



جامعة الجبالي بونعامة - خميس مليانة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية تخصص: تحضير بدني

فاعلية برنامج تدريبي مقترح باستخدام التمارين التوافقية في
تطوير التوافق الحركي وبعض المهارات الاساسية في كرة القدم

اشراف الدكتور:

زمام عبد الرحمن

اعداد الطالبين :

*عبدات عبد القادر

*منادي عز الدين

السنة الجامعية: 2019/2018



جامعة الجبالي بونعامة - خميس مليانة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية تخصص: تحضير بدني

فاعلية برنامج تدريبي مقترح باستخدام التمارين التوافقية في
تطوير التوافق الحركي وبعض المهارات الاساسية في كرة القدم

دراسة تجريبية أجريت على براعم فريق الترجي الرياضي أولاد موسى - العطاف

إشراف الدكتور:

زمام عبد الرحمن

إعداد الطالبين:

*عبدات عبد القادر

*منادي عز الدين

السنة الجامعية: 2019/2018

عبدات عبدالقادر , منادي عز الدين

فاعلية برنامج تدريبي مقترح باستخدام التمارين التوافقية في تطوير التوافق الحركي وبعض

المهارات الاساسية في كرة القدم

- دراسة تجريبية أجريت على براعم الترجي الرياضي أولاد موسى العطاف/عبدات عبد القادر،
منادي عز الدين خميس مليانة معهد التربية البدنية و الرياضية، 2019- 180 صفحة ، جداول
+ أشكال + ملاحق.

مذكرة ماستر :التحضير البدني - خميس مليانة .

الكلمات الدالة: التمارين التوافقية، التوافق الحركي، فئة البراعم، النمو، كرة القدم.

المستخلص:

يهدف هذا البحث الى التعرف على تاثير التمارين التوافقية على التوافق الحركي وبعض المهارات الاساسية في كرة القدم من خلال اعتماد برنامج تدريبي باستخدام التمارين التوافقية .
تكونت عينة البحث من 20 لاعب من براعم ترجي الرياضي اولاد موسى العطاف اعمارهم من (9-12 سنة) وهذا خلال الموسم الرياضي 2018/2019.
وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وقسمت العينة الى مجموعتين متساويتين الأولى ضابطة و تتكون من 10 لاعبين يتدربون بالطريقة العادية ، و المجموعة الثانية تجريبية تتكون أيضا من 10 لاعبين يتدربون بإستخدام البرنامج التدريبي المتضمن التمارين التوافقية .
تم تطبيق إختبارات بدنية قبلية و بعدية لقياس التوافق العام و الخاص , الرشاقة ,الجري بالكرة وبدون كرة .
وقد إستخدم الباحث في المعالجة الإحصائية برنامج تحليل إحصائي SPSS 22 و إستخرج الباحث المتوسطات الحسابية و الإنحرافات المعيارية و إختبار (T) لدلالة الفروق .
وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لتأثير التمارين التوافقية على تحسين التوافق الحركي وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم لصالح الإختبار البعدي للعينة التجريبية، ويوصي الباحث بضرورة استخدام التمارين التوافقية في الوحدات التدريبية خلال البرنامج السنوي وضرورة اعادة اجراء مثل هذه الدراسة على عينات أخرى بإستخدام التمارين التوافقية بأساليب توافقة مختلفة.
الكلمات الدالة: التمارين التوافقية، التوافق الحركي، فئة البراعم، النمو، كرة القدم.

ABSTRACT

The objective of this research is to identify the effect of harmonized exercises on motor compatibility and some basic skills in football by adopting a training program using harmonized exercises.

The research sample consisted of 20 players from Baraem Esperance Sports boys Musa Al-Attaf (9-12 years old) and during the sports season 2018/2019.

The sample was chosen in a deliberate manner and the sample was divided into two equal groups. The first is an officer. It consists of 10 players trained in the normal manner. The second group is also composed of 10 players who train using the training program which includes the compatibility exercises.

Physical and remote tests were performed to measure general and specific compatibility, fitness, running with a ball and without a ball.

The researcher used the statistical analysis program SPSS 22 and the researcher extracted the mean and standard deviations and the T test to indicate the differences.

The study found significant differences in the effect of harmonic exercises on improving motor compatibility and some basic skills in football in favor of the post-test of the experimental sample.

The researcher recommends the use of harmonics exercises in the training units during the annual program and the need to re-conduct such a study on other samples using harmonics exercises with different methods of compatibility.

Keywords : Harmonious exercises, Motor compatibility, Buds, Growth, Football.

شكر وتقدير

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله أجمعين.

فالشكر كله أولا وأخيرا لله عز وجل الذي منحنا القوة والصحة والعافية والشجاعة للقيام بهذا البحث، وكما قال نبينا

صل الله عليه وسلم " من لم يشكر الناس لم يشكر الله "

إقرار بالفضل نود أن نتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى الأستاذ الدكتور "زمام عبد الرحمن "

الذي لم يبخل علينا بفيض علمه وكثير من نصحه وتوجيهاته.

كما نتقدم بالشكر إلى كل من ساعدنا من بعيد وقريب.

الاهداء

الى من قال فيهما الله عز وجل :

"وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا "

إلى أحق الناس بصحبتى أمي ، إلى شريكة حياتي زوجتي ، إلى إخوتي ، و إلى
أحبابي، زنود توفيق، رضا برادع، و إلى كل الزملاء .

"عبد القادر"

الإهداء

إلى من قال فيهما الله عز وجل :

"وقل ربي إرحمهما كما ربياني صغيرا"

إلى أحق الناس بصحبتى أمي ، إلى إخوتي ، و إلى أحبائي ، و إلى كل
الزملاء .

"عز الدين"

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان	الرقم
	الملخص باللغة العربية	
	الملخص باللغة الاجنبية	
	شكر وتقدير	
	اهداء	
	اهداء	
	قائمة المحتويات	
	قائمة الجداول	
	قائمة الأشكال	
1	مقدمة	
الفصل التمهيدي		
3	الاشكالية	1
4	الفرضيات	2
4	أهداف البحث	3
4	أهمية البحث	4
5	تحديد المصطلحات المستخدمة في البحث	5
5	الدراسات المشابهة والسابقة	6
6	التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة	1- 6
7	جوانب الاستفادة من الدراسات سابقة	2-6
الباب الأول الجانب النظري		
الفصل الأول التوافق الحركي		
10	تمهيد	
11	تعريف التوافق	1- 1
11	مفهوم التوافق الحركي	2-1
12	التوافق الحركي والمراحل	3-1
12	المرحلة المعرفية	1-3-1
12	المرحلة الحركية	2-3-1
13	المرحلة المستقلة (الآلية)	3-3-1
13	نظرية المراحل للمسارات	4-1
13	مرحلة التوافق الخام	1-4-1
13	مرحلة التوافق الدقيق	2-4-1

14	مرحلة تثبيت التوافق	3-4-1
14	أهمية التوافق الحركي	5-1
14	أهمية التوافق	1-5-1
14	النماذج النظرية للتوافق الحركي	6-1
15	نموذج فارفل عن تنظيم الحركية	1-6-1
16	تصور (هاريت وليامز)	2-6-1
16	التجميع الحسي	1 2-6-1
16	تفاعل الحواس	2-2-6-1
17	النشاط الحركي	3-2-6-1
17	معلومات حسية ومقارنات	4-2-6-1
17	نظام التوافق الحركي البسيط	7-1
17	قابلية الترابط الحركي	8-1
18	الاستنتاجات	1-8-1
20	التمارين التوافقية	9-1
20	مفهوم تمارين التوافق	1-9-1
20	اهمية تمارين التوافق	2- 9-1
20	تقسيمات تمارين التوافق	3- 9-1
20	تمارين التوافق العامة	1-3- 9-1
20	تمارين التوافق الخاص	2-3- 9-1
20	تمارين توافق الاطراف	3-3- 9-1
20	تمارين توافق الجسم	4-3- 9-1
20	تمارين الرجلين مع حاسة البصر	5-3- 9-1
20	الاعتبارات التي يجب مراعاتها عند أداء تمارين التوافق	6-3- 9-1
21	خصائص عمل تمارين التوافق	7-3- 9-1
22	خلاصة	
الفصل الثاني: كرة القدم		
24	تمهيد	
25	تعريف كرة القدم	1-2
25	التعريف اللغوي	1-1-2
25	التعريف الاصطلاحي	2-1-2
25	التعريف الإجرائي	3-1-2

25	نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم	2-2
26	التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم	3-2
27	كرة القدم في الجزائر	4-2
28	النادي الجزائري لكرة القدم	1-4-2
28	الإطار القانوني للنادي	1-1-4-2
28	هياكل النادي	2-1-4- 2
29	مهام النادي	3-1-4-2
29	مدارس كرة القدم	5-2
29	المبادئ الأساسية لكرة القدم	6-2
30	قوانين كرة القدم	1 -6-2
30	ميدان اللعب	1-7-2
30	الكرة	2-7-2
30	مهام اللاعبين	3-7-2
30	الحكم	4-7-2
30	مراقبو الخطوط	5-7-2
30	مدة اللعب	6-7-2
31	ابتداء اللعب	7-7-2
31	طريقة تسجيل الهدف	8-7-2
31	التسلل	9-7-2
31	الأخطاء وسوء السلوك	10-7-2
31	الضربة الحرة	11-7-2
31	ضربة الجزاء	12-7-2
31	رمية التماس	13-7-2
31	ضربة المرمى	14-7-2
31	الضربة الركنية	15-7-2
31	الكرة في اللعب أو خارج اللعب	1-6-7-2
31	متطلبات كرة القدم	8-2
31	الجانب البدني	1-8-2
31	المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم	2-8-2
32	الإعداد البدني لكرة القدم	1-1-8-2
32	الإعداد البدني العام	2-1-8-2
32	الاعداد البدني الخاص	3-1-8-2
32	عناصر اللياقة البدنية	2-1-8-2

33	التحمل	1-2-1-8-2
33	القوة العضلية	2-2-1-8-2
33	السرعة	3-2-1-8-2
33	تحمل السرعة	4-2-1-8-2
33	الرشاقة	5-2-1-8-2
34	المرونة	6-2-1-8-2
34	الجانب النفسي	2-8-2
34	الجانب المهاري	3-8-2
35	بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم	9-2
35	حب اللاعب للعبة	1-9-2
35	الثقة بالنفس	2-9-2
35	المتابرة	3-9-2
35	الجرأة (الشجاعة وعدم الخوف)	4-9-2
35	الكفاح	5-9-2
35	التصميم	6-9-2
36	أهداف رياضة كرة القدم	10-2
36	خصائص كرة القدم	11-2
37	القيمة التربوية لرياضة كرة القدم	12-2
38	أهمية كرة القدم في المجتمع	13-2
39	خلاصة	
الفصل الثالث: خصائص النمو في مرحلة الطفولة (9-12 سنة)		
41	تمهيد	
42	تعريف النمو	1-3
42	الطرق العلمية لدراسة النمو	2-3
42	الملاحظة	1- 2-3
42	دراسة نتائج ملاحظات سابقة	2-2-3
42	دراسة نتائج الاستمارات التي يحصل عليها الباحث النفسي	3-2-3
43	مراحل النمو	3-3
43	حسب الأساس التربوي	1-3-3
44	حسب الأساس الاجتماعي	2-3-3
44	حسب الأساس الزمني	3-3-3
45	حسب إهتمامات الفرد وميوله	4-3-3
45	حسب خصائص الفرد	5-3-3

45	أهمية دراسة النمو	3-4
46	الأهمية التربوية	1-4-3
46	الأهمية العلاجية	2-4-3
46	الأهمية العلمية	3-4-3
46	العوامل المؤثرة في النمو	5-3
46	العوامل الوراثية	1-5-3
46	العوامل العضوية	2-5-3
47	العوامل بيئية	3-5-3
47	خصائص النمو	6-3
48	النمو التدريجي	1-6-3
48	نمو تكويني	2-6-3
48	نمو وظيفي	3-6-3
48	نمو من العام إلى الخاص	4-6-3
48	نمو نحو التكامل والتأزر	5-6-3
48	مظاهر الفروق الفردية	7-3
49	النمو الحركي	8-3
49	مبادئ النمو الحركي	1-8-3
49	مبدأ الانتقال من العام إلى الخاص	2-8-3
50	مبدأ التقرد	1-2-8-3
50	مبدأ التسلسل	2-2-8-3
50	مبدأ الكلية	3-8-3
50	مبدأ الاستمرارية	4-8-3
50	أهداف دراسة النمو الحركي	2-8-3
52	خلاصة	
الباب الثاني الجانب التطبيقي		
الفصل الأول اجراءات البحث الميدانية		
55	تمهيد	
56	منهج البحث	1-1
56	مجتمع البحث واختيار العينة	2-1
56	اختيار العينة	1-2-1
57	الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث	3-1
57	المتغير المستقل	1-3-1

58	المتغيرات التابعة	2-3-1
58	المتغيرات الدخيلة	3-3-1
58	مجالات الدراسة	4-1
59	الدراسة الاستطلاعية	5-1
59	ادوات ووسائل البحث	6-1
59	طرق البحث	7-1
60	مواصفات الاختبارات	8-1
60	الاختبارات الانتروبومترية	1-8-1
60	الاختبار القبلي	9-1
60	البرنامج التدريبي	10-1
61	الاختبار البعدي	11-1
62	الدراسة الإحصائية	12-1
62	صعوبات البحث	13-1
63	خلاصه	
الفصل الثاني عرض وتحليل ومناقشة النتائج		
65	تمهيد	
66	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلي لعينتي البحث (التجانس).	1-2
67	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لعينتين البحث	2-2
67	عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار التوافق العام	1-2-2
69	عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للتوافق خاص لعينتي البحث	2-2-2
71	عرض ومناقشة نتائج اختبارات القبلي والبعدي للرشاقه لعينتي البحث	3-2-2
73	عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لمهارة الجري بالكرة مع تغير الاتجاهات	4-2-2
75	عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لسرعة الجري مع التغير الاتجاهات بدون الكرة (جري 10 متر):	5-2-2
77	عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدي لعينة البحث الضابطة والتجريبية	3-2
77	عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدي في التوافق العام لعينتي البحث الضابطة والتجريبية	1-3-2
78	عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدي في التوافق الخاص لعينتي البحث الضابطة والتجريبية	2-3-2
79	عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدي لرشاقه عينتين البحث الضابطة والتجريبية	3-3-2
80	عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدي لعينتي البحث في الجري بالكرة	4-3-2
81	عرض ومناقشة الاختبارات البعدي لعينتي البحث لمهارة الجري بدون كرة.	5-3-2
82	الاستنتاجات	4-2
83	مقابلة النتائج بالفرضيات	5-2
83	مناقشة الفرضية الاولى	1-5-2

83	مناقشه الفرضية الثانية	2-5-2
83	مناقشة الفرضية الثالثة	3-5-2
84	مناقشة الفرضية الرابعة	4-5-2
84	مناقشة الفرضية الخامسة	5-5-2
85	مناقشة الفرضية العامة	6-5-2
86	فروض مستقبلية	6-2
87	خاتمة	
88	المصادر والمراجع	
90	قائمة الملاحق	

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح مراحل النمو حسب خصائص الطفل	45
02	يوضح الخصائص المورفولوجية للمجموعة الضابطة والتجريبية	57
03	يوضح شدة التمارين التوافقية	61
04	يبين حجم استخدام التمارين توافقيه لدى الرياضيين:	61
05	يوضح النتائج القلبية لعينتي البحث	66
06	يوضح نتائج اختبارات القلبية والبعديّة التوافق العام لعينتي البحث	67
07	يوضح نتائج الاختبارات القلبية والبعديّة في اختبار التوافق الخاص	69
08	يوضح نتائج الاختبارات القلبية والبعديّة للرشاقة لعينتي البحث	71
09	يوضح النتائج اختبارات القلبية والبعديّة لمهارات الجري بالكرة وتغير الاتجاهات	73
10	يوضح نتائج الاختبارات القلبية والبعديّة لسرعة الجري مع تغير الاتجاهات بدون كرة	75
11	يوضح نتائج الاختبارات البعديّة للتوافق العام لعينتي البحث	77
12	يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في التوافق الخاص	78
13	يوضح دلالة الفرق في النتائج الاختبارات البعديّة لعينتي البحث في الرشاقة	79
14	يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في مهارة الجري بالكرة	80
15	يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي في مهارة الجري بدون الكرة	81

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
15	نموذج فارفل عن تنظيم الحركة	01
19	مكونات التوافق الحركي	02
68	المتوسط الحسابي لعينتي البحث في اختبار التوافق العام	03
70	المتوسط الحسابي لعينتي البحث في اختبار التوافق الخاص	04
72	المتوسط الحسابي لعينتي البحث في اختبار الرشاقة	05
74	المتوسط الحسابي لعينتي البحث في اختبار الجري بالكرة مع تغير الاتجاهات	06
76	المتوسط الحسابي في اختبار الجري مع تغير الاتجاهات بدون كرة	07

قائمة الملاحق

العنوان	الرقم
وحدة تدريبية رقم (02)	01
وحدة تدريبية رقم (03)	02
وحدة تدريبية رقم (04)	03
وحدة تدريبية رقم (05)	04
وحدة تدريبية رقم (06)	05
وحدة تدريبية رقم (07)	06
وحدة تدريبية رقم (08)	07
وحدة تدريبية رقم (09)	08
وحدة تدريبية رقم (10)	09
وحدة تدريبية رقم (11)	10
وحدة تدريبية رقم (12)	11

مقدمة:

يعتبر التدريب العلمي احد الاهداف الاساسيه التي تسعى اليها دول العالم لتقديم معاريف واضحه ومفاهيم مبسطه للمدربين بغية الاعداد وتنمية الرياضيين لبلوغ افضل مستويات في مختلف الرياضات بصفه عامه و كره القدم بصفه خاصه.

والتدريب الحديث عملية تربويه مخططة مبنيه على اسس علمية تعمل على وصول الرياضيين إلى تكامل الاداء الرياضي ، ويتطلب تحقيق هذا الهدف ان يقوم المدرب بتخطيط وتنظيم قدرات لاعبيه البدنية والفنيه والذهنيه وصفاتهم الخلقية والادراكية، وفي اطار موعده الوصول بهم الى اقل مستوى من الاداء الرياضي خاصة في المباريات ، وتعد لعبة كره القدم في الفئات الصغرى اكثر انتشارا في العالم لما لها من فوائد ترفيهيه وصحية الا انها لا تخضع الى التدريب والتعلم الجيد ، وكرة القدم في الفئات العمريه الصغرى تركز على التعلم الجيد لقوانين كرة القدم ويختصر التدريب على التعلم المهاري اكثر من الجانب البدني.

و لتعلم بعض المهارات الاساسيه في كره القدم للبراعم يركز كثيرا على التوافق الحركي الذي يحتاج الى قدرات توافقية تشكل مجموع التوافق الحركي المراد تعلمه ، اضافة الى تكتيك الرياضي شرطا اساسيا ، لضمان التعلم الجيد او بضمان التوافق في مجال الرياضي ، ويعلق كل من التوافق الحركي وتكتيك الرياضي بعملية إستقبال ومعالجة المعلومات و التحكم الذاتي في التصرف والسلوك الحركي المرتبط بالاداء ولكي يكون تصرف الرياضي في تحركاته محققه للغاية يجب ان يجري العملية النفسية والحركية الضرورية بصورة مستعملة ويتم هذا التنسيق على أساس التفاعل الوظيفي القائم فيما بينهما على الصعيد الادراكي و الحسي و الحركي.

على هذا الأساس إهتم العاملون في المجال الرياضي بالتمارين التوافقية لما لها من اهمية كبيرة لدى الفئات العمريه الصغرى و لقد قسمنا هذه الدراسة إلى جانبين الأول نظري و الثاني تطبيقي (ميداني) و قبل ذلك حددنا الإطار العام للبحث من خلال صياغة الإشكالية و تحديد المفاهيم و مراجعة أدبيات البحث (الدراسات السابقة و المرتبطة) ، ثم كان العرض المفصل للدراسة النظرية من خلال تخصيصنا من هذا الجانب النظري الذي إحتوى على ثلاثة فصول ، حيث أننا تطرقنا في الى التوافق الحركي ثم تناولنا في الفصل الثاني كرة القدم أما الفصل الثالث كان النمو عند الفئات 09-12 سنة .

أما الجانب التطبيقي فإحتوى على فصلين ، الأول تناولنا فيه إجراءات البحث الميدانية أين عرضنا فيه الإجراءات الميدانية المتبعة لإثبات فروض البحث أو نفيها و الثاني إحتوى على عرض النتائج و تحليلها و مناقشتها .

الفصل التمهيدي

1 - الإشكالية :

انتشر مؤخرا في الجزائر ظاهرة المدارس الكروية التي تعني باكتشاف المواهب الشابة وصقل موهبتها واعدادها لتقصد ألوان الاندية المحلية او الفرق الوطنية الكبيرة ، والمنتخبات الوطنية واصبحت هذه المدارس لها عدة خصائص ومميزات واتجاهات مختلفة .واهتمت هذه المدارس بفئة البراعم لأنها تعتبر النوات الاولى لباقي الفئات الشبانية(مقال الشروق نيوز).

وتعتبر مرحلة الطفولة المتأخرة سن (9، 12 سنة) فترة الهدوء النسبي والرغبة في اللعب واطهار الطفل لموهبته الفطرية ، حيث يزداد النمو الحركي بدرجة كبيرة الى اعلى مستوى من الصفات الحركية، ويتطور النمو البدني لخدمة الصفات الحركية وقابلية التعلم، الذي يجعل التوافق والترابط الحركي لدى الطفل في هذه المرحلة في أحسن مستوى. ويؤكد العديد من العلماء و الخبراء و الاخصائيين ان مرحلة الطفولة من احسن المراحل العمرية لتعلم مختلف المهارات والقدرات الحركية(يوسف لازم، بدون ،ص ص60، 61).

ولاجل ذلك تعمل بعض تمرينات التوافق على دمج أكثر من مجموعة عضلية متشابهة او غير متشابهة من أجزاء الجسم في اتجاهات مختلفة وبايقاع حركي سليم ، الى تطوير السمات الارادية كالثقة بالنفس واتخاذ القرار وكذا تحسين الجهاز العضلي العصبي واجهزة الجسم المختلفة التي تساهم في المحافظة على مستوى الاداء المهاري (علاء الدين محمد عليوة، 1998، ص95).

ويقول الدكتور عادل فاضل انه عندما يقوم الشخص ما بأداء حركي معني فانه يقصد الوصول الى هدف معين من خلال حركته ويعد التوافق من القدرات البدنية التي ما ان اكتسبها الرياضي يستطيع التفوق في هذه العملية، وهذه العملية تحتاج الى جهد يبذل من قبله وتنظيم هذا الجهد المبذول لدى التوافق الحركي الذي يعني التنظيم و الترتيب(عادل فاضل، 2002 ، ص85).

على ضوء ما سبق نريد ابراز التأثيرات التي تحدثها التمارين التوافقية على التوافق الحركي ضمن برنامج تدريبي على فئة البراعم (9 الى 12 سنة) وبعض المهارات الاساسية في كرة القدم.

وعليه نطرح مشكلة البحث في السؤال التالي:

هل البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمارين التوافقية يؤثر بشكل معنوي في تطوير والتوافق الحركي وبعض

المهارات الأساسية في كرة القدم لدى فئة البراعم أقل 12 سنة ؟

من خلال التساؤل العام نطرح التساؤلات الجزئية الآتية:

1. هل يوجد فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الطابطة والتجريبية في اختبار التوافق العام ؟
2. هل يوجد فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتين الطابطة والتجريبية في اختبار التوافق الخاص ؟
3. هل يوجد فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الطابطة والتجريبية في اختبار الرشاقة ؟
4. هل يوجد فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الطابطة والتجريبية في السرعة مع تغير الاتجاه بالكرة ؟

5. هل يوجد فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتين الطابطة والتجريبية في اختبار مهارات الجري بدون كرة؟

2- الفرضيات :

1-2 الفرضية العامة :

البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمارين توافقية يؤثر بشكل معنوي في تطوير والتوافق الحركي وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى فئة البراعم أقل 12 سنة .

2-2 الفرضيات الجزئية:

1. يوجد فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين في تطوير صفة التوافق العام ولصالح المجموعة التجريبية.
2. يوجد فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين في تطوير صفة التوافق الخاص ولصالح المجموعتين التجريبية.
3. يوجد فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين في تطوير الرشاقة ولصالح المجموعتين التجريبية.
4. يوجد فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين في تطوير مهارة الجري بالكرة مع تغيير الاتجاه.
5. يوجد فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين في تطوير مهارة الجري بدون كرة مع تغيير الاتجاه.

3 - أهداف البحث :

- * التعرف على تأثير التمارين التوافقية على التوافق العام.
- * التعرف على تأثير التمارين التوافقية على التوافق الخاص.
- * التعرف على تأثير التمارين التوافقية على الرشاقة.
- * التعرف على تأثير التمارين التوافقية على بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى فئة البراعم.

4 - أهمية البحث :

- * الوصول الى تحديد برنامج تدريبي باستخدام التمارين التوافقية لتطوير التوافق الحركي لدى فئة البراعم.
- * الوصول الى معرفة اهم الخصائص والمتطلبات التي يجب مراعاتها عند تدريب فئة البراعم.
- * الوصول الى ابراز اهمية المختصين والمربين في تدريب فئة البراعم.

5 - تحديد المصطلحات المستخدمة في البحث

تعريف التمارين التوافقية:

-إصطلاحاً: بأنها تلك الحركات التي يستطيع الفرد دمج أكثر من مجموعة عضلية متشابهة أو غير متشابهة من أجزاء الجسم في إتجاهات مختلفة وبإيقاع حركي سليم في زمن واحد. (سيرجي بوليفسكي، ترجمة علاء الدين عمر عليوة ، بدون سنة، ص 95)

إجرائياً :هي تمارين تعمل على تحيين التوافق العضلي البصري وترجمته إلى أداء حركي بكل دقة جمالية للمهارة الحركية وفق زمن محدد.

- التوافق الحركي:

لغة :وافق -يتوافق أي يتناسب مع الشرع

إصطلاحاً : قدرة الفرد في السيطرة على عمل الجسم و أجهزته المختلفة بصورة مشتركة في أدار واجب حركي و ربط هذه الأجزاء بحركة إنسيابية ذات جهد فعال لإنجاز الواجب الحركي (وديع يابساطة ،1986، ص 67).

إجرائياً : التوافق الحركي هو كل جمالية لأداء المهارة بكل دقة و جمالية في زمن معين.

- المهارات الأساسية في كرة القدم :

إصطلاحاً : هي كل المهارات التي تناولها الباحث وتمثلت في مهارة الجري بالكرة وبدون كرة مع تغير الاتجاه في وضعيات مختلفة.

وتعتبر كرة القدم لعبة تجرى بين فريقين يستخدمون كرة منفوخة فوق ارضية الملعب ويحاول كل فريق التسجيل في مرمى الخصم واصبحت كرة القدم تجرى في الملاعب الصغيرة وداخل القاعات وشكل من خمسة لاعبين الى غاية 12 لاعب حسب طبيعة المنافسة وتتراوح المدة الزمنية لفئة البراعم 20 دقيقة الى 25 دقيقة لكل شوط.

مرحلة الطفولة المتأخرة(9-12سنة):

تعتبر هذه المرحلة إنتقالية من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة، أي قابليته التعلم في هذه المرحلة تكون سريعة جداً، ويكون مسارها وإنسيابها واضح ويتوازن بين الدافع والمانع، ويتعلم الطفل في هذه المرحلة المعايير والقيم الأخلاقية والإتجاهات وضبط الإستقرار الإنفعالات، كذلك تزداد وضائف الجهاز العصبي (يوسف لازم كماش، 2008، ص35).

6- الدراسات المشابهة والسابقة :

1- دراسة محمد ناصر خالد عبد الرزاق تحت عنوان تأثير التمارين توافقيه في تحسين مستوى التوافق الحركي وبعض المهارات الاساسيه في كره اليد جامعه الرباط تربيته رياضيه (2011)استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة طبيعة البحث ومشكله البحث بطريقه عشوائيه مكونه من 40 طالب من اصل 80 طالب في كلية

التربية الرياضية التي تشكل 50 بالمئة من مجتمع البحث الاصيلي، وبعد التجربه البحث الميدانيه توصلت الى النتائج التاليه :

- 1- ان التمارين لها اثر في تطوير المهارات الاساسيه في كره اليد
- 2- انه يوجد فرق في تطوير بعض المهارات الاساسيه في كرة القدم
- 3- ان نسبه تطور المجموعه تجريبية التي استخدمت التمارين التوافقية هي افضل من نسبة تطور المجموعه الضابطه.

2-دراسة **حاتم خلق** تحت عنوان "تأثير تمرينات خاصه بالاحماء البرازيلي في تطوير مؤشر التوافق الحركي و بعض المهارات الاساسيه لكره القدم"جامعه ديالى كليه التربيه البدنيه وعلوم رياضيه، استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة طبيعة البحث اما عينة البحث مجموعه رياضيه من المدرسه الكوريه في نادي الرياضه عمرهم 12 الى 15 سنه البالغ عددهم 30 لاعب من اصل 50 لاعب توصل الباحث الى :

1- انالتمرينات الخاصه بالاحماء البرازيلي لها تأثير في تطوير مؤشر التوافق الحركي والمهارات الاساسيه لعينة البحث

2- ان الوسائل المستخدمه لها اثر في تطوير التوافق الحركي

3- دراسة **خالد بن سلمان** تحت عنوان:تنمية التوافق الحركي عن طريق برنامج مقترح لتدريب وفعاليته في تطوير مهارات التسديد لدى صنف الاشبال كرة السلية، من جامعه الاغواط والتوفيق عاشور من جامعه الجزائر 3

- استخدم الباحثان: المنهج التجريبي، تم اختيار العينة بطريقه قصديه شملت جميع لاعبي صنف اشبال بنادي الجبل الصاعد لبلديه الاغواط البالغ عددها 19 رياضي.

اما النتائج المتوصل اليها كانت كما يلي :

- 1- نجاح البرنامج التدريبي في تحسين صفة التوافق الحركي لدى صنف الاشبال في رياضه كره السله.
- 2- نجاح البرنامج في تنميه وتطوير المهارات الدقه في التسديد في رياضه كره السله
- 3- نجاح البرنامج التدريبي في تطوير علاقه ارتباطيه ذات دلالة بين الجميع الابعاد ومؤثرات الدقه في تسديد كره القدم

6- 1 التعليق على الدراسات السابقة والمثابهة:

بعد استعرضنا لأهم ما جاء في الدراسات السابقة نلاحظ ان هناك تشابه بين دراستنا والدراسات السابقة في عدة امور، مثل تشابه عينة الدراسة من حيث العمر ومن حيث المنهج وقد اختلفت اهداف الدراسات فيما بينها حيث تناول بعضها تأثير برنامج تدريبي على القدرات التوافقية على مستوى الاداء وبعضها تطرق الى تأثير برنامج

تدريبي على القدرت التوافقية لدى الناشئين، وقد تطرقنا في دراستنا الى تاثير برنامج تدريبي في بعض القدرات التوافقية.

2-6 جوانب الاستفادة من الدراسات سابقة:

- 1- اختيار المنهج المناسب
- 2- كيفية اختيار العينة
- 3- كيفية اتباع الخطوات المنهجية للمنهج التجريبي
- 4- بناء البرنامج التدريبي
- 5- الوسائل الاحصائية المناسبة

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

التوافق الحركي

تمهيد

لقد تطرقنا في الفصل الاول الى التوافق الحركي في الطور الابتدائي حيث سأذكر في هذا الفصل تعريف التوافق الحركي وتصنيفه وبعض المفاهيم الخاصة بالتوافق الحركي ، مع ذكر الاجهزة المتدخلة في عملية التوافق الحركي كالجهاز العصبي كما أعرض اهم العمليات اثناء اداء تطبيقات التوافق الحركي وخطوات وعوامل تدريس التوافق الحركي والعوامل التي تؤثر فيه.

حيث تعتبر عملية التوافق من العمليات الهامة في حياة الانسان بمراحلها المختلفة من الطفولة الى الشيخوخة . وكلما كانت نوعية التوافق افضل كلما كان الاداء المباشر اكثر دقة وكلما كان هدف الحركة الذي سوف ينجز غير مجهد واذا اصح تسلسل الحركة اكثر نعومة وانسيابية واكثر اقتصاد كلما قل مستوى التعب.

1-1 تعريف التوافق:

-التوافق عملية مقرونة بإمكانيات الجهاز الحركي على تنظيم القوى الداخلية مع القوة الخارجية المؤثرة .و تختلف القوة باختلاف الفعل الحركي و التجارب السابقة لدى الأفراد ، و لكن يبقى الجهاز الحركي هو الأساس في عملية التوافق .

- إن تنظيم القوة الداخلية لتنظيم للأجهزة الجسمية جميعا التي يسيطر عليها الجهاز المركز ، و يؤكد كثير من العلماء ، أن التوافق هو التعلم الحركي بحيث تتوافق الحركات (المهارات) و تكون منسجمة مع المحيط و يختلف التوافق بالظروف الفردية و البيئة و الجنس و العمر و الرغبة وإلى ما شبه ذلك(راجع وحجيه ، 1986)

- و نخلص التوافق الحركي كما يلي :
- التنظيم والتنسيق والتربية والتبويب،
- عملية التوافق مقرونة بإمكانيات الجهاز الحركي و القوة المؤثرة عليه.
- يختلف التوافق باختلاف التجارب
- يعتمد التوافق عادة على عمل الجسم
- الجهاز العصبي أساسي في عملية التوافق
- التوافق جزء من الإنجاز الحركي العالي
- التوافق هو جوهر التعلم الحركي
- التوافق هو تنظيم عمل الأجهزة الداخلة والتنسيق المترابطة والمنسجمة مع المحيط.
- لا يمكن أن تكون عمليات التعليم متساوية في جميع الكائنات الحية (وجيد محجوب،2001، ص9)

1-2- مفهوم التوافق الحركي:

- يعد الأداء الحركي من الأمور المعقدة، لأنه يتكون من عدة أجزاء ويهدف كل جزء إلى تحقيق جانب معين من الهدف.
- و لا يكون لأي من هذه الأجزاء معنى إلا في إطار التعامل الكلي ، و هذه هي الطريقة الوحيدة التي يمكن للمعلم أو المدني (يوسف لازم كماش،2011 ، ص 181) من إستغلال الأداء الحركي بطريقة هادفة ، وفي أي أداء حركي مثلا في الوثب الطويل أو الوثب العالي ، فإنه تحدث سلسلة من العمليات الحركية ، العقلية و الحسية ولا يمكن ملاحظة الأجزاء لهذه العمليات في الصفات الخارجية للمسار الحركي، حيث توجد بين هذه العمليات (علاقات تنظيمية) من شأنها تنظيم الأداء الحركي وبدون تنظيم هذي العلاقات التنظيمية لا يمكن من أداء الواجب الحركي ، ويمكن ملاحظة هذه الحقائق السابقة الذكر عند مشاهدة حركة رياضية صعبة تتطلب

درجة عالية من التوافق الحركي، فيجب أن يتم التوافق في جزء الحركة، أو في الحركة ككفعل سبيل المثال في السباحة يحدث التوافق بين حركات الذراعين والرجلين.

فالتوافق الحركي هو جوهر التعلم الحركي، فإن كان مفهوم التعلم الحركي عام ، فإن التوافق هو المفهوم الخاص ، و لذا تتجه جميع عمليات التعلم الحركي عن طريق التوافق الحركي .ويرى (برن شتاين) أن التوافق هو تصرف حركي موجه لهدف معتمد على نظام التوجيه وأن التوافق الحركي نظام رجوع المعلومات إلى المركز العصبي و التصرف الحركي المبيت ، يجعل التوافق معقد التركيب ، إذ يتطلب توجيه الأداء واستعاب المعلومات بعد الأداء الحركي ، و من ثم أداء الحركة وفق المنهج والهدف، ومن ثم مقارنة النتائج بين ما تم أدائه وما يجب أن تم .(يوسف لازم كماش، 2011، ص182)

1-3- التوافق الحركي والمراحل :

من المفيد أن نطرح نظريتين في مجال مراحل التوافق هما:

-أولا :النظرية المعرفية للمراحل

-ثانيا : نظرية المراحل للمسارات

1-3-1- المرحلة المعرفية :

و تتلخص هذه المرحلة كمايلي :

-الواجب الجديد على المتعلم

-قرارات جديدة، يقف أمام المتعلم

-مرحلة نمطية معرفية وتكون فيها الأسئلة هي السائدة حول تحديد الهدف والتهيئة له.

-تقييم الأداء كل مرة ماذا يجي أن يفعل المتعلم أو مالا يفعل .

-العروض والأفلام معلومات إضافية لفائدة الحركة.

1-3-2-المرحلة الحركية:

و تتلخص مايلي :

-كثير من المشاكل الحركية قد حلت

-يبدأ التنظيم وتحل كثير من المشاكل

-إزدياد الثقة و تصل إلى مستوى عال

-يبدأ بناء برنامج حركي لإنجاز متطلبات الحركة

-التطور يكون سريعا

-تبدأ الحركة تأخذ شكل الثبات.

- تجد طرق عديدة لحل المشاكل الحركية المعقدة.
- التوقيت الصحيح، وإقامة الخطأ بالأداء.
- تغذية مركزة ناجحة.

1-3-3-المرحلة المستقلة (الآلية):

و تتلخص فيمايلي :

- الواجب الحركي يكون بصورة آلية
- يتطور البرنامج الحركي بشكل ثابت
- السيطرة على الأداء الحركي لفترة زمنية طويلة.
- التوصيات واضحة والمعلومات مفهومة.

1-4-نظرية المراحل للمسارات:

إن هذه النظرية توافق نظريات أخرى مشابهة لها والتي أطلق عليها مسارات التعليم الحركي وتترتب وتنقسم كالآتي:

-مرحلة التوافق الخام

-مرحلة التوافق الدقيق

-مرحلة التوافق الثابت الآلي (وجيه محجوب ، 2001،ص11)

1-4-1- مرحلة التوافق الخام:

-عدم توازن مصروف القوى والجهد مع متطلبات المهارة.

-إنعدام الإنسيابية.

-تأخر الإنتقال بين الأقسام الثلاثة للحركة في البناء الحركي

-عدم النجاح بالأداء كل مرة.

-مقدار الإستجابة كبير بالنسبة للحركة المندأة و ينتج عن ذلك عن كثرة السيالات العصبية.

-الإحساس بالتعب المبكر نتيجة العمل العضلي الكبيرالتي تشترك فيه العضلات التي ليس بها دور بالمهارة.

-التعامل مع أجهزة غير مناسبة.

-التصور و التصرف الخاطئ و عدم الإستعداد الدائم للحركة .

-التوقيت و رد الفعل الضعيف.

-إنعدام الرشاقة التي تنظم كافة الصفات الحركية.

1-4-2-مرحلة التوافق الدقيق :

-تتطور المهارة و تهذب و ترتب نتيجة الشعور بالتقصير فيتولد إنسجام الحركة من خلال التركيز و الإنتباه.

- كبت الخوف يئثر على التوافق الحركي و يطرره.
- تتأثر شكل المهارات بوضع الجهاز والمحيط.
- تتطور الحركات من خلال الشرح والتوضيح والعرض.
- التوافق الدقيق يتميز بإنسجام التيكنيك مع بداية تعلم التيكنيك.

1-4-3-مرحلة تثبيت التوافق:

- الشعور العضلي بالمهارة و المعرفة الكاملة لمتطلبات الحركة (وجيه محجوب،2001 ، ص11)
- الوصول بالمهارات لمتطلبات التيكنيك التي تثهل اللاعب لدخول في المنافسات مع ردود فعل حركية عالية.
- القدرة على ربط الحركات والمجموعات الحركية مع بعضها وقيادة وتوجيه الحركة والتصرف بها.
- إن صفة التكامل هو التعلم والبناء المتعدد المهارات الحركية وهو مرتبط بالآخر.
- إن الصفات الجسمية والحركية أساس في تطور وتكامل التوافق.

1-5-أهمية التوافق الحركي:

1-5-1-أهمية التوافق:

تطور أهمية التوافق في الحركات المركبة التي تتطلب تحريك أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد كما تتضاعف هذه الأهمية إذ كانت هذه الأجزاء تتحرك في إتجاهات مختلفة ، و تنمية التوافق الأهداف الرئيسية في الأنشطة الرياضية إذ يتطلب الأداء الحركي التوافق العضلي العصبي وتتوقف كفاءة الأداء على مدى ما يمكنه المتعلم من التوافق.

والتوافق الجيد يتطلب الرشاقة و السرعة و الإحساس الحركي والمرونة و دقة الأداء الحركي ، حيث أن التوافق الحركي يتطلب أن يشارك الفرد كله فيه ، و هذا يعين ليس الجهاز الحركي فقط و إنما جميع الأجهزة في الجسم ، أي أن التعلم الحركي مرتبط بنمو عمل الأجهزة الداخلية ، و يرتبط مع بناء التوافق الحركي و بناء الصفات الحركية كالقوة و السرعة و الرشاقة و المرونة و التحمل و تبرز أهمية التوافق الحركي في كونه جزء من الإنجاز الحركي العالي للأنشطة و الفعاليات الرياضية. (يوسف لازمكماش،2001،ص183)

1-6-النماذج النظرية للتوافق الحركي :

ان شرح عملية التوافق الحركي من خلال النماذج النظرية ، وكذلك محاولة التوصل الى استنتاجات في بناء هذه النماذج النظرية والاستفادة منها من الناحية العملية على الاسس الاتية :

الجسم البشري عبارة عن نظام يعمل بأسلوب التوجيه والضبط والتحكم الذاتي ، وتوجد فيه اجهزة الجسم التي تكون وظيفتها التوجيه والضبط والتنظيم الذاتي ، وهنا يعني أنه يوجد اخرى في الجسم تكون في حاجة الى هذا

التوجيه الذي يقوم بتوجيه والتنظيم الذاتي هو اجهاز العصبي المركزي الذي يكون بحاجة الى توجيه الجهاز الحركي ويوجد نوعين يبين هذين الجهازين هما :

أ-الاتصال المباشر : يتم عن طريق الاشارات الحركية والتغذية المرتدة

ب-الاتصال الغير مباشر : يتم عن طريق الاشارات الحسية ان يوجه الجهاز العصبي ، الاداء الحركي عن طريق اشارات ترد اليه من المستقبلات الحسية ، من مستقبلات الاحساس العضلي وكذلك الاعضاء الحسية الاخرى ، السمعية ، البصرية و اللمسية.

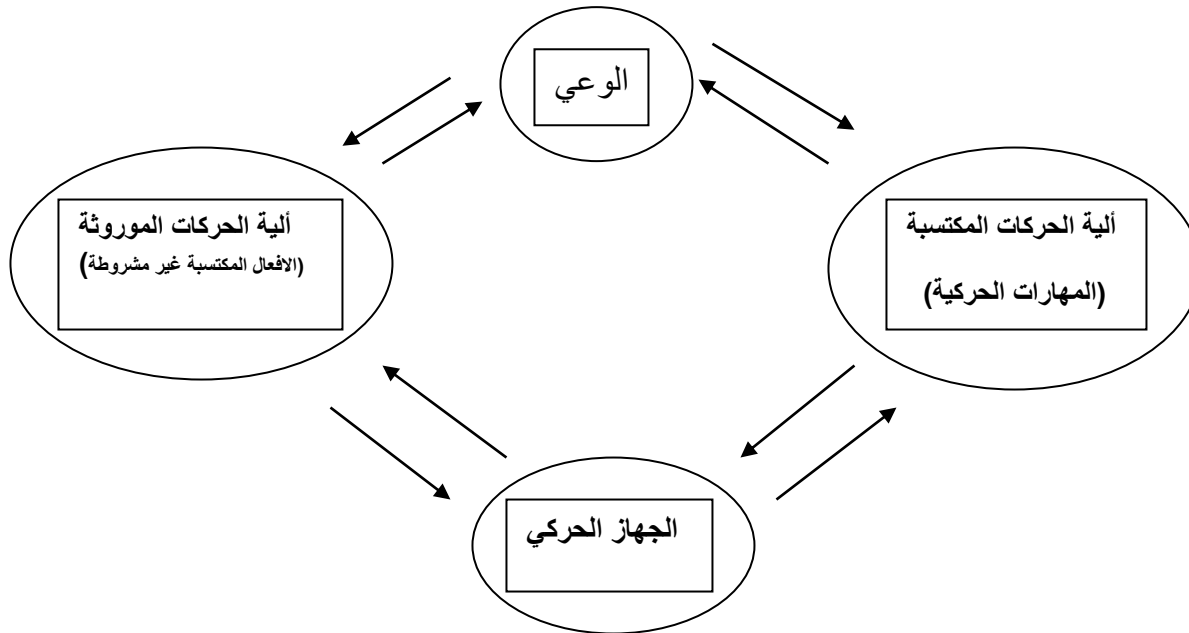
والفائدة الاساسية من هذه النماذج تتلخص في الامور الآتية :

فهم أسلوب العمل الوظيفي لجهاز معقد الى جسم البشري تتبنى فكرة بناء هذه النماذج على اساس اختيار بعض التصرفات العادية من السلوك الانساني العام.

*اختيار احدى المهارات التي يؤديها كل عنصر من هذه العناصر حتى يتمكن من فهم وظيفته بسهولة.

*تحديد أسلوب كل جهاز من أجهزة الجسم المختلفة وعلاقته ببقية أجهزة الجسم في نطاق التعامل الكلي.

1-6-1 نموذج فارفل عن تنظيم الحركية:



الشكل (1): يوضح نموذج فارفل عن تنظيم الحركة

حسب الشكل 1 نلاحظ بأن الوعي يشترك في حركات اداء الانسان الارادية و المقصود باوعي هو ما ينعكس في مفهوم الانسان عن الحقيقة الموضوعية ، ويتم هذا الانعكاس عن طريق الجهاز العصبي المركزي ، وهو نظام من المعلومات و القنوات و الاحاسيس والعادات متغلغل في كيان الانسان فيتضح من خلال اتخاذ القرار من قبل الفرد لوجهة ثابتة ناحية هدف معين او في سلوكه ، وفي تعامله مع البيئة والاسس العصبية للوعي توجد في الطبقات

العليا من القشرة المخيئة ، اذ يقف الوعي على قمة الجهاز الوظيفي لتنظيم حركة الانسان حيث تدل الاسهم على التأثير المتبادل بين الوعي و الجهاز الحركي ، وتدل الاسهم المتجه نحو الاسفل على انه يمكن توجيه العضلات بوعي.

حركات ما تقوم به العضلات. فيما تدل الاسهم المتجهة نحو الاعلى على ان الانسان يدرك ما يؤديه من فالوعي عند قيامه بتنظيم الحركة فانه يركز على اشارات الاجهزة الحسية المختلفة ، ويرتبط الوعي بهذه الاجهزة عن طريق أعصاب حسية ولكل الاجهزة التنظيمية ينبثق عن الجهاز العصبي المركزي. ينبثق عن الجهاز العصبي المركزي أجهزة فرعية معينة بترتيب وتدرج وظيفي معين ، وهذه الاجهزة الفرعية عبارة عن تنظيمات عصبية تعمل بطريقة آلية وتوجه الحركات اللاارادية التي لا تتم بخفة مستمرة تحت مراقبة الوعي. وأن هذه الاجهزة هو الجهاز الخاص بحركات الانسان الموروثة اي الخاص بردود الافعال غير الشرطية كالتنفس ،فيما يختص الجهاز الاخر بالتعاملات الحركية الألية التي تنتج عن تدريب الفرد على مهارة معينة من المهارات الحركية . ولكل هذين الجهازين اتصال مزدوج في الاتجاهين مع الجهاز الحركي و الجهاز التنظيمي الذين لا يعمل باستقلالية تامة ، وانما ترتبطان أيضا بالوعي وعليه الوعي يقوم بتوجيهها من ان الى اخر.

فمن المعروف انه عند بداية التعلم يجتمع المتعلم في أداء وتوجيه سليم لاجزاء الحركة المختلفة حيث يشعر بأهم عناصر الحركة فقط ويوجه الادراك الى التغيرات التي تحدث في الواجبات ، كذلك الى الاداء الكبير لهذه الواجبات أكثر من توجيهه الى تفاصيل الحركة.

وبناء على ذلك يمكن ا من حين لآخر ، والوعي يمكن أن ينظم ويدعم عملها وممكن ان يوقف عملها .

1-6-2 تصور (هاربت وليامز) :

ان التعرف على التوافق الحركي وواجباته يتحقق بشكل أفضل اذ تم توضيح عناصر واجب التوافق الحركي بشكل مفصل والتعرف على العناصر التي لقول بأن الوعي يقوم بتوجيه جهازي التنظيم الألين تؤثر في الحركة ، وعليه ترى وليامز بان ذلك يعتمد النقاط الاساسية التالية :

*التجميع الحسي

*تفاعل الحواس

*النشاط الحركي

*معلومات حسية ومقارنات

1-6-2-1-التجميع الحسي:

يختبر المتعلم في بداية الموقف عن طريق النظر، وبه يحدد مكونات الواجب والادوات الضرورية لأداء واخيرا الموقف شكل، اذ يتحدد من الارتباط مع التنبيه الحسي قم يرسل المعلومات الى المراكز العليا بالقشرة المخية لتعرف على المواصفات، مثال ذلك الحجم، اللون والشكل.

1-6-2-2-تفاعل الحواس:

ويتم في مقارنة المعلومات المخزنة مع المعلومات الحسية الحالية وتحدث في نفس الوقت الذي تحدث فيه الخطرة الاولى ، فمثلا عندما يريد المتعلم التقاط كرة ، يتم مقارنة المعلومات الخاصة بالكرة الكثيرة المخزنة.

1-6-2-3-النشاط الحركي:

ويتم فيها قيام جزء من الجهاز الحركي بالحركة بناء على امر مركزي صادر من القشرة المخية مثلا ارفع الكرة

1-6-2-4-معلومات حسية ومقارنات:

وتتشارك في هذه العملية عملية الاداء ، معلومات حسية من عضلات الاطراف ، ومن مراكز حركية أخرى وترسل هذه المعلومات الى جهاز العصبي في نفس الوقت الذي يتم فيه الاداء ، والامر الذي يمكن أن يحكم المتعلم اذ كان من الضروري اجراء اية تغييرات او تعديلات في الاوامر المركزية.

1-7- نظام التوافق الحركي البسيط :

يبني نظام التوافق الحركي البسيط على أساس المنهج الحركي والمقصود بالمنهج الحركي هو اداء المهارة من بدء الحركة وفي نهايتها ، ويكون الهدف هو التحقيق الواجب الحركي ، وهذا يعتمد بشكل أساسي علنالمصارف والمعلومات المخزونة لدى المتعلم ، والتي حصل عليها من خلال الاداء المتكرر للمهارة ، اذ أن التكرار يؤدي الى استعاب المهارة وبالتالي زيادة الشعور الحركي مما يؤدي بالمتعلم الى حفظ هذه المهارة

1-8- قابلية الترابط الحركي :

ان التوافق بني الجهاز العصبي والعضلات الهيكلية من جانب وبين مركز الجهاز العصبي والاجهزة الداخلية من جانب أخر تأخذ دورا متميزا في انجاح الانجاز الرياضي.

ان اكتساب المؤلفبة المبكرة لتوافق يضمن الاساس في القدرة على التوافق العام مما يجعل هذا التوافق يشكل أساسا للتنافس شأن اكتساب الرياضي القوة والسرعة والمطاولة والصفات الحركية الاخرى من اجل ضمان ما يأتي :

-تحقيق الحدود النهائية لنوع الانجاز ومن ثم نوع نشاط للحركة.

-تحقيق العمليات الميكانيكية والدينامكية.

-القدرة الفكرية للاستعاب التكتيك

- ملائمة التوازن للمتغيرات وفق متطلبات المهارة

-اكتساب الحس الحركي وردود الفعل والتوجيه المكاني

-تجنب الإصابات.

-تنسيق العوامل الخارجية المؤثرة

ومن هذا نرى أن المهارات الرياضية تتطلب توافق عالي منظم وهذا يتطلب ايضا عمليات عقلية

مبرمجة للتحكم والتكيف وفق الاهداف الرئيسية لترابط الحركي (القدرة التوافقية).

-ان المنظر الفيسيولوجي للتوافق هو تنظيم داخلي للتحكم الجهاز العصبي المركزي وفق القدرات الجسمية ومنها

العضلات الهيكلية .

-ان التوافق المنظم مع الجهاز العصبي للعضلة الواحدة او بين العضلات يعتمد على استرجاع المعلومات الحسية للجهاز العصبي الذي ينظم البرامج التعليمية وهذا يكن عن طريق المسالك العصبية الحركية عند الحبل الشوكي وان موضوع عمليات كشف الایجازات الحركية المتبادلة في النشاط الرياضية المبرمجة وفق تدريب منظم سبق من خلال عمليات فيسيولوجية عصبية كمايلي :

-التحم المبرمج لتنظيم الارادة

-عمليات التوقف

-معالجة المعلومات الحسية الحركية (الادراك)

ان امكانيات الجهاز العصبي للمستقبلات الحسية عن طريق المسالك العصبية الداخلية والمراكز العصبية في القشرة الدماغية وما تحت القشرة الدماغية في التكوينات التشكيلية في نزع الدماغ والمخيخ ذات اهمية للوصول الى معالجة المعلومات وخاصة التوافق الملاصق لنشاط القلب والارعية الدموية ، والتنفس مع الجهد العضلي.

-ان الهدف النهائي في اكمال الترابط الحركي هو المتابعة للحصول على نموذج مثالي لتكيف الانعكاسي لتحريير سلسلة من الحركات أليا طبقا للعمل المتوقع ولمرحلة توافق العضلة الواحدة مع العضلات الاخرى لتكوين الألية ليست للحركة الواحدة وانما للحركات الاخرى.

-ان هذا التكيف يعرف بالتكيف البيولوجي والتغيرات تحقق لذلك واختلاف درجة النمو و النضوج واختلافات الجنس و السنة و المكان وبسبب الاجهزة ووسائل التدريب على اختلافات سابقة لكبر والاداة ووضع الساعة وتكبير وتقصير الفترة والزمن.

-ان منظور الطب الرياضي للتوافق هو الاساس في تنظيم الداخلي لتحتم المميز للجهاز الحركي في كل اجزاءه وتوافق بين الوحدات الحركية للعضلة الواحدة او بين عدة عضلات بما في ذلك عملية الاسترجاع الداخلي والخارجي.

-ان أساس القدرات التوافقية يكمن في المستوى العالي للجهاز العصبي التي يمكن ارسالها عن طريق المسالك الهرمية وتراكيب الدماغ السفلي ، ان دعم عمليات التحفيز والكبح العصبي هي التي تتحكم بالایجازات الحركية المختلفة.

هناك مراحل معروفة للتوافق العضلي :

-تكوين صورة للعملية الحركية في القشرة الدماغية

-تجميع الخبرات السابقة والتجارب السابقة

-تجنب العضلات التي ليست لها علاقة

1-8-1 الاستنتاجات:

لتعريف القدرة التوافقية انها صفة الانسجام للقدرات الحركية والبدنية والاجهزة الداخلية للجسم ، ان القدرة التوافقية تكون عامة وهي تعظم بالحقيقة الصفات السابقة ،ففي انسجام الصفات الحركية مع

الصفات البدنية ، وكذلك انسجام هاتين الصفتين مع الاجهزة الداخلية للجسم ، ان القدرة على هذا الانسجام والتنسيق يكون لدى الرياضي قدرة على التوافق .

او بتعريف اخر هي التوافق والربط بين الصفات البدنية والصفات المهارية معتمدة على اجهزة الجسم الداخلية المختلفة ، توافق بين جميع اجهزة الجسم المختلفة كي يستطيع الرياضي مقاومة التدريب في المستويات العالمية ولأن التدريب في هذه المستويات اصبح يتحكم بكل حياة الرياضي.

ان القدرة التوافقية تتكون من ثلاث مكونات أساسية تتميز بالاهمية المتساوية وهي :

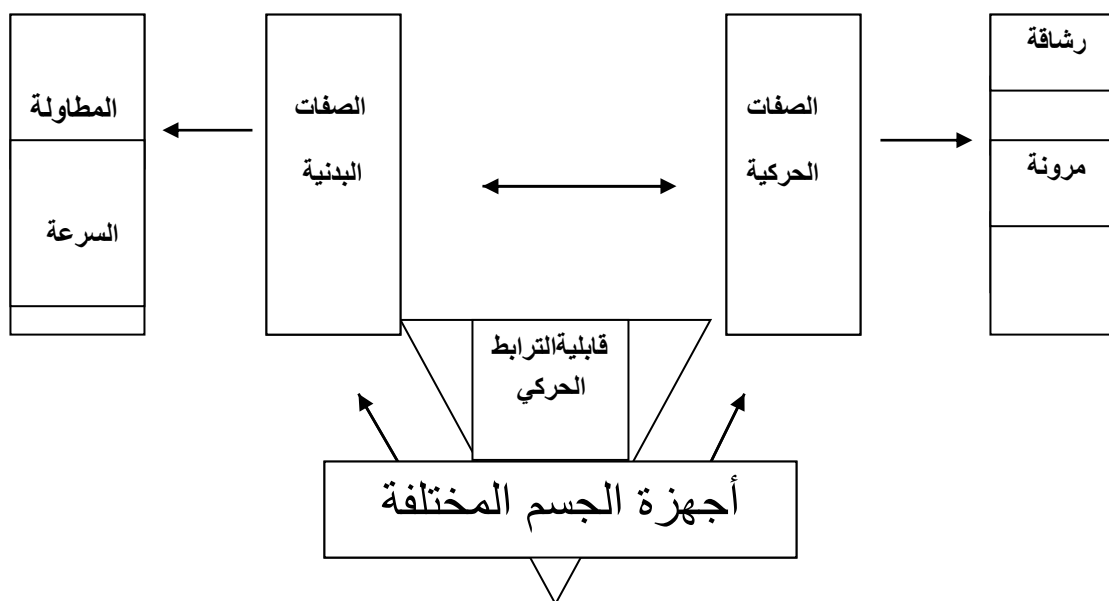
-الصفات الحركية

-الصفات البدنية

-اجهزة الجسم الداخلية

ان كل واحدة من المكونات الثلاثة الاساسية تتفاعل داخليا مع مكوناته ثم يتفاعل مع الاثنين الاخرين في سبيل تحقيق للوصول للمستويات العليا.

ان وجود ترابط بين الصفات البدنية فيما بينها ووجود الترابط بين الصفات الحركية فيما بينها وكذلك ترابط اجهزة الجسم المختلفة ومن ثم ترتبط هذه المكونات الثلاثة لتحقيق المستوى العالي حسب الشكل التالي:



الشكل 2: يوضح مكونات التوافق الحركي

9-1 التمارين التوافقية :

1-9-1- مفهوم تمارينات التوافق:

متشابهة او غير متشابهة من اجزاء الجسم في اتجاهات مختلفة وبايقاع حركي سليم وفي زمن واحد. هي تلك الحركات التي يستطيع فيها الفرد دمج اكثر من مجموعة عضلية

9-1-2- اهمية تمارينات التوافق :

تعمل تمارينات التوافق على السمات الارادية كالثقة بالنفس واتخاذ القرار كما تساهم في تحسين الجهاز العضلي والعصبي وتنسيق بين اجزاء الجسم المختلفة وتعتبر عنصرا أساسيا في معظم الانشطة الرياضية لانها تحسن الاداء المهاري.

9-1-3- تقسيمات تمارينات التوافق:

تنقسم تمارينات التوافق الى مايلي :

9-1-3-1- تمارينات التوافق العامة:

هي تلك الحركات التي تختلف في تكوينها مع خواص النشاط الرياضي الممارس والتي يستطيع بها الفرد دمج أكثر من مجموعة عضلية متشابهة او غير متشابهة من أجزاء الجسم في اتجاهات مختلفة وبايقاع حركي سليم في زمن واحد.

9-1-3-2- تمارينات التوافق الخاص:

هي تلك الحركات التي لا تختلف في تكوينها مع خواص النشاط الرياضي الممارس والتي يستطيع بها الفرد دمج أكثر من مجموعة عضلية متشابهة او غير متشابهة من أجزاء الجسم في اتجاهات مختلفة وبايقاع حركي سليم وفي زمن واحد.

9-1-3-3- تمارينات توافق الاطراف :

هي تلك الحركات التي تستطيع بها الفرد دمج مجموعات عضلات الذراع او الذراعين مع الرجل او الرجلين عندما تعمل معا في اتجاهات مختلفة وبايقاع حركي سليم وفي زمن واحد. (سيرجي ، بوليفسي ص ص95، 96)

9-1-3-4- تمارينات توافق الجسم :

هي تلك الحركات التي تستطيع بها الفرد دمج مجموعات عضلات أجزاء الجسم المختلفة عندما تعمل معا في اتجاهات مختلفة وبايقاع حركي سليم وفي زمن واحد.

9-1-3-5- تمارينات الرجلين مع حاسة البصر :

هي تلك الحركات التي تستطيع فيها الفرد دمج مجموعة عضلات الرجل او الرجلين عندما تعمل معا في اتجاهات مختلفة مع استخدام حاسة البصر وبايقاع حركي سليم وفي زمن واحد.

9-1-3-6- الاعتبارات التي يجب مراعاتها عند أداء تمارينات التوافق:

-الاهتمام وسائل الأمن والسلامة للوقاية من الاصابات

-الاهتمام بالتوزيع السليم لمحتوى تمارينات التوافق

- الاهتمام بالتوزيع السليم لتشكيل الحمل
- العناية بصحة الاوضاع و الاداء الصحيح للحركات
- ان يتم التركيز على تمارينات التوافق في مرحلة العمرية 8 -12 سنة
- اعطاء تمارينات لذراعين تعمل في اتجاهات مختلفة
- اعطاء تمارينات لرجلين تعمل في اتجاهات مختلفة
- اعطاء تمارينات لذراعين مع الرجلين تعمل كل منها في اتجاهات مختلفة
- اعطاء تمارينات للجسم.

-اعطاء تمرين الاسترخاء بعد تمارينات التوافق

9-1-3-7- خصائص عمل تمارينات التوافق:

- سرعة اداء التمرين تتراوح من 64-90 بالمئة من اقصى مستوى الفرد
- عدد المجموعات داخل الوحدة التدريبية تتراوح من 3-4 مجموعات
- عدد مرات تكرار التمرين الواحد داخل المجموعة يتراوح 3-4 مجموعات
- فترات الراحة بين الوحدات التدريبية لاتقل عن 48 ساعة
- عدد مرات الوحدات التدريبية خلال الاسبوع من 2-3 وحدات
- زمن اداء التمرين الواحد يتراوح بين 10 - 20 ثانية
- فترات الراحة بين المجموعات داخل الوحدة التدريبية يتراوح من 180-240 ثانية (سيرجي ، بوليفسي ص ص 96 ،

(97)

خلاصة:

التوافق الحركي له دور كبير في رفع مستوى الاداء المهاري لرياضي كرة القدم للوصول الى أعلى انجاز رياضي للاعب كرة القدم ، ويعتبر التوافق الحركي من الصفات البدنية الحركية حيث تدخل عدة صفات في محتوياته من السرعة والرشاقة وسرعة رد الفعل والتوازن ، فلهذا لا بد من اعطاء الاهتمام لكل صفة من الصفات المركبه له ، كما يرتبط التوافق الحركي بين عمل الجهاز العصبي المركزي والجهاز العضلي.

الفصل الثاني

كرة القدم

تمهيد:

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين فقل ما نجد بلدا في العالم لا يعرف أبناؤه كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوا بها فهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة .

وقد ذكر أن السيد "جول ريمي" الرئيس السابق للاتحاد الدولي لكرة القدم، FIFA قال مازحا " إن الشمس لا تغرب مطلقا عن إمبراطوريتي " دلالة على أن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب، أو الرياضات الأخرى، كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على المشاركة في منافساتها بالرغم من أنه في السنوات الأخيرة، ظهرت عدة ألعاب، نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع فقد بقيت، لعبت كرة القدم أكثر الألعاب شعبية وانتشارا ولم يتأثر مركزها، بل بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وانتشارا.

2-1-1- تعريف كرة القدم:**2-1-1-1- التعريف اللغوي:**

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

2-1-2- 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".

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 انطلاقاً من قاعدة أساسية. (رومي جميل، ص 50-52، 1986)

وبضيف " 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 .

2-1-3- التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا ، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها 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 بالعدل 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.

2-2- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم :

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعاً في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين.

نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175م من قبل طلبة المدارس الانجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك - إدوار الثاني - بتحريم لعب الكرة في المدينة نظراً للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف - إدوارد الثالث - و ريدشارد الثاني وهنري الخامس (1373 - 1453م) خطر للانعكاس السلبي لتدريب اللقوات الخاصة .

لعبت أول مباراة في مدينة لندن (جاريز)بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في(أتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م وعرضها 5,5 م وسجل هدفين في تلك الفترة المباراة بدئاً وضع بعض القوانين

سنة 1830م بحيث تم على اتفاق ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون (هاور Ha Our) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبردج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان

"اللعبة الأسهل"، حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها، وفي عام 1863م أسس إتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس إتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889م تأسس الإتحاد الدنمركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق دنمركي كانت رمية التماس بكلى اليدين.

في عام 1904 تشكل الإتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا، بلجيكا سويسرا، دانمرك، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأرغواي 1930 وفازت بها".

2-3 التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم :

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس، واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوربية السائد في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم وبدأ تطور كرة منذ أن بدأت منافسة الكأس العالمية سنة 1930 وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم.

(Alain Michel , 1988, P14)

- 1845 : وضعت جامعة كمبريدج القواعد الثلاثة عشر للعبة كرة القدم.
- 1855 : أسس أول نادي لكرة القدم البريطانية (نادي شيفيلد).
- 1883 : أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم (أول اتجاه في العالم).
- 1873 : أول مقابلة دولية بين إنجليز واسكتلندا.
- 1882 : عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا ، اسكتلندا ايرلندا وتقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الإتحاد الدولي بهذه الهيئة.
- 1904 : تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم .
- 1925 : وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلسل.
- 1930 : أول كأس عالمية فازت بها الأرغواي.
- 1935 : محاولة تعيين حكمين في المباراة.
- 1939 : تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين.
- 1949 : أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط.
- 1950 : تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم.
- 1963 . أول دورة باسم كأس العرب

- 1967 : دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعابها كرة القدم.
 1970: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها البرازيل.
 1974 : دورة كأس العالم في ميونيخ وفاز بها منتخب ألمانيا.
 1975 : دورة البحر المتوسط في الجزائر.
 1976 : الدورة الأولمبية مونتريل.
 1978 : دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم.
 1980 : الدورة الاولمبية في المكسيك.
 1982 : دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها منتخب ألمانيا.
 1986: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها الأرجنتين.
 1990 : دورة كأس العالم في ايطاليا وفاز بها منتخب ألمانيا.
 1994 : دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل.
 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها منتخب فرنسا ولأول مرة نظمت بـ 32 منتخبا.
 من بينها خمسة فرق من أفريقيا.

2002 : دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا

4-2 كرة القدم في الجزائر :

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت ، والتي اكتسبت شعبية كبيرة ، وهذا بفضل الشيخ " عمر بن محمود " ، " علي ريس" ، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طلبة الحياة في الهواء الكبير) ، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م، وفي 07 أوت 1921م تأسس أو فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م. بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها: غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهان، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية و الاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر.

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار ، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية ، مع هذا تم تفتن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث وفي سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت اوجين ، بولوغين حاليا) التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أبريل 1958م ، الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال : رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان، وسوخان، كرمالي، زوبا، كريمو، ابرير ...

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962، وكان " محند معوش " أو رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و6 رابطات جهوية.

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962 - 1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية، وفي نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية .

2-4-1 النادي الجزائري لكرة القدم :

جمعية تعنى بالاهتمام بالنشاط الرياضي وتسيير والتنظيم الرياضي في إطار الترقية الخلقية وكذا المستوى بتطوير وجعله يتلاءم مع مستلزمات وتطلعات الجماهير الرياضية.

2-4-1-1 الإطار القانوني للنادي :

النادي الجزائري لكرة القدم هو جمعية منصوص عليها بموجب القانون رقم 90-31 المؤرخ في 04 ديسمبر 1990م، المتعلق بالجمعيات، وبموجب الأمر رقم : 95 - 09 في 23 فيفري 1995 المتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية تنظيمها وتطويرها، وخاصة المواد 17-18 منه، وبمقتضى المرسوم الرئاسي رقم 96-01 المؤرخ في 05 جانفي 1996م، المتضمن تعيين أعضاء الحكومة، وبمقتضى المرسوم التنفيذي 90/118 المؤرخ في 30 أبريل 1990م المتمم بالمرسوم التنفيذي رقم 94-284 المؤرخ في 22 سبتمبر 1990م الذي يحدد صلاحيات وزير الشباب والرياضة وبمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 94-247 المؤرخ في 10 أوت 1994م الذي يحدد صلاحيات وزير الداخلية والجماعات المحلية والبيئة والإصلاح الإداري.(بلقاسم تلي وآخرون، 1997، ص ص46.47).

2-4-1-2 هياكل النادي :

إن النادي الجزائري لكرة القدم يتكون من الهياكل التالية:

. الجمعية العامة: وهي الهيئة التشريعية في الهيكل التنظيمي للنادي.

. مكتب النادي: وهو الجهاز التنفيذي للنادي.

. رئيس النادي.

. الموظفون التقنيون الموضوعون تحت تصرف النادي طبقا للتنظيم الساري المفعول.

. اللجان المختصة: تعمل على دعم هياكل النادي في ممارسة مهامه.

2-4-1-3 مهام النادي :

من بين المهام الرئيسية للنادي:

. الاهتمام بالنشاط الرياضي.

. FPIV ، PIPY. تسيير وتنظيم الرياضة في إطار التربية الخلقية والروح الرياضية العالية

. تطوير المستوى وجعله يتلاءم مع قطاعات الجماهير الرياضية .

. الاهتمام بالتكوين منذ الفئات الصغرى.

2-5- مدارس كرة القدم :

كل مدرسة تتميز عن أخرى بأنها تتأثر بتأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية، والجغرافية التي نشأ فيها في تاريخ كرة القدم نميز المدارس التالية(عبد الرحمان عيساوي ، سيكولوجية النمو، لبنان ، 1980 ، ص 72) .

1- مدرسة أوروبا الوسطى (النمسا، المجر ، التشيك).

2- المدرسة اللاتينية.

3- مدرسة أمريكا الجنوبية.

2-6 - المبادئ الأساسية لكرة القدم

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير، على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيف سليم بمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين ، ويحاور عند اللزوم، ويتعاون تعاوناً تام مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق. وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو في الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً ، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة، كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب . (حسن عبد الجواد، ص 25-27).

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

استقبال الكرة.

المحاورة.

المهاجمة.

رمية التماس.

ضرب الكرة .

لعب الكرة بالرأس

2-6 - قوانين كرة القدم :

إن الجاذبية التي تتمتع بها لعبة كرة القدم، خاصة في الإطار الحر (المباريات الغير الرسمية، مابين الأحياء) ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك فهناك سبعة عشرة قاعدة (17) لسير هذه اللعبة وهذه القواعد مرت بعدة تعديلات لكن لازالت باقية إلى حد الآن.

حيث أن أولى صيغ للثبات الأول لقوانين كرة القدم، أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من طرف الجميع دون استثناء، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982 هي كما يلي:

. **المساواة:** إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي يعاقب عليها القانون.

. **السلامة :** وهي تعتبر روحا للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة ، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزها وأيضا تجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية.

. **التسلية :** وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب لممارسته للعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض (سامي الصفار، 1982، ص29)

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك سبعة عشر 17 قانون يسير اللعبة وهي كالأتي:

2-7-1 ميدان اللعب: يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م.

2-7-2 الكرة: كروية الشكل، غطائها من الجلد، لا يزيد محيطها عن 71سم، ولا يقل عن 68 سم، أما وزنها فلا يتعدى 453غ ولا يقل عن 359غ.

2-7-3 مهمات اللاعبين: لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

عدد اللاعبين: تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان، و 7 لاعبين احتياطيين

2-7-4 الحكم: يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

2-7-5 مراقبو الخطوط: يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برقيات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

2-7-6 مدة اللعب: شوطان متساويان مدة كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15دقيقة (علي خليفة الهنشري، 1987، ص 255).

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة 90 دقيقة، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية (حسن أحمد الشافيعظ، 1998، ص 23).

ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية والخطية المختلفة بفعالية، فقد أصبح حالياً من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم، وأيضاً من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة.

2-1-8-1 الإعداد البدني لكرة القدم :

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية ، وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرنامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية، ونجد نوعين من الإعداد البدني:

إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص (أمر الله البساطي، 1990، ص 70).

2-1-8-2 الإعداد البدني العام :

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة ، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية، المقاومة، القوة ، المرونة... الخ ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصالية، وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدموي التنفسي و الجهاز العصبي).

2-1-8-3 الإعداد البدني الخاص :

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقاً لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمل الدوري التنفسي، والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل، والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة... الخ.

هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلاً العدو لمسافة 30 متراً لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة

بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات.

2-1-8-2 عناصر اللياقة البدنية :

2-1-8-2 التحمل: عامة التحمل هو القدرة على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية في أسرع وقت ممكن (أمر الله أحمد البساطي، ص 63).

ويعتبر التحمل أحد المتطلبات الضرورية للاعب كرة القدم، ويقصد به قدرة اللاعب في الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأخير ظهور التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال المباراة، وهذا المفهوم يشير إلى أهمية اتجاه التدريب أساسا نحو تطوير عمل القلب و الرئتين والسعة الحيوية وسرعة نقل الدم للعضلات، وكذلك بإطالة فترة الأداء أو العمل بدون أكسجين، القدرة الهوائية واللاهوائية وتظهر أهمية التحمل في كرة القدم خلال المباراة في إمكانية التحول للاعب من الهجوم للدفاع والعكس ، وباستمرار مع أداء كبير مما تتطلبه المباراة من إنجاز حركي بالكرة أو بدونها.

2-2-1-8-2 القوة العضلية:

تلعب القوة العضلية دورا بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة ، وتعرف هذه القوة بقدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها وهي واحة من أهم مكونات ذات اللياقة البدنية، حيث ترتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم وتؤثر في مستواها، ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف أثناء اللعب، كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب من المرمى أو التمريرات المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة، كما يحتاج إليها اللاعب أيضا في ما تتطلبه المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طوال زمن المباراة.

2-2-1-8-2 السرعة:

تعريفها: نفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة، ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا.

وتعني السرعة كذلك القدرة على أداء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة متتابعة وناجحة في أقل وقت ممكن وتتضح أهميتها في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفريق المنافس بالهجوم لإحداث تغييرات في دفاع الخصم، من خلال سرعة أداء التمرير والتحرك وتغيير المراكز، وتعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم المميزات للاعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعالية الخطط الهجومية (قاسم حسن حسين، 1984 ، ص 48).

2-2-1-8-2 تحمل السرعة :

يعرف تحمل السرعة بأنها أحد العوامل الأساسية للإنجاز لكرة القدم ، وتعميق قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري خلال المباراة ، أي تحمل توالي السرعات التي تختلف شداتها حسب متطلبات مواقف اللعبة المختلفة ، حيث تتطلب المباراة قدرة فائقة على تكرار التجارب بالانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال زمن المباراة، للقيام بالواجبات الدفاعية والهجومية.

2-2-1-8-2 الرشاقة:

تعريفها: هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة، وتحديد مفهوم الرشاقة نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة و التقنيات من جهة أخرى ، تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء، كما تتضمن أيضا عناصر تغيير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة.

ويرى البعض أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه.

ويعتبر التعريف الذي يقدمه (هوتر) من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يرى أن الرشاقة هي:

أولا : القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة.

ثانيا : القدرة على سرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية.

ثالثا : القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة (قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار، ص 200)

2-1-8-2 المرونة:

تعريفها : هي القدرة على انجاز حركات بأكثر سعة ممكنة، ويجب أن تكون عضلية ومفصلية في نفس الوقت، وذلك للحصول على أحسن النتائج، إذ يبدأ الرياضي في تسميتها منذ الصغر.

والمرونة هي التناسق الجيد لإنجاز الحركة، فأناقة الحركة هي إحدى العناصر التي تسمح لنا بالوصول إلى الدقة ونلاحظ أن التعب يأتي بخاصية قليلة بالنسبة للسرعة في التمرينات الخاصة بالمرونة لكون أن الانجاز يكون بسرعة ولا توجد تقلصات عضلية غير ضرورية (PIRRE WULLACKI, 1990 ,p14).

وعادة ما يستخدم المدرب تمرينات المرونة، خلال فترة التسخين، وكذلك يخصص لذلك جزء من التدريب وعادة ما تنفذ تمرينات المرونة في بداية جرة التدريب وينصح أن يقوم اللاعب بالتمرينات المطاطية مباشرة بعد نهاية جرة التدريب (أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلال ، 1994، ص 395).

2-8-2 الجانب النفسي :

يعتبر الإعداد النفسي أحد جوانب الإعداد الهامة للوصول للاعب إلى تحقيق المستويات الفنية العالية ، بما يمتلكه اللاعب من السمات الشخصية ، مثل الشجاعة والمثابرة والثقة بالنفس والتعاون والإرادة، وكذلك القدرة على استخدام العمليات العقلية العليا مثل : التفكير والتذكر والإدراك والتخيل والدفاعية تحت ظروف التنافس الصحية، كذلك أصبح الإعداد النفسي أحد العوامل المؤثرة في نتائج المباريات ذات المستويات المتقاربة والتي يشتد فيها التنافس في أوقات المباراة الصعبة، بين الفرق المتقاربة فنيا وتحسم نتائج اللقاء للفريق الأكثر إعدادا من الناحية النفسية والإرادية.

3-8-2 الجانب المهاري:

يتمثل الإعداد المهاري في كرة القدم في تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتطبيقها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات ، كما يلعب الأداء المهاري، دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق ، ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها والسيطرة على مجريات اللعب والأداء (حسن السيد أبو عبده، ص 127).

2-9-2 بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم :

هنالك عناصر عديدة يجب أن ينتبه إليها المدرب عند تطويره للناحية النفسية للاعب وأهمها:

2-9-2-1 حب اللاعب للعبة:

إن أول ما يضعه المدرب في اعتباره هو أن الناشئ يحب اللعبة وهذا الحب هو الذي يدفعه إلى المجيء إلى الملعب وانطلاقا من هذا يجب على المدرب أن يجعل هذا النشء يحس بأنه يتطور وأن هناك فائدة من حضوره للتدريب.

2-9-2-2 الثقة بالنفس :

إن بث الثقة في نفسية اللاعب الناشئ تجعله يؤدي الفعاليات بصورة أدق وبمجهود أقل ، وفي نفس الوقت فإن هذا يؤدي الفعاليات التعاونية بصورة أفضل ، ولكن يجب تحاشي الثقة الزائدة والتي لا تستند على أسس لأنها تظهر على شكل غرور.

التحمل وتمالك النفس :

إن لعبة كرة القدم تلقي واجبات كبيرة على اللاعب ولذلك فعليه أن يتحمل الضغط النفسي الذي تسببه الفعاليات المتتالية وكثيرا من الأحيان لا يستطيع اللاعب أداء ما يريد، وأن الخصم يقوم بما لا يرضاه بما لا يرغب لتسجيل إصابة ، ولذلك على اللاعب بعد كل نشاط جزئي أن يتمالك نفسه. (رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق، ص 21)

2-9-2-3 المثابرة:

على لاعب كرة القدم ألا يتوقف إذا فشلت فعالية من فعاليته، وعليه أن يثابر للحصول على نتيجة أحسن، وإذا استطاع أن يسجل إصابة في هدف الخصم فإنه يجب أن يستمر على المثابرة لتسجيل إصابة أخرى.

2-9-2-4 الجرأة (الشجاعة وعدم الخوف):

تلعب صفة الجرأة دورا هاما في كرة القدم ، ففي هذه الأخيرة تكون الكرة في حيازة اللاعب ويحاول المنافس مهاجمته للحصول عليها ، وهذا يقتضي من المدافع جرأة وشجاعة والعكس صحيح ، وكلما أحس اللاعب بقوته ومقدرته المهارية ازدادت جرأته ولكن يجب أن يلاحظ المدرب ألا تصل هذه الجرأة إلى الاندفاع والتهور.

2-9-2-5 الكفاح:

أصبح الآن كفاح اللاعب للاستحواذ على الكرة إحدى الصفات الإرادية الهامة التي يجب أن يتصف بها لاعب الكرة الحديث، وخاصة لاعب الدفاع.

2-9-2-6 التصميم:

وهي صفة أخرى لها قيمتها في أداء الفريق عامة واللاعب خاصة، فالتصميم يعني إصرار اللاعب على أداء واجبه الهجومي والدفاعي في كل لحظة من لحظات المباراة وعدم التأثر بالصعوبات التي تقابله أثناء المباراة وخاصة إن لم تكن نتيجة المباراة في صالح فريقه ففي مثل هذه الحالة يلعب الإصرار والتصميم دورا هاما في رفع الروح المعنوية للفريق (حنفي محمود مختار، ص288)

2-10 أهداف رياضة كرة القدم:

يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهداف أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي و تلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:

- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية والتكيف معها.
- التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع ومراحل اللعب في كرة القدم.
- الوعي بالعناصر و المكونات الجماعية و الفردية في رياضة كرة القدم.
- تحسين الوضع والمهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
- إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة..
- إدماج وإدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ.

2-11 خصائص كرة القدم :

تتميز كرة القدم بخصائص أهمها:

- 1- **الضمير الجماعي:** و هي أهم خاصية في الرياضات الجماعية إذ تكتسي طابعا جماعيا.
 - بحيث تشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومتراصة لتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي.
- 2- **النظام:** تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء. والاحتكاك بالخصم وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب بتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين.
- 3- **العلاقات المتبادلة:** تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق إذ تشكل كلا متكاملًا بمجهود كل الأعضاء وهذا بدور ناتج عن التنظيمات و التقنيات خلال معظم فترات المنافسة.
- 4- **التنافس:** بالنظر لوسائل رياضة كرة القدم، كالكرة والميدان وكذلك بالنظر إلى الخصم والدفاع والهجوم والرمي كل هذه العوامل تعتبر حوافز مهمة في إعطائها صيغة تنافسية بحة إذ يبقى اللاعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة ومتغيرة لمراقبة تحركات الخصم وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم ولكن في إطار مسموح به وتحدده قوانين اللعبة .
- 5- **التغيير:** تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والمتنوع في خطط اللعب وبنائها وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة.
- 6- **الاستمرار:** مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها، إذ يكون فيها برنامج البطولة مطول (سنوي ومستمر)، كل أسبوع تقريبا مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافستها في شكل متباعد.

7- الحرية: اللعب في كرة القدم، رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا أنه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي والإبداع في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات وقدرات كل لاعب (الفردية) إذ أنه ليس مقيد بأداء تقني ثابت كما هو الحال في أغلب الرياضات الفردية بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعاً تشويقياً ممتعاً (زيدان وآخرون، 1995، ص46)

2-12 - القيمة التربوية لرياضة كرة القدم :

تعتبر رياضة كرة القدم من الأنشطة الهامة لدى الشباب بالنظر إلى اهتمامهم الكبير وإقبالهم المتزايد على ممارستها. والشيء الذي يدل بوضوح على أنها تستجيب للعديد من حاجياتهم الضرورية التي تساعدهم على النمو الجيد والمتوازن إطلاقاً من هذا لوحظ أنه من الضروري توضيح التأثيرات الإيجابية لهذه الرياضة والتي لا تقتصر على جانب معين فحسب بل تشمل عدة جوانب عند الفرد منها الجانب البدني و الصحي و العقلي والاجتماعي والتربوي، ومن هذه التأثيرات نذكر ما يلي:

- تساهم كرة القدم في تطوير الجانب البدني للشباب و ذلك بتحسين و تطوير العديد من الصفات البدنية كالسرعة، القوة، التحمل، المرونة، الرشاقة، الخفة والمقاومة وهي صفات تجعل الشباب يتمتع بالصحة الجيدة .
- انطلاقاً من تحسين الصفات البدنية المذكورة فإنها تحسن من قوام الجسم , مما يعطي للشباب مظهراً جميلاً يسمح لهم بالتخلص من الإحساس بالنقص الذي ينجم عن الضعف البدني والمظهر الغير ملائم وهذا الجانب مهم جداً , مما أدى بالشباب المراهق بالخصوص إلى الاهتمام به لأنه دائماً يطمح للظهور بأحسن صورة .
- هي وسيلة مهمة في تربية الروح الجماعية واحترام الآخرين .
- بصفتها نشاطاً جماعياً، فهي تخلص الرياضي من العمل لصالح الخاص وتدفعه للعمل لصالح الجماعة.
- تكسب اللاعب الإحساس بالمسؤولية , والاعتماد على النفس انطلاقاً من القيام بدوره داخل الفريق.
- تساهم مساهمة فعالة في توسيع علاقات الصداقة بين الشباب انطلاقاً من احتكاكهم ببعضهم البعض خلال المنافسة.
- تربي لدى الشباب القدرة على التقييم الذاتي، إن من خلال وجود اللاعب ضمن جماعة الزملاء.
- يستطيع مقارنة نفسه بالآخرين وتحديد مكانته الشخصية بينهم من جميع الجوانب.
- تنمي عنه روح تقبل النقد، والاعتراف بالخطأ، من احترام قرارات المدرب والحكام وحتى آراء الزملاء.
- تساهم في تنمية صفتي الشجاعة والإدارة، من خلال تعود اللاعب على منافسة الخصم أثناء المباريات وتخلصه من التردد والخجل والأناية.
- تعود اللاعب على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول.
- تربي اللاعب على الانضباط والنظام من خلال التزامه ببرنامج التدريب والمنافسة المستمرة.
- تساهم في توجيه الطاقة الزائدة عند الشباب توجيهها سليماً يعود بالفائدة خاصة من الجانب الصحي إذ

تمتص ما لديهم من فائض في الطاقة، الشيء الذي يساهم في التخفيض من دوافعهم المكبوتة (الجنسية والعدوانية) والتي قد تكون سببا في الكثير من التصرفات السيئة إذا ما تركت من غير ضبط وتوجيه.

- تساعد على تنمية الذكاء والتفكير وهذا انطلاقا من المواقف العديدة والمتغيرة التي تصادف اللاعب أثناء المنافسة إذ في الكثير من الحالات يجد اللاعب نفسه مجبرا على استعمال ذكائه في التغلب على الخصم مما يجعله في كل مرة يفكر في الحل حسب الوضعية التي تصادفه (زيدان وآخرون، مرجع سابق، ص49).

2-13 - أهمية كرة القدم في المجتمع:

إن للرياضة دور كبير وأهمية بالغة بين أفراد المجتمع، إذ تعتبر وسطا جيدا لحدوث التواصل الاجتماعي بين أفراد ولعبة كرة القدم على اعتبار أنها الرياضة الأكبر جماهيرية فإنها تؤدي عدة أدوار يمكن أن نلخصها فيما يلي:

*** الدور الاجتماعي:** لعبة كرة القدم كنظام اجتماعي تقدم لنا العون في إنشاء شبكة واسعة من العلاقات بشتى الطرق ومختلف أنواعها، كالتعاون والمثابرة، التماسك والتكافل زيادة على منح فرصة التعارف وما ينتج عنه من ميزة الحب والصدقة والتسامح... الخ، كما تعمل هذه اللعبة الرياضية على تكوين ثقافة شخصية متزنة للفرد اجتماعيا.

*** الدور النفسي التربوي:** تلعب كرة القدم دورا هاما في سد الفراغ القاتل الذي يعاني منه الأفراد كما تلعب دورا مميزا أيضا في ترقية المستوى التربوي والأخلاقي للشخص كونها أخلاق في مبدئها قبل كل شيء، نذكر من أهم الصفات الأخلاقية المتمثلة في الروح الرياضية وتقبل الآخرين ونتائجهم النزيهة واكتساب المواطنة الصالحة وتقبل القيادة والتمثيل من الغير.

*** الدور الاقتصادي:** باختلاف القطاعات الأخرى فإن القطاع الرياضي لا ينفصل عن المؤثرات الاقتصادية ومجرباتها، حيث ظهرت دراسات متعددة حول اقتصاديات الرياضة ويعتقد "ستوفيكس" عالم اجتماع الرياضة الهولندية، إن تكامل النشاط الرياضي مع المصالح الاقتصادية، قد أدى إلى اكتساب الرياضة لمكانة رفيعة وعالية في الحياة الاجتماعية وباعتبار كرة القدم أهم هذه الرياضات فدورها الاقتصادي يتجسد في الإشهار والتمويل وكذا مداخيل المباريات والنافسات على كل المستويات بالإضافة إلى أسعار اللاعبين والمدربين... الخ

*** الدور السياسي:** بما أن لعبة كرة القدم تعتبر الرقم الأول في سجل ترتيب الرياضات الشعبية ومناصرة وممارسة، جعل من مختلف الهيئات السياسية، كما لعبت هذه الرياضة في كسر الحساسيات والحواجز السياسية بين الدول والجمع بينهم في المحافل القارية والدولية ونزع الصراعات والخلافات جانبا ومثال ذلك النقاء منتخب أمريكا وإيران في مونديال بفرنسا رغم الجمود السياسي بين البلدين (أمين أنور الخولي، 1996، صص 133، 132).

خلاصة:

إن التطورات التي عرفتها كرة القدم عبر مراحل التاريخ سواء في أرضية الميدان التي يلعب عليها أو في طريقة ممارستها ، استوجب من القائمين عليها استخدام قوانين وميكانيزمات جديدة تتماشى والشكل الجديد لها ، كما أن اللاعب نفسه أصبح ملزماً بخوض التدريبات اللازمة من أجل أداء الدور المطلوب منه في المباريات سواء من الناحية البدنية أو النفسية أو الجانب التكتيكي كل حسب وضعيته، والمكان الذي يلعب فيه ، ويسهر على ذلك المدرب وبعض الأخصائيين الذين يتابعون هذا اللاعب باستمرار قبل وبعد المباراة ، بالإضافة إلى الإعداد التكتيكي والبدني والنفسي لهذا اللاعب من أجل أداء مقبول في الميدان والخروج بنتيجة مشرفة من المباراة ، يستوجب على اللاعب أن يكون على درجة لا بأس بها من التوافق النفسي حتى يستطيع أن يتابع اللعب خلال الوقت المحدد بعزيمة ووتيرة سليمة خاصة إذا علمنا أن كرة القدم هي لعبة المفاجآت وكل الاحتمالات.

الفصل الثالث

خصائص النمو في مرحلة

الطفولة (9-12 سنة)

تمهيد:

يتحول الطفل في عملية النمو من كائن حي يعتمد على غيره إلى إنسان يعتمد على نفسه، فالطفل ينمو في مختلف النواحي الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية، ولا يحدث هذا التغير فجأة بل وفق عمليات بعضها سريع وبعضها بطيء، وتهدف في مجموعها إلى هدف عام وهو البناء والنضج، مما تسمح لطفل من استيعاب وتعلم حركات جديدة وذلك حسب الميول والحاجات التي يتجه إليها.

3-1 - تعريف النمو:

النمو سلسلة من المتغيرات المترابطة التي تتم في الإنسان بدأ من البويضة المخصبة إلى الجنين إلى الولدي إلى الرضيع إلى المراهق إلى الشباب إلى الكهولة و ختاماً إلى الهرم ، هو تلك التغيرات البدنية في الطول ، الوزن و الحجم .ولكن معناه العميق يتضمن تغيرات في اللغة و المهارت ، و تغيرات عقلية و انفعالية واجتماعية ،وما تخفي وراءها من تغيرات أخرى (جمال الترياس ،1991 ص10)

ويعرفه "فاخر عاقل" بأنه تغيرات البناء و الشكل التي تحدث أثناء انتقال العضوية الفردية من أصلها إلى نضجها و يستعمل المصطلح للدلالة على نمو اللغة و الفهم و المهارة (فاخر عاقل ،1977،ص34)

وكما يعرفه أيضا "محمد حسن أبو عبيدة" يعتقد أن النمو عملية حركية تؤدي إلى التغير عند الانتقال من حالة إلى حالة ، مع اكتساب لصفات نوعية تؤدي إلى نوعية جديدة مغايرة سواء من ناحية التركيبية أو من ناحية النوع ، و يتمثل هذا التحرك إلى الزيادة أو النقصان أو التكرار أو في نمو الكائنات المتحدة أو المنفردة (محمد حسن أبو عبيدة ،1977، ص60) و ينظر إلى النمو "Ferand.Hotyat". بأنه مجموع التطورات الملاحظة في سلوك الطفل خلال زمن

محدد (Ferand.Hotyat,1976,p187)

3-2-الطرق العلمية لدراسة النمو :

من خلال ما تقدم يبدو لنا أن دراسة النمو عند الطفل علميا يمكن أن تتم عبر إحدى الطرق الآتية منفردة أو مجتمعة وهي:

3-2-1-الملاحظة: و المقصود بها الملاحظة المباشرة الكلية لسلوك طفل معين في مرحلة معينة ، و يمكن لهذه الملاحظة أن تشمل دراسة السلوك لمجموعة من الأطفال أيضا ، إلا أن دراسة سلوك الطفل بمفرده يكون مردودها العلمي أكثر و أفضل ، وتتم ملاحظة الجوانب المختلفة لنموه ، كالجانب العقلي ، الجانب الإنفعالي ، الجانب الإجتماعي و الجانب الحسي الحركي .

3-2-2دراسة نتائج ملاحظات سابقة:

وتتم عبر النتائج التي حصلت خلال مدة زمنية معينة في مرحلة أو مراحل طفل معين ،و الوقوف من خلال هذه النتائج على ميزات كل هذه المراحل أو تلك و الاستفادة منها لدراسته في المستقبل من حيث التنبؤ بما سيكون عليه الطفل أو لجهة تطوره .

3-2-3- دراسة نتائج الإستمارات التي يحصل عليها الباحث النفسي:

يحصل الباحثون النفسيون على نتائج الإستمارات و التي يجيب عنها الآباء و المربون ذو الصلة المباشرة بالطفل .

وسواء لجأ الباحث إلى هذه الطرق منفردة أو مجتمعة فإن دراسته على الأرجح ستكون الدراسة كما يلي :

أ- دراسة طولية:

وتشمل هذه الدراسة القيام بإجراء إختبار لمجموعة من الأطفال عدومرات في أوقات متباينة ، ضمن فترة معينة يرتبها الباحث في دراسته .

وحتى تكون هذه ناجحة و مميزة فلا بد أن يلجأ الباحث إلى دراسة هؤلاء الأطفال في مراحل نموهم المختلفة مرحلة بعد أخرى ، لذلك فهي تستغرق وقت طويل و لذلك لما يتطلبه هؤلاء الأطفال خلال نموهم.

ولما كانت الدراسة تقدم أحيانا بعدم تمكن الطفل في العينة المختارة من متابعة الإختبار لسبب معين ، يلجأ الباحث إلى دراسة المجموعة المذكورة في سن معينة ثم يدرس مجموعة عشوائية في مرحلة ثانية و هكذا...

وهذا لايعني أن الباحث لا يواجه ثغرات في دراسته كونه تتبع مراحل النمو عند طفل من الأطفال لأنه لا يضمن بقاء أفراد العينة تحت سيطرته ، كما لا يضمن ضبط ملاحظته دون تغيير العينة الدافعية و تقبلهم لوصفهم موضع الدراسة طول هذه الفترة.

ب-دراسة أفقية:

وتشمل هذه الدراسة القيام بإجراء دراسات متخصصة تدرس كل منها جانب معين من جوانب الطفل ، كأن تدرس مثلا الجانب الجسمي أو العقلي ، يخرج الباحث بعدها بميزات مرحلة من مراحل النمو و تضم الجانب الجسمي أو العقلي كمظهر من مظاهر النمو ، و يتكرر ذلك في كل مرحلة ، و هكذا يخرج الباحث بصورة متابعة لشخصية الطفل ، وهنا لابد من التويه بشئ مهم و هو أت تكون العينات التي تدرس ممثلة تمثيلا إحصائيا صادقا لمجمع الدراسة.

ومن المردود العلمي الناتج لإتباع هذا النوع من الدراسات ضئيل إلا أنها لا تعطينا إلا صورة تقريبية للنمو و تتابعه ، لا يمكن بها أن نصل إلى صورة دقيقة للنمو في بيئة محددة ،ومن الجدير بالذكر أن هذه الدراسة لا تعطينا مئشرا واضحا على بطء التغيير و سرعته في مهارة الشخصية ، كما لا نستدل عبرها من مدى ازدياد أو بطء المهارة (توما جورج خوري ،2000،ص62).

3-3- مراحل النمو:

إن دراسة النمو في جميع مراحل الحياة ليس بالأمر الهين ، لما لهذه المراحل من خصائص و مطالب ، حتى أن كل مرحلة من مراحل النمو أصبحت تشكل فرعا قائما بذاته ، إلا أن هذا لا يعني أن هذه التقسيمات نهائية ، كما أن تحديد مرحلة النمو بخصائص معينة و بفترة زمنية معينة ما هو إلا تحديد يهدف إلى تسهيل عملية البحث العلمي ،من أجل أن يهتم كل باحث بجانب معين من النمو يخدم مياداه العلمي ، وهذا ما أدى إلى ظهور عدة تقسيمات لمراحل نمو الفرد ، إختلفن مجملها حول أساس التقسيم أو جانب من جوانب النمو ، سواء كان إنفعالي ، جنسي أو إجتماعي ...ومن أهم التقسيمات المعتمد عليها في تقسيم مراحل النمو مايلي : (حامد عبد السلام زهران ، 1995،ص84)

3-3-1- حسب الأساس التربوي :

قسمها الدكتور عبد السلام زهران كمايلي :

- فترة ما قبل الميلاد : من الإخصاب إلى الميلاد← الحمل فترة
- مرحلة المهد : من الميلاد إلى أسبوعين ←الوليد
- مرحلة الرضيع: أسبوعين إلى عامين ←الرضاعة
- الطفولة المبكر: 3 . 4 . 5 سنوات ←ماقبل المدرسة +الحضانة .
- الطفولة الوسطى: 6 . 7 . 8 سنوات ←الصفوف الثلاثة الأولى من التعليم الإبتدائي.
- الطفولة المتأخرة: 9 . 10 . 11 سنوات ←الصفوف الثلاثة الوسطى من التعليم الإبتدائي
- المراهقة المبكرة: 12 . 13 . 14 سنة ←الصفوف الثلاثة الأخيرة من التعليم المتوسط.
- المراهقة الوسطى : 18 . 19 . 20 . 21 سنة ←المرحلة الثانوية +الجامعة .
- الرشد : 22-60 سنة .
- الشيخوخة : 60 حتى الموت .

أما الدكتور عبد الرحمان عيسوي فقسّمها كما يلي :

- مرحلة ما قبل المدرسة من 3 - 5 سنوات
- مرحلة التعليم الإبتدائي من 6 - 14 سنة .
- مرحلة التعليم الثانوي من 15 - 17 سنة
- مرحلة التعليم الجامعي من 18 - 21 سنة.

3-3-2- حسب الأساس الإجتماعي :

يعتمد هذا التقسيم على دراسة التطور للعلاقات الإجتماعية للطفل مع بيئته الإجتماعية و على مدى اتساع الدائرة التي تدور فيها علاقات الطفل الإجتماعية و تعاملاته مع الآخرين و تبرز علاقات اجتماعية من خلال نشاطاته و خاصة اللعب باعتباره غاية من السلوك للطفل الإجتماعي "

و بهذا قسمت مراحل النمو على أساس أنواع اللعب كمايلي :

-مرحلة اللعب الإنعزالي :حيث يفضل الطفل اللعب بمفرده دون أن يشارك أحد في أعباه.

-مرحلة اللعب الإنفرادي :

وفيها يلعب الطفل مع الجماعة من أقرانه لكن يحتفظ بخصائصه الفردية

-مرحلة اللعب الجماعي : وهنا يفضل اللعب مع زملائه و يحترم روح الجماعة و من أمثال هذه الألعاب

الجماعية كرة القدم ، أو السلة (عبد الرحمن عيسوي ، 1985، صص 41،42)

و يعتبر اللعب في مرحلة الطفولة "عاملا من عوامل النمو ، بل هو الأداة الطبيعية الأساسية للنمو في الطفولة

أي هو الأداة الطبيعية للتعلم في الصغر (اسماعيل محمد قباني ، 1958، صص34).

3-3-3- حسب الأساس الزمني :

عاش مراهقا و راشدا ، متوازنا مع نفسه و مع مجتمعه ، و هذا ما أكدته الدكتورة "فوزية زياب" في قولها :إن مستقبل الأمة في حاضر أطفالها ، و أفضل إستثمار الطاقات البشرية بواسطة التربية ، خاصة إذا بدأ الإستثمار من الطفولة ، لذا يجي دراسة كل النواحي الأساسية في الشخصية الإنسانية من نعومة الأظافر(بسريرة صادق ،ص11)

3-4-1- الأهمية التربوية:

إن معرفة خصائص النمو في كل مرحلة تساعد على توفير أنواع النشاط الجسمي و العقلي و الإجتماعي التي تتناسب مع قدرات الفرد .

3-4-2- الأهمية العلاجية:

تنتج عن معرفتنا بالمبول الطبيعية و النزاعات الشاذة في كل مرحلة ، فما هو طبيعي في مرحلة قد يكون شاذ في مرحلة أخرى .

3-4-3- الأهمية العلمية:

إن معرفة الصفات الوراثية و الصفات المكتسبة ، قد تفيد في تحديد الأعمار التي تظهر خلال نضج مختلف قدرات الطفل (حامد عبد السلام زهران ، 1995، ص54).

3-5- العوامل المؤثرة في النمو :

إن نمو الفرد لا يحدث بطريقة عشوائية و عي تختلف من شخص لآخر ، و من بيئة لأخرى ، حيث يتأثر بالعوامل المحيطة به سواء كانت بطريقة مباشرة أو غير مباشرة ، و في ه ذا الصدد يقول د.عبد الرحمن عيسوي "على الرغم من أن عملية النمو عملية طبيعية تحدث داخل الكائن الإنساني نفسه ، إلا أنها تتوقف على مقدار ما يلقاه الطفل من العناية و الرعاية ، الإشراف ، التغذية ، و التوجيه ، و فوق كل ذلك ما يلقاه من الحب ، العطف ، الحنان ، الدفاء ، التعليم و التأهيل (عبد الرحمن عيسوي ، 1987 ، ص8).وتتلخص أهم العوامل المؤثرة في النمو كما يلي:

3-5-1- العوامل الوراثية:

أشارت بعض الرجاسات و الأبحاث أن الوراثة تلعب دور هام في النمو حيث ساعدت هذه الأبحاث لثبات أن وراثة السمات و الخصائص العقلية لأجيال متتالية لعائلات عرف عنها تفوقها العقلي في أكثر من مجالا ، من الإبداع العلمي والإبداع الفني ، إلا أن هناك دراسات أخرى قللت من شأن الوراثة المزاجية و الطبيعية و أعلنت من شأن البيئة و التعليم من إكتساب القدرات المختلفة ، على أن أغلب الدراسات بصفة عامة سواء في الجانب الإنفعالي أو النفسي أو الإجتماعي (سعيد حسني عزة ، 1987، ص8).

3-5-2- العوامل العضوية:

إذا كانت العوامل الوراثية لها دور في تشكيل النمو، و تحديد مساره، فإن بنية الكائن البشري نفسها وما تحتويه من أجهزة عضوية، وما تقوم به هذه الأجهزة من وظائف حيوية لها أيضا أثر هام على شكل النمو و مدى

فعاليتها ومن أهم الأجهزة العضوية التي تنتشر بفعالية على النمو نذكر الجهاز العصبي و الجهاز الغددي (محمد سلامة آدم محمد يعقوب ، 1973، صفحات 7، 9، 11)

3-5-3 العوامل البيئية :

المقصود بالبيئة مجموع العوامل الخارجية التي تحيط بالفرد و يتأثر معها و يؤثر فيها ، و لا يمكن للكائن الحي أن يعيش في وسط أو بيئة خاصة به ، ينطبق ذلك أيضا على الإنسان الذي يخضع لهذه العوامل من أول تشكيلته .

وإذا نظرنا في بيئة الإنسان وجدناها كثيرة العوامل سواء كانت مادية، اجتماعية أو معنوية ومن الأمثلة :

-العوامل البيئية المادية: المسكن، الملابس، الحرارة والبرودة.

-العوامل البيئية الاجتماعية : نجد الأسرة ، المدرسة القريبة ، دولة الأمة ...إلخ.

-العوامل البيئية المعنوية :وسائل الإتصالات المختلفة ، و المؤثرات المختلفة الأخرى ، من صحف و مجلات و ملتقيات .

ولكنه لا يقرر سياسة الأوامر و النواهي ، لذلك ينبغي أن يشجع الإستقلال التدريجي و الإعتماد على نفسه مع ضرورة الإستفادة من خبرات الأسرة الطويلة ، فهو في هذه المرحلة يريد أن يعتنق القيم و المبادئ التي يقتنع بها هو لا تلك التي لفتته له الأسرة تلقينا ، بل أنه يتناول ما سبق قبله عن طيب خاطر من مبادئ و قيم بالنقد و الفحص ، فيعيد النظر في المبادئ الدينية و الاجتماعية التي سبق أن تلقاها من الوالدين على وجه الخصوص ومن الكبار على وجه العموم ، و يبدأ يسأل نفسه في مدى صحتها و فوائدها ، و الأسرة الستتيرة هي التي تأخذ بيد الطفل و تساعد على حل مشاكله و تقدر موقفه و ظروفه الجديدة ، و لكن لابد من اقتناعه أنها تستهدف مصلحته أو خبرته مهما تصورها ، فهي لازالت محدودة ولذلك فلا يتقبل نصح الآباء و الأمهات و المدرسين و غيرهم من الكبار .(محمد سلامة آدم محمد يعقوب ، 1973 ، صفحات 7، 9، 11) .

ولكن دارت في الآونة الأخيرة خاصة بنمو الطفل حول ما يؤثر على سلوكه ومن خلاله إختلف العلماء في تحديد المؤثر الحقيقي فذهب Locke إلى أن الطفل صفحة بيضاء تؤثر عليه التجارب التي يعيشها، وذهب J. Rousseau إلى أن الفطرة و المكتسبات التي يولد بها الطفل هي المؤثرة على النمو و لكن لا تختلف

عن مؤثر عامل البيئة .(MurayThoms , Claudine Michel , 1996 , p34 , 35)

3-6-- خصائص النمو :

يسهل علينا فهم النمو و السير الحسن له ، و سنحاول بطريقة مختصرة تحديد خصائص النمو حيث يساعد فهم القوانين و المبادئ للوالدين و المربين حيث يسهل عليهم التعاون مع الإتجاه الطبيعي بدلا من أن يجاهدو في اتجاه مضاد ، وكما يفيد في عملية التربية و التعليم و العلاج النفسي لعملية توجيه السلوك(حامد عبد السلام زهران ، 1995، ص13).

3-6-1- النمو التدريجي:

النمو مهما كان نوعه يتم عبر مراحل "فالنمو لا يحدث فجأة، أي الانتقال من مرحلة إلى أخرى لا يحدث فجأة، وإنما يتم تدريجيا فالطفل لا يصبح مرافقا بين يوم وليلة (عبد الرحمن عيسوي، 1995، ص 13).

3-6-2 نمو تكويني:

وهو خاص بنمو الجسم والأعضاء داخليا وخارجيا "حيث ينمو الفرد طوله وعرضه ووزنه وشكله الخارجي والنمو الداخلي في أعضائه.

3-6-3 نمو وظيفي:

يشمل الجانب الآخر من شخصية الفرد، ويقصد به نمو الوظائف الجسمية العضلية، العقلية والاجتماعية من تفكير وإحساس وإدراك وخيال وسلوك إجتماعي.

وهذا النمو في الجانب الوظيفي و الجانب التكويني قد يكون نموا طبيعيا ، سريعا أو بطيئا ، وقد يكون نمو في اتجاه منحرف ، فقد تنمو اتجاهات الطفل الإجتماعية نحو اكتساب الأصدقاء الأسوياء ، وقد تنمو نحو صحبة أقران السوء و الأشرار .

3-6-4- نمو من العام إلى الخاص :

إن نمو الطفل في بداية عمره يكون عاما ثم بتطوره تبدأ مختلف أجهزة جسمه في التخصص "فالطفل لكي يصل إلى لعبته يتحرك بكل جسمه في بادئ الأمر ثم اليدين، ثم بيد واحدة، ثم الكف كله ثم بأصبعين، ويصدق هذا المبدأ على النمو الحركي والنمو العقلي، ولهذا التربية الحديثة تؤكد تعليم الطفل العبارة قبل الجملة والجملة قبل الكلمة والكلمة قبل الحروف الهجائية (حامد عبد السلام زهران، 1995، ص 59).

3-6-5- نمو نحو التكامل والتآزر:

هي الخاصية مكملة للخاصية السابقة و مضاده ان النمو في سيره من العام الى الخاص من الكل الى الجزء يقوم بطريقة متناسقة بين مختلف جوانبه ، حيث تعاون عضلات الجسم في اداء الوظائف لذا فان دراسة اي ظاهرة من مظاهر النمو بصفه منعزله ، هي عملية صعبة جدا واللجوء اليها من اجل دوافع علميه وتربويه يفرضها تخصص الباحث ونوعيه مجال بحثه.

3-7- مظاهر الفروق الفردية :

اذا تأملنا المظهر الجسماني لتلاميذ اي فوج من الافواج التربويه فاننا لن نلاحظ بينهم اثنين متشابهين في شيء ولقد دعمت البحوث التجريبيه ما اكدته الملاحظه العاديه فوجد ان هناك اختلاف في معدل سرعه النمو العضوي من حيث الوزن والطول ونمو العظام والغدد مافي ذلك ، فبعض الصغار الاصحاء يكون نضجهم العضوي في سن السادسة ونصف يعدل نضج الاخرين في الرابعه والنصف اينما يسبق البعض الاخر مستوى النضج مع اعمارهم الزمنية ، فيصل في سن السادسة الى ما وصل اليه غيره في سن السابعه والنصف او الثامنه.

3-8-النمو الحركي:

في هذه المرحلة يزداد تطور النمو الحركي بصورة ملحوظة نجد ان الطفل يتمكن بدرجة كبيرة من التوجيه الهادف لحركاته ومن قدره في التحكم فيه ما اذا تصبح حركاته اكثر بقدر كبير من الرشاقة والسرعة والقوه كما تتميز به بانتقال من الجذع الى الذراعين و القدمين . كما تستطيع التوقع الصادق تحركاته الذاتيه وكذلك توقف حركه الاخرين وسرعه استعابه وتعلمه للحركات الجديده والقدره على المداومه الحركيه لمختلف الفروض وكثيرا ما نصادف ظاهره تعلم الطفل من اول وهله وهذا يعني ان كثير من الاطفال يكتسبون القدره على اداء المهارات الحركيه الجديده دون الانفاق الطويل في عمليه التعلم و الممارسه والتدريب . وكثيرا ما نجد في هذه المرحلة ان الطفل يتميز بالقدره على اداء مهارات حركيه جديده دون اتقان الامر الذي يلتزم المزيد من الوقت في عمليه التعلم والتدريب والتكرار والممارسه ' كما يسعى الطفل الى منافسه الاخرين ومحاولة قياس قدراته مع قدراتهم.

في هذه المرحلة تتفاوت مستويات الاطفال في الخبرات الحركية طبق العديد من العوامل وخاصة بالنسبه للعوامل البيئيه وبينهم درس التريبيه البدنيه والرياضه بالمدرسه والنشاط الرياضي خارج المدرسه في احداث التوازن المطلوب بالنسبه الى هذه الخبرات الحركيه بدرجة كبيره ، وفي هذا المجال يرى الكثير منالباحثين أهمية هذه المرحلة في اكتساب قدر كبير من الخبرات الحركية كمايشيرون إلى أنها المناسبة للتخصص الرياضي المبكر في العديد من الأنشطة الرياضية (عنايات محمد احمد فرج 1998 ص 66، 67)

فالطفل أصبح أكثر كفاءة في أعقاب تزايد عملية النمو و قرب اكتمالها، فنتفوق البنات في لعبة النط على الحبل، و يتمكن الأولاد من اداء الدرجات و النجاح و التحسن في أداء المهارات الحركية في هذه المرحلة العمرية يسهم في نمو الإحساس بالكفاءة و الثقة بالذات الجسمية، يزيد من القبول الاجتماعي للطفل.

و يوضع (M . Roberton) أن النمو الحركي للمكونات المختلفة لا ينمو بنفس المعدل، فلذلك لا بد أن نميز نمط النمو الحركي، و ذلك بدراسة مكون كل حركة خلال الواجبات التي تؤديها في غضون فترة زمنية معينة (امين انور الخولي ، ماكل الراتب 1998،ص ص 91 ، 92)

3-8-1مبادئ النمو الحركي:

من بين أهم مبادئ النمو التي يمكن للمربي الاستفادة منها في عمله التربوي ما يأتي:

3-8-2 مبدأ الانتقال من العام إلى الخاص:

يلاحظ في بداية النمو أن الاستجابة الحركية للرضيع تتم بكل أجزاء الجسم، أي لا تقتصر الحركة على عضو واحد فقط من اعضاء الجسم، قد تشترك في الأداء لباقي أعضاء الجسم.

فهي في مجملها ذات طابع تكيفي في سبيل البقاء وهي حركات غير متعلمة مثال على ذلك حركة اتزان الرأس لمواجهة تغير الجسم. (عنايات محمد احمد خرج، 1998 ص59)

حيث بتطوير النمو يتخذ الأداء طابعا تخصصيا، و هذا يعني قيام جزء معين م ن الجسم بحركة و بالمثال السابق يشير إلى أن النمو يبدأ بصورة الية ثم يتطور إلى النواحي الجزئية أو الخاصة.

3-8-2-1 مبدأ التفرد:

ان الاستجابة الحركة تطور بتطور نمو قدرة الطفل مثلا على تحريك ذراعيه بمفرده ثم يتطور الى تحريك الأصابع دون تحريك الذراعين و هكذا تبدأ عملية الاستجابة الحركية تتفرد تدريجيا إلى وحدات صغيرة متميزة.

3-8-2-2 مبدأ التسلسل:

يلاحظ أن حركات الطفل تبدأ أولا من الرأس قبل حركية بقية أجزاء الجسم الأخرى، ثم يلي ذلك حركات الأجزاء الأخرى اسفل الرأس.

و كما يلاحظ ايضا ان الطفل يستطيع تحريك الجذع قبل أن يؤدي بعض حركات الذراعين و الأصابع، و هذا يعني أن النمو يتسلسل بطريقة معينة سواء من الأعلى أو الأسفل مثل الرأس، و من الداخل إلى الخارج مثل حركة الجذع أولا.

3-8-3 مبدأ الكلية:

ان الكائن الحي ينمو كليا و هذا يعني أن الطفل على سبيل المثال لا ينمو من الناحية الجسمية ثم يلي ذلك من الناحية الحركية، ثم يعقب ذلك النمو من الناحية العقلية، ولكن الطفل ينمو بطريقة كلية، أي أن النمو المظاهر السابقة الجسمية، الحركية و العقلية تحدث كل في آن واحد بالرغم من أنه لا ينمو عضو من أعضاء الطفل ثم يعقب ذلك نمو عضو آخر، ولكن أعضاء اجسمه تنمو معا بطريقة كلية، إلا أن الأعضاء المختلفة للفرد لا تنمو بسرعة واحدة و لا بنسبة واحدة فقد يسرع النمو الجسمي للطفل بدرجة تزيد عن نموه العقلي، كما قد تنمو العضلات الكبيرة لجسم الطفل " عضلات الفخذ مثلا أسرع من نمو بعض العضلات الصغيرة " عضلات اليد"

3-8-4 مبدأ الاستمرارية:

مراحل النمو متداخلة و النمو عبارة عن وحدة متصلة، كما أن كل مرحلة من مراحل النمو تعد ممهدة للمرحلة التي تليها و عاملا حيويا بالنسبة لها، و تقسيم النمو إلى مراحل ما هو الا عملية يقصد بها سهولة دراسة النمو، و يختلف العلماء فيما بينهم بالنسبة لمراحل النمو و تقسيمها طبقا للعديد من وجهات النظر، و في هذا الكتاب سوف نستخدم تقسيم مراحل النمو في ضوء التقسيم التربوي الذي يماثل الحياة الدراسية (عنايات محمد فرج 1998، ص، 59).

3-8-2 أهداف دراسة النمو الحركي:

ويتفق المهتمون بتربية النشء على أن أي عملية تربية لا تراعي الشروط النهائية السائدة للنشء الذين تنصب عليهم العملية التربوية التي تحقق الأهداف المرجوة منها، و تمثل دراسة النمو الحركي و لا شك احد مجالات النمو الهامة و خاصة خلال مرحلة الطفولة و المراهقة حيث تمدنا بمعلومات قيمة عن الخصائص النهائية الحركية لكل عمر معين، حيث يساعد ذلك في إمكانية التوصل إلى معايير أو مقاييس مناسبة للنمو الحركي لكل عمر، بما يفيد تحديد مستوى الطفل بين أقرانه في عمر معين، هل هو نمو عادي أو متوسط، أم نمو بطيء متأخر، أم نمو سريع متقدم. او هنا تجدر الإشارة إلى أن دراستنا للنمو الحركي أمدنا بمعلومات زاخرة عن معايير النمو الحركي للأعمار

المختلفة، و على الرغم من أن معظم هذه المعايير أجريت في مجتمعات أجنبية، ورغم ايماننا بأن عملية النمو الحركي تتأخر بعوامل البيئة المختلفة جغرافيا أو اجتماعيا، فإن هذه المعايير تمثل قيمة استرشادية هامة، يمكن الاستفادة منها في تقييم النمو الحركي للطفل في البيئة العربية، فضلا من استشارة الحاجة إلى المزيد من البحث و الدراسة لوضع مستويات معيارية للنمو الحركي لواقع الطفل في البيئة العربية، و عقدت مقارنة بالمعايير التي وضعت في البيئات الأجنبية، و الذي يعتبر في حد ذاته أحد مجالات البحث و الدراسات الهامة للنمو الحركي (اسامة كامل الراتب 1999، ص 44)

خلاصة

ينمو الإنسان كوحدة واحدة حيث يحدث النمو في كافة المجالات في تناسق و توافق تام بينهما لذا من الأهمية النظر إلى النمو بهذا المفهوم المتكامل، فيؤخذ في الاعتبار أن سلوك الطفل بمختلف مظاهره وأشكاله على أنه نتاج مساهمات مختلفة في الجوانب البدنية و الوظيفية و النفسية و العقلية معا، و لا يقوم أي جانب لهذه الجوانب بدور وحيد في أي سلوك، و لكنه يساهم بدور مشترك مع بقية الجوانب الأخرى لإنتاج السلوك المطلوب، فالإنسان لا يتجرا و هو ليس مجرد مجموع من الوظائف الجزئية المختلفة، و إنما هو أكثر من مجموع أجزائه، وهو يتميز بخصائص مختلفة عن خصائص أجزائه.

الا اننا تطرقنا الى النمو بصفة عامة وخاصة مرحلة الطفولة المتأخرة والتي رأينا فيها النمو الاجتماعي الذي يعتبر وفق مرحلة الطور الثاني الابتدائي

ان العدوانية أمر طبيعي لاستمرارية بقاء الفرد يسلم به في المجتمع الذي يتقبله في اي إطار محدود اذا اصطدم بقواعد اجتماعية فهي تحد من شدة هذا السلوك و هذا لمصلحة الجميع. ومن هنا نلاحظ أن العدوان ينشأ في ظروف الحياة و شروطها.

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الاول

اجراءات البحث الميدانية

تمهيد:

ان اختيار المنهج الملائم للبحث مرحله جد مهمه من مراحل البحث العلمي وهذا الاختيار لا يكن عشوائيا بل يكون ملائما لطبيعته الموضوع محل الدراسة، لذا سوف نعرف في هذا الفصل اهم الخطوات الاجرائيه المتبعه من المنهجيّه من اجل استخراج البحث في حالته النهائية، واهم هذه الخطوات اختيار المنهج، تحديد المجتمع، اختيار العينه بالاضافه الى طرق وادوات جمع البيانات دون ان ننسى الدراسه الاستطلاعيه وخطواتها الاساسيه.

1-1- منهج البحث :

طبيعته الظاهره المدروسه التي تحدد نوع المنهج المتبع لانه مهما كان موضوع البحث عن قيمه النتائج تتوقف على قيمه المناهج المستخدمه (موريس انجرس، 2004 ، ص 97)

واستخدم المنهج التجريبي مجموعتين مجموعته تجريبية مجموعته ضابطه واستخدم هذا المنهج لملائمة الظاهره المدروسه ولتحقيق الاهداف الموجوده من البحث ولتحث من الفروض ممن خلال اتباع الخطوات العلميه المنهجيه وهذا يعرف المنهج التجريبي بانه ادق الانواع البحوث العلميه التي يمكن ان تتاثر على علاقته المتغير المستقل والمتغير التابع للتجربه و البحث التجريبي هو الطريقه الوحيده التي يستطيع الباحث عن طريقها اختيار الفروض التي تتعلق بعلاقته بالسبب بالنتيجه (اخلاص محمد عبد الحفيظ مصطفى حسنين) اما عن كيفيه استخدام المنهج التجريبي من خلال برامج التدريبي المتكون من وحدات تدريبيه تتضمن تمارين توافقيه وكانت هذه الاخيره عباره عن متغير مستقل افترضنا انه سيؤثر على التوافق الحركي عند البراعم 9 الى 12 سنه وهذا هو متغير التابع في البحث وقد طبق على عينه البحث مجموعته اختبارات بدنيه ومهاريه والحركيه قبله وبعده والدرجات الخاصه عليها ثم معالجتها احصائيا باستخدام بعض الوسائل الاحصائيه المناسبه (محمد زيان عمر، 1983، ص 117).

1-2-مجتمع البحث واختيار العينة:

يتكون مجتمع البحث من لاعبي براعم مدارس كره القدم صنف البراعم 9 الى 12 سنه مولديه سنه 2007 2008 2009 للموسم الرياضي 2018 2019 اولاد ميمون المدارس المقاطعه الغربيه لولايه عين الدفلى دائره العباديه دائره العطاف دائره الروينه حيث بلغ عدد المدارس في المقاطعه الغربيه لولايه عين الدفلى 10 مدارس كرويه ممثله في انديه نادي النجاح العباديه السلام العطاف نادي النجم الرياضي لبلديه العطاف نادي المستقبل العباديه نادي شباب العطاف نادي النجم الرياضي لبلديه العطاف نادي مستقبل العباديه نادي شباب جده نادي هلال الروينه نادي احلام العطاف نادي اتحاد العباديه نادي التدريب الرياضي اولاد موسى العطاف ويقدر عدد افراد المجتمع البحث باتمان رياضي وهذا من خلال الموسم الرياضي 2018 2019 تختير العينة جزء من المجتمع الاصلي وبها يمكن دراسته بشرط ان يكون ممثلا (عبد الرحمن عبد الله، 1993، ص 53).

1-2-1-اختيار العينة:

اختيرت العينة بطريقه قصديه ممثله فريق الترجي الرياضي اولاد موسى العطاف صنف البراعم من 9 الى 12 سنه والذي ينشط ضمن دورات المدارس الكرويه التي تضمنها بعض المدارس في فتره العطله المدرسيه او الرباطه الولائيه و الجهويه و الوطنيه و الدوليه و قدر عدد رياضي 25 رياضي من المدرسه العطاف من اخذ الاختبارات المهاريه خلال دراسته استطلاعيه يكون هذا العدد الرياضيين في الاخير 20 رياضي.

تم تقسيمهم الى مجموعتين واحدة تجريبية والثانية الضابطة وعلمت ادارة النادي كيفية اجراء الدراسه وقد تم اعلام رياضيين بتفاصيل العمليه تتدرب هذه الفئة بمتوسط ساعه في اليوم بمعدل ثلاث حصص اسبوعيا لهم عمر رياضي يقدر بسنه واحده.

في الجدول الاتي الخصائص المورفولوجيه لمجموعتين الضابطة والتجريبية :

جدول 02 يوضح الخصائص المورفولوجيه للمجموعه الضابطة والتجريبية

ت الجدولية	ت المحسوبة	التجريبية		الضابطة		المجموعة
		ع	س	ع	س	
2.10	0.22	0.98	11.1	1	11	السن
	1.07	8.36	99.7	8.31	99.4سم	الطول
	0.77	5.04	34.15	5.66	33.50	الوزن
	01	01	01	01	1	العمر التدريبي

نلاحظ من خلال الجدول رقم 01 ان القيم المحسوبة في متغيرات السن والطول والوزن والعمر تجريبي قدرت على التوالي 1.07, 0.62 و 0.77 ، 1 وهي قيم اقل الجدولية المقدره بـ 2.10 عند مستوى الدلاله 0.05 ودرجه الحريره 18 عدم وجود فروق ذات دلالة احصائيه في جميع المتغيرات السابقه مما يدل على وجود تجانس وتكافؤ العينة في المتغيرات الدخيلة المذكوره سابقا قبل تطبيق المتغير المستقل (برنامج التدريبي)

ملاحظه:

قام الباحث باجراء التجانس بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبليه.

- ان الدوافع التي كانت واختيارنا لهذه العينه تمثل فيمايلي

1- التسهيلات موجوده بسبب اشرافي على النادي المذكور سابقا

2- خبرتي في مجال التدريب مع الفئات الصغرى

3- قرب العينة من مكان السكن مما سمح لنا بتطبيق برنامج بشكل منتظم .

4- لم تخضع لبرنامج تدريبي خاص بتمارين توافقيه مسبقا.

1-3 الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث:

1- 3-1 المتغير المستقل : هو العامل الذي يتناوله الباحث بالتغير لتحقيق من علاقته بالمتغير التابع موضوع

الدراسه يقصد به "العمل التجريبي" الذي نريد قياس اثر على متغير تابع (رجاء وحيد، بدون، ص 226) وفي هذا

البحث يكون المتغير المستقل هو برنامج تدريب باستخدام تمارين توافقيه.

1-3-2 المتغيرات التابعة : المتغير التابع هو ظاهره التي توجد او تختفي او تتغير حينما ينطبق البحث بحيث المتغير المستقل او يبدله (حسن احمد الشافعي، سوزان احمد علي، 1999 ص 75) و في بحثنا هذا تتمثل المتغيرات التابعة في:

1- تحسين التوافق الحركي العام والخاص

2- تطوير بعض المهارات الاساسيه في كره القدم

1-3-3- المتغيرات الدخلية:

يذكر (محمد حسن علاوي اسامه، 1987، ص243) من اجل الضبط الصحيح ولضبط المتغيرات الداخليه او المشوشة والسيطرة عليها بمجموعه من الاجراءات المتمثلة في:

1- العينتان من نفس الجنس(متغير الجنس)

2- العينة التجريبية و الضابطة لها نفس الخبرة التدريبية

3- العينتان لهما نفس العمر (متغير السن)

4- للعينتين نفس الخصائص المورفولوجيه ونفس المواصفات جسمانيه كما يبدو في مظهرهم.

5- تجانس افراد العينة في القامة والوزن.

6- لما تتعرض العينتين طيلة فترات تدريبهم لاي برامج تدريبي خاص بتمارين التوافقية

7- اشرافنا بصفه شخصيه على تجربته كمدرب لهذه العينة لان المدرب رسمي في تلك النادي.

8- الاشراف و الوقوف على تنفيذ الاختبارات القبليه والبعديه في نفس التوقيت ونفس المكان ونفس الظروف.

1-4 - مجالات الدراسة:

أ-المجال الزماني:

خلال هذه المرحلة شارعنا في تطبيق التجربه الاساسيه من خلال :

1- اجراء الاختبارات القبليه لعينه الدراسات بتاريخ 29 مارس 2019

2- تطبيق البرنامج التدريبي ابتداء من يوم الجمعة 5 ابريل 2019 الى يوم 18 ماي 2019

3- اجراء الاختبارات البعدية يوم 20 ماي 2019 على الساعه السادسه مساءا بسبب تغيير مواقيت التدريب

في شهر رمضان

ب-المجال المكاني:

قمنا بهذه الدراسه بالملعب المركب الجواربي احمد بن عائشه نظرا لان الفريق مدرسة الترجي الرياضي اولاد موسى يتدرب رياضيا بهذا الملعب بالاضافه الى الامان الذي يوفره الملعب بطبيعته ارضيته الاصطناعيه التي تساعد على امتصاص الصدمات احسن من الارضيه الترابيه وهذا ما يساعدنا على تطبيق محتويات البرنامج التدريبي دون اصابة اي لاعب طيلة تنفيذ برنامج التمارين التوافقية.

ج- المجال البشري :

تمثلت عينة البحث في مدرسه النادي الرياضي ترجي اولاد موسى العطاف اقل 12 سنه وكان عددهم 20 رياضي تم تقسيمه الى مجموعتين مجموعه طبقا عليها البرنامج التدريبي و المجموعه الثانيه تتدرب بصفة عاديه.

1-5 الدراسة الاستطلاعية:

حرصا منا على اتباع الطرق العلميه المنهجيه للبحث و السهر على السير الحسن للتجربه قمنا بدراسه استطلاعيه حيث اننا تزودنا بمجموعه من المعلومات المختلفه عن التجربه ويعرفها الشوك والكيس 2004 بانها تجربه مصغره او عوامل مصغره يقوم به باحث بنية الوقوف على سلبيات وايجابيات التي ترافق اجراءات التجربه الرئيسييه للبحث وتحقيق عده اهداف منها :

- 1- التعرف على الميدان وامكانيه اجراء هذه الدراسة.
- 2- التعرف على الطرق المستخدمه في تنميه التوافق الحركي العام والخاص
- 3- تحديد اهم المتطلبات لتنفيذ البرامج التدريبيه
- 4- التاثير من صلاحيه هذه الاجهزه والادوات المستخدمى
- 5- تحديد انسب الاختبارات الملائمه لقياس التوافق الحركي
- 6- الوقوف على النواحي التنظيميه وادارة الاختبارات على ارض الواقع
- 7- تعرف على صعوبات المحتمل مواجهتها اثناء العمل الميدان

1-6 ادوات ووسائل البحث :

تمثلت ادوات والوسائل التي استخدمناها لانجاز هذا البحث في ما يلي :

- 1- المصادر والمراجع باللغه العربيه والانجليزيه
- 2- استمارات لتسجيل نتائج اللاعبين
- 3- اختبارات بدنيه
- 4- فريق مساعد
- 5- صافرة من نوع فوكس
- 6- ساعه الكترونيه
- 7- شريط متري لاصق
- 8- ميزان طبي من نوع سيمبو
- 9- شواخص

1-7 طرق البحث :

أ- طريقه جمع المادة الخبريه :

حيث تمثلت في الاستعانه بالمصادر المراجع الكتب ، المذكرات والمجلات التي يدور محتواها حول التمارين التوافقية وطرق تأثيرها على تطوير التوافق الحركي وبعض المهارات الاساسيه في كره القدم لدى البراعم

ب -طريقة اجراء الاختبارات : من اهم الطرق المستخدمه في مجال التربيه البدنيه والرياضيه واكثرها شيوعا وخاصة في البحوث التجريبيه (احمد السيد، بدون سنه، ص 34)

وفي هذا الصدد قمنا بتطبيق مجموعه من الاختبارات البدنيه المقننه القبليه والبعديه على عينتي البحث التجريبيه و الضابط في نفس ظروف التوقيت وخلال الجو الملائم.

1-8-1 مواصفات الاختبارات : قام الباحث بجمع وتحصيل العديد من الاختبارات البدنيه والتي تتميز بمعاملات الصدق والثبات عاليه ، وسبق استخدامها في الدراسات السابقه والمطبقه بالاضافه الى قيام بترشيح البعض منها اغلب الخبراء على الاختبارات البدنيه الاتية :

1-8-1 الاختبارات الانتروبومترية :

أ- اختبار القامه :

الفرض : لقياس طول القامه (سنتيمتر)

العتاد : مدرج بالسنتيمترات على طول 2 متر مجهز بمسطره متحركه عليه.

اداة الاختبار : يقف المختبر مع استقامه الجسم جذعه و النظر الى الامام ثم تثبت اللوحه المتحركه فوق راسه لتسجيل طول القامه.

تعليمات الاختبار : نزع الاحذيه و عدم رفع الكعبين

ب - اختبار الوزن :

الفرض : لقياس الوزن (كيلوغرام)

العتاد: ميزان طبي

أداة الاختبار : يقف المختبر فوق الميزان بهدوء و بعد ثبات المؤشر يسجل له الوزن بالكيلوغرام.

تعليمات الاختبار : يجب نزع الملابس الثقيله و التزام بثبات دون الحركة

ج -الاختبارات البدنية والمهارات: انظر الملاحق

1-9 الاختبار القبلي:

تم اجراء الاختبارات القبليه وفق ما تقتضيه طبيعه البحث التجريبي واجرئ الاختبار القبلي يوم 29 مارس

2019 بالملاعب الجوارى التابعه للمركب احمد بن عائشه المعطي على الساعه الرابعه والنصف مساء الى الخامسه والنصف مساء.

1-10 البرنامج التدريبي:

يعد برنامج استخدام التمارين التوافقية من اهم الطرق والاساليب لتطوير القدرات التوافقية لدى الطفل في السن المبكره وتتمثل في التوازن والرشاقه والتوافق العام والخاص وسرعه تغير الاتجاه حسب المواقف.

أ- شدة التمارين:

تختلف شدة التمارين توافقيه حسب طبيعه مهاره او الصفه البدنيه المراد تطويرها فهي تختلف من صفه الى اخرى.

جدول رقم (3) يوضح شدة التمارين التوافقية :

نوع التمرين	الشدة
-استخدام السلم الشبكية	القصوى
-تمارين الارتداد استخدام محلقات	اقل من القصوى
-تمارين السرعة مع تغير الاتجاه	متوسط
-استخدام تمارين الجري بالكرة مع تخطي الحواجز	بطيء

ب-حجم التمرين :

يتم تحديد حجم التمرين في التمارين التوافقية حسب طبيعه صعوبه الحركه المراد تعلمها ويكون التكرار في تمارين الجزء السفلي من الجسم بعد مرات تكرار الحركه.

*جدول (4) يبين حجم استخدام التمارين توافقيه لدى الرياضيين:

نوع الخبرة	الحركات المراد تعلمها	التكرار
فئة البراعم 9 الى 12 سنة	حركات الاطراف العلوية	20 مرة
	حركات الاطراف السفلية	15 مرة
	حركات الاطراف العلوية والسفلية معا .	30 مرة

ب-كثافه العمل :

ينصح خبراء التدريب الرياضي ان استخدام التمارين التوافقية يحتاج الى تركيز ذهني عالي و عليه في فئه البراعم يفضل استخدامه من 3 الى 4 ايام في الاسبوع لان الطفل في هذه المرحله لم يكتمل النمو الحركي له مما يبين له عدم اتقان لبعض الحركات.

1-11 الاختبار البعدي :

تم تنفيذ الاختبارات البعديه بعد نهايه مده تدريبيه قدرها شهر ونصف "45 يوما" اي 6 اسابيع وكان اجراء الاختبار البعدي في نفس المكان وكان ذلك يوم 20 مارس 2019 على الساعه السادسه مساء بنفس المركب.

1-12- الدراسه الاحصائيه :

استخدام الباحث في هذا النوع من الاختبار :

اختبار الدراسات ت ستيودنت لقياس الفروق بين المتوسطات المرتبطه والغير مرتبطه المتساويه و غير متساويه و يتم استخدام معادلتين ت ستيودنت تستخدم لي معرفه الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي وكذلك تستعمل في معرفه ماذا تجانس بين العينتين الضابطه والتجريبيه (محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، 2001، ص225).

$$\begin{array}{r}
 \text{ت} = \text{س} 1 - \text{س} 2 \\
 \hline
 \text{ع} 12 + \text{ع} 12 \\
 \hline
 1 - .
 \end{array}$$

س 1 س 2: الفرق بين المتوسط الحسابي الاول والثاني

ع 1 ع 2 : مجموع مربعات الانحرافات المعياريه للاختبار الاول والثاني.

ملاحظة : بالاضافه الى الوسائل الاحصائيه المذكوره اعلاه المعالجه الاحصائيه باستخدام برنامج التحليل الاحصائي.

1-13 صعوبات البحث:

التجربه العلميه تحوطها الكثير من الصعوبات والعراقيل وذكرها لا يفي بالضروره ضبطها والتحكم فيها يعد البحث في التمارين توافقيه في فئه البراعم حديث نوعا ما لان معظم الانديه والفرق تتجاهل هذه الفئه خاصه في كره القدم بالرغم من اهميتها وتأثيرها السحري لدى فئه البراعم.

خلاصه

يعتبر هذا الفصل جوهر البحث في نجاح التجربه مرتبط بالتخطيط والضبط الجيد لحدود البحث الرئيسي ومن هذا المنطلق يتمحور هذا الفصل حول الاجراءات الميدانيه الضروريه التي يتطلبها التجريب الحديث انطلاقا من تمديد المنهج و اختيار العينة مرورا بمراحل الدراسه الاستطلاعيه و اختيار الادوات و الوسائل والطرق الاحصائيه المناسبه لتجربه دون ان ننسى اجراءات عزل المتغيرات المشوشه وصولا الى الوسائل الاحصائيه الملائمه في التحليل والتغيير النتائج.

الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

من خلال فرضيات البحث والاهداف المرجوه منه سنقوم خلال هذا الفصل بعرض نتائج التحليل الاحصائي ومناقشتها في ضوء الاطار النظري والدراسات السابقه وتماشيا مع الناحيه التنظيميه والمنطقيه سوف نقوم بعرض النتائج ضمن جدول ثم نقوم بمناقشتها وتمثيل النتائج المحصله بيانيا ثم نخرج بمجموعه من الاستنتاجات التي في ضوئها وفي ضوء النتائج المتحصل عليها سنقوم بمناقشه فرضيات الدراسه لنقترح في نهايه البحث مجموعه من الفروض المستقبليه لتضيء الطريق لطلبة والباحثين في التدريب الرياضي.

2-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية لعينتي البحث (التجانس).
جدول رقم (5) يوضح النتائج القبلية لعينتي البحث

الاختبارات	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
التوافق العام	0.62	2.10	18	0.05	غير دالة
التوافق الخاص	0.17				
الرشاقة	0.11				
الجري بالكرة	0.30				
الجري بدون كرة	0.69				

من خلال المعالجة الاحصائية لنتائج الخام القبلية لعينتين البحث باستخدام ا ت ستيودنت كما هو موضح في الجدول رقم (05) كانت قيمة ت المحسوبة كالتالي : 0.62،0.17،0.11،0.30،0.69 وهي قيم اقل من قيمة ت الجدولية والتي بلغت 2.10 عند مستوى الدلالة 0.05 درجة الحرية 18 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين هذه المتوسطات اي الفروق الحاصلة بين المتوسطات ليست لها دلالة احصائية وهذا ما يؤكد مدى التجانس بين العينتين .

2-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينتين البحث:

2-2-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينتي البحث في اختبار التوافق العام

جدول (6) يوضح نتائج اختبارات القبليّة و البعدية التوافق العام لعينتي البحث

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		
				ع 2	ع س	ع 1	س 1	
0.05	9	1.83	0.60					العينة الضابطة
				2.21	26.95	2.48	27.23	
			6.58	1.39	24.54	2.35	27.04	العينة التجريبية

يمثل الجدول مقارنه نتائج الاختبار القبلي بنتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار التوافق العام اذ

تبين من خلاله ان:

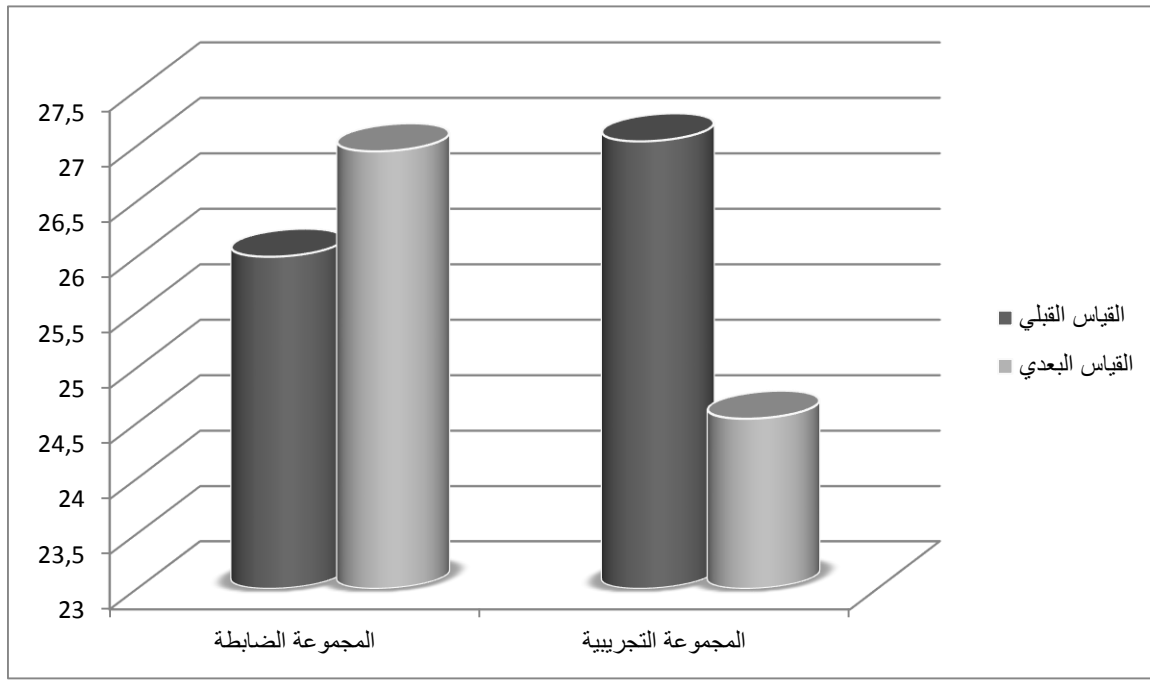
المجموعه الضابطه : حققت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي مقدار 27.23 وانحراف معياري قدره 2.48 في حين بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 26.95 وانحراف معياري قدره 2.21 اما قيمة ت المحسوب فبلغت 0.60 وهذا عند مستوى الدلاله 0.05 ودرجه الحريه 9 وهي اقل من ت الجدولية والتي قدرت ب 1.83 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائيه بين نتائج القياس القبلي والبعدي هذه العينه.

المجموعه التجريبية : لعينه البحث في الاختبار القبلي فقد حصلت على متوسط حسابي قدره 27.04 وانحراف معياري قدره 2.35 اما في الاختبار البعدي فقد حققت متوسط حساب قدره 24.54 و انحراف معياري قدره 1.39 وقد بلغت بلغت قيمة ت المحسوبه 6 عند مستوى الدلاله 0.05 و درجه الحريه 9 وهي اكبر من قيمة ت الجدوليه وقد قدرت ب 1.83 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنويه بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

يتضح للباحث من خلال النتائج السابقه ان العينه التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي باستخدام التمارين التوافقية كانت اكثر فعالية في تطوير التوافق العام وتظهر اهميه التوافق العام في كرة القدم في عدة مواقف متنوعه وهذا من خلال تصرف اللاعب فوق ارضيه الميدان (علي فاتح سليمان، 2009، ص23)

يرجع الباحث هذا التحسن في التوافق العام الى فاعليه التمارين التوافقية و البرنامج التدريبي المقترح

وهذا ما تؤكده النتائج السابقه الذكر في الشكل البياني :



شكل (3) يوضح المتوسط الحسابي لعينتي البحث في اختبار التوافق العام.

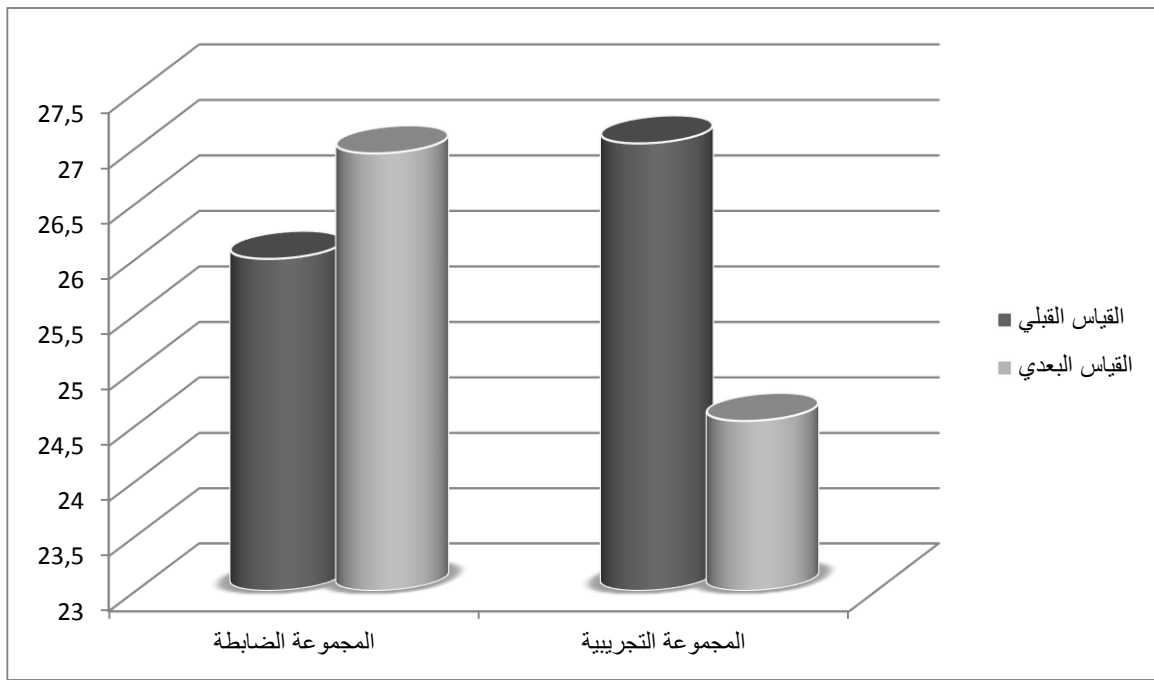
2-2-2 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليه والبعديه للتوافق خاص لعينتي البحث:

جدول رقم (07) يوضح نتائج الاختبارات القبليه والبعديه في اختبارالتوافق الخاص

التوافق الخاص	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
	1س	1ع	2س	2ع					
العينة الضابطة	4.90	1.85	4.40	1.89	1.34	1.38	9	0.05	غير دال
العينة التجريبية	4.80	1.96	6.90	1.66	4.16	1.83			دال

يمثل الجدول مقارنة نتائج الاختبار القبلي بنتائج الاختبار البعدي ل عينته البحث في اختبار التوافق الخاص اذ تبين من خلاله ان المجموعه الضابطه حققت في الاختبار القبلي متوسط حسابي مقداره 4.90 وانحراف معياري قدره 1.85 في حين بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 4.40 درجة وانحراف معياري قدره 1.89 اما قيمه ت المحسوبة فبلغت 1.34 عند مستوى الدلالة 0.05 في اتجاه واحد ودرجه حريه 9 وهي اقل من ت الجدوليه والتي قدرت ب 1.83 و هذا ما يدل على انه لا يوجد فروق ذات دلالة احصائيه بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطه ام المجموعه التجريبية لعين, البحث في الاختبار القبلي فقد حصلت على متوسط حسابي مقداره 4.80 درجة وانحراف معياري قدره 1.96 اما في الاختبار البعدي فقد حققت متوسط حسابي 6.90 درجة و انحراف معياري قدره 1.66 وقد بلغت قيمه ت المحسوبة 4.16 عند مستوى الدلالة 0.05. من طرف اتجاه واحد ودرجه حريه تسعه اذا فهي اكبر من ت الجدوليه المقدره ب 1.83 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائيه بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

يتضح الباحث من خلال النتائج السابقه ان العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي باستخدام التمارين التوافقية كانت اكثر فاعليه في تطوير التوافق الخاص وتظهر اهميه التوافق الخاص في كره القدم من خلال كفيته التصرف بالكرة وبدون الكره في عدة مواقف تدريبية او تنافسية وهذا ما يظهر للاعب فوق ارضيه الميدان(اشرف ممتاز 2010 صفحه 21) من خلال ماتم سرده في هذا العرض الموجز يستنتج الباحث ان



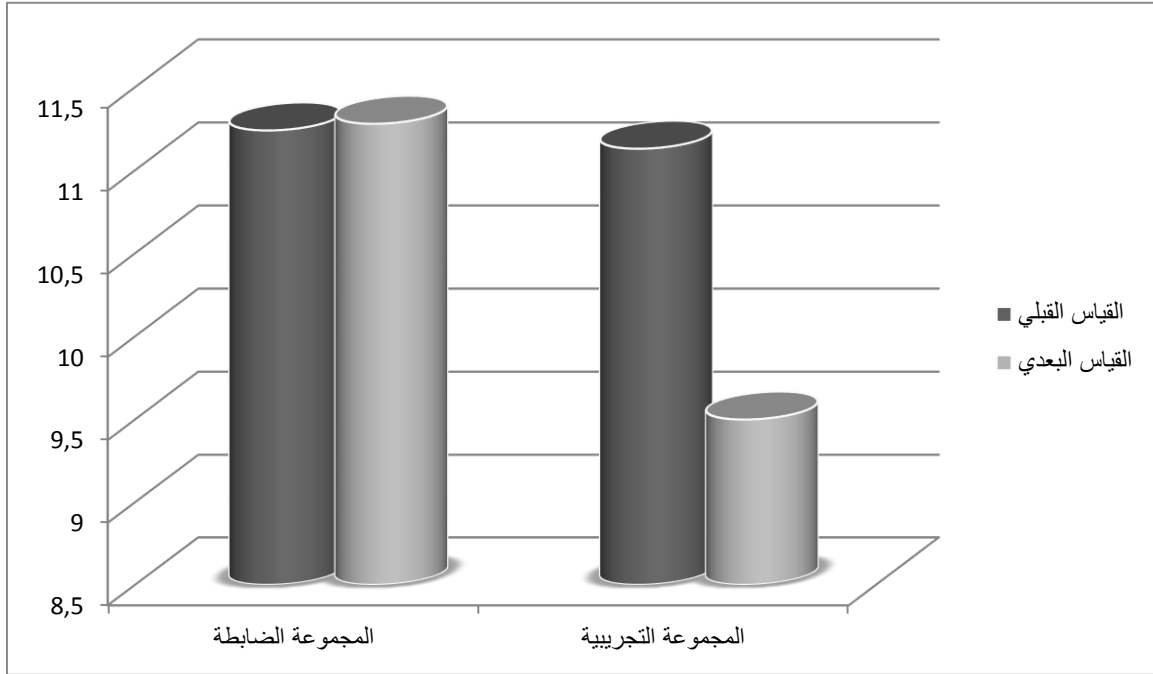
شكل (04) يوضح المتوسط الحسابي لعينتي البحث في اختبار التوافق الخاص

2-2-3 عرض ومناقشة نتائج اختبارات القبليه والبعديه للرشاقه لعينتي البحث :

جدول رقم 08 يوضح نتائج الاختبارات القبليه والبعديه للرشاقه لعينتي البحث

اختبار الرشاقه	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة الاحصائية
	1س	1ع	2س	2ع					
العينة الضابطة	11.24	1.96	11.28	1.29	0.07	1.83	9	0.05	غير دال
	11.13	1.41	9.50	1.08					
العينة التجريبية					6.19				دال

يمثل الجدول مقارنه نتائج القبلي بنتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الرشاقه اذ يتبين من خلاله ان المجموعه الضابطه حققت في الاختبار القبلي متوسط حسابي مقداره 1.24 ت وانحراف معياري قدره 1.96 في حين بلغ متوسط الحسابي للاختبار البعدي 11.28 ثا وانحراف معياري قدره 1.23 اما قيمة ت المحسوبة فبلغت 0.07 عند مستوى الدلالة 0.05 في اتجاه واحد ودرجه حريه 9 وهي اقل من ت الجدوليه والتي قدرت ب 1.83 و هذا ما يدل على انه لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطه ام المجموعه التجريبية لعينه البحث في الاختبار القبلي حصلت على 11.13 ثا وانحراف معياري قدره 1.41 اما في الاختبار البعدي قد حققت متوسط حسابي قدره 9.50 ثا وانحراف معياري قدره 1.08 وقد بلغت قيمة ت المحسوبة 6.19 عند مستوى الدلالة 0.05 ذات الاتجاه من طرف واحد ودرجه الحريه 9 اذا فهي اكبر من الجدوليه ت المقدره ب 1.83 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي يتضح للباحث من خلال النتائج السابقه ان العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي باستخدام التمارين توافقيه كانت اكثر فاعليه في تطوير الرشاقه وتظهر اهميه الرشاقه في كرة القدم و من خلال عدة مواقف خاصة في اجتياز الخصم بالمراروغه او كيفيه التصدي لاستقبال الكرة من خلال ما تم سرده في هذا العرض الموجز يستنتج الباحث ان التمارين التوافقية ذات اهميه بالغه في تطوير الرشاقه لدى لاعبي كرة القدم وهذا ما اكدته النتائج السالفه الذكر.



شكل (05) يوضح المتوسط الحسابي لعينتي البحث في اختبار الرشاقة

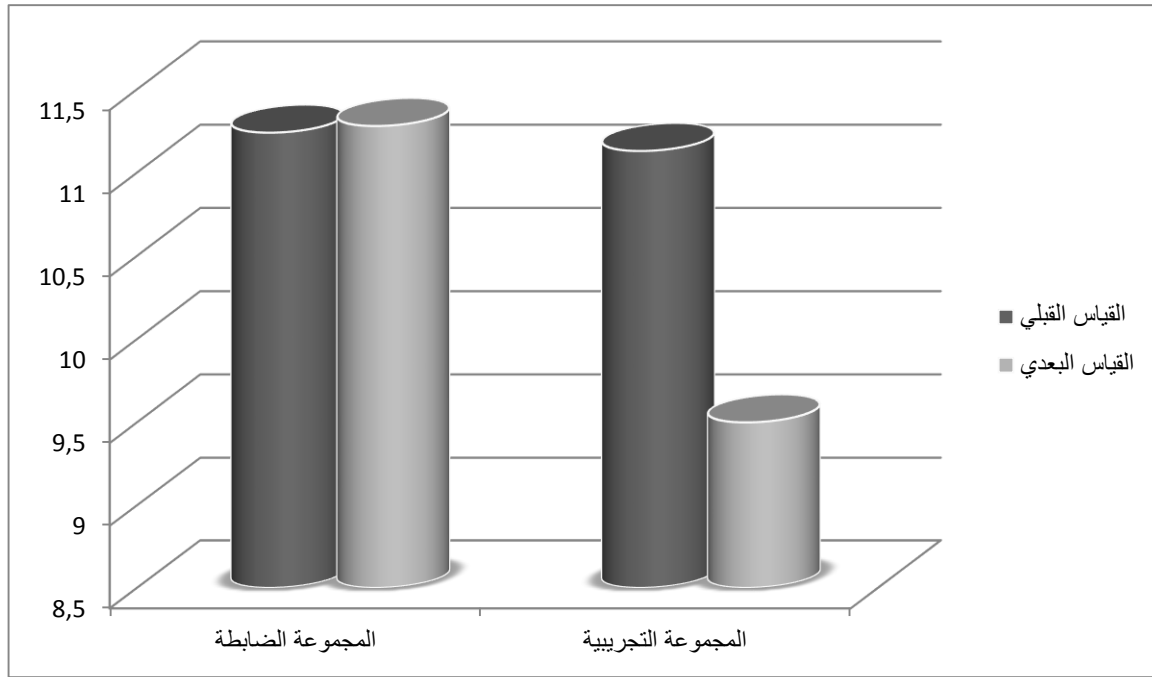
2-2-4 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمهارة الجري بالكرة مع تغيير الاتجاهات

جدول (9) يوضح النتائج اختبارات القبليّة والبعدية لمهارات الجري بالكرة وتغيير الاتجاهات

الاختبار القبلي	الاختبار البعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
	1ع	2ع					
العينة الضابطة	15.71	1.61	0.006	1.83	9	0.05	غير دال
العينة التجريبية	14.91	1.41	10.69				دال

يمثل الجدول مقارنة نتائج الاختبار القبلي بنتائج الاختبار البعدي لعينة البحث في اختبار سرعه الجري بالكرة مع تغيير الاتجاه الي تبين من خلاله ان المجموعه الضابطة حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي مقداره 15.71 ثا وانحراف معياري قدره 1.61 في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 15.71 ثا والانحراف المعياري 1.03 اما قيمه ت المحسوبه فبلغت 0.006 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 في الاتجاه من طرف واحد ودرجه الحريه 9 وهي اقل من ت الجدولية والتي قدرت ب 1.83 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي لهذه العينه اما بالنسبه للمجموعه التجريبيه لعينه البحث في الاختبار القبلي فقد حصلت على متوسط حسابي مقداره 14.91 وانحراف معياري قدره 1.41 اما في الاختبار البعدي فقد حققت متوسط حسابي مقداره 12.66 ثا وانحرافا معياريا قدره 1.42 وقد بلغت قيمه ت المحسوبه 10.69 عند مستوى الدلالة 0.05 في الاتجاه من طرف واحد ودرجه الحريه 9 وهي اكبر من قيمة ت الجدوليه المقدره ب 1.83 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي يتضح للباحث من خلال النتائج السالفه الذكر ان العينة التجريبيه التي تطبق عليها البرنامج التدريبي باستخدام التمارين التوافقية قد حققت تطورا معنويه في صفه سرعه الجري بالكرة مع تغيير الاتجاهات فقد اظهرت تحليل النشاط بان هناك 400 تغيير للاتجاه عدد معتبر للجري المتضمن للاسناد الامامي جري الجانبي وللخلف المتضمن للحركات المهاريه الشديده (1 * 3 لمسات للكرة) وكل هذا ينجز في وجود ظروف متنوعه مثل الخصم الزملاء حوادث الملعب حالة الملعب تمريرات الزملاء وهذا ما يفرض على اللاعب ان يكون على كفاءه عاليه من مقدرة التكيفو التوافق.

يبرز الباحث عن الفرق بين المتوسطات الحسابيه للمجموعتين الي فعاليه البرنامج التدريبي المستخدم اين يطرح للباحث ان المجموعه التجريبيه حققت أحسن متوسط حسابي وهذا راجع الي التأثير الايجابي للتمارين التوافقية والذي سمح بتحسين سرعه الجري بالكرة مع تغيير الاتجاه (بهاء الدين سلامة 1998 ص 77).



الشكل (6) يوضح المتوسط الحسابي لعينتي البحث في اختبار الجري بالكرة مع تغير الاتجاهات

2-2-5 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لسرعة الجري مع التغير الاتجاهات بدون الكرة (جري 10 متر):

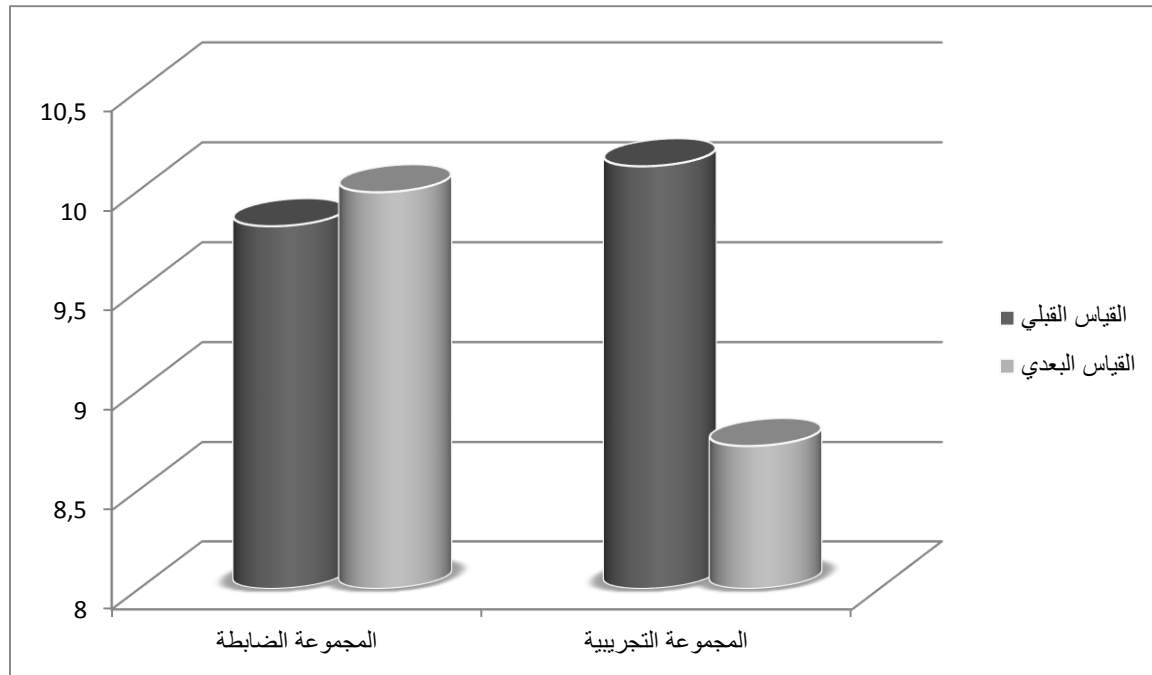
الجدول (10) يوضح نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لسرعة الجري مع تغير الاتجاهات بدون كرة

الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		
					2ع	2س	1ع	1س	
غير دال	0.05	9	1.83	0.90	1.19	9.99	1.11	9.82	المجموعة الضابطة
دال				5.92	1.02	8.72	1.04	10.12	المجموعة التجريبية

يمثل الجدول مقارنة نتائج الاختبار القبلي بنتائج الاختبار بعدي لعينة البحث في اختبار السرعة الجري بدون كرة مع تغير الاتجاهات ان يتبين من خلاله ان المجموعه الضابطه حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي بقدره 9.81 وانحراف معياري قدره 11.1 في حين بلغ المتوسط الحسابي في اختبار القبلي 999.99. والانحراف المعياري 1.19 اما قيمت ت المحسويه فبلغت و 0.90 مستوى الدلالة 0.05 في الاتجاه من طرف واحد و درجه الحريه 9 وهي اقل من ت الجدولية والتي قدرت بي 1.83 و هذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدية لعينة الضابطة.

اما بالنسبة للمجموعة تجريبية لعينة البحث في الاختبار القبلي فقد حصلت على متوسط حسابي مقداره 10.12 ثا وانحراف معياري بي 1.04 في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 8.72 ثا والانحراف المعياري بي 1.02 وقد بلغت قيمة ت المحسوبة 5.92 عند مستوى الدلالة 0.05 في الاتجاه من طرف واحد و درجه الحريه 9 وهي اقل من ت الجدولية وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدية لصالح القياس البعدي.

يبرز الباحث ان تطور مجموعة تجريبية راجع الى برنامج تدريبي بالتمارين الذي ادى الى تطور سرعه الجري بالكرة مع تغيير اتجاهات لان هذه الصفه في كره القدم ذات اهميه بالغه مما يتطلب على اللاعب امتلاكها وتطويرها خاصة في فئه اليراعم فحسب بوشيت تعتبر السرعه مهمه جدا عند الشباب وهي ما تخلق الفرق بين الفريقين اين يقوم اللاعبون بقيامهم لعدة تكرارات خاصه بسرعه الانتقاليه مع تغير اتجاه.



الشكل (7) يوضح المتوسط الحسابي في اختبار الجري مع تغير الاتجاهات بدون كرة

2-3 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية لعينة البحث الضابطة والتجريبية :

2-3-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية في التوافق العام لعينتي البحث الضابطة والتجريبية :

جدول (11) يوضح نتائج الاختبارات البعدية للتوافق العام لعينتي البحث

اختبارات التوافق العام	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
م. ضابطة	10	26.95	2.21	2.97	1.73	18	0.05	غير دال
م.تجريبية	10	24.54	1.39	2.97				دال

من خلال المقارنة نتائج الاختبار البعدي التوافق العام و كما هي موضحة في الجدول رقم نجد ان الدلالة الفرق بين المتوسطات المقدره ب 26.95 تا بالنسبة للعينة الضابطه وقدرت بي 24.54 تا للمجموعه تجريبياالمعلق عليها البرنامج التدريبي يشير الى نوع من التباين في الصفه المقاسة لصالح العينه تجريبية لكن هذا الحكم ناقصا من الناحية الموضوعية و لا يمكن اعتباره صحيحا موضوعيا الا بعد استخدام مقياس الدلالة ت سييونت بعد المعالجه الاحصائية لنتائج الخام المتحصل عليها بلغت قيمتها 2.97 وبالكشف عن قيمه ت الجدوليه عند درجه الحريه 2 والمقدره ب 18 من عند مستوى الدلاله 0.05 في اتجاه من طرف واحد نجد ت الجدولية بلغت قيمتها 1.73.

ومن خلال المقارنه نجد أن ت الجدولية اقل من ت المحسوبة وعلى أساس هذا تحصيل الاحصائي يأخذ الباحث بالتفسير المقترح كون ان الفرق الظاهرة الحاصلة بين العينه الضابطه والتجريبية لها دلالة احصائية في تحسين التوافق العام والذي يعتبر اهم صفه لدى براعم كرة القدم نظرا لطبيعته الاداء في كرة القدم. تتوافق هذه الدراسة مع دراسة (نصر عبد الرزاق، 2011) تحت عنوان تأثير التمارين توافقيه في تحسين مستوى التوافق وبعض المهارات الاساسيه في كره اليد الذي توصل الى التأثيرالاجابي لبرنامج تمارين توافقيه لمدة ستة اسابيع في اختبار التوافق البرنامج الى تطوير التوافق العام لجميع الافراد العينة التجريبية.

2-3-2 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية في التوافق الخاص لعينتي البحث الضابطة والتجريبية :

جدول رقم (12) يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في التوافق الخاص :

الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	
دال احصائياً	0.05	18	1.73	3.13	1.89	4.40	10	العينة الضابطة
					1.66	6.90	10	العينة التجريبية

و كما هي موضحة في الجدول رقم نجد ان دلالة الفرق بين المتوسطات المقدره ب 4.40 درجة بالنسبة للعينة الضابطة وقدرت ب6.90 درجة للمجموعه التجريبية التي طبقت عليها البرنامج التدريبي يشير الى هذا النوع من التباين في صالح العينة تجريبية لكن هذا الحكم يبقى ناقصا من الناحية الموضوعية و لا يمكن اعتباره صحيحا الا بعد استخدام مقياس الدلالة بعد المعالجة الاحصائية لنتائج الخام المتحصل عليها بلغت قيمه ت المحسوبة 3.13 وبالكشف عن قيمه ت الجدوليه عند درجة الحرية 2 والمقدرة ب 18 عند مستوى الدلالة 0.05 في اتجاه من طرف واحد نجد ان ت جدولية تقديري 1.72

من خلال المقارنة نجد ان ت الجدولية اقل من المحسوبه وعلى اساس هذا التفاصيل الاحصائية اخذ الباحث بالتفسير المقترح كون ان الفرق الظاهرة الحاصلة بين متوسط نتائج الاختبار البعدي لعينة البحث الضابطة والتجريبية لها دلالة احصائية على تحسين التوافق الخاص والذي يعتبر اهم لدى لاعبي كره القدم الصغرى مما يساعد على قدرة السيطرة على عمل الجسم واجهزته المختلفه بصوره مشتركه في اداء الواجب الحركي الخاصه بهذا الاداء هذه الاجزاء من اجل انجاز الواجب المراد انجازه (وديع ياسي ، ياسين طه ، 1986 م ص68).

تتوافق هذه الدراره مع دراره (زهرة شهاب سوزان سليم داوود 2018) تحت عنوان دراره التوافق الحركي والادراك الحسي الحركي علاقتها بمستوى الاداء الجهاز الذي توصل الى تاثير ايجابي للتوافق الحركي ومدى علاقه بالمستوى الاداء الفردي.

2-3-3 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية لرشاقة عينتين البحث الظابطة والتجريبية

*جدول رقم(13) يوضح دلالة الفرق في النتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث في الرشاقة

اختبار البعدي لرشاقة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة الاحصائية
المجموعة الظابطة	10	11.28 ثا	1.23	3.33	1.73	18	0.05	دال احصائيا
المجموعة التجريبية	10	9.50 ثا	1.08					

من خلال الجدول نجد ان دلالة الفروق بين المتوسطات المقدره ب 12.28 درجه بالنسبه للمجموعة الضابطه وقدرة ب 9.50 ثا للمجموعه التجريبية التي طبقت عليها البرنامج التدريبي يشير الى هذا النوع من التباين في صالح العينة تجريبية لكن هذا الحكم يبقى مقسم من الناحية الموضوعيه و لا يمكن اعتباره صحيحا الا بعد استخدام مقياس الدلالة بعد المعالجه الاحصائيه لنتائج الخام المتحصل عليها بلغت قيمه ت المحسوبه 3.33 وبالكشف عن قيمه ت الجدوليه عن درجه الحريه 2 والمقدره ب 18 عند مستوى الدلاله 0.05 في اتجاه من طرف واحد ما نجد ان ت جدوليه مقدره ب 1.73 من خلال المقارنة نجد ان ت الجدولية اقل من ت المحسوبة وعلى اساس هذا التفاصيل الاحصائيه اخذ الباحث بالتفسير المقترح كون ان الفرق الظاهرة الحاصله بين متوسطه نتائج الاختبار البعدي لعينة البحث الضابطة والتجريبية لها دلالة احصائية على تحسين التوافق الخاص والذي يعتبر اهم لدى لاعبي كره القدم الصغرى مما يساعد على قدرة السيطرة على عمل الجسم واجهزته المختلفه بصوره مشتركة في اداء الواجب الحركي الخاص بهذا الاداء و هذه الاجزاء من اجل انجاز الواجب المراد انجازه.

و يرى (علاوي) ان عنصر الرشاقة يتطلب العمل على اكتساب الرياضي عدد كبير من المهارات الحركية املختلفة وكذلك قيام الفرد بأداء المهارات الحركية المكتسبة تحت ظروف متعددة ومتنوعة.

2-3-4 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث في الجري بالكرة :

*جدول رقم (14) يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في مهارة الجري بالكرة :

اختبار البعدي للجري بالكرة	حجم العينة	المتوسط المعياري	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
المجموعة الضابطة	10	15.71	1.03	5.48	1.73	18	0.05	دال احصائيا
المجموعة التجريبية	10	12.66	1.42					

من خلال مقارنة النتائج الاختبار بعد الجري بالكرة وهي موضحة في الجدولة نجد ان دلالة الفروق بين المتوسطات المقدره ب 15.71 بالنسبه للمجموعه الضابطة وقدرت بي 12.66 بالنسبة للمجموعه تجريبية لا تطبق عليها برنامج تدريبي يشكل هذا النوع من تباين في صفة الجري بالكرة في العينة التجريبية لكن هذا الحكم يبني ناقص من الناحية الموضوعية و يمكن اعتبارة موضوعيا الا بعد استخدام المعالجة الاحصائية للنتائج المتحصل عليها بلغت قيمة ت المحسوبة 5.48 وبالكشف عن قيمة ت جدولية عند درجة الحريه 2 والمقدره ب 18 عند مستوى الدلالة 0.05 خاصة في اتجاه من طرف واحد نجد ان ت جدليه تقدر ب 1.73

من خلال مقارنة النتائج ان نجد ان ت الجدولية اقل من ت المحسوبة وعلى اساس هذا التحصيل الاحصائي ياخذ الباحث بالتفسير المقترح كونان الفرق الظاهرة الحاصلة بين متوسطين نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطه والتجريبية لها دلالة احصائية في تحسين الجري بالكره والذي يعتبر صفة لدى البراعم اثناء التنقل في الميدان التدريبي هذه الطريقة التي يتحرك بها الطفل في المساحة الخاليه بالكرة عندما يجري اللاعب جيدا بالكرة في جميع الاوقات وهذا الامر يتطلب توازن جيدا و قدرة ممتازة على الثبات حيث ان الجري بالكرة يكون الرأس الى الاعلى مما يسمح بي الحركة لكي تتوالم مع اللاعب.

2-3-5 عرض ومناقشة الاختبارات البعدية لعينتي البحث لمهارة الجري بدون كرة.

*جدول رقم 15 يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي في مهارة الجري بدون الكرة

الاختبار البعدي للجري بدون كرة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
المجموعة الضابطة	10	9.99	1.19	2.54	1.73	18	0.05	دال
المجموعة التجريبية	10	8.72	1.02					

من خلال مقارنة نتائج اختبار البعدي للجري بدون كرة وكما هي موضحة في الجدول دلالة الفروق بين المتوسط المقدره ب 9.99 ثا بالنسبه للمجموعة الضابطة وقدرت ب8.72 للمجموعه التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي ، يشير لهذا النوع من التباين في حصة تدريبية لكن هذا الحكم يبقى ناقص من الناحية الموضوعيه ولا يمكن اعتباره صحيحا و موضوعيا الا بعد استخدام ستيودنت بعد المعالجة الاحصائية للنتائج الخام المتحصل عليها بلغت قيمتها محسوبه 2.54 و بالكشف عن قيمه ت الجدوليه عند درجه الحريه 2 مقدره ب 18 عند مستوى الدلالة 0.05 من طرف واحد نجد ان ت جدوليه اقل من ت المحسوبة و على اساس هذا التحصيل الاحصائي يأخذ الباحث بالتفسير المقترح كون ان الفروق الحاصله بين متوسطي نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث لها دلالة احصائية في تحسين الجري بدون كرة بعد التحليل التي تناول التحليل الكمي لكرة القدم طيلة المباراه ان اللاعب كره القدم يقف في المتوسط 40 الى 70 توقف وتغيير الاتجاه خصوصا لدى المهاجمين في حاله استرجاع الكرة.

ويدرج الباحث تطور العينة التجريبية الى اعتماد الباحث في التصميم التجريه على مبدا الخصوصيه و الاعتماد الباحث على حركة مشابهة لطبيعة الاداء في كرة القدم للبراعم وتؤثر تمارين التوافق بين الاطراف العلوية والسفلية مبدئين خاصى في كره القدم وهذا ما يتطلب تدريب رياضي خاص ومنظم يتمشى حسب قدرات هذه الفئة العمرية و لها من اهميه بالغه في اكتساب مختلف المهارات الحركيه.

2-4 الاستنتاجات:

- من خلال عرض النتائج وتحليلها باستخدام الاساليب الاحصائية و من تم مناقشتها في حدود البرنامج المقترح والمنهج المتبع وعينة الدراسة خرج الباحث بالانتجآت التالية :
- أقرت المعالجة الاحصائية للنتائج المحصلة في اختبار التوافق العام على وجود فروق معنويه بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث ولصالح الاختبارات البعديه للعينة التجريبية. -تفوق العينة التي استخدمت تمارين توافقية على العينة التي استخدمت برنامج اخر.
 - نسبة التحسن في اختبارات التوافق الخاص افضل من نسبة تحسن المجموعه الضابطة
 - بينت النتائج المحصلة في اختبار الرشاقة بين المجموعه التجريبية والظابطة ان حدوث عملية تطور افضل ولصالح المجموعه التجريبية .

2-5 مقابلة النتائج بالفرضيات :

2-5-1 مناقشة الفرضية الاولى : افترض الباحث انه يوجد فرق دلالة احصائية بين المجموعه الضابطه والتجريبيه. بعد تحليل احصائي من خلال النتائج مبين في الجدول رقم الذي يبين دلالة الفروق بين المتوسطات نتائج اختبارات التوافق العام للبحث الضابطه والتجريبيه يتضح وجود فروق داله احصائيا في قياسات توافق العام لصالح المجموعه التجريبيه وان لتمرين توافقيه لها تاثير وظيفي على تنمية قدرة التوافق حيث سيحصل التوافق العصبي العضلي والذي يعد من القدرات البدنيه المركبه التي يشترك فيها اكثر من قدره بدنيه في تطوير القدرات البدنيه الاخرى حيث يبين (عبد الفتاح) ان تنميه التوافق تعد الاهداف الرئيسيه للتربيه البدنيه بهذا يمكن القول ان البرنامج التدريبي باستخدام التمارين توافقيه قد أدى الى تطور التوافق العام للاعب العينة التجريبية التي طبق عليها المتغير تجريبي وبالتالي فالفرضية الاولى قد تحققت.

2-5-2 مناقشة الفرضية الثانية : يفترض انه يوجد في دلالة احصائية بين المجموعه الضابطه والتجريبيه المجموعه تجريبية بعد التحليل الاحصائي ومن خلال النتائج مبين في الجدول رقم الذي يبين ان دلالة الفروق بين المتوسطات نتائج اختبارات خاصه الى عينه البحث الضابطه والتجريبيه يتضح وجود فروق داله احصائيا في قياسات توافق الخاص ولصالح المجموعه التجريبية ويعرف الباحث تطور التوافق بين العينين والرجلين يرجع الى طبيعه برنامج التدريبي المقترح ما احتوى عليه من تدريبات خاصه ومتمنوعه ولدت بصوره مباشره الى تحسين عضلات الاطراف العلويه والسفليه والجزء الذي طور وحسن معها القوه القصوى للعضلات نتيجة مباشره لتلك الاعمال وتدريبات خلال الاداء المهاري والبدني بصفه خاصه وبهذا يمكن القول ان البرنامج التدريبي باستخدام تمارين توافقيه ادى الى تطور بصفه التوافق الخاص لكره القدم الرياضي المجموعه التجريبية عليها برنامج وبالتالي فالفرضية تقول ان التمارين توافقيه عثر على تحسين التوافق الخاص قد تحققت.

2-5-3 مناقشة الفرضية الثالثة:

افترض الباحث انه يوجد فرق ذات دلالة احصائية بين المجموعه التجريبية والضابطه في اختبار البعدي في صفه الرشاقة لصالح المجموعات تجريبية بعد التحليل الاحصائي من خلال النتائج مبينه في الجدول رقم الذي يبين دلالة فرق بين المتوسطات نتائج اختبار الرشاقة القبليه والبعديه لعينتي البحث الضابطه والتجريبيه يتضح وجود فروق داله احصائيا في قياسات الرشاقه والقياس البعدي للمجموعه التجريبية ويرجع ذلك الى متغيرات متمثلة في التمارين توافقيه التي تناسب مع ديناميكية الاداء الرياضي (أشرف يونس ممتاز، 2012، ص11)

يعتبر أفضل مرحله عمرية لاعطاء التمارين هي عندما يصل فتیان الى بدايه طريق الانجاز في مرحله الطفوله الاولى في سن اقل من 12 سنه كما يمكن اعطاء تمارين توافقيه دون استخدام اداء في مرحله الاحماء في بدايه الوحده (جون ماري 1997 ص41).

بهذا يمكن القول ان البرنامج التدريبي التخصصي باستخدام التمارين توافقيه قد ادى الى تنميه الروح الرياضيه التي طبق عليها برنامج تدريبي مقترح وعليه قد تحققة.

2-5-4 مناقشة الفرضية الرابعة:

افترض الباحث انه يوجد فرق ذات دلالة احصائية بين المجموعه التجريبيه والضابطه في اختبار البعدي في صفه الجري بالكرة مع تغير الاتجاه لصالح المجموعات تجريبية .

-بعد التحليل الاحصائي من خلال النتائج مبينه في الجدول رقم الذي يبين دلالة فرق بين المتوسطات نتائج اختبار الجري بالكرة مع تغير الاتجاه القبليه والبعديه لعينتي البحث الضابطه والتجريبية يتضح وجود فروق داله احصائيا في قياسات الجري بالكرة و القياس البعدي للمجموعه التجريبية ويرجع ذلك الى متغيرات متمثلة في التمارين توافقيه التي تناسب مع ديناميكية الاداء الرياضي.

وهذا ما يتفق على دراسة (ناصر خالد الكيلاني، 2011) التي توصل الى التمارين التوافقية لها تأثير اجابي في تطوير مهارات الجري بالكرة مع تغير الاتجاه في مختلف الوضعيات ، بالاضافة الى دراسة (شيماء حسون) التي تناولت في دراستها التمارين التوافقية وتأثيرها على تطوير بعض المهارات الحركية مع جهاز عارضة التوازن ، وتوصلت الى وجود تطور على المجموعه التي خضعت الى البرنامج التدريبي في استخدام التمارين التوافقية.

على ضوء هذه النتائج يمكن القول ان البرنامج التدريبي باستخدام التمارين التوافقية ادى الى تطور مهارات الجري بالكرة مع تغير الاتجاه لدى رياضي كرة القدم للمجموعه التجريبية التي طبق عليها البرنامج وعليه تحققت الفرضية.

2-5-5 مناقشة الفرضية الخامسة:

افترض الباحث انه يوجد فرق ذات دلالة احصائية بين المجموعه التجريبيه والضابطه في اختبار البعدي في صفه الجري بدون كرة مع تغير الاتجاه لصالح المجموعات تجريبية .

-بعد التحليل الاحصائي من خلال النتائج مبينه في الجدول رقم الذي يبين دلالة فرق بين المتوسطات نتائج اختبار الجري بدون كرة مع تغير الاتجاه القبليه والبعديه لعينتي البحث الضابطه والتجريبية يتضح وجود فروق داله احصائيا في قياسات الجري بدون كرة و القياس البعدي للمجموعه التجريبية ويرجع ذلك الى متغيرات متمثلة في التمارين توافقيه التي تناسب مع ديناميكية الاداء الرياضي.

يعزز الباحث ظهور الفروق المعنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لدى عينت البحث راجع الى التمارين التوافقية التي وضعت وفق الاسس العلمية والتقنية في التدريب من حيث الشدة و الحجم و الراحة كونها تحتاج الى الجهاز العصبي والعضلي مرتاح وهذا ما يؤكد العالم الالمانى (هوفمان)

بأن السرعة تعتمد على الطاقة و تلقى المعلومات و القدرات التوافقية باعتمادها على تلقى المعلومات فقط وكلاهما تكونان القدرات الحركية لصفة السرعة وتعتمد بشكل اساسي على عملية تنظيم المعلومات (Hoffmann , J . 2012 P)

اما (امر الله احمد، 1998) يرى ان تحديد مسافة الركض وشدة الاداء ومدة الراحة يتناسب مع امكانية اللاعبين اذ يمثل هذا التحديد قاعدة التحديد بمستوى التنقل بالكرة.

على ضوء هذه النتائج يمكن القول ان البرنامج التدريبي باستخدام التمارين التوافقية ادى الى تطور مهارات الجري بدون كرة مع تغير الاتجاه لدى رياضي كرة القدم للمجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج وعليه فقد تحققت الفرضية.

2-5-6 مناقشة الفرضية العامة : مما سبق ذكره من صحة الفرضية الجزئية المقترحة في بداية الدراسة نستطيع القول بأن الفرضية العامة و التي تقول "البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمارين توافقية يؤثر بشكل معنوي في تطوير و التوافق الحركي وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى فئة البراعم أقل 12 سنة" قد تحققت.

تتفق نتائج دراستنا هته مع الدراسات و البحوث الاجنبية :

الدراسة الاولى دراسة (شو واخرون، سنة 2007) قامو بربط القدرات التوافقية ومستوى التحسن الادائي في دراستهم بعنوان "تأثير الاختلاف في القدرات التوافقية اللازمة للاداء على مقدار تحسن مستوى الاداء وتوصلت هذه الدراسة الى مدى اختلاف في ضرب الكرة للاعبي منتخب السنغفوري.

اما الدراسة الثانية فكانت لي (ستاروست وهارتز، 2002) حيث هدفت الدراسة على التعرف على المرحلة المناسبة لتطوير القدرات التوافقية وعلاقته بالتعلم الحركي، واطهرت الدراسة انه من الصعب تحديد السن المناسب لتطوير هذه الصفة لانه يوجد فروق فردية تعود لمستوى النمو لكل الفرد كما اظهرت الفترة العمرية من سن 9 الى 12 سنة تعتبر مرحلة مناسبة لتطوير القدرات التوافقية وتعتبر هذه الفترة الذهبية.

اما الدراسات العربية فكانت لـ (خالد عبد الرزاق الكيلاني، سنة 2012) فقد توصل في دراسته ان التمارين التوافقية لها أثر ايجابي في تطوير مهارة كرة اليد.

2-6 فروض مستقبلية:

- على ضوء هذه الدراسة نتقدم ببعض الاقتراحات :
- ضرورة الاهتمام بالتمارين التوافقية تبعا لاهمية التوافق الحركي بنسبة للمهارات الاساسية في كرة القدم.
- امكانية تطبيق التمارين التوافقية مع فئة العمرية الخاصة بالبراعم.
- امكانية تطبيق التمارين التوافقية مع الكرة لاطول فترة ممكنة للحصول على نتائج افضل.
- نوصي المدربين بضرورة التركيز على الفئة العمرية 9 الى 12 سنة لانها تعتبر الركيزة الحركية للاكتساب التوافق الحركي .
- اجراء دراسة مماثلة على جنس الاناث
- اجراء دراسات اخرى مشابهة على فئات عمرية مختلفة.

خاتمة

الوصول الى المستويات العلية مرتبط ارتباط مباشر بقدرة المدرب على ادارة وتنفيذ عملية التدريب الرياضي ونجاحه بارتقاء برياضيه، لهذا يجب على المدرب الجيد اتقانه للمعلومات والمعارف العامة والخاصة المرتبطة بالنشاط الممارس وبعملية التدريب التي يمكن الاستفادة منها وترجمتها عمليا داخل الملعب اثناء البرنامج التدريبي. من خلال دراستنا النظرية والتطبيقية تبين ان البرنامج التدريبي المقترح قد أثر تأثيرا ايجابيا على تطوير صفة التوافق الحركي وبعض المهارات الاساسية في كرة القدم الخاصة بفئة البراعم 9 الى 12 سنة والتي تعتبر فترة اساسية لباقي المراحل.

كما ان البرنامج التدريبي المقترح وبداية انطلاقة جديدة وليس الوحيدة الذي يمكنه تطبيقه في البحث العلمي والسعي الجاد يوصلان الى أكثر من هذا الشيء الذي يفتح لنا المجال نحو دراسات مكمله والتي يمكن ان تأخذ من بحثنا هذا منطلقا لبحث اخر اشمل واوسع يؤخذ فيه بعين الاعتبار كل العوامل التي يمكن ان تتدخل في تحديد البرنامج التدريبي الخاص بهذه الفئة وبالتالي محاولة تعميم النتائج على أكبر شريحة ممكنة لهذه الفئة العمرية والتي تشكل القاعدة الاساسية لبناء المستويات العليا.

المصادر والمراجع

قائمة المراجع باللغة العربية

أولاً: قائمة الكتب العربية

- 2 - جمال الترياس ، جمال التبعي. 1991، النمو البدني عند الطفل ، عمان الأردن : دار الفكر .
- 3 - فاخر عاقل. 1977 ، معجم علم النفس - إنجليزي - فرنسي - عربي ، دار الملايين .
- 4 - محمد حسين أبو عبدة. 1977 ، منهج في علم النفس الرياضي ، مصر : دار المعارف .
- 5 - توما جورج خوري. 2000 ، سيكولوجية النمو عند الطفل ، ط 1 ، لبنان : المؤسسة الجامعية للنشر .
- 6 - حامد عبد السلام زهران. 1995 ، علم النفس النمو الطفولة و المراهقة ، ط 5 ، القاهرة : عالم الكتب .
- 7 - عبد الرحمان عيسوي . 1985 ، سيكولوجية التنشئة الإجتماعية ، القاهرة : دار الفكر .
- 8 - إسماعيل محمود قباني . 1958 ، التربية عن طريق النشاط ، القاهرة : مكتبة النهضة .
- 9 - كمال الدسوقي. 1979 ، النمو التربوي للطفل و المراهق ، بيروت : دار النهضة .
- 10 - يسرية صادق. بدون سنة ، تصميم البرنامج التدريبي للطفل في مرحلة قبل المدرسة ، الإسكندرية : دار الفكر الجامعي .
- 11-السعيد حسني عزة. بدون سنة ، سيكولوجية النمو في الطفولة ، ط1، الدر العلمية لنشر والتوزيع.
- 12- محمد سلامة ادم محمد يعقوب . 1973 ، علم النفس الطفل ، ط1.
- 13-دويبيسي واخرون ،ترجمة حافظ الجمالي ، بدون سنة ، علم النفس الطفل ،دمشق :مطبعة الجامعة.
- 14-عنايات محمد احمدة فرج .1998، مناهج وطرق تدريب التربية البدنية والرياضية ، القاهرة : دار الفكر .
- 15-امين انور الخولي ، اسامة كامل راتب ، محمد حسن العلوي .التربية الحركية لطفل ، القاهرة : دار الفكر العربي.
- 16- اسامة كامل راتب . 1999 ،النمو الحركي ، القاهرة : دار الفكر .

قائمة الملاحق

وحدة تدريبية رقم (02)

فريق ترحي الرياضي العطاف ESOMA

التاريخ : الجمعة 05 أبريل 2019	الفئة العمرية (09 – 12 سنة)	الموسم الرياضي 2018 / 2019
زمن التدريب 30 دقيقة	مكان التدريب : المركب الرياضي أحمد بن عائشة معطي العطاف	
المرحلة من الموسم (مرحلة المنافسة)	الدورة التدريبية المتوسطة رقم: 01	الدورة التدريبية الصغرى 01
الوحدة التدريبية رقم	الهدف التدريبي:	العناد المستخدم : أقماع , شواخص , سلم كرات , صافرة , مقاتية . حبل مطاطي
الزمن الإجمالي للحصة ساعة و 30 دقيقة	الوقت الفعلي للحصة 20 دقيقة	عدد اللاعبين 10
درجة الصعوبة	الشدة (60-70 %)	نوع اللعب

وحدة تدريبية رقم (03)

فريق ترحي الرياضي العطاف ESOMA

التاريخ : الجمعة 05 أبريل 2019	الفئة العمرية (09 – 12 سنة)	الموسم الرياضي 2018 / 2019
زمن التدريب 30 دقيقة	مكان التدريب : المركب الرياضي أحمد بن عائشة معطي العطاف	
المرحلة من الموسم (مرحلة المنافسة)	الدورة التدريبية المتوسطة رقم: 01	الدورة التدريبية الصغرى 01

مراحل التدريب	شرح التمرين	هدف التمرين	مدة التمرين	الشدة	التشكيلات
مرحلة الإحماء الأولي					
مرحلة التدريب الرئيسية					
مرحلة الإسترجاع و التقييم					
الوحدة التدريبية رقم	الهدف التدريبي:	العناد المستخدم : أقماع , شواخص , سلم كرات , صافرة , مقاتية . حبل مطاطي			
الزمن الإجمالي للحصة ساعة و 30 دقيقة	الوقت الفعلي للحصة 20 دقيقة	عدد اللاعبين 10			
درجة الصعوبة	الشدة (60-70 %)	نوع اللعب			

وحدة تدريبية رقم (04)

فريق ترجي الرياضي العطاف ESOMA

التاريخ : الجمعة 05 أبريل 2019	الفئة العمرية (09 – 12 سنة)	الموسم الرياضي 2018 / 2019
زمن التدريب 30 دقيقة	مكان التدريب : المركب الرياضي أحمد بن عائشة معطي العطاف	
المرحلة من الموسم (مرحلة المنافسة)	الدورة التدريبية المتوسطة رقم: 01	الدورة التدريبية الصغرى 01
الوحدة التدريبية رقم	الهدف التدريبي:	العناد المستخدم : أقماع , شواخص , سلم كرات , صافرة , مقاتية . حبل مطاطي
الزمن الإجمالي للحصة ساعة و 30 دقيقة	الوقت الفعلي للحصة 20 دقيقة	عدد اللاعبين 10
درجة الصعوبة	الشدة (60-70 %)	نوع اللعب

مراحل التدريب	شرح التمرين	هدف التمرين	مدة التمرين	الشدة	التشكيلات
مرحلة الإحماء الأولي					
مرحلة التدريب الرئيسية					
مرحلة الإسترجاع و التقييم					

وحدة تدريبية رقم (05)

فريق تربي الرياضي العطف ESOMA

التاريخ : الجمعة 05 أبريل 2019	الفئة العمرية (09 – 12 سنة)	الموسم الرياضي 2018 / 2019
زمن التدر 30 دقيقة	مكان التدر : المركب الرياضي أحمد بن عائشة معطي العطف	
المرحلة من الموسم (مرحلة المنافسة)	الدورة التدريبية المتوسطة رقم: 01	الدورة التدريبية الصغرى 01
الوحدة التدريبية رقم	الهدف التدريبي:	العتاد المستخدم : أقماع , شواخص , سلم كرات , صافرة , مقاتية . حبل مطاطي
الزمن الإجمالي للحصة ساعة و 30 دقيقة	الوقت الفعلي للحصة 20 دقيقة	عدد اللاعبين 10
درجة الصعوبة	الشدة (60-70 %)	نوع اللعب

وحدة تدريبية رقم (06)

فريق تربي الرياضي العطف ESOMA

التاريخ : الجمعة 05 أبريل 2019	الفئة العمرية (09 – 12 سنة)	الموسم الرياضي 2018 / 2019
زمن التدر 30 دقيقة	مكان التدر : المركب الرياضي أحمد بن عائشة معطي العطف	

مراحل التدريب	شرح التمرين	هدف التمرين	مدة التمرين	الشدة	التشكيلات
مرحلة الإحماء الأولي					
مرحلة التدريب الرئيسية					
مرحلة الإسترجاع و التقييم					
المرحلة من الموسم (مرحلة المنافسة)	الدورة التدريبية المتوسطة رقم: 01	الدورة التدريبية الصغرى 01			
الوحدة التدريبية رقم	الهدف التدريبي:	العتاد المستخدم : أقماع , شواخص , سلم كرات , صافرة , مقاتية . حبل مطاطي			
الزمن الإجمالي للحصة ساعة و 30 دقيقة	الوقت الفعلي للحصة 20 دقيقة	عدد اللاعبين 10			
درجة الصعوبة	الشدة (60-70 %)	نوع اللعب			

					مرحلة الإحماء الأولي
					مرحلة التدريب الرئيسية
					مرحلة الإسترجاع و التقييم

وحدة تدريبية رقم (07)

فريق ترجي الرياضي العطاف ESOMA

التاريخ : الجمعة 05 أبريل 2019	الفئة العمرية (09 – 12 سنة)	الموسم الرياضي 2018 / 2019
زمن التدريب 30 دقيقة	مكان التدريب : المركب الرياضي أحمد بن عائشة معطي العطاف	
المرحلة من الموسم (مرحلة المنافسة)	الدورة التدريبية المتوسطة رقم: 01	الدورة التدريبية الصغرى 01
الوحدة التدريبية رقم	الهدف التدريبي:	العناد المستخدم : أقماع , شواخص , سلم كرات , صافرة , مقاتية . حبل مطاطي
الزمن الإجمالي للحصة ساعة و 30 دقيقة	الوقت الفعلي للحصة 20 دقيقة	عدد اللاعبين 10
درجة الصعوبة	الشدة (60-70 %)	نوع اللعب

مراحل التدريب	شرح التمرين	هدف التمرين	مدة التمرين	الشدة	التشكيلات
مرحلة الإحماء الأولي					
مرحلة التدريب الرئيسية					
مرحلة الإسترجاع و التقييم					

وحدة تدريبية رقم (08)

فريق ترجي الرياضي العطاف ESOMA

التاريخ : الجمعة 05 أبريل 2019	الفئة العمرية (09 – 12 سنة)	الموسم الرياضي 2018 / 2019
زمن التدريب 30 دقيقة	مكان التدريب : المركب الرياضي أحمد بن عائشة معطي العطاف	
المرحلة من الموسم (مرحلة المنافسة)	الدورة التدريبية المتوسطة رقم: 01	الدورة التدريبية الصغرى 01
الوحدة التدريبية رقم	الهدف التدريبي:	العناد المستخدم : أقماع , شواخص , سلم كرات, صافرة , مقاتية . حبل مطاطي
الزمن الإجمالي للحصة ساعة و 30 دقيقة	الوقت الفعلي للحصة 20 دقيقة	عدد اللاعبين 10
درجة الصعوبة	الشدة (60-70 %)	نوع اللعب

وحدة تدريبية رقم (09)

فريق ترجي الرياضي العطاف ESOMA

التاريخ : الجمعة 05 أبريل 2019	الفئة العمرية (09 – 12 سنة)	الموسم الرياضي 2018 / 2019			
زمن التدريب 30 دقيقة	مكان التدريب : المركب الرياضي أحمد بن عائشة معطي العطاف				
مراحل التدريب	شرح التمرين	هدف التمرين	مدة التمرين	الشدة	التشكيلات
مرحلة الإحماء الأولي					
مرحلة التدريب الرئيسية					
مرحلة الإسترجاع و التقييم					
المرحلة من الموسم (مرحلة المنافسة)	الدورة التدريبية المتوسطة رقم: 01	الدورة التدريبية الصغرى 01			
الوحدة التدريبية رقم	الهدف التدريبي:	العناد المستخدم : أقماع , شواخص , سلم كرات, صافرة , مقاتية . حبل مطاطي			
الزمن الإجمالي للحصة ساعة و 30 دقيقة	الوقت الفعلي للحصة 20 دقيقة	عدد اللاعبين 10			
درجة الصعوبة	الشدة (60-70 %)	نوع اللعب			

					مرحلة الإحماء الأولي
					مرحلة التدريب الرئيسية
					مرحلة الإسترجاع و التقييم

وحدة تدريبية رقم (10)

فريق ترجي الرياضي العطاف ESOMA

التاريخ : الجمعة 05 أبريل 2019	الفئة العمرية (09 – 12 سنة)	الموسم الرياضي 2018 / 2019
زمن التدرب 30 دقيقة	مكان التدرب : المركب الرياضي أحمد بن عائشة معطي العطاف	
المرحلة من الموسم (مرحلة المنافسة)	الدورة التدريبية المتوسطة رقم: 01	الدورة التدريبية الصغرى 01
الوحدة التدريبية رقم	الهدف التدريبي:	العتاد المستخدم : أقماع , شواخص , سلم كرات, صافرة , مقاتية . حبل مطاطي
الزمن الإجمالي للحصة ساعة و 30 دقيقة	الوقت الفعلي للحصة 20 دقيقة	عدد اللاعبين 10
درجة الصعوبة	الشدة (60-70 %)	نوع اللعب

مراحل التدريب	شرح التمرين	هدف التمرين	مدة التمرين	الشدة	التشكيلات
مرحلة الإحماء الأولي					
مرحلة التدريب الرئيسية					
مرحلة الإسترجاع و التقييم					

وحدة تدريبية رقم (11)

فريق ترجي الرياضي العطاف ESOMA

التاريخ : الجمعة 05 أبريل 2019	الفئة العمرية (09 – 12 سنة)	الموسم الرياضي 2018 / 2019
زمن التدريب 30 دقيقة	مكان التدريب : المركب الرياضي أحمد بن عائشة معطي العطاف	
المرحلة من الموسم (مرحلة المنافسة)	الدورة التدريبية المتوسطة رقم: 01	الدورة التدريبية الصغرى 01
الوحدة التدريبية رقم	الهدف التدريبي:	العناد المستخدم : أقماع , شواخص , سلم كرات, صافرة , مقاتية . حبل مطاطي
الزمن الإجمالي للحصة ساعة و 30 دقيقة	الوقت الفعلي للحصة 20 دقيقة	عدد اللاعبين 10
درجة الصعوبة	الشدة (60-70 %)	نوع اللعب

وحدة تدريبية رقم (12)

فريق ترجي الرياضي العطاف ESOMA

التاريخ : الجمعة 05 أبريل 2019	الفئة العمرية (09 – 12 سنة)	الموسم الرياضي 2018 / 2019			
زمن التدريب 30 دقيقة	مكان التدريب : المركب الرياضي أحمد بن عائشة معطي العطاف				
المرحلة من الموسم (مرحلة المنافسة)	الدورة التدريبية المتوسطة رقم: 01	الدورة التدريبية الصغرى 01			
مراحل التدريب	شرح التمرين	هدف التمرين	مدة التمرين	الشدة	التشكيلات
مرحلة الإحماء الأولي					
مرحلة التدريب الرئيسية					
مرحلة الإسترجاع و التقييم					
الوحدة التدريبية رقم	الهدف التدريبي:	العناد المستخدم : أقماع , شواخص , سلم كرات, صافرة , مقاتية . حبل مطاطي			
الزمن الإجمالي للحصة ساعة و 30 دقيقة	الوقت الفعلي للحصة 20 دقيقة	عدد اللاعبين 10			
درجة الصعوبة	الشدة (60-70 %)	نوع اللعب			