز، سعد حماد صالح، أزد حسن قادر (2010)، ودراسة مصطفى صلاح الدين عزيز (2010)، ودراسة علي محمد ياسين (2010) وكلها تشير إلى دور التمارين التوافق وأثرها على الجانب المهاري الخاص بالنشاط وبالتالي على المستوى العام.

مما يدل على فعالية والأثر الإيجابي للوحدات التدريبية المقترحة على تنمية صفة التوافق على عينة البحث.

## 2-1-4 عرض وتحليل نتائج اختبار تنطيط الكرة مع التنقل للأمام:

العمليات الإحصائية								
الدلالة الإحصائية	قيمة t الجدولية	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		العينة ن	
			ع	س	ع	س		
المجموعة التجريبية	دال	2.16	6.15	1.85	8.07	2.61	4.28	14
المجموعة الضابطة	غير دال	2.16	2.08	2	6.21	2.07	5.14	14

الجدول رقم (7) يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعيني البحث في اختبار تنطيط الكرة عند

مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 13.

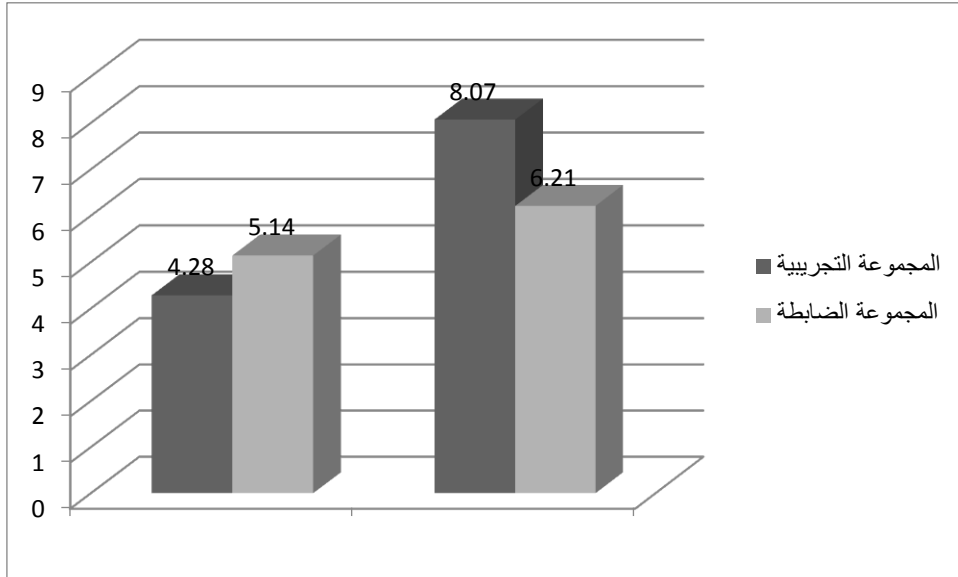
من خلال الجدول رقم (7) الذي مقارنة النتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار تنطيط الكرة مع التنقل للأمام يتبين أن:

- المجموعة التجريبية حققت في الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره ب: 4.28 وانحراف معياري قدره ب: 2.61 أما في الاختبار البعدي فقدرة المتوسط الحسابي ب: 8.07 وانحراف معياري ب: 1.85، كما أن قيمة t المحسوبة قدرت ب: 7.05 عند المستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 13 هي أكبر من القيمة t

الجدولية والتي تقدر ب: 2.16 وهذا يدل على وجود فرق دال إحصائيا بين الاختبار القبلي و البعدي ولصالح الاختبار البعدي.

-أما المجموعة الضابطة فالاختبار القبلي كان متوسطه الحسابي يقدر ب: 5.14 وانحرافه المعياري 2.07، وبلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 6.21 والانحراف المعياري 2، أما قيمة t المحسوبة فبلغت 2.08 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 13 وهي أكبر من قيمة t الجدولية المقدر ب: 2.16 و هذا يدل على أنه يوجد فرق دال إحصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي.

الشكل البياني رقم (5) يوضح الفرق بين المتوسطات القبلية و البعدية لعينتي البحث في اختبار تنطيط الكرة مع تنقل للأمام



يؤكد الشكل البياني رقم (5) النتائج المذكورة سابقا في الجدول إذ يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في هذا الاختبار، أين يتبين لنا أن المجموعة التجريبية حققت أحسن فرق متوسط حسابي في الاختبار البعدي.

ويعزو الطالبان هذه الفروق إلى التطور الذي عرفه أفراد العينة التجريبية جراء تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة لتنمية صفة التوافق، وما تضمنته من تمارين التي عادت بالأثر الإيجابي على اللاعبين، وخاصة أن الوحدات التدريبية المقترحة تضمنت عدة تمارين مقترحة لتنمية التوافق عن طريق التنطيط بالكرة والتحكم فيها مع التنقل. وهذا ما يعرف بالتوافق الخاص حيث تدمج المهارة الخاصة بالنشاط الممارس ويذهب في هذا السياق سيرجي وبوليفسكي "تمرنات التوافق الخاص بأنها تلك الحركات التي لا تختلف في تكوينها مع

خواص النشاط الممارس والتي يستطيع بها الفرد دمج أكثر من مجموعة عضلية متشابهة أو غير متشابهة من أجزاء الجسم في اتجاهات مختلفة وبإيقاع حركي سليم لأي زمن واحد. (عليوة، 2010، صفحة 96) مما يدل على فعالية والأثر الايجابي للوحدات التدريبية المقترحة على صفة التوافق على عينة البحث.

## 2-1-5 عرض وتحليل النتائج البعدية لعينتي البحث:

بعد إجراء الاختبارات، قام الباحثان بمعالجة النتائج المتحصل عليها إحصائياً، وذلك باستخدام اختبار t وهذا عن طريق استخدام قيم t المحسوبة ومقارنتها بقيمة t الجدولية والتي بلغت 2 وهذا عند مستوى

الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 26 كما هو موضح في الجدول التالي:

الدلالة الإحصائية	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	العينة الضابطة		العينة التجريبية		الدراسة الإحصائية الاختبارات
			ع	س	ع	س	
دال إحصائياً	3.39	2	2.16	8.04	0.33	7.38	اختبار كازولا بدون كرة
دال إحصائياً	3.97		0.86	10.74	0.74	9.48	اختبار كازولا بالكرة
دال إحصائياً	2.31		0.81	15.89	0.90	15.11	اختبار الجري المتعرج بالكرة
دال إحصائياً	2.44		2	6.21	1.85	8.07	اختبار تنطيط الكرة مع التنقل للأمام

الجدول رقم (8) يبين قيمة t المحسوبة في الاختبارات البعدية لعينة البحث عند مستوى

الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 26

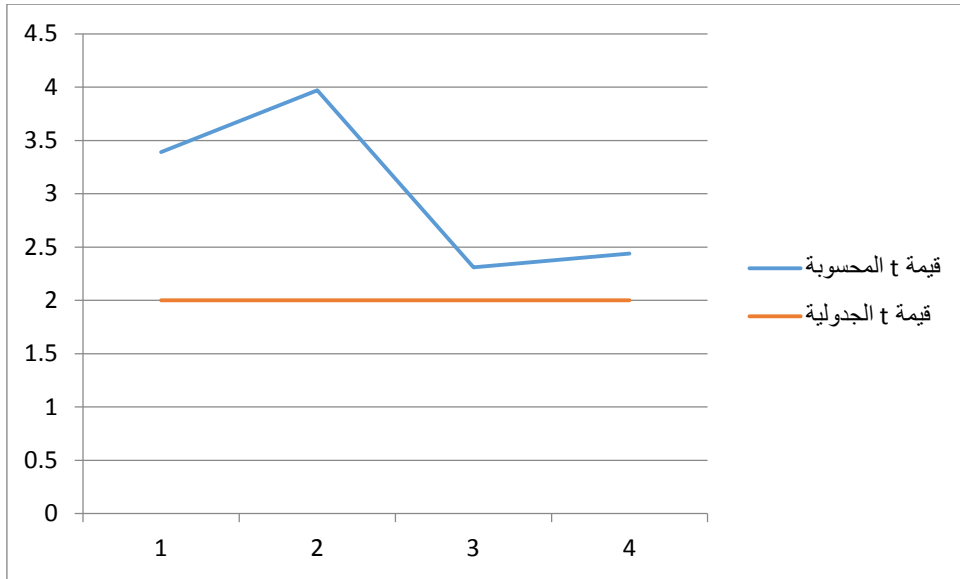
من خلال الجدول رقم (8) الذي يبين قيمة t المحسوبة لاختبارات لعينة البحث يتبين مايلي:

أن قيمة t المحسوبة في الاختبارات قد بلغت كالتالي : اختبار كازولا بدون كرة 3.39 ، اختبار كازولا بالكرة 3.97، اختبار الجري المتعرج بالكرة 2.31، اختبار تنطيط الكرة مع التنقل للأمام 2.44. وهي

قيم أكبر من قيمة t الجدولية و المقدر ب 2 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 26 .

مما سبق نستنتج أن كل قيم t المحسوبة للاختبارات كانت أكبر من قيم t الجدولية.

الشكل البياني رقم(6)



وعلى ضوء النتائج المذكورة سابقا يوضح الشكل البياني رقم (6) قيم  $t$  المحسوبة أين يظهر أن القيم أكبر من قيمة  $t$  الجدولية هذا يدل على أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية للاختبارات البعدية وهذا يدل على الأثر الإيجابي للوحدات التدريبية المقترحة على صفة التوافق للاعبين كرة القدم للفئة العمرية اقل من 13 سنة

#### عرض ومناقشة نتائج البحث:

اعتمادا على البيانات و النتائج التي جمعها الطالبان، وانطلاقا من عرض وتحليل ومناقشة النتائج البحث المستخلصة من التحليل الإحصائي لنتائج عينة البحث، وفي إطار حدود الدراسة تبين لنا من خلال ملاحظة أهم النتائج أن عينة البحث حققت فروقا ذات دلالة إحصائية في المتوسطات الحسابية للاختبارات القبليّة والبعدية في جميع الاختبارات بالنسبة للعينة التجريبية وهذا ما تؤكد الجدول والأشكال البيانية التالية:

#### 7.6.5.4-الجدول:

#### 5.4.3.2 الاشكال البيانية:

ويعزو الطالبان هذه الفروق للوحدات التدريبية المقترحة حيث تطبيق وتكرار تمارين التوافق العام والتوافق الخاص أثرت بالشكل الإيجابي على صفة التوافق حيث ركزت على القابلية لدى المتعلمين على الأداء المركب لحركات أجزاء الجسم المختلفة في وقت واحد.

وإن تمارين التوافق في الحصة التدريبية كانت متنوعة ما بين ما هو عام وما بين ما هو خاص بكرة القدم وخاصة التمارين التي تستعمل فيها الكرة، حيث أن تكرارها يؤدي إلى تحسن ملحوظ في هذه الصفة وكذلك الجانب المهاري والمستوى بصفة عامة، وهذا ما ذهب إليه محمد صبحي حسانين وكمال عبد الحميد" فهي تعتبر العمود الفقري لتنمية المهارات الفنية الخاصة بكل رياضة، فإتقان المهارات الحركية بالتوافق المطلوب أمر ضروري، ليتم أداء الحركة في إطارها السليم من حيث القوة والسرعة والزمن المناسب حيث أن القدرات التوافقية تعمل على تثبيت المسارات الحركية للمهارات خلال الممرات العصبية للاعبين ويؤدي هذا الأمر إلى سرعة إتقان الأداء المهاري." (عبد الحميد، 1997، صفحة 29)

ومن هن يفسر الطالبان التطور الذي عرفته عينة البحث بفاعلية و اثر الوحدات التدريبية المقترحة على صفة التوافق وملائمتها للفئة العمرية أقل من 13 سنة.

#### الاستنتاجات:

استنادا إلى ما تم استخلاصه من الدراسات النظرية والإختبارات المستخدمة في الدراسة وضوء أهداف البحث وفروضه وما أسفرت عنه الدراسة الإحصائية استنتج الباحثان مايلي:

أفرزت النتائج المعالجة الإحصائية على وجود تطور وتحسن في نتائج الاختبارات البعدية مقارنة بالقبلية لعينتي البحث، وكانت كلها فروق ذات دلالة إحصائية للعينة التجريبية، بينما حققت العينة الضابطة فروق ذات دلالة إحصائية في اختباري كازولا بالكرة والجري المتعرج بالكرة.

وعند مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث تبين أن كل الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات لها فروق ذات دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية المطبق عليها الوحدات التدريبية المقترحة. مما يدفعنا بالقول أن الوحدات التدريبية المقترحة كانت أكثر فعالية في تنمية صفة التوافق.

#### مقابلة النتائج بالفرضيات:

على ضوء الاستنتاجات المتحصل عليها من خلال عرض ومناقشة النتائج ثم مقارنتها بفرضيات البحث وكانت كالتالي:

#### الفرضية العامة:

حيث افترض الباحثان أن الوحدات التدريبية المقترحة تؤثر إيجابيا على تطوير صفة التوافق عند لعبي كرة القدم للفئة العمرية أقل من 13 سنة.

وقد أظهرت النتائج صحة هذه الفرضية حيث وجدنا أن هناك تحسن في صفة التوافق و هذا ما دلت عليه نتائج الاختبارات كما هي موضحة في الجداول 7.6.5.4 والأشكال البيانية 6.5.4.3.2.

ويرجع الفضل في التحسن في هذه الصفة إلى الوحدات التدريبية المقترحة وما تتضمنه من تمارين التوافق التي وضعت. وهذا ما أكدته دراسة كل من خالد عبد الرزاق الكيلاني ودراسة علي محمد ياسين ودراسة كل من ناهدة عبد العزيز وسعد حماد أزاد وحسن قادر ودراسة كرفوف آسيا وحجوج إسماعيل ودراسة سرير إلياس. كما يرى عباس احمد صالح «أن التمارين التوافقية غرضها الأساس هو التنمية الجسدية والمهارية بشكل صحيح ومتزن.» (صالح، 1981، صفحة 39)

حيث يعتبر العديد من المختصين أن قدرة التوافق هي الرابط الأساسي بين الصفات البدنية الأخرى والمهارات الأساسية في جميع الفعاليات الرياضية وإن للتمارين التوافقية تأثير وظيفي حيث يحصل التوافق العصبي العضلي والذي يعد من القدرات البدنية المركبة التي يشترك فيها أكثر من قدرة بدنية الأثر الأكبر في تطوير القدرات البدنية الأخرى حيث يبين عبد الفتاح «أن تنمية التوافق تعد أحد أهداف الرئيسية للتربية البدنية.» (عبدالفتاح أ.، 1997، صفحة 205)

وانطلاقاً من ما تم التوصل إليه آنفا نقول أن الفرضية العامة تحققت.

#### الفروض الجزئية:

#### الفرضية الجزئية الأولى:

حيث افترض الباحثان أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة وبين الاختبارات البعدية، وهي لصالح الاختبارات البعدية.

ولقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية حيث أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة

والاختبارات البعدية وهي لصالح الاختبارات البعدية، كما هو موضح في الجداول رقم 7.6.5.4 والأشكال البيانية رقم 5.4.3.2 .

ويرجع الفضل في ذلك للوحدات التدريبية المقترحة وما تتضمنه من تمارين توافقية التي وضعت وفق المعايير ومتطلبات الفئة العمرية وتخدم صفة التوافق وكذلك رعي في التمارين التحركات التي تتطلبها كرة القدم من تغيير للاتجاه المفاجئ بالكرة وبدون كرة و التنقلات للأمام والخلف وإلى الأطراف، وغيرها من التحركات.

وهذا ما ذهبت إليه الدراسات السابقة كدراسة مصطفى صلاح عز الدين (2010) ودراسة كل من خالد عبد الرزاق الكيلاني (2011) ودراسة علي محمد ياسين (2010).

### الفرضية الجزئية الثانية:

حيث افترض الباحثان وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للعينتين التجريبية والضابطة وهي لصالح العينة التجريبية.

فقد أثبت النتائج صحة هذا الجزء من الفرضية حيث تم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للعينتين التجريبية والضابطة وهو لصالح العينة التجريبية التي حققت أكبر متوسطات حسابية كما هو مبين في الجداول 7.6.5.4 والأشكال البيانية 5.4.3.2.

ويعزو هذا الباحثان إلى أثر الوحدات التدريبية على عينة البحث التجريبية، إذ حققت متوسطات حسابية أحسن في جميع الاختبارات البعدية كما بينته الدراسات السابقة كدراسة علي محمد ياسين ودراسة مصطفى صلاح عز الدين عزيز ودراسة كرفوف أسيا وحجوج إسماعيل ودراسة سرير إلياس. ومن هنا نقول ان الفرضية الثانية تحققت.

### الخلاصة العامة:

لقد أصبح التدريب الرياضي علما له أصوله وقواعده وفلسفته واتجاهاته، فمن خلاله تطورت الرياضات المختلفة عن طريق رفع جوانب الإعداد المختلفة للاعب حسب خطة تدريبية منظمة للوصول به إلى أعلى مستوى ممكن من الكفاءة، فهو يعني عملية الإعداد المنظم المستمر لتطوير قدرات الفرد الرياضية، وهو عملية تكاملية يتم فيها تحسين وتنمية كلا من المكونات البدنية والقدرات الحركية العامة والخاصة " كالسرعة والمرونة والرشاقة والتحمل والتوافق والتوازن والقوة العضلية والمهارات الحركية الرياضية والقدرات الخطئية" ومحاولة استخدامها و توجيهها نحو تحقيق أعلى مستوى رياضي في نوع معين من الأنشطة الرياضية طبقا لإمكانيات وقدرات كل لاعب، وإذا كان الهدف هو اكتساب وإتقان المهارات الحركية الخاصة بنوع من الخاصة بنوع من النشاط الرياضي.

ومن هنا جاءت هذه الدراسة بهدف معرفة اثر وحدات تدريبية مقترحة على صفة التوافق لدى ناشئي كرة القدم للفئة العمرية أقل من 13 سنة.

ولتحقيق هذا قام الطالبان بتقسيم دراستهما إلى بابين، الأول للدراسة النظرية والثاني للدراسة الميدانية. حيث اشتملت الدراسة النظرية على أربعة فصول، الفصل الأول خصص للدراسات المشابهة والثاني لمتطلبات لاعب كرة القدم والثالث لخصائص ومميزات المرحلة العمرية أقل 13 سنة والتوافق، والرابع للتدريب الرياضي.

واستعانا الطالبان في هذا الباب بجملة من المصادر والمراجع العربية والأجنبية. وكان الغرض من كل هذا إضافة مرجع علمي مهم للمكتبة الجزائرية بوجه عام والعاملين في قطاع تدريب الناشئين بوجه خاص. في حين اشتمل الباب الثاني تجربة البحث الميدانية والتي تمحورت حول معرفة فاعلية الوحدات التدريبية المقترحة في تنمية وتطوير صفة التوافق لدى لاعبي كرة القدم للفئة العمرية أقل من 13 سنة. وعليه فقد شمل هذا الباب فصلين تضمن الفصل الأول إجراءات البحث الميدانية، وفيه تم عرض كل ما يمكن أن يشمل هذا الفصل انطلاقاً من تحديد المنهج واختيار العينة إلى تحديد الوسائل من جمع البيانات وتحديد المعادلات للمعالجة الإحصائية في الفصل اللاحق.

أما الفصل الثاني فتضمن عرض ومناقشة نتائج البحث والاستنتاجات ومقابلة النتائج بالفرضيات وأهم التوصيات وفيه بينت النتائج مدى تأثير الوحدات التدريبية المقترحة على صفة التوافق لدى ناشئي كرة القدم، حيث حصلت عينة البحث على أحسن الفروق في المتوسطات الحسابية وهذا بالنسبة للاختبارات البعدية، ومن ناحية مقابلة النتائج بالفرضيات فإن هذه الأخيرة تطابقت مع نتائج البحث مما يدفعنا للقول ان فرضيات البحث تحققت.

### التوصيات:

اعتماداً على البيانات التي جمعها الطالبان من خلال دراستهما هذه وانطلاقاً من الاستنتاجات المستخلصة وفي حدود إطار الدراسة يتقدم الطالبان بالتوصيات التالية :

- 1- ضرورة استخدام وحدات تدريبية لتنمية صفة التوافق في برامج تدريب الناشئين لما لها من تأثير إيجابي على المستوى بصفة عامة، وأن تكون عملية مستمرة مع جميع الفئات العمرية.
- 2- ضرورة تصميم اختبارات للتوافق خاصة بكرة القدم وتراعي المراحل العمرية.
- 3- القيام بدراسات أخرى مشابهة على المراحل العمرية الأخرى.

4- القيام بدراسات أخرى تتناول الصفات الحركية الأخرى كالتوازن والرشاقة والدقة و المرونة على الفئات العمرية الشابة.

5- القيام بدراسات أخرى مشاهمة للفعاليات الرياضية الأخرى فردية كانت أو جماعية .

#### إقتراحات:

من خلال تجربتنا الميدانية ومن خلال التجربة المكتسبة من بحثنا هذا يقترح الطالبان:

-أن تكون التوافق تمارين التوافق عبارة عن ألعاب ومسابقات لما فيها من تشويق وتحفيز وهذا ما يدفع بالناشئ بالعمل بجدية ورغبة كبيرتين.

-برمجة تمارين التوافق في الحصص التدريبية لجميع الفئات الناشئة.

#### الخاتمة:

تضمن هذا الفصل عرض ومناقشة نتائج البحث وكذا الاستنتاجات و التوصيات، أين يبين لنا مدى التطور الذي عرفته المجموعة التجريبية في صفة التوافق من جراء تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة على اللاعبين الناشئين في كرة القدم.

# الملاحق

## الملحق 01

- إستمارة التحكيم
- إستمارة الخبراء و المحكمين

## الملحق 02

- نماذج من بعض الوحدات التدريبية
- التخطيط و البرمجة

## الملحق 03

الوثائق الإدارية

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس  
معهد التربية و الرياضة  
مستغانم

إستمارة ترشيح اختبارات

إستمارة موجهة إلى الدكاترة و الأساتذة و المدرسين لترشيح الإختبارات

تحية طيبة و بعد

نظرا لأهمية خبرتكم العلمية و الميدانية في حقل التدريب لرياضي ، يشرفنا أن تنوجه إلى سيادتكم المحترمة واضعين بين أيديكم هذه الإستمارة الإستبائية راجيين منكم ترشيح مجموعة من الإختبارات التي تقيس صفة التوافق و ترتيبها حسب الأولوية التي ترونها مناسبة لموضوع بحثنا "إقتراح وحدات تدريبية لتنمية صفة التوافق للاعب كرة القدم أقل من 13 سنة " .

ولكم منا جزيل الشكر و الإحترام

## لمحة عن البحث :

### مقدمة :

يتطلب إعداد لاعبي كرة القدم عدة صفات بدنية و مهارية و حتي نفسية و معرفية و غيرها من المتطلبات للوصول للمستويات العليا ، و لذلك يتطلب تنشئة اللاعب على قواعد صحيحة منذ الصغر خاصة بعض الصفات البدنية التي تتلائم مع الفئات العمرية الصغيرة . و التي لا يعطيها المدرسين أهمية كبيرة كالرشاقة و المرونة و التوافق كما يولونها للصفات الأخرى و الجانب المهاري . هذه الصفات تؤثر بشكل كبير في تطوير الأداء المهاري و المستوى بصفة عامة مما أشعر الباحثان بضرورة إقتراح وحدات تدريبية لتنمية التوافق للاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة و من هنا نطرح التساؤل التالي : هل للوحدات التدريبية المقترحة تأثير على صفة التوافق للاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة ؟ و يندرج عنه تساؤلات فرعية أخرى منها :

3. هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية ؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية لصالح العينة التجريبية ؟

### أهداف البحث :

1. إقتراح وحدات تدريبية لتطوير صفة التوافق للاعبي كرة القدم اقل من 13 سنة .
2. تنمية التوافق عند الفئة العمرية عند أقل من 13 سنة .
3. معرفة أثر وحدات التدريبية المقترحة على التوافق لدى الفئة العمرية أقل من 13 سنة .

من إعداد الطالبان :

تحت إشراف الدكتور : حجار خرفان

غالمية عبد الحليم .

بن عبد الرحمان العيد

إذا كان الإختبار مناسب وضع ( نعم ) وفي حالة العكس وضع (لا) في المربع المقابل للإختبار مع ترتيب الإختبارات حسب الأهمية في المربع الثاني .

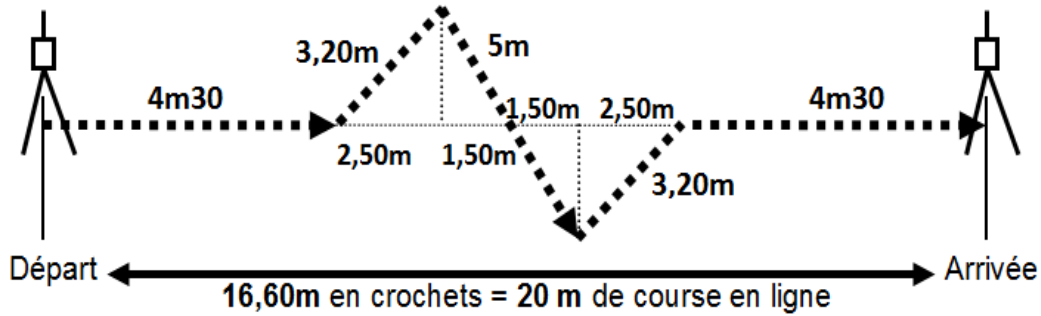
 

1) إختبار جري 20 متر مع تغيير الإتجاه

الغرض من الإختبار قياس التوافق و السرعة

مواصفات الأداء : يجري مسافة 20 متر مع تغيير الإتجاهات كما هو موضح في الشكل .

كيفية الحساب : يتم حساب الوقت



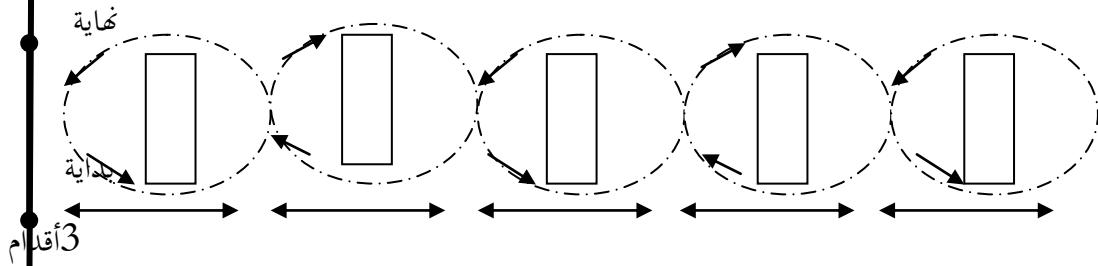
20م

2) نفس الإختبار السابق مع إستعمال الكرة

3) إختبار الجري المنعرج بالكرة



يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البداية و بعد الإشارة يجري بالكرة بالقدم بين الحواجز ووفقا

للشكل الموضح بالرسم ، يعطى لكل لاعب محاولتين متتاليتين .

4) إختبار تنطيط الكرة مع التنقل للأمام :

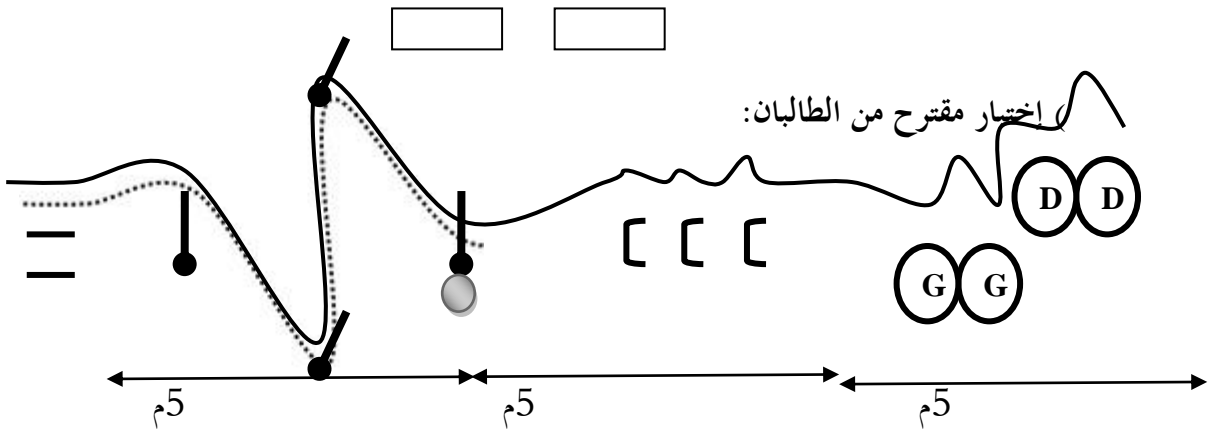
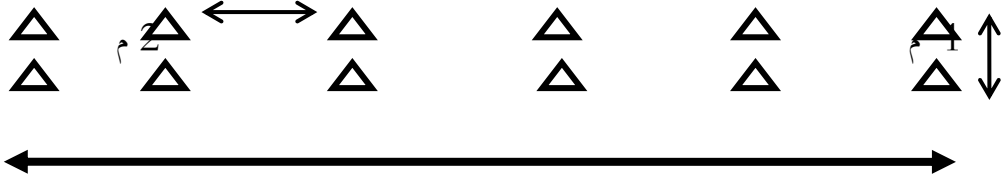
الغرض من الإختبار : قياس التوافق بين العين و مختلف أجزاء الجسم

مواصفات الأداء : يقوم اللاعب برفع الكرة بإحدى القدمين على الأرض و تنطيطها في الهواء باستخدام

القدمين أو الفخذين أو الرأس ..... مع التنقل للأمام و ذلك داخل الرواق كما هو موضح في الشكل .

تسجيل :

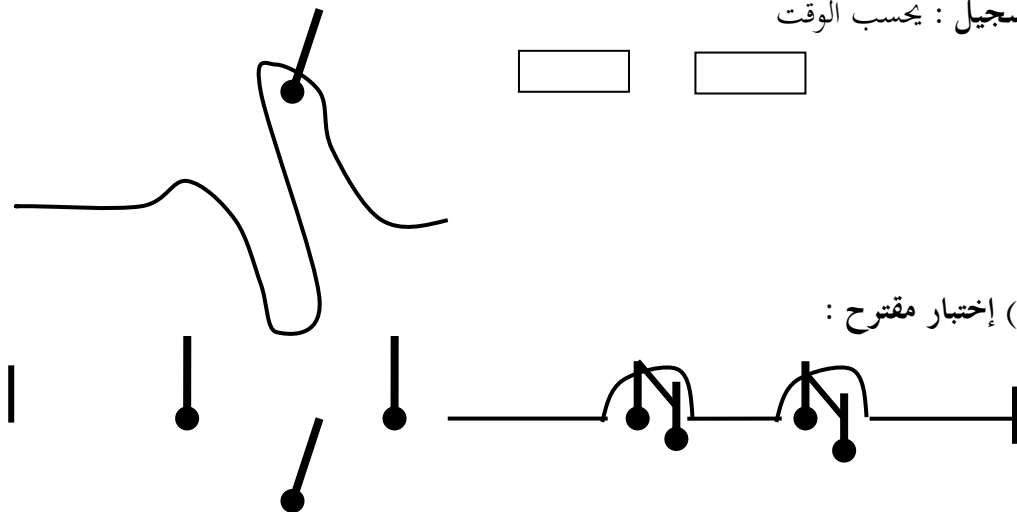
تحتسب المسافة المقطوعة و تعطى للاعب 3 محاولات و تسجل الأحسن .



مواصفات الإختبار

يقفز بالرجل اليمنى في الحلقتين اليمنى و اليسرى ثم بكلكتي الرجلين في الحواجز ثم بالكرة بين الأعمدة .

تسجيل : يحسب الوقت



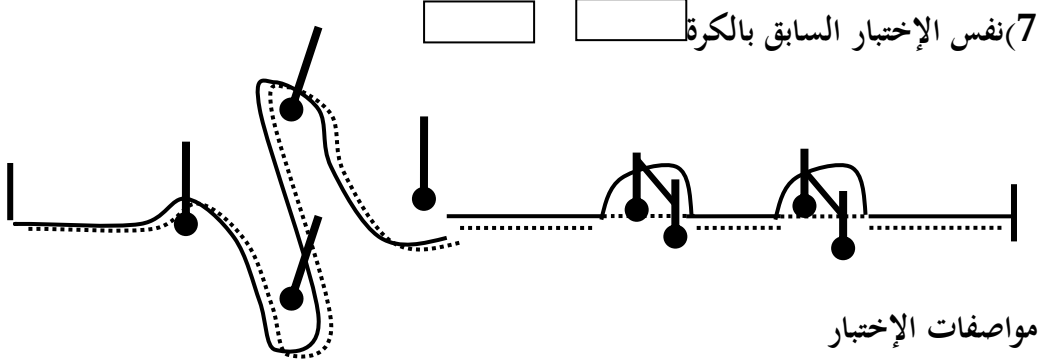
6) إختبار مقترح :

## مواصفات الإختبار

ينطلق اللاعب بأقصى سرعة ثم يقفز فوق الحاجز الأول ثم الثاني ثم الجري المتعرج بين الأعمدة ثم الوصول

كما هو مبين في الشكل.

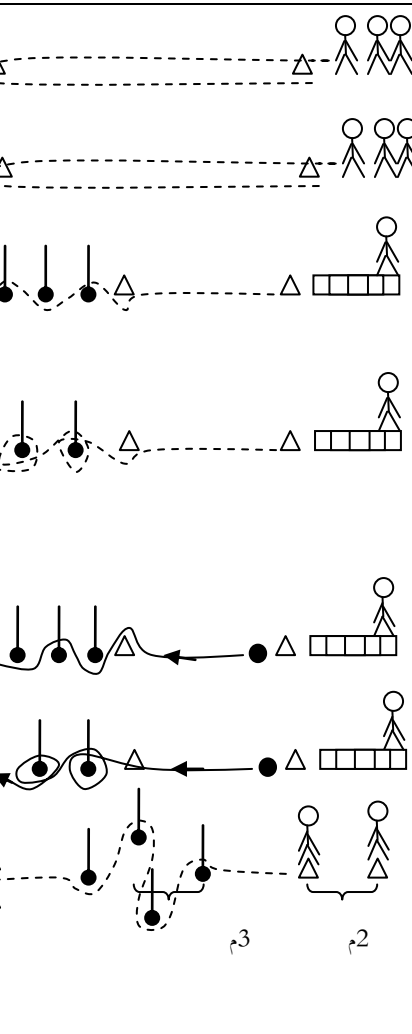
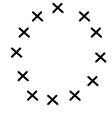
التسجيل : حساب الوقت .



ينطلق اللاعب بالكرة بأقصى سرعة ثم يقفز فوق الحاجز الأول ممرا الكرة تحت الحاجز ثم الثاني ثم الجري

المتعرج بالكرة بين الأعمدة ثم الوصول كما هو موضح في الشكل.

التسجيل : حساب الوقت .

المراحل	الأهداف	التمارين	الحمل	المدة	التشكيلات
المرحلة التحضيرية	- تهيئة اللاعبين نفسياً - تهيئة اللاعبين بدنياً و مرفولوجياً	- لعبة تمريرات العشر - يقسم الملعب إلى قسمين و يقسم اللاعبين إلى أربعة افواج C # D A # B - يحاول كل فوج القيام بخمس تمريرات باليدين - تمارين المرونة (تمطيط العضلات) - الفائز مع الفائز و الخاسر مع الخاسر		5 15	
المرحلة الرئيسية	- تحسين التوافق العام  - تحسين التوافق الخاص	1) بعض تمارين التوافق - دوران اليدين مع رفع الركبتين - دوران اليدين للخلف مع رفع الركبتين - دوران اليدين للأمام مع رفع الركبتين للخلف - دوران اليدين باتجاه معاكس 2) تقسيم اللاعبين إلى ورشتين : أ) استعمال سلم (الرشاقة) ثم الجرى بأقصى سرعة ثم الجرى المتعرج كما هو موضح في الشكل ب) السلم ثم الجرى بأقصى سرعة لمسافة 5 م ثم يدور حول العمود الأول ثم العمود الثاني في اتجاه معاكس ملاحظة : محاولتين في كل ورشة ثم تغيير الورشة - فترة الراحة تكون سلبية بعد الإنتهاء من الورشة 3) نفس الورشات مع استعمال الكرة مباشرة بعد الإنتهاء العمل بالسلم ملاحظة : في الورشة الثانية عند العمود الأول بداخل القدم و الثاني بخارج القدم * لعبة الجرى المتعرج - يحاول اللاعب الثاني لمس اللاعب - اللحاق باللاعب الأول و لمسه - مقابلة موجهة	2 تكرار 2 د2 2 تكرار 2 د2 2 تكرار	7 5 5 15 7 15	
المرحلة الختامية	يهيئاً من مختلف أجهزته	- تمديد العضلات و الإسترخاء - منافسة حول الحصاة التحية و الإنصراف		5	

المراحل	الأهداف	التمارين	الحمل	المدة	التشكيلات
المرحلة التحضيرية	- تهيئة اللاعبين نفسيا - تهيئة اللاعبين بدنيا و مرفولوجيا	- التحية و مراقبة البذلة - تسجيل - تمرين تمطيط العضلات - تنطيط الكرة		5 5 5	
المرحلة الرئيسية	- تحسين التوافق و ضرب الكرة بالرأس و التسديد دون مراقبة الكرة في الهواء - تحسين التنقل إلى الخلف و إلى الجانب - القذف في المرمى بدون مراقبة - تحسين التوافق و روح التنافس	1) يبدأ اللاعب من الحلقة رقم (1) بإيقاع لمستين في كل حلقة ثم إلى (2) إلى (1) ثم (1-3) ثم (1-4) ثم (5) ينطلق بسرعة ليضرب الكرة بالرأس عند النقطة (5) ثم عند النقطة (ب) يضرب الكرة مباشرة نحو المرمى من لمسة واحدة 2) انطلاق بأقصى سرعة حتى يصل إلى العمود الثاني ثم يجري للخلف إلى العمود الأول ثم للعمود (3) ليقوم بتمرير الكرة إلى الزميل ليسددها مباشرة في المرمى 3) لعبة : ينطلق اللاعب الأول إلى العمود رقم (2) ليعود للخلف إلى رقم (1) ثم للأمام إلى (2) مشكلا رقم (8) ثم يلمس يد زميله الثاني و هكذا دواليك... 4) مقابلة موجهة	3 تكرار د2 راحة تامة 2 تكرار د2 7 2ت 3د 14	12 12 7 14	
المرحلة الختامية	يهدأ من مختلف أجهزته	- مديد العضلات و الإسترخاء - التحية		15	

المدة: 70 د  
الوسائل: كرات قدم - أعمدة -  
صافرة - سلم - ميقاتي - حلقات -

النموذج رقم 03  
التاريخ: 2015/3/ 03  
شواخص فريق: "المستقبل" خير الدين  
حواجز

الجري بدون كرة  
الجري بكرة ←-----

المدرّب: غالمية - بن عبد الرحمن  
الهدف: تنمية التوافق

المرحلت	الأهداف	التمارين	الحمل	المدة	التشكيلات
المرحلة التحضيرية	- تهيئة اللاعبين نفسياً - تهيئة اللاعبين بدنياً و فزيولوجياً	5 من 5 في الملعب (20م-15م) اللعب يكون باليدين -لايسمح الجري بالكرة -لا يسمح لمس المنافس - تسجيل الأهداف يكون بالرأس أو بالقدم شرط أن تكون الكرة في الهواء - الإسترجاع يكون سلسلة من الحركات بالكرة		5 15	
المرحلة الرئيسية	الجري المتعرج يحسن التوافق بالكرة	(1) التمرين الأول لعبة تقسيم اللاعبين إلى فوجين - يحاول الجري المتعرج بين الأعمدة - في المحاولة الأولى يجري بسرعة و بصفة عادية و في المحاولة الثانية يجري للعبون للخلف و في المرة الثالثة يجري و الكرة بين يديه (2) يقسمون مجموعتين A- سرعة التحكم في الكرة (3) A1 التحكم بالكرة بأسفل القدم A2 يدور حول الحلقة A3 بين الحواجز A4 حسر كبير ثم التسديد -B B1 القفز فوق الحواجز B2 الكرة بأسفل القدم B3 التحكم في الكرة B4 تقاطع الأرجل ثم التسديد ثم تغيير الأفواج مقابلة موجهة	2 تكرار د2 راحة 2 تكرار د2 راحة تامة	10 15 15	
المرحلة الختامية	يهيئاً من مختلف أجهزته	- تمديد العضلات و الإسترخاء - منافسة حول الحصة التحية		5	

المدة : 70 د  
الوسائل : كرات قدم – أعمدة – حلقات  
صافرة – سلم- ميفاني  
تنقل بدون كرة  
تنقل بكرة

النموذج رقم: 04  
التاريخ : 2015/03/10  
فريق : "المستقبل " خير الدين  
المدرّب: غالمية-بن عبدالرحمن

المراحل	الأهداف	التمارين	الحمل	المدة	التشكيلات
المرحلة التحضيرية	- تهيئة اللاعب نفسيا لهدف الحصة - التهيئة البدنية لهدف الحصة	التحية – التحدث حول هدف الحصة و شرح تمرين التسخين - لكل لاعب كرة عند سماع رقم (1) يضرب الكرة برجله اليماني (2) رجله اليسرى (3) بالرأس (4) بالرجلين مرة باليماني و مرة باليسرى -في كل مرة يزيد عدد الضربات (1)، (2)، (3)،	←	5 15	
المرحلة الرئيسية	- تحسين التوافق و سرعة العمل و التسديد  يحسن التحكم في الكرة بالتنطيط	تمطيط العضلات 1) التمرين الأول : السلم الرجل اليماني ترتكز داخل السلم و اليسرى خارجه ثم القذف في المرمى -الكرة تمرر من المدرّب بعد الخروج من السلم - ثم عكس رجل الإرتكاز مع عكس رجل التسديد - محاولتان باليماني و محاولتان باليسرى  2) تنطيط الكرة : يحدد خط طوله 3م على خطوط الملعب - تنطيط الكرة بالرجل اليماني مرتان - الرجل اليسرى مرتان بالرجلين معا مرتان بالرأس مرتان  3) لعبة تحدد مناطق على آخر الملعب عرضها 2م و يعين لاعب واحد قائد للفريق و يبقى داخل المنطقة و يحاول إيصال الكرة لقائده لتحسين نقطه تبدأ اللعبة بالأيدي ثم بالأرجل - مقابلة موجهة	4 تكرار 2 باليماني 2 يسرى د2 راحة 6 تكرار	10 10 10 15	
المرحلة الختامية		- مديد العضلات و الإسترخاء - التحية و الإنصراف		5	

المذكرة رقم 05

التاريخ : 2015/03/17

فريق : "المستقبل " خير الدين

المدرّب : غالمية -بن عبد الرحمن

الهدف: تنمية التوافق

المدة : 70 د

الوسائل : كرات قدم - أعمدة -شواخص

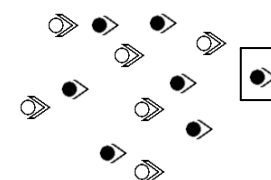
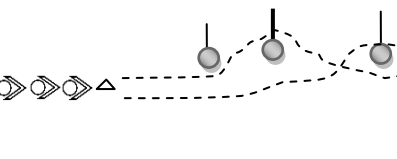
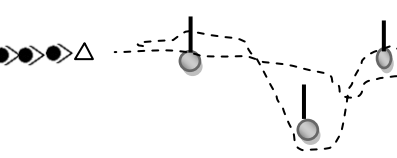
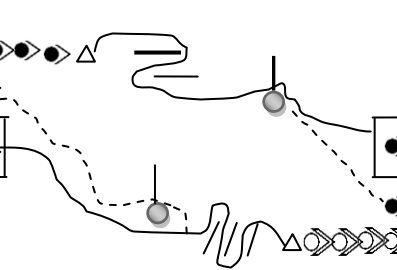

صافرة - حواجز - ميقاتي -

الجري بدون كرة

الجري بكرة

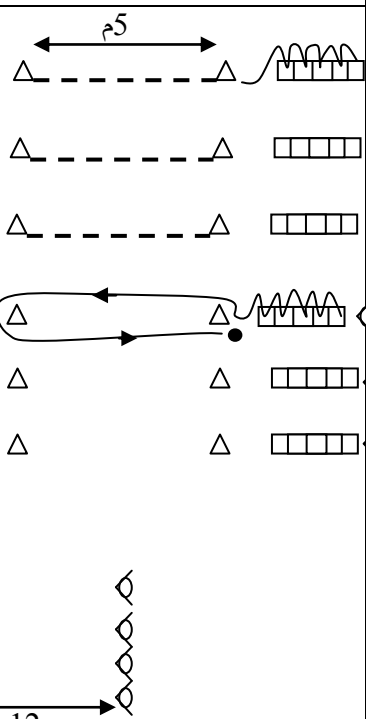
←-----

←

المراحل	الأهداف	التمارين	المدة	التشكيلات
المرحلة التحضيرية	- تهيئة اللاعبين نفسيا لهدف الحصة - تهيئة اللاعبين بدنيا و مرفولوجيا	- التحية - شرح هدف الحصة - لعبة التمرير بالأيدي و التسجيل بالرأس - لايسمح الجري بالكرة	5 10	
المرحلة الرئيسية	- تحسين مع تغيير الإتجاه  تحسين الجانب التقني المراوغة و التسديد	(1) لعبة ينطلق بأقصى سرعة ليجري ما بين الأعمدة كما هو موضح في الشكل ليلمس يد زميله - المحاولة الأولى هي الجري بسرعة ثم تغيير الأماكن ثم الجري بالكرة بكتلي اليدين - ثم الكرة بالرجل مع تغيير الأماكن -تمارين المرون - تقسيم اللاعبين على مجموعتين -حارس مرمى لكل مجموعة - ينطلق بالكرة ثم يمر بين الألواح بأسفل القدم اليمنى و يسرى ثم يقوم بمراوغة عند القائم - يقوم بتغيير نوع المراوغة في كل مرة - مع تغيير الورشة في كل مرة - 3 محاولات في كل ورشة كما هو موضح في الشكل - الإسترجاع 3 دقائق بتنطيط الكرة  - مقابلة في كرة القدم	2 تك 21 مج 15 15 20 3 تك 3 راحة	   

المدة : 70 د  
الوسائل : كرات قدم – أعمدة –  
صافرة - سلم – ميقاتي -  
الجري بدون كرة  
الجري بكرة

النموذج رقم: 06  
التاريخ: 2015/03/24  
شواخص فريق : "المستقبل " خير الدين  
المدرّب : غالمية – بن عبد الرحمن  
الهدف: تنمية الرشاقة والسرعة

المراحل	الأهداف	التمارين	الحمل	المدة	التشكيلات
المرحلة التحضيرية	- تهيئة اللاعبين نفسياً لهدف الحصة - تهيئة اللاعبين بدنياً و فزيولوجياً	- التحية – شرح هدف الحصة - لعبة التمرير بالأيدي و التسجيل بالرأس - لايسمح الجري بالكرة		5	
المرحلة الرئيسية	- تحسين الرشاقة و السرعة	يقسمون اللاعبين إلى مجموعتان (1) السلم ثم الجري بسرعة -تغيير تمرين السلم بعد محاولتين -2 دقيقة إسترجاع بعد كل محاولتين  (2) نفس التمرين مع استعمال الكرة - تغيير طريقة الجري بالكرة في كل مرة بداخل القدم / خارج القدم بالرجلين معاً....  (3) التمرين الثالث يتمثل في تسديد الكرة في المرمى  - مقابلة موجهة	6- تكرار د2 راحة د2 تنطيط الكرة ما يسمح به الوقت	10 10 10 10 20	
المرحلة الختامية	يهدأ من مختلف أجهزته	- تمارين المرونة -مناقشة حول الحصة التحية و الإنصراف		5	



## المصادر والمراجع

- إبراهيم السلامة. (1969). اللياقة البدنية، إختبارات التدريب. منع الفكر.
- إبراهيم مروان عبدالمجيد. (1999). الأسس العلمية والطرق الإحصائية للإختبارات والقياس في التربية الرياضية. عمان.
- أبو العلا احمد عبدالفتاح. (1997). التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- أبو العلا عبد الفتاح. (1997). التدريب الرياضي(الاسس الفسيولوجية) . القاهرة: دار الفكر العربي.
- أبو العلاء عبدالفتاح. (1997). التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- ابو علاء احمد عبد الفتاح، احمد نصر الدين السيد. (1993). فسيولوجيا اللياقة البدنية . دار الفكر العربي.
- أحمد أمر الله البساطي. (2001). الاعداد البدني و الوظيفي في كرة القدم. دار الجامعة الجديدة.
- أحمد أمر الله البساطي. (2001). الاعداد البدني و الوظيفي في كرة القدم. الاسكندرية: دار الجامعة الجديدة.
- أحمد بسطوسي. اسس ونظريات التدريب.
- أحمد فؤاد الشادلي، يوسف عبدالرسول. (2002). الاسس العلمية لتدريس التمرينات البدنية ذات السلاسل. الكويت.
- أحمد فؤاد الشادلي، يوسف عبدالرسول. (2002). الاسس العلمية لتدريس التمرينات البدنية ذات السلاسل. الكويت.
- أسامة كامل راتب. (1999). النمو الحركي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- السيد عبدالمقصود. (1955). نظريات الحركة. القاهرة: مطبعة الشباب ومكتباتها.

- السيد عبدالمقصود. (1995). نظريات الحركة. القاهرة: مطبعة الشباب ومكتباتها.
- أمر الله البساطي. (1980). التدريب والإعداد البدني في كرة القدم. الاسكندرية.
- أمين الخولي- محمود عدنان. (1988). المعرفة الرياضية . مصر: دار الفكر العربي .
- بهاء الدين السلامة. (1994). فسيولوجيا الرياضة. القاهرة : دار الفكر العربي.
- جيرزي و ربوس. (1980). التمرينات الخاصة لكل لاعب. باريس.
- حسن السيد أبو عبدة. (2001). الاتجاهات الحديثة في التخطيط و تدريب كرة القدم. الإسكندرية: مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية.
- حسن مندلاوي قاسم. (1979). التدريب بين النظرية والتطبيق. بغداد.
- حمدي عبد المنعم. (1983). بناء اختبارات معرفية في كرة القدم. عمان: دار الفكر.
- حنفي محمود المختار. (1980). الاسس العلمية في تدريب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- حنفي محمود المختار. (1980). كتاب الاسس العلمية في تدريب كرة القدم. دار الفكر العربي.
- حنفي محمود المختار. كرة القدم للناشئين . القاهرة: دار الفكر العربي.
- رائد محمد مشنت. (2004). تصميم وتقنين الإختبارات لقياس التوافق الحركي بواسطة أجهزة ميكانيكية مبتكرة. البصرة: جامعة البصرة.
- رزق الله بطرس. متطلبات لاعب كرة اقدم البدنية والمهارية. دار المعارف.
- زومي جميل. (1986). كرة القدم. بيروت: درا النفائس.
- ساري احمد حمدان- نورما عبد الرزاق سليم. اللياقة البدنية و الصحية. دار واثلللطباعة و النشر.
- طاهر سعدالله. (1991). علاقة التفكير الابداعي بالتحصيل الدراسي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

طه اسماعيل. كرة القدم بين النظرية والتطبيق. القاهرة: دار الفكر العربي.

عادل عبد البصير. (1999). التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. القاهرة: مركز لكتاب للنشر.

عباس أحمد صالح. (1981). طرق التدريس في التربية الرياضية. بغداد: المكتبة الوطنية.

عباس أحمد صالح. (1981). طرق التدريس في التربية الرياضية. بغداد: المكتبة الوطنية.

عبد الرحمن الوافي ودریان السعيد. (2004). النمو من الطفولة إلى المراهقة. الخنساء للنشر والتوزيع.

عبد القادر حلمي. (1992). مدخل إلى الاحصاء. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

عصام عبد الخالق. (1999). التدريب الرياضي نظريات تطبيقات. الإسكندرية: دار المعارف.

علاء الدين محمد عليوة. (2010). التمرينات البدنية. الاسكندرية: ماهي للنشر والتوزيع.

علاء الدين محمد عليوة. (2010). التمرينات البدنية. الاسكندرية: ماهي للنشر والتوزيع.

علي فالح سايمان البهادلي. (2009). تأثير التدريبات القدرات التوافقية في تطوير بعض المهارات الأساسية لكرة اليد أطروحة دكتوراه.

عيسوي عبد الرحمن. (1984). معالم علم النفس. بيروت: دار النهضة العربية للطباعة والنشر.

غيثار عبدالكريم المعماري. (2004). العوامل المؤثرة في تحقيق التفوق الرياضي للاعب التنس. بغداد.

فرج حسين بيومي. (1986). بناء اختبارات معرفية في كرة القدم. عمان: دار الفكر.

فريدو غرول. (1977). العاب، تدريبات، ، باريس.

فيصل رشيد عباس ولحمر عبد الحق الدليمي. (1997). كرة القدم. مستغانم: جامعة مستغانم.

قاسم حسن حسين. (1988). 2- قاسم حسن حسين الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية. عمان: دار الفكر للنشر.

- قاسم حسن حسين. (1988). علم التدريب الرياضي. عمان: دار الفكر.
- كمال ليمود. (1989). كرة القدم، العاب، أخبار، تدريبات، .
- كناش إبراهيم. أثر برنامج تدريب مقترح لتطوير بعض المهارات للاعبي كرة القدم.
- محمد تركي. (2002). نظريات تدريب الاثقال. بغداد.
- محمد حسن العلاوي. (2002). علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسات الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد حسن العلاوي-محمد نصرالدين غضبن. (1996). القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد حسن علاوي. (1994). علم التدريب الرياضي. دار المعارف.
- محمد رضا الوقاد. (2003). التخطيط الحديث في كرة القدم.
- محمد صبحي. القياس والتقويم في التربية البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد صبحي حسانين. (1987). التقويم والقياس في التربية البدنية. دار الفكر العربي.
- محمد صبحي حسانين، كمال عبد الحميد. (1997). اللياقة البدنية ومكوناتها. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد صبحي حسانين، احمد كسري معاني. (1998). موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي . القاهرة: مركز كتاب النشر.
- محمد صبحي حسانين، كمال عبد الحميد. (1997). اللياقة البدنية ومكوناتها. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد كوتشوك. اثر برنامج تدريبي بالأثقال على تنمية القدرة العضلية.

مروان علي محمد شمخ. (2007). أثر تنمية بعض القدرات التوافقية على مستويات اداء المهارات الحركية. الاسكندرية: جامعة الاسكندرية.

مفتي إبراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث. القاهرة: دار الفكر العربي.

مقدم عبدالحفيظ. (1993). الاحصاء و لقياس النفسى التربوي. الجزائر: ديوان المطبوعات.

مهند حسين الشتاوي-احمد إبراهيم خوجا. (2005). مبادئ التدريب الرياضي. عمان: الأردن.

نور حافظ. (1990). المراهق. بيروت: دار للنشر الفارس .

وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد. (2002). الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب . دار الهدى للنشر و التوزيع .

وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد. (2002). الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب . دار الهدى للنشر و التوزيع.

وديع فرج الزين. (1996). خبرات في الألعاب للصغار والكبار. الاسكندرية: منشأة المعارف.

وليد عبد المنعم. (2015). القدرات التوافقية في الريشة الطائرة. الاسكندرية: دار عالم الرياضة للنشر.

وليد عبد المنعم محمد. (2015). القدرات التوافقية في الريشة الطائرة. الاسكندرية: كلية التربية الرياضية.

يحي السيد الحاوي. (2002). المدرب الرياضي . المركز العربي للنشر .

*foot balle et psychologie "la dynamique de jacque chiron sport . " équipe'1985cervoiser*

*Jean Pierre Bonnet et Vers: .(1986) Jean Pierre Bonnet et Vers*

*.PARIS: VIGOT .Une pédagogie de l'arte moleur4*

.(1984) .LADISLAV KACANI- LADSLAV HOSKAYI  
.LYON: GROUP ESC .*ENTRAINEMENT DE FOOT BALL*

.paris: amphora . *football passion le plaisir par le jeu* .louijean

*Manuelle du l'indication "*.(1987) .R et Caja – Taill Tomas-

.PARIS: VIGOT .*état'sportif<sup>n</sup> préparation au brevet a l*

*MDNUEL* .(1986) .WEIN KJUN GOIN

.VIGST .*DENTRAINEMENT*

## ملخص الدراسة

### عنوان الدراسة:

أثر وحدات تدريبية مقترحة على صفة التوافق لدى ناشئي كرة القدم للفئة العمرية أقل من 13 سنة.

### الهدف من الدراسة:

معرفة تأثير الوحدات التدريبية المقترحة على صفة التوافق لدى ناشئي كرة القدم للفئة العمرية أقل من 13 سنة.

### الفرضية العامة:

تؤثر الوحدات التدريبية المقترحة إيجابيا على تنمية صفة التوافق لدى ناشئي كرة القدم اقل من 13 سنة

### إجراءات البحث:

تمثلت عينة البحث في لاعبي فرق ولاية مستغانم (الجمعية الرياضية "المستقبل" لخير الدين ومدرسة صيادة) لصف البراعم أقل من 13 سنة والبالغ عددهم 28 لاعبا بواقع 14 لاعب لكل من المجموعتين. والأداة المستخدمة كانت 11.66 التجريبية والضابطة، وتم اختيارها بالطريقة العمدية، نسبتها تمثلت في الاختبارات القبليّة والبعدية.

### أهم استنتاج:

أستنتج الطالبان من خلال الدراسة وبناء على ما أفرزته المعالجات الإحصائية :  
-إن الوحدات التدريبية المقترحة لتنمية صفة التوافق كانت ذات فعالية وأثرت تأثيرا إيجابيا على صفة التوافق.

### أهم توصية:

ضرورة استخدام وحدات تدريبية لتنمية صفة التوافق في برامج تدريب الناشئين لما لها من تأثير إيجابي على مستوى اللاعب بصفة عامة.

## **Résumé de l'étude**

### **Titre de l'étude:**

L'impact des séances d'entraînement sur la coordination des débitants en football des moins de 13 ans .

### **Objectif de l'étude:**

Connaitre l'impacte des séances d'entraînement proposé sur la coordination des débitants des moins de 13 ans

### **Hypothèse générale:**

les séances d'entraînement proposé influent positivement sur la coordination des débitants en football des moins de 13 ans.

### **Procédures de la recherche :**

L'échantillon pris représente des joueurs de deux équipes de la wilaya de Mostaganem (association sportive « moustakbel » de Kheir eddine et l'école de Sayada ) de la catégorie des benjamins (moins de 13ans) dont le nombre était 28 joueurs (14 joueurs dans chaque équipe) .

en conclusion , nous en deduisons que les unités d'entraînement proposé influent positivement sur le développement de la coordination des débitants

les programmes d'entraînement des débitants doivent utiliser les séances d'entraînement pour le développement de la coordination ce qu'elle a comme impacte positif sur le niveau du joueurs de façon générale .