

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

شعبة: تدريب رياضي

تخصص: تحضير بدني وذهني

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض القدرات
التوافقية (القدرة على التوازن) لدى ناشئ كرة القدم
(09-12) سنة

- دراسة ميدانية لنادي الرياضي للمواهب الشابة مدينة برج بوعريريج -

بوية

غبولي نجيب

السنة الجامعية 2015 - 2016

شكر وعرفان

الحمد والشكر لله عز وجل صاحب النعمة والفضل على الذي قال في كتابه العزيز
:"ولئن شكرتم لأزيدنكم..." الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع.

اللهم إن أعطيتنا نجاحا فلا تأخذ منا تواضعا.

اللهم إن أعطيتنا فشلا فلا تأخذ منا عزيمتنا.

ثم أتوجه بالشكر الجزيل إلى الدكتور الذي تفضل بالإشراف علي في هذا البحث
"محمد كبوية" الذي لم ييخل علي لا بوقته ولا بأفكاره وتوجيهاته السديدة لإثراء
هذه الدراسة.

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى المدرب "زهير بن عنيبة" الذي وقف معي في هذا
البحث و إلى جميع أساتذة و دكاترة معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية بالمسيلة اللذين ساعدوني في بحثي هذا.

وما نحن بمبتدئين... وما من مبتدئين بلغوا الكمال،فأن أصبت فهذا من فضل الله
وحده،وإن اخطأت فلي محاولتي،فألف حمد الله عز وجل على إتمام فضله ونشكره
على نعمه.



الحمد لله رب العالمين منزل الكتاب هدى لأولى الألباب ، و الصلاة و السلام على سيدنا
محمد الذي خصه بجوامع الكلام وفضل الخطاب و على اله و أتباعه الى يوم الدين
و سلم تسليما كثيرا
أما بعد

أهدي عملي هذا :

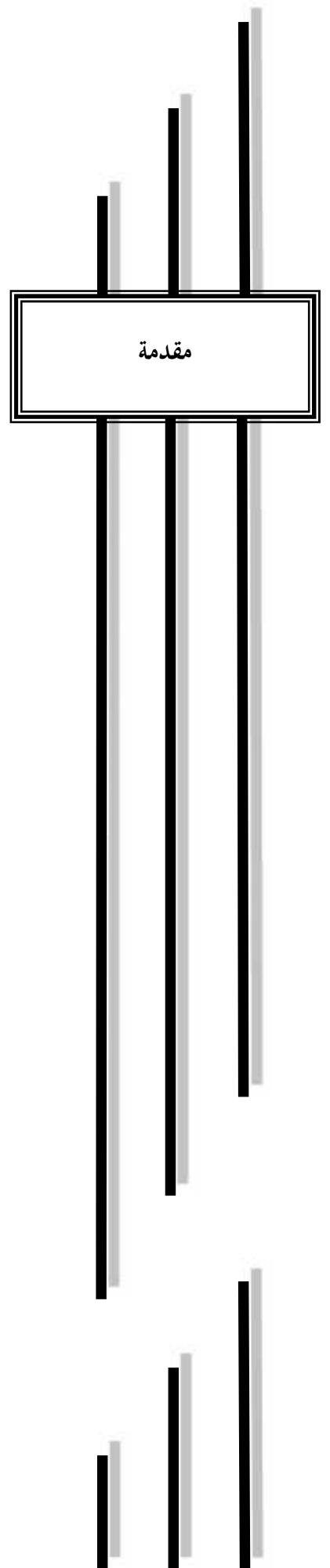
- الى منبع المحبة و الحنان أمي الغالية أطال الله في عمرها ، الى أبي العزيز أطال الله في عمره الله .
- الى من ساندي طوال مشواري الدراسي
- الى كل اخوتي (حمزة ، يوسف ، سامية)
- الى من تربطني بهم صداقة طيبة : أكرم ، رؤوف ، هشام ، زبير ، عيسى ، فؤاد ، صهيب ، عز الدين ، محب الدين، حمزة ، محمد ، سعيد ، مهدي ، وليد، مصعب، عبد الوهاب،خير الدين،الزوبير.
- إلى كل من ساهم في مساعدتي على إنجاز هذه الدراسة.
- الى كل من يحمله قلبي و لم يكتبه قلبي
- الى كل من ساندي في مشواري و بحثي سواء من بعيد أو قريب
- الى كل من يحمل لقب غبولي

فهرس المحتويات

..... :	
4.....	: الخلفية النظرية
4.....	1. التوافقية:.....
4.....	1.1. تعريف التوافقية:.....
4.....	2.1. التوافقية:.....
5.....	3.1. التوافقية:.....
5.....	4.1. أهمية التوافقية:.....
6.....	5.1. التوافقية:.....
6.....	6.1. أهداف تدريب التوافقية:.....
7.....	7.1. الرئيسية تنظيم تدريب التوافقية:.....
8.....	2.:
8.....	1.2. مفهوم.....
9.....	2.2.:
9.....	3.2.:
10.....	3.:
10.....	1.3. مفهوم.....:
11.....	3.3. أهمية.....:
16.....	4. والمشابهة:.....
21.....	:
21.....	1.:

21.....	التدريب:	1.1
21.....	التوافقية:	2.1
22.....	:	3.1
23.....	الاشكالية:	2
25.....	أهداف:	4
25.....	أهمية:	5
26.....	فرضيات:	6
28.....	الميدانية:	
29.....	الاستطلاعية:	1
29.....	السيكومترية:	2
30.....	المنهج:	3
30.....	متغيرات:	4
30.....	وعينة:	5
31.....	:	6
31.....	:	7
32.....	البيانات:	8
33.....	التطبيق الميداني:	9
35.....	الأساليب الإحصائية:	10
36.....	:	
38.....	:	
38.....	:	
43.....	فرضيات	ثانيا/ تفسير
48.....	:	
48.....	:	1

48.....:	.2
48.....:ية	.3
49.....:	.4
52.....:	



مقدمة:

إن التطور العلمي لأساليب التدريب يعتبر هدفا تسعى إليه دول العالم لتقدم معارفه و مفاهيمه بصورة مبسطة لمدربيها بهدف الإعداد والتنمية لرياضيها لبلوغ المستويات العليا وقد حدث بالفعل تحسن واضح في مستوى فرق كرة القدم على المستوى العالمي بصفة عامة الأمر الذي يتعين معه الأخذ بالسبل العلمية في مجال التدريب لمواجهة هذا التطور.

و التدريب الحديث عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعبين إلى التكامل في الأداء الرياضي في كرة القدم، وما يترتب على ذلك من تحقيق الهدف من عملية التدريب، ويتطلب تحقيق هذا الهدف أن يقوم المدرب بتخطيط و تنظيم قدرات لاعبيه البدنية و الفنية و الذهنية، وصفاتهم الخلقية، والنفسية والإدارية، وفي إطار موحد للوصول بهم إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي و خاصة أثناء المباريات.

وتعد لعبة كرة القدم من أكثر تلك الالعاب الشعبية، بل أنها الجالبة لأكبر عدد من عشاق الرياضة باعتبارها رياضة جماهيرية تمتلك قدرا كبيرا من الاهتمام و المتابعة، حيث يمارسها الصغار و الكبار، كما أن ممارستها حاليا لم تعد تقتصر على الرجال فقط، بل أصبحت تمارس من قبل الفتيات أيضا.

وتعتبر القدرات التوافقية التي تشكل مجموع التوافق الحركي المنشود إضافة إلى التكنيك الرياضي شرطا أساسيا لضمان التفوق و الانجاز في المجال الرياضي، ويتعلق كل من التوافق الحركي و التكنيك الرياضي بعمليات استقبال ومعالجة المعلومات والتحكم الذاتي في التصرف والسلوك الحركي المرتبط بالأداء، ولكي يكون تصرف الرياضي في تأدية حركاته محققا للغاية، يجب أن تجرى العمليات النفسية و الحركية الضرورية بصورة منسقة، ويتم هذا التنسيق على أساس التفاعل الوظيفي القائم فيما بينهما على الصعيدين الإدراكي و الحس-الحركي.

ويعد التوازن أو القدرة على التوازن من بين أهم القدرات التوافقية التي يجب أن تكون عند لاعبي كرة القدم، لما له دور عند تعلم و اكتساب المهارات الأساسية في كرة القدم و في الرياضات الأخرى، والتوازن يشكل عنصر أساسي و هام في أداء لاعب كرة القدم، حيث يجب أن يكون دائما في توازن



حتى يتمكن من القيام بتمريره جيدة، تسديدة، الجرى بالكرة تحت ضغط الخصم...، هذه الصفة دائمة الحضور و ضرورية لا يستغنى عنها.

ولقد قمنا بتقسيم دراستنا إلى خمسة فصول سنذكرها بالترتيب كالأتي:

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة، تكلمنا فيها عن القدرات التوافقية ومكوناتها وأهميتها، كما تكلمنا عن دورها وتدريباتها، تكلمنا أيضا عن التوافق و أنواعه، كذلك تطرقنا إلى التوازن حيث ذكرنا أنواعه و أهميته، وكذا المناطق الرئيسية في الجسم التي تضمن اتزانه، بالإضافة إلى العوامل التي تتحكم في الاتزان، و تطرقنا إلى الدراسات السابقة والمشاهدة ومقارنتها بالدراسة الحالية.

الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة، وتناولنا فيه الكلمات الدالة في الدراسة والمفهوم اللغوي والاصطلاحي والإجرائي لجميع مؤشرات البحث، كما قمنا بصياغة الإشكالية وحددنا الفرضيات وأهمية الدراسة و أخيرا فرضيات الدراسة.

الفصل الثالث: تطرقنا في هذا الفصل إلى الاجراءات الميدانية للدراسة.

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

الفصل الخامس: تناولنا في هذا الفصل استنتاجات الدراسة وما تليها من اقتراحات و آفاق مستقبلية.



الفصل الأول

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

1. القدرات التوافقية:

تعد القدرات التوافقية التي تشمل كل مجموع التوافق الحركي المنشود إضافة إلى التكنيك الرياضي شرطاً لضمان التفوق و الانجاز في المجال الرياضي، و يتعلق كل من التوافق الحركي و التكنيك الرياضي بعمليات استقبال و معالجة المعلومات و التحكم الذاتي في التصرف و السلوك الحركي المرتبط بالأداء، ولكي يكون تصرف الرياضي في تأدية حركاته محققاً للغاية.

1.1. تعريف القدرات التوافقية:

تعرف قبل كل شيء، بأنظمة المراقبة والتنظيم الحركي (*Hirtz, 1981, p348*). تسمح للرياضي بإتقان لقطات حركية دقيقة و قليلة الجهد، في حالات محددة والتي يمكن أن تكون منتظرة أو غير منتظرة، وتعلم نسبياً وبسرعة حركات رياضية. (*frey, 1977, p 356*)

هناك فرق بين القدرات التوافقية والقابلية، حيث أن القابلية تتصل بحركات فعلية متماسكة نصف آلية، أما القدرات التوافقية تمثل الشرط الأساسي العام لكل لقطة حركية (*weineck, 1997, p 293*).

2.1. أنماط القدرات التوافقية:

نجد هناك نمطين من القدرات التوافقية:

أ. القدرات التوافقية العامة: هو نتيجة التعلم الحركي، وهو متنوع بمعنى يوجد في مختلف

النشاطات الرياضية، يظهر في العديد من مجالات الحياة اليومية و الرياضية، و حقيقة مشاكل

التوافق الحركي يمكن ان تحل بطريقة عقلانية و ابداعية. (*Harre, 1970, p 69*)

ب. القدرات التوافقية الخاصة: على خلاف ذلك تتطور القدرات التوافقية الخاصة في اطار

لنشاط الرياضي المعني، كما يشير إليه (*Oslin, 1952, p164*) السهولة و القدرة على تنويع

الحركات المركبة في تقنية الرياضة الممارسة، وفق النشاط الرياضي الممارس، هناك العديد الصيغ

للروابط والوسائل، تكون مفضلة وتشغل مكانة أساسية في الحركة. (Jürgen weineck, 1993, P293)

3.1. مكونات القدرات التوافقية:

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

- القدرة على الربط الحركي: هي قدرة الفرد على تنسيق حركات مختلف اجزاء الجسم بغرض إنجاز حركة شاملة.
- القدرة على التحليل: هي القدرة على إنجاز حركة بدقة متناهية مع الاقتصاد في الحركة، تسمح بتكيف الحركة مع الوضعية.
- القدرة على التوازن: هي إمكانية الحفاظ على التوازن أثناء الثبات أو الحركة، هذه القدرة تكتسب في مرحلة النشء و تزول مع السن في حال عدم التدريب عليها.
- القدرة على التوجيه: هي القدرة على تحديد وتغيير حركات الجسم والاشياء الأخرى في الفضاء والزمن (أي المكان و الزمن المحدد).
- القدرة الإيقاعية هي القدرة على اعادة إنتاج، زيادة أو تخفيض ايقاع الحركة.
- القدرة على رد الفعل: هي قدرة الفرد على إنجاز وبطريقة سريعة لقطعة حركية على اساس إشارة معطاة، حيث يجب التنفيذ في الوقت المناسب و بأقصى سرعة.
- قدرة على إعادة التكييف: قدرة الفرد على تكييف لقطعة حركية يقوم بها في وضعية جديدة. (Kuntz Justine, 2013, p15-16)

4.1. أهمية القدرات التوافقية:

إن القدرات التوافقية أثبتت أهميتها في الكثير من الفعاليات الرياضية و أصبحت الركن الثالث للقدرات الحركية و لهذا نرى أن تطورها سيصب إيجابيا في تطور المستوى العام للرياضي و ذلك من خلال:

- كفاءة القدرات التوافقية تعمل على تقليل الزمن اللازم لتعلم الرياضي المهارات الحركية.
- جودة أداء الرياضي في الحركات و الاقتصاد في الجهد المبذول خلال التنفيذ.

- درجة استغلال قدراته البدنية لتحقيق الانجاز المنشود.
- تساعد الرياضي على الاستخدام السريع و الهادف للمهارات الرياضية في الشروط و المواقف المتغيرة.
- تعمل على سرعة تعلم الرياضي لدى ضرورة تعديل المهارة أو تعلم مهارة جديدة بالنسبة للرياضي المدرب لسنوات عديدة .
- تحدد القدرات التوافقية بالاشتراك مع باقي عناصر الانجاز الاخرى في حدود القدرة الانجازية للرياضي.
- قدرة الرياضي على تعلم الحركات بشكل عام و الحركات ذات العلاقة بنوع الرياضة التخصصية. (محمود عبد الستار، 2007، ص48).

5.1 دور القدرات التوافقية:

- في مصطلح عام، قدرة التوافق هو شرط أساسي للتحكم في الوضعيات الحركية اذن هي صفة ذات أهمية من اجل الوقاية من الحوادث (التصادم السقوط....إلخ).
- قدرة التوافق هي أساس إمكانية التعلم الحس الحركي، كلما كان مستوى قدرة التوافق مرتفع، كلما كان تعلم الحركات الجديدة والصعبة سريع و دقيق.
 - الاقتصاد في الجهد أثناء التوافق الحركي، متلازم بدقة كبيرة للتحكم الحركي، ويترجم بإمكانية إعادة نفس الحركات بأقل جهد و أقل طاقة.
 - التطوير الجيد للقدرات التوافقية يسمح مع سنوات التدريب المتعاقبة بإمكانية تحسين التقنية الرياضية.
 - عندما تبلغ القدرات التوافقية مستوى عالي تسمح باكتساب أفضل لتقنيات نشاطات أخرى، كما في حال تدريب القدرات البدنية أو رياضة إضافية. (weineck,1997, p 294)

6.1 أهداف تدريب القدرات التوافقية:

- تسهم تدريبات القدرات التوافقية إلى التطور السريع في تعلم المهارات الاساسية للفعاليات الرياضية .

- يضمن المستوى العالي و الواسع للقدرات التوافقية فضلا عن التنوع للمهارات الاساسية عملية اكتساب أفضل لمهارات أصعب في مرحلة التدريب الأساسي مروراً إلى مرحلة الإنجاز العالي .
- يسمح المستوى العالي والواسع للقدرات التوافقية من اكتساب أفضل لوسائل تدريب اللياقة البدنية، الاحماء، التدريب التعويضي .
- المحافظة على قدرات الرياضي في متابعة صقل مهارته الفنية وتطويرها .
- تساهم القدرات التوافقية في عملية التشخيص عند اختيار الموهوبين.

7.1. القواعد الرئيسية في تنظيم طرق تدريب القدرات التوافقية:

هناك بعض النقاط المهمة في تنظيم طرق تدريب القدرات التوافقية هي التمرينات البدنية العامة والخاصة:

- ضرورة تنفيذ الحركات بشكل صحيح من الناحية المهارية و التوافقية.
- ضرورة التنوع الكثير في الوسائل التدريبية و التنوع في تنفيذها.
- ضرورة توجيه الأداء في التمرين الواحد على قدرة توافقية معينة.
- ضرورة رفع درجة الصعوبة في الأداء التوافقي للوسيلة التدريبية من خلال اللجوء إلى خطوات معينة في طرق التدريب.
- البدء بتنمية القدرات التوافقية في سن مبكر من عمر المتدرب .
- تنمية القدرات التوافقية بوسائل تدريبية عامة أولاً، ثم تستخدم الوسائل التدريبية الخاصة لاحقاً و بصورة متدرجة.
- تنمية القدرات التوافقية الخاصة من خلال تنفيذ غيرها من مهام التدريب الرياضي.

(jean marie stine ,1997 ,p141)

- قليل من التكرارات لكن كثير من التمارين التي تسمح بنفس المتطلبات لتسيير الحركة.
- عديد التكرارات لبعض التمارين و لكن مع تغييرات مستمرة و موجهة في طريقة وشروط التنفيذ.
- الزيادة في شدة التنفيذ.
- زيادة في حجم و زمن التمارين.
- تدريب القدرات التوافقية يجب أن ينجز في الجزء الاول للحصة التدريبية.

■ المجال الزمني لحصص تدريب القدرات التوافقية لا يجب أن يتعدى سبعة أيام. (بوعلام شارف، 2012، ص 13)

2. التوافق:

1.2. مفهوم التوافق

أ. من الناحية الرياضية

ويعرفه (لارسون *Larson*) هو قدرة الرياضي على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد. أما (بارو *Barrou*) و(ميجي *Megee*) فقد عرفا التوافق بأنه (قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات في إطار محدد) ويقول (فليشمان *Fleishman*) إن التوافق هو قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات التكتيكية في وقت واحد. (محمد صبيحي حسانين، ج1، ط2، 1987، ص 391).

يعرف التوافق بين الاطراف المتعددة بكونه (القدرة على التنسيق أو التوافق بين حركات أجزاء الجسم المختلفة عندما تعمل معا في وقت واحد). ويعرف التوافق الكلي للجسم بكونه "هو القدرة على التنسيق بين أجزاء الجسم المختلفة عندما تقوم بحركات شاملة".

يعد التوافق من عناصر اللياقة البدنية ومن مكوناتها المتعددة التي إذا ما اكتسبها الرياضي ستحدد له الخبرة الحركية التي هي حاصل جمع و تمزج عناصر و مكونات اللياقة البدنية المختلفة.

ويعرفه (روبرت 1982) بأنه "قدرة الفرد للسيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة و المشتركة في أداء واجب حركي معين وربط هذه الاجزاء بحركة أحادية الانسيابية ذات جهد فعال لأخذ ذلك الواجب الحركي. (سعد محمد قطب، ط1، 1985، ص 67).

ب. من الناحية الفسيولوجية:

يعرف (1982 *hahn*) التوافق على أنه العمل المتزامن للجهاز العصبي المركزي و الهيكل العظمي العضلي من أجل تنفيذ حركة إرادية، بحيث يكون هناك تسلسل متناغم بين مختلف مكونات هذه الحركة. (Alexandre Dellal, 2008, p 47)

2.2. التوافق الحركي:

يعني التوافق الحركي قدرة الفرد على تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين في وقت واحد. (نجاح مهدي شلش ومازن عبد الهادي، 2010، ص71)، أو هو القدرة على التحكم في عضلات جسمه مجتمعة أو منفردة حسب متطلبات النشاط (وجيه محجوب، 1989، ص27)

ويرتبط التوافق الحركي بإمكانية الجهاز الحركي والجهاز العصبي المركزي والذي يتم فيه عملية فهم واستيعاب وتحليل وإدراك الحركة أو البرنامج الحركي فالجهاز العصبي هو المركز الاساسي للتوافق لأنه ينظم الجهد من خلال تنظيم عمل القوة المسلطة من قبل العضلات لكي تتطابق مع المهارة المراد أداءها، كما يربط التوافق الحركي بعمل الاجهزة الداخلية ومدى قدرتها على تنظيم و تنسيق الجهد المبذول طبقا للهدف من خلال بناء الصفات البدنية و الحركية كالقوة والسرعة و الرشاقة ... وغيرها.

ولذلك فإن تعلم الحركات يكون بدرجات مختلفة طبقا و إن عمليات التوافق الحركي ليست متساوية بين الافراد نتيجة اختلاف لقدرات والصفات البدنية والحركية بين المتعلمين أو اللاعبين. (ناهدة عبد زيد الدليمي، 2008، ص40)

3.2. أنواع التوافق الحركي:

أ. **التوافق العام:** وهو مقدرة المتعلم أو اللاعب على الاستجابة لمختلف المهارات الحركية بصرف النظر عن خصائص اللعبة ويعد كضرورة لممارسة النشاط كما يمثل الاساس الأول لتطوير التوافق الخاص.

ب. **التوافق الخاص:** وهو قدرة المتعلم أو اللاعب على الاستجابة لخصائص المهارات الحركية للنشاط الممارس والذي يعكس مقدرة اللاعب على الاداء بفاعلية خلال التدريب و المنافسات. (هارة، ط2، 1990، ص296)

ج. **التوافق العضلي العصبي:** هو قدرة الجهاز العصبي على إعطاء أكثر من امر في الوقت نفسه أو مع فارق زمني قليل جدا. ويعرفه (سنجر *Singer*) هو قدرة الفرد للسيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة و المشتركة في أداء واجب حركي معين وربط هذه الاجزاء بحركة أحادية بانسيابية ذات جهد فعال لإنجاز ذلك الواجب الحركي وينقسم إلى توافق عام و توافق

خاص.(ساري أحمد حمدان، ط1، 2001، ص52). يؤدي التوافق دورا اساسيا فعلا في مختلف حركات الانسان لذلك فإن الحاجة إلى التوافق تكون مهمة في أداء المهارات الرياضية و إننا نجد بدقة الاستيعاب الحركي بواسطة المعلومات المتأنية من حاسة الشعور العضلي و أيضا المعلومات المتأنية من الحواس الاخرى و من ضمنها حاسة النظر ولذلك تزداد وتحسن حاسة النظر فيما يخص الوضع وأجزاء الحركة وكذلك وضع الخصم ووضع الكرة (المراقبة عن طريق النظر). (عقيل الكاتب، 1988، ص 168). ويعتبر التوافق بين العين و اليد و ارجل أكثر العوامل أهمية بالنسبة لأداء الرياضي حيث أنه خلال الأداء يكون هناك انتقال للإشارات العصبية بين الجهازين العصبي و العضلي و لذلك فإن جميع الحركات التي يقوم بها الفرد سواء كانت الحركات العادية أو حركات ترتبط بمجال الاداء مما تتطلب قدر من التوافق بين الجهاز العصبي و الجهاز العضلي.

3. التوازن:

1.3 مفهوم التوازن:

تعتبر سلامة الجهاز العصبي أحد العوامل الهامة المحققة للتوازن كما أن عملية التأزر بين الجهازين العضلي والعصبي لها دور يتبين في المحافظة على اتزان الجسم أو الحركة التي يقوم بها الإنسان من مشي وجرى ووثب... إلخ، أو الحركة الرياضية التي تتم فوق حيز ضيق كالمشي على العارضة أو الوقوف على مشط أحد القدمين كل هذه الحركة تتوقف على مدى سيطرة الفرد على أجهزته العضلية و العصبية بما يحقق المحافظة على وضع الجسم دون أن يفقد اتزانه.

مما سبق يتضح مدى ارتباط التوافق العضلي العصبي كما أن التوازن الحركي مرتبط أيضا بالرشاقة ويشير "جونسون" و"نيلسون" أن بعض اختبارات التوازن تتطلب القوة العضلية، كما يشير أيضا أن التعب المتوسط والتعب الشديد يؤثران على قدرة الفرد في الاحتفاظ بتوازنه ولقد دلت الدراسات التي قام بها "سميث" و"هوفمان" خطأ الفكرة السائدة التي تقول بأن الإناث أكثر قدرة على التوازن من الرجال هذا إلا أن الذكور يتميزون بالقوة العضلية على الإناث، وهذا عامل مؤثر في القدرة على الإتران. (محمد صبحي حسنين، 1995، ص 429).

يعرفه "لارسون" و"يكم" قدرة الفرد في السيطرة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية العصبية ويعرفه "كيورتن" بكونه إمكانية الفرد للتحكم في القدرات الفيزيولوجية والتشريحية التي تنظم التأثير على التوازن مع القدرة على الإحساس بالمكان سواء باستخدام البصر أو بدونه وذلك عضليا وعصبيا.

ويعرفه كذلك "روث" بكونه القدرة على الاحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات أو الحركة. ويعرفه كذلك "سينجر" بكونه القدرة التي تحفظ وضع الجسم.

3.3. أنواع التوازن:

أ. **التوازن الثابت:** وهو الاتزان الذي يحدث أثناء الثبات ويعرفه "جونسون" و"نيلسون" بكونه القدرة البدنية التي تمكن الفرد من الاحتفاظ بوضع ساكن.

كما يقصد بالتوازن الثابت القدرة التي تسمح للفرد بالبقاء في وضع ثابت أو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند إتخاذ أوضاع معينة، كما هو الحال عند الوقوف على قدم واحدة أو اتخاذ وضع الميزان أو الوقوف على الذراعين، والتوازن الثابت يحتل أهمية كبيرة في بعض الأنشطة الرياضية وخاصة رياضة الجمباز والتمرينات الفنية، ويعبر عن جمال وتناسق وتأزر الأداء.

ب. **التوازن الحركي:** وهو الاتزان المصاحب لحركة الجسم ويعرفه "جونسون" و"نيلسون" بكونه القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة. (محمد صبحي حسنين، 1995، ص ص 429-432)

ويقصد بالتوازن الحركي القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي، كما في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية أو عند المشي على عارضة مرتفعة (وجدلي، 2002، ص 136)

3.3. أهمية التوازن:

التوازن قدرة عامة تبرز أهميتها في الحياة وفي الرياضي، فهي متكونة في أداء المهارات الحركية كالوقوف والمشي... إلخ، كما أنها متكونة في معظم الأنشطة الرياضية والخاصة بالأنشطة التي تتطلب الوقوف أو الحركة فوق حيز ضيق، ولقد أشارت الدراسات التي قام بها "عبد الرحمان حافظ إسماعيل" في جامعة بيروت إلى ارتباط التوازن بالعديد من القدرات العضلية، كما أشارت هذه الدراسات إلى أن

التوازن يعتبر من أكثر المكونات البدنية من حيث القدرة على التنبؤ من النواحي العقلية"، وفي هذا الخصوص يشير "هوفمان" إلى أن الجماعات سريعة التعلم من الجنسين قد حققت درجات مرتفعة في اختبارات التوازن عن أقرانهم من الجماعات بطيئة التعلم.

كما أثبت "سكوت" وجود علاقة عالية بين التوازن والإحساس الحركي مما جعل ضرورة أن تتضمن أي طريقة حركية اختيارية التوازن، ونظرا لكون التوازن يعتبر أحد العوامل اللازمة لمعظم الأنشطة الرياضية فإن الرياضيين يتميزون في هذا المكون عن أقرانهم غير الرياضيين، حيث نجح "نيسن" في إثبات غير الرياضيين بحيث أثبت هذه الظاهرة في إحدى دراساته، كما توصل باحثون آخرون إلى نتائج مماثلة، مثلا نجح "سلاتر" و"هاميل" في إثبات أن الرياضيين (أعضاء الفرق الرياضية) حققوا نتائج عالية في اختبارات التوازن ميزتهم عن أقرانهم من طلبة التربية البدنية والرياضية، كما ثبت أن نتائج طلبة التربية البدنية والرياضية باستخدام اختبار "ري نولد" قد فاقت بدلالة معنوية درجات أقرانهم من طلاب الفنون، كما وجدت "مينبي" أن المصارعين ذوي المستويات المرتفعة كانوا أفضل من أقرانهم ذوي المستويات الضعيفة في التوازن وفي تعلم الاتزان .

كما أثبت "جدوس" أن السباحين المتقدمين يتمتعون بتوازن حركي يفوق أقرانهم الضعاف في السباحة وهذا وقد أثبت "جندين" أن مشاركة فريق أنشطة التربية البدنية أدى إلى تحسين القدرة على التوازن لدى بعض طالبات إحدى الكليات. (سعد سعود فؤاد، 2010، ص22)

4.3. مناطق التوازن في الجسم

توجد عدة مناطق في الجسم وهي:

أ. **القدمان:** تمثلان قاعدة اتزان الجسم وحدوث أي إصابات فيها أو إصابتها بالبرد أو ارتداء حذاء غير مناسب يضعف من توازن الفرد.

ب. **حاسة النظر:** أثبتت البحوث بأن الفرد يحتفظ بتوازنه إذا سلط نظره على أشياء ثابتة أكثر

من تسليطها على أشياء متحركة وقد وجد أن تحديد هدف ثابت على بعد 20 قدما يساعد في

تحقيق التوازن. (محمد صبحي حسنين، 1995، ص ص 432-434)

ج. **النهايات العصبية:** وهي الأوتار الموجودة في نهاية العضلات .

د. الأذن الداخلية: يقول "كارل بيرنهارت" تقع حاسة التوازن في القنوات شبه الدائرية للأذن الدائرية وتنبه هذه الأعضاء الحسية بواسطة حركة الرأس كما أنها ضرورية في استمرار توازن الجسم في جميع حركاته كما وجد "بادن" أن المجموعات التي تتمتع بتوازن قليل الذي يتمتعون به بدرجة أعلى في التوازن وذلك عند غلق العينين تماما.

5.3. عوامل التحكم في التوازن:

أ. مركز الثقل: هو نقطة وهمية يتوازن حولها جميع أجزاء العين ويعرفه البعض بكون النقطة التي يرتكز عليها الجسم، ويمكن تحديد مكان مركز الجسم باستخدام الأسطح حيث أن نقطة التقاء الأسطح التالية هي:

- **السطح الأفقي أو العرضي:** يقسم جسم الإنسان إلى قسمين علوي وسفلي وهو السطح الذي نسبته ارتفاع مركز ثقل الجسم عن الأرض ولكن لا يحدد مكانه.
- **السطح السهمي أو الجانبي:** يقسم الجسم إلى نصفين يمين ويسار وهذا السطح يحدد وجود نقطة المنتصف تماما ولكن لا يحدد مكانه تماما فقد يكون للأمام أو الخلف.
- **السطح الجبهي أو الأمامي:** يقسم الجسم إلى نصفين أمامي وخلفي وهذا السطح يحدد مكان مركز الثقل، ونقطة تلاقي الأسطح الثلاثة هي ثقل الجسم، بالنسبة للأجسام المنتظمة المتماثلة فإن مركز ثقل الجسم يكون في منتصفها أما في الأجسام غير المنتظمة فإن مركز الثقل قد لا يكون في المنتصف وبالنسبة للإنسان فإن مركز الثقل ليس في مكان ثابت... فهو يتحرك في اتجاه حركة الفرد حيث وجد:

– مركز الثقل اتجاه الجزء المتحرك.

– مركز الثقل يتحرك اتجاه الثقل الخارجي.

ب. **خط الجاذبية:** هو خط وهمي يمر بمركز الثقل ويكون عموديا وهو عبارة عن تقابل المستوى الجبهي مع المستوى الوهمي، حيث أن التقاءهما يمثل خطا عموديا هو خط الثقل، وهذا الخط يمر بمركز الثقل ولكنه يحدد مكانه (ارتفاعه) وفي وضع الوقوف القائم فإن خط الثقل يقع داخل قاعدة الاتزان. (محمد صبحي حسنين 1995، ص 434)

ج. **قاعدة الارتكاز:** وهي عبارة عن مساحة السطح الذي يرتكز عليه الجسم، ففي حالة الوقوف تكون قاعدة الاتزان (الارتكاز) هي المساحة التي يحددها الإطار الخارجي للقدمين وفيما يلي بعض العلاقات والعوامل التي تتحكم في عملية الاتزان:

■ **نسبة ارتفاع مركز الثقل فوق قاعدة الارتكاز:** كلما قرب مركز الثقل من قاعدة الاتزان كان التوازن والعكس صحيح أيضا، ومنه يمكن أن نستنتج:

– الشخص القصير أكثر اتزاناً من الطويل.

– السيدات أكثر اتزاناً من الرجال لانخفاض مركز ثقلهن عن الرجال (بعض الدراسات الحديثة أثبتت عكس هذه القاعدة في بعض المراحل النسبية).

■ **مساحة قاعدة الارتكاز:** كلما كانت مساحة قاعدة الارتكاز كبيرة كان الاتزان أكبر.

■ **العلاقة بين خط الجاذبية وقاعدة الارتكاز:** كلما كان خط الجاذبية قريباً من مركز قاعدة الارتكاز أو عليه مباشرة كان الارتكاز أفضل، والعكس صحيح أيضاً فكلما بعد خط الجاذبية عن مركز قاعدة الارتكاز قل الاتزان إلى أن نصل إلى حد تجاوز حدود قاعدة الاتزان فيفقد الشخص توازنه.

■ **ثقل الجسم:** كلما كان وزن الجسم أكبر كان الاتزان أكبر.

■ **الاحتكاك بالسطح:** كلما كانت كمية الاحتكاك أكبر كان الاتزان أفضل و العكس صحيح أيضاً فالأرض الملساء يصبح فوقها الفرد أقل قدرة على التحكم في توازنه منه في الأرض الخشنة، ويتضح ذلك من عدم القدرة على الاتزان فوق الجليد أو فوق أرضية من الرخام إذ يتطلب الأمر بذل مجهود أكبر حتى يحافظ على التوازن.

■ **الانقسام إلى أجزاء:** الجسم مركب من أجزاء كلما وقعت مراكز ثقل هذه الأجزاء عمودياً بعضها فوق بعض كان هذا الجسم أثبت وتصبح قدرته على الاتزان أفضل.

■ **العوامل النفسية:** "الخوف" من العوامل النفسية التي تؤثر على الاتزان، مثلاً يلاحظ أن قدرة الفرد على حفظ توازنه تقل كلما ارتفع على سطح الأرض، حيث يدخل هنا عامل الخوف الذي يزداد كلما نظر الشخص إلى أسفل وبالتالي تقل قدرته على التوازن.

- **العوامل الفيزيولوجية:** التوازن من العناصر التي تتطلب سلامة الجهاز العصبي للفرد وأيضا الجهاز العضلي، لذلك فحدوث أي خلل في أجهزة الجسم يؤثر بصورة مباشرة في قدرة الشخص على الاتزان. (سعد سعود فؤاد، ، 2010، ص23-24)

4. الدراسات السابقة والمشابهة:

أولاً: الدراسات العربية

الدراسة 01: دراسة الجمال (2008) بعنوان "تأثير القدرات التوافقية الخاصة على مستوى الأداء المهاري لناشئ هوكي الميدان"، هدفت الدراسة للتعرف إلى القدرات التوافقية الخاصة لرياضة الهوكي، واستنتاج معادلات تنبؤ لمستوى الأداء المهاري بدلالة القدرات التوافقية الخاصة قيد البحث، وتوصل إلى أهم القدرات التوافقية الخاصة للمرحلة السنوية (9-12) سنة، وتمثلت في القدرة على تقدير الوضع، القدرة على الربط الحركي، القدرة على بذل الجهد المناسب، القدرة الإيقاعية، القدرة على الاستجابة السريعة، القدرة على التكيف على الأوضاع المتغيرة، كما توصل إلى أن هناك تأثير إيجابي للقدرات التوافقية الخاصة على بعض المهارات الأساسية. وتوصل أيضاً إلى مستويات معيارية للتنبؤ بمستوى الأداء الحالي والمستقبلي للمرحلة السنوية (9-12) سنة.

الدراسة 02: مذكرة ماجستير لخالد فريد بعنوان "تأثير برنامج تمارين نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الاداء الفني لناشئ رياضة الجو دو"، غير منشورة، جامعة الزقازيق، (2007)، مصر.

واستهدفت الدراسة التعرف إلى العلاقة الارتباطية بين تنمية القدرات التوافقية وبعض مظاهر الانتباه لناشئ رياضة الجو دو، والعلاقة بين تنمية القدرات التوافقية ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو للمرحلة العمرية (10-12) سنة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته للبحث وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بواسطة القياسين (القبلي-البعدي) لكل مجموعة، وأجريت الدراسة على قوامها (173) ناشئ من ناشئ رياضة الجو دو بمحافظة الدقهلية للمرحلة العمرية (10-12) سنة. وأسفرت النتائج عن: أن أهم القدرات التوافقية في مجال رياضة الجو دو، والمناسبة لطبيعة المرحلة العمرية (10-12) هي: (القدرة على الربط الحركي- القدرة على التكيف مع الأوضاع المختلفة-القدرة على التوازن الحركي-القدرة على سرعة الاستجابة الحركية - القدرة على المرونة-القدرة على التميز الحس العضلي بالمسافة) كما أن برنامج التمارين النوعية الموجهة لتنمية

القدرات التوافقية أثر إيجابيا على تحسن مظاهر الانتباه (القدرة على التركيز - القدرة على التحويل- القدرة على التوزيع).

الدراسة 03: أطروحة دكتوراه لجمال أبو بشارة (2010) بعنوان "أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير مستوى القدرات التوافقية لدى ناشئ كرة القدم"، جامعة فلسطين التقنية، طولكرم، 2010، فلسطين.

هدفت الدراسة التعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين مستوى القدرات التوافقية لدى ناشئ كرة القدم و تكونت عينة الدراسة من (40) لاعبا مبتدئا في مؤسسة خطوات محافظة طوباس لعام 2009م، وللغئة العمرية (09-12) سنة، وقد اختيرت العينة بالطريقة العمدية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد استغرق تطبيق البرنامج 07 أسابيع بواقع 03 وحدات أسبوعية. وأظهرت نتائج الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح ذي فعالية في تحسين مستوى مكونات القدرات التوافقية المختلفة (القدر على تقدير الوضع، القدرة على الربط الحركي، القدرة على بذل الجهد المناسب، قدرة الحفاظ على التوازن، القدرة الايقاعية، القدرة على الاستجابة السريعة، القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة) ويوصي الباحث باستخدام البرنامج المقترح من قبل جميع الأندية و المدارس الكروية والمؤسسات الرياضية التي تهتم بالفئة السنية قيد الدراسة لدوره الفعال في تطوير القدرات التوافقية وبالتالي تطوير الأداء عموما.

الدراسة 04: دراسة إسلام مسعد (2007) بعنوان "تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العصبي العضلي على فاعلية الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم" واستهدفت الدراسة تصميم برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العصبي العضلي للناشئين في كرة القدم، والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي على فاعلية الاداءات المهارية المركبة لدى الناشئين في كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأجريت الدراسة على عينة قوامها 24 ناشئ تحت (12) سنة بمنطقة الدقهلية لكرة القدم، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية و الأخرى ضابطة و قوام كل منها 12 ناشئ، وأسفرت نتائج الدراسة عن: أن البرنامج التدريبي أثر تأثيرا ايجابيا على مكونات التوافق العصبي العضلي قيد البحث (الرشاقة -الدقة-سرعة الاداء-الاحساس بالمسافة -الاحساس بالزمن)، و تم التوصل إلى مجموعة من الاختبارات التي تقيس مكونات التوافق العصبي العضلي، و الاختبارات التي تقيس الاداءات المهارية المركبة.

ثانيا: الدراسات الأجنبية:

الدراسة 01: دراسة شو وآخرون سنة 2007 قاموا بربط القدرات التوافقية ومستوى التحسن الادائي في دراستهم، بعنوان "تأثير الاختلاف في القدرات التوافقية اللازمة للأداء على مقدار تحسن مستوى الاداء" وهدفت إلى التعرف على مدى تأثير الاختلاف في امتلاك القدرات التوافقية على مستوى أداء مهارة ضرب الكرة للاعب المنتخب السنغافوري الأول، حيث أجريت الدراسة على عينة 15 لاعبا تم اختيارهم بطريقة عمدية: خمسة لاعبين صنفوا على أنهم مستوى متقدم وجميعهم شاركوا لمدة (10) سنوات وأكثر مع المنتخب السنغافوري، وخمسة لاعبين مستوى متوسط ممن شاركوا لمدة لا تزيد عن (5) سنوات، و خمسة لاعبين مستوى مبتدئ ممن لم يشاركوا في مباريات رسمية، وتوصلت الدراسة إلى أن هناك فروقا واضحة ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المتقدمة و المتوسطة مع المجموعة المبتدئة لصالح المجموعة المتقدمة والمتوسطة، حيث أظهر اللاعبون في كلا المجموعتين درجة عالية من الدقة في المستويات الأربعة المحددة لضرب الكرة من على عارضة استخدمت في الاختبار، كما أظهرت النتائج درجة عالية من التوافق بين المفاصل القريبة و البعيدة لكل من المجموعتين المتقدمة و المتوسطة.

الدراسة 02: دراسة ستار وستا وهرتز (2002) قاما بدراسة هدفت إلى التعرف على المرحلة السنوية المناسبة لتطوير القدرات التوافقية و علاقتها بالتعلم الحركي، و أظهرت الدراسة أنه من الصعب تحديد السن المناسب لتطوير القدرات التوافقية، أن هناك فروقا فردية تعود لمستوى النمو لكل فرد، كما أظهرت إلى ان المرحلة العمرية (7-12) سنة تعتبر مرحلة مناسبة جدا لتطوير القدرات التوافقية و تمثل المرحلة الذهبية للتعلم الحركي ولكن يمكن تطوير القدرات التوافقية بعد هذه المرحلة.

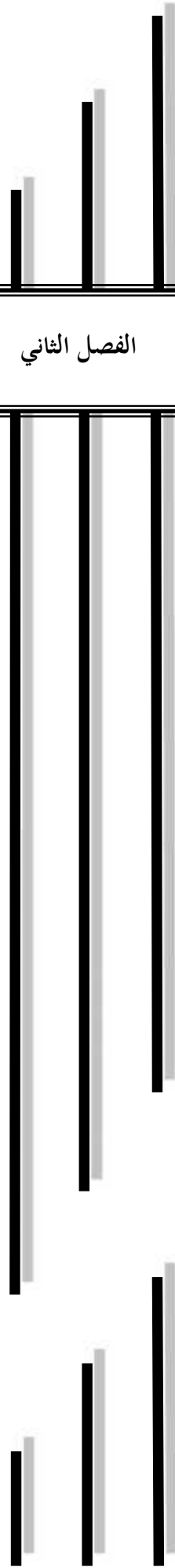
التعليق على الدراسات:

بعد استعراضنا لأهم ما جاء في الدراسات السابقة نلاحظ أن هناك تشابه بين دراستي والدراسات السابقة في عدة أمور، مثل تشابه عينات الدراسة من حيث العمر ومن حيث المنهج المتبع وقد اختلفت أهداف الدراسات فيما بينها حيث تناول بعضها تأثير برنامج تدريبي على القدرات التوافقية على مستوى الاداء و بعضها تطرق الى تأثير برنامج تدريبي على كل القدرات التوافقية لدى الناشئين، وقد تطرقنا في دراستنا إلى تأثير برنامج تدريبي في تطوير بعض القدرات التوافقية (القدرة على التوازن)،

واستفدنا من هذه الدراسات سواء في المنهج العلمي المستخدم، وكذلك اختيار العينة، و استفدنا أيضا من كيفية تحديد الأدوات و الوسائل المستخدمة في جمع البيانات، الاسترشاد في عرض نتائج الدراسة ومناقشتها.

ولمشاركة هذه الدراسات مع موضوع بحثي رغم اختلافها في بعض الجوانب فقد حاولت توظيف هذه الدراسات في موضوع بحثي من خلال المساعدة في تنظيم الجانب النظري من خلال تحديد الفصول.

الفصل الثاني



الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة

1. الكلمات الدالة في الدراسة:

1.1. البرنامج التدريبي:

- **التعريف اللغوي:** يقال درب فلانا بالشيء، وعليه، وفيه، عوده، ومرنه، ويقال درب البعير، أدبه، وعلمه السير في الدروب. (محمد حسن علاوي، 1994، ص35).
- **التعريف الاصطلاحي:** يعني مجموعة من الاجراءات المخططة والمبنية على أسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقا لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجال ما. (أمر الله أحمد البساطي، 198، ص2)
- **التعريف الإجرائي:** هو عبارة عن مجموعة من الوحدات التدريبية المخططة وفق اسس علمية تهدف الى تحقيق هدف ما من مكونات التحضير سواء كان هذا التحضير وفق هدف بدني أو ذهني.

2.1. القدرات التوافقية:

- **القدرة: لغة:** قدرة على شيء (أقدر) من باب ضمير ضرب، قويت وتمكنت منه، والاسم (القدرة) والفاعل (قادر) و (قدير) و الشيء (مقدور)عليه،... والقدرة : مصدر قولك : له على الشيء قدرة فهو قدير و قادر، و اقتدر علي الشيء : قدر عليه.(أبي البقاء الكفوي، 1998، ص 112).
- **اصطلاحا:** القدرة هي الصفة التي تمكن الفرد من الفعل وتركه بالإرادة وصفة تؤثر على قوة الإرادة والقدرة الممكنة عبارة عن أدنى قوة يتمكن بها المأمور من أداء ما لزمه بدنيا كان أو ماليا ... والقدرة المسيرة ما يوجب اليسر على الاداء و هي زائدة على القدرة الممكنة بدرجة واحدة في القوة. (إبراهيم الابياري، ط1، 1984، ص221).
- **التوافق: لغة:** من الفعل الثلاثي "وفق" تشتق كلمات الوفاق بمعنى المواءمة، والتوافق يعني لغة الاتفاق والتظاهر، ووفق الشيء أي لاءمه ووافقه موافقة ووفقا اوافق معه توافقا .(جبران، ط7 ، 1992 ، ص251)
- **اصطلاحا:** يعرف (hahn 1982) التوافق على أنه العمل المتزامن للجهاز العصبي المركزي و الهيكل العظمي العضلي من أجل تنفيذ حركة إرادية، بحيث يكون هناك تسلسل متناغم بين مختلف مكونات هذه الحركة. (Alexandre Dellal ,2008, p 47)

■ القدرات التوافقية - اصطلاحاً: تعرف قبل كل شيء، بأنظمة المراقبة والتنظيم الحركي (Hirtz,1981, p348). تسمح للرياضي بإتقان لقطات حركية دقيقة و قليلة الجهد، في حالات محددة والتي يمكن أن تكون منتظرة أو غير منتظرة، وتعلم نسبياً وبسرعة حركات رياضية. (frey,1977,p 356). هناك فرق بين القدرات التوافقية والقابلية، حيث أن القابلية تتصل بحركات فعلية متماسكة ونصف الية، أما القدرات التوافقية تمثل الشرط الأساسي العام لكل لقطه حركية. (Hirtz ,1981,p348)

■ القدرات التوافقية - التعريف الاجرائي: هي شروط نفسية ووظيفية وعن طريقها يستطيع الفرد التحكم في أدائه الحركي عند ممارسة النشاط الرياضي وتشمل مكونات (القدرة على الربط الحركي، القدرة على التحليل، القدرة على التوازن، القدرة على التوجيه، القدرة الايقاعية، القدرة على رد الفعل، القدرة على إعادة التكيف).

3.1. التوازن:

- لغة: قال أبو فارس :الواو والزاء والنون :بناء يدل على تعديل واستقامة، ووزين الرأي: معتدله. وهو راجح الوزن إذا نسبوه إلى رجاحة الرأي وشدة العقل.
- إصطلاحاً: يعرفه "روث" بكونه القدرة على الاحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات أو الحركة. (سعد سعود فؤاد، 2010، ص10).
- التعريف الاجرائي: نعني بالتوازن أن يكون للفرد القدرة على الحفاظ على توازن الجسم في الثبات أو الحركة، وهذا يتطلب سيطرة تامة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية والعصبية، كما يتطلب التوازن القدرة على الاحساس بالمكان والإبعاد سواء كان باستخدام البصر أو بدونه عصبياً أو ذهنياً و عضلياً.

2. الاشكالية:

أصبحت الالعاب الرياضية الفردية منها والجماعية احدى المظاهر التي تعكس مدي تقدم الدول, فاللقاءات العالمية و الاولمبية و الدولية والقارية و المحلية تعد محافل تتجلي فيها روعة الاداء البدني والإعجاز الانساني لصياغة المهارات الحركية والجمل الخططية في أفضل صورها, فالأرقام التي تسجل والمستويات التي نبحث بعض الفرق والأندية العربية والأجنبية في تحقيقها أصبحت تجسيدا حيا لقدرة الانسان على أداء ما كان يعتقد البعض أنه صعب.

إن الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصره المختلفة, يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفق برامج مقننة بدنيا و مهاريا وخططيا ونفسيا وذهنيا, بالإضافة لمحتوي أكثر تطورا من التدريبات التي تتلاءم مع قدرات الناشئين وامكانياتهم, والتي تضع الأساس الصحيح لبناء القاعدة من النشء وبما يخلق جيلا من أصحاب المواهب والقدرات الخاصة. (مهند محمود ، 2015، ص2)

وهذا ما دعا دول العالم المتقدمة للاهتمام اهتماما شاملا بتدريب الناشئين من كافة النواحي باعتبار الناشئين هم القاعدة الواسعة التي ينمو خلالها أبطال المستقبل في لعبة كرة القدم، حيث فتحت لهم مدارس خاصة يتلقون فيها الدروس النظرية والعملية في كرة القدم، إضافة الى الفحوصات و العناية المركزة بالجانب الصحي، وقد بات استثمار كافة الجوانب التي تسهم في توسيع قاعدة الناشئين مما أدى الى ارتفاع المستويات الرياضية التنافسية نتيجة اعداد اللاعبين من كل النواحي عند وضع البرامج التدريبية.

لابد أن يمتلك الرياضي قدرة معينة من التوافق، حيث يوجد ارتباط وثيق بين القدرات التوافقية و المهارات الحركية التي تستند إلى جوانب تقنية لتنمية المهارات الرياضية، وقد تختلف أهمية القدرات التوافقية جمعاء من رياضة إلى أخرى، حيث أن لها أهمية كبيرة في أنواع الرياضات الفنية وألعاب الكرة والمنازلات الفردية، كما تختلف أهمية كل قدرة من القدرات التوافقية من مسابقة رياضية لأخرى. (ريس، وريتر، 1995، ص 21).

كما أن القدرات التوافقية تخدم مختلف النشاطات الرياضية خلال المنافسات، حسب (Hawkins) سنة 2004 هناك حوالي 450 سلوك تقني تكتيكي وعمليات فنية تنجز خلال مقابلة في كرة القدم (تغيير الاتجاه، القفز، تمرير الكرة، ضرب الكرة، اللعب بالرأس ...) كل هذه العناصر ترتبط بشكل عشوائي خلال المقابلة والتي تتطلب توافق حركي جيد، حيث يجب تنفيذها في حضور اللاعب الخصم أو بالنسبة للزميل في الفريق، من خلال هذا فإن التوافق عنصر أساسي عند لاعبي كرة القدم. (Alexandre Dellal ,2008, p 48)

ومن خلال متابعتنا لبعض المدارس الكروية في مدينة برج بوعريريج لاحظنا وجود ضعف على مستوى القدرات التوافقية لدى الناشئين، و قد يرتبط ذلك لضعف معرفة بعض المدربين بهذه القدرات التوافقية أو ربما التركيز على نوع أو نوعين من هذه القدرات، لذلك ارتأينا لتصميم برنامج تدريبي خاص قائم على هذه القدرات بهدف تطوير بعض القدرات التوافقية (القدرة على التوازن).

وهذا ما دفعنا إلى طرح التساؤل التالي:

التساؤل العام:

هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تطوير بعض القدرات التوافقية (القدرة على التوازن) لدى ناشئ كرة القدم (09- 12 سنة)؟

3. التساؤلات الجزئية:

1. هل توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية لقدرة التوازن بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في المجموعة الضابطة؟
2. هل توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية لقدرة التوازن بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في المجموعة التجريبية؟
3. هل توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية لقدرة التوازن في الاختبار القبلي بين المجموعة التجريبية والضابطة؟
4. هل توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية لقدرة التوازن في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة؟

4. أهداف الدراسة:

1. تصميم برنامج تدريبي خاص بالقدرات التوافقية للناشئين في كرة القدم.
2. التعرف إلى الفروق في تأثير البرنامج التدريبي على بعض القدرات التوافقية (القدرة على التوازن) للناشئين في كرة القدم.
3. أن البرنامج التدريبي قد يكون له دور هام في تطوير مستوى القدرات التوافقية لدى ناشئ كرة القدم.

5. أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في كونها محاولة لتصميم برنامج تدريبي للمبتدئين الصغار في كرة القدم، حيث أن المبتدئ الذي يفقد قدرا معيناً من هذه القدرات التوافقية قد ينتج عنه صعوبة بالغة في الوصول إلى الية الاداء فضلا عن عدم الموازنة بين الحركات ونواتجها من مهارات ذات مستوى من الصعوبة للأداء، و أيضا الاهتمام بالقدرات التوافقية باعتبارها من العوامل التي تساعد على الانجاز و الوصول إلى مستوى عالي من التوازن بجانب المكونات الأخرى.

6. فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تطوير بعض القدرات التوافقية (القدرة على التوازن) لدى ناشئ كرة القدم (09_12 سنة).

الفرضيات الجزئية:

1. لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية لقدرة التوازن بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في المجموعة الضابطة.
2. توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية لقدرة التوازن بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في المجموعة التجريبية.
3. لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية لقدرة التوازن في الاختبار القبلي بين المجموعة التجريبية والضابطة.
4. توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية لقدرة التوازن في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة.

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة

الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد:

إن الطبيعة التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة لذا يتوجب علينا القيام بدراسة ميدانية و دراسة نظرية بشرط تأكيده ميدانيا، إذا كان قابلا للدراسة وللقيام بالبحث الميداني يتوجب على الباحث القيام ببعض الإجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع وجعله منهجيا وذو قيمة، فقد شملت دراستنا التطبيقية أدوات البحث والاختبارات المستخدمة وكذا الدراسة الإحصائية.

1. الدراسة الاستطلاعية:

إن دراستنا شملت مجموعة من الخطوات:

- تعيين إختبار القدرة على التوازن لصنف ناشئين ذكور.
- الاتصال بإدارة فريق كرة القدم بغرض المساعدة وتسهيل عملية أداء الإختبار في ظروف ملائمة ولقد تلقينا مساعدة وتفاهم كبيرين.
- ترتيب الوثائق وقوائم اللاعبين للإجراء الإختبار بطريقة قانونية داخل ملعب 20 أوت 1955 برج بوعرييج.

2. الخصائص السيكومترية للأداة:

- ثبات الإختبار.
- معامل الثبات.
- ألفا كرومباخ.

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات لإختبار التوازن باستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه، حيث تم إجراء تطبيق الإختبار على 5 لاعبين من مجتمع البحث، ومن خارج عينة البحث الأساسية (العينة الاستطلاعية) وبعد 6 أيام تم إعادة تطبيق الإختبار بنفس شروط الإجراء الأول، وكانت النتيجة كالتالي:

$$\text{ألفا كرومباخ} = 0.58$$

2.2. معامل الصدق:

للحصول على صدق الإختبار قمنا بحساب معامل الصدق.

$$\text{صدق الإختبار} = \text{معامل ثبات الإختبار}$$

وكانت النتيجة المحصل عليها كالتالي:

$$\text{صدق إختبار التوازن} = 0.76.$$

ومنه نستخلص أن للإختبار درجة عالية من الصدق.

3.2. موضوعية الاختبار:

بما أننا اعتمدنا في دراستنا على أدوات قياسية في قياس اختبار التوازن فإن هذا الاختبار لا يحتاج إلى محكمين في تسجيل النتائج، وعليه فإن موضوعية الاختبار تساوي واحد.

3. المنهج المتبع في الدراسة:

وقد تم الاعتماد في الدراسة على المنهج التجريبي وهذا الاختيار لم يحدث اعتباطيا بل نتيجة حتمية لطبيعة الموضوع و الأنسب لحل مشكلة موضوعنا، أي المنهج التجريبي أفضل مناهج البحث العلمي لا نه يعتمد بالأساس على التجربة العلمية مما يتيح فرصة عملية لمعرفة الحقائق وسن القوانين عن طريق هذه التجارب.

4. ضبط متغيرات الدراسة:

يعتبر ضبط المتغيرات عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية وهذا بغرض التحكم فيها قدر المستطاع بحيث يكون هذا الضبط مساعدا على تغيير وتحليل النتائج للدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل وقد جاء ضبط متغيرات الدراسة كما يلي:

- المتغير المستقل: يتمثل المتغير المستقل في هذه الدراسة في (البرنامج التدريبي المقترح)
- المتغير التابع: يتمثل المتغير المستقل في هذه الدراسة في بعض القدرات التوافقية (القدرة على التوازن).

5. مجتمع وعينة الدراسة:

تعد عملية اختيار عينة الدراسة: من الخطوات الضرورية لغرض إتمام العمل العلمي، إذ يتطلب من الباحث البحث عن عينة تتلاءم مع طبيعة عمله وتنسجم مع المشكلة المراد حلها إضافة إلى كون هذه العينة تمثل مجتمعها الأصلي أصدق تمثيل.

ويتمثل مجتمع الدراسة في لاعبي مدرسة كرة القدم للنادي الرياضي للمواهب الشابة بمدينة برج بوعرييج و التابع لمديرية الشباب و الرياضة.

ولقد قمنا باختيار عينة البحث بشكل عشوائي، وتتكون من مجموعتين هما:

- المجموعة التجريبية: تضم 10 لاعبين.
- المجموعة الضابطة: تضم 10 لاعبين.

6. تجانس مجموعات البحث:

لكي نستطيع إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي يجب أن تكون المجموع متكافئة تماما في جميع الظروف والتغيرات، ويجب على المحرّب أن يحاول على الأقل تكوين مجموعات متكافئة فيما يتعلق والمتغيرات ذات العلاقة بالبحث.

الجدول (01): يمثل تجانس عينة الدراسة

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	0.34	0.91	11.5	0.87	11.1	العمر
غير دال	0.45	1.63	39	2.83	39.6	الوزن
غير دال	0.4	0.12	1.37	0.03	1.35	الطول

تبين من الجدول (01) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي المجموعتين في المتغيرات المدرجة في الجدول، مما يدل على تجانس مجموعتي البحث في هذه المتغيرات

7. مجالات الدراسة:

نقسم مجالات البحث إلى ثلاثة أقسام وهي: المجال المكاني، أي المنطقة التي جرى فيها البحث، والمجال البشري أي الأفراد الذين اجري عليهم البحث، وأخيرا المجال الزمني أي المدة التي يستغرقها البحث الميداني وهي موضحة كالآتي:

أ. **المجال المكاني:** تم إجراء الاختبار على عينة الدراسة في ملعب 20 أوت 1955 برج بوغريج.

ب. **المجال البشري:** يمثل المجال البشري في بحثنا هذا لاعبي كرة القدم ناشئين و يتكون من 20 لاعب (نادي الرياضي للمواهب الشابة_التابع لمديرية الشباب و الرياضة).

ج. **المجال الزمني:** وهي الفترة التي يتم فيها إجراء البحث وتطبيق الاختبارات، حيث كان المجال الزمني الذي قمنا فيه بهذه الدراسة ينقسم إلى قسمين:

■ الجانب النظري : بعد تحديد موضوع الدراسة في البحث بدأ العمل في هذه الدراسة من

الجانب النظري في بداية شهر ديسمبر إلى غاية شهر مارس.

■ الجانب التطبيقي : الاختبارات كانت كمايلي :

– الاختبار القبلي : 19 مارس 2016

– الاختبار البعدي : 01 ماي 2016

8. أدوات جمع البيانات والمعلومات :

إن الخطوة الأولى التي اتبعناها في الدراسة هي جمع المعلومات من مختلف المراجع وهذا قصد الإلمام بالجانب النظري أما الجانب التطبيقي فتم توفير الوسائل والعتاد الرياضي بغرض إجراء الاختبارات على مجتمع العينة في النادي الرياضي.

أ. أدوات الجانب النظري: تم الاعتماد في جمع المادة العلمية النظرية على عدة مراجع ومصادر عربية وأجنبية وبعض المذكرات التي تتقارب من حيث القيمة العلمية ولها علاقة كبيرة بموضوع الدراسة.

ب. أدوات الجانب التطبيقي: تم الاعتماد في الدراسة على استخدام الطرق المناسبة والملائمة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها ومن بينها طريقة الاختبار والتي تتمثل في اختبار التوازن (فلامينجو) الذي أجري على كلتا المجموعتين التجريبية والضابطة على شكل قبلي وبعدي كما تم استعمال برنامج تدريبي على شكل حصص تدريبية تساهم في تطوير القدرة على التوازن تخضع لها المجموعة التجريبية لعينة البحث.

الاختبار:

وكان هذا الاختبار كالاتي:

- اسم الاختبار: فلامينجو
- الغرض من الاختبار : تقييم قدرة الرياضي على الحفاظ على توازنه أثناء الارتكاز الاحادي.
- الأدوات المستخدمة في الاختبار: صفيحة بأبعاد (3 سم عرض و 15 سم طول)، ميقاتي، أقماع.
- وصف الاختبار: الاختبار يعتمد على وضع الرياضي في ارتكاز أحادي على صفيحة بأبعاد (3 سم عرض و 15 سم طول)، يجب أن يشد رجله الحرة بيده الممدودة على الجانب. نعد عدد السقطات في الدقيقة، الميقاتي يتوقف عند كل سقططة. يمنع على الرياضي بمسك رجله

الحرّة بيده الأخرى ،لأن وضعية التوازن تصبح سهلة ، كذلك ينصح بثني خفيف لرجل الارتكاز بغرض زيادة القدرة على التوازن.

■ التسجيل: يتم حساب عدد السقطات في الدقيقة.

المستوى	القيمة
ممتاز	1-0 سقطة
جيد جدا	2-1 سقطات
جيد	3-2 سقطات
متوسط	4-3 سقطات
أقل من المتوسط	5-4 سقطات
ضعيف	6 سقطات أو أكثر

9. إجراءات التطبيق الميداني للأداة:

1.9. الوسائل البيداغوجية:

إن الاختبارات تقاس بنفس الوسائل والأجهزة مع كلتا المجموعتين التجريبية والضابطة بالإضافة إلى العينة الاستطلاعية وقد تمت في ملعب 20 أوت 1955، وتمثل هذه الوسائل والأجهزة فيما يلي:

- أداة اختبار التوازن (صفيحة بأبعاد 3 سم عرض و 15 سم طول).
- ميقاتي.
- استمارة التسجيل البيانات.
- ميزان.
- وحدة قياس الطول.

2.9. البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي مقترح حسب خصائص وقدرات لاعبي كرة القدم صنف ناشئين وذلك بعد الإطلاع على المراجع العلمية المتعلقة بموضوع الدراسة و الإطلاع على الدراسات المرتبطة بالموضوع ثم صياغة البرنامج كما هو موضح في الملاحق ، حيث يشمل البرنامج التدريبي على عدة جوانب (بدنية ، تقنية ، تقنية-تكتيكية) قصد تطوير القدرة على التوازن وتنميتها انطلاقاً من بعض التجارب الخاصة في مجال التدريب.

3.9. خطوات إعداد البرنامج التدريبي:

ثم تقسيم هذا البرنامج بعد الاطلاع على عدد كبير من المراجع المختصة في البرنامج التدريبية لتنمية الصفات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم وعلى مجموعة من الدراسات والبحوث في طرق وأساليب التدريب المختلفة في كرة القدم بهدف الاستفادة مما ورد في تخطيط وبناء هذا البرنامج.

4.9. الخطة الزمنية للبرنامج: تم تقسيم البرنامج إلى 12 وحدة تدريبية زمن كل منها من 60 إلى 90 دقيقة حسب هدف الوحدة التدريبية ، وبناء على ذلك استغرق تنفيذ الوحدات التدريبية ستة أسابيع وبواقع حصتين في الأسبوع.

5.9. التجربة الاستطلاعية للبرنامج: لهذه التجربة الاستطلاعية تجربة مصغرة للتجربة الأساسية، ويجب أن تتوفر فيها الشروط نفسها والظروف التي تكون فيها التجربة الرئيسية ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها.

وكان الهدف من التجربة هو:

1. التأكد من صلاحية الاختبار المقترحة.
2. التعرف على الأخطاء والمعوقات المتوقعة في التنفيذ ومحاولة وضع الحلول لها قبل البدء بتطبيق الوحدات التدريبية .
3. اختبار صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث وكفائتها.
4. التعرف على الوقت الذي تستغرقه الوحدات التدريبية وإمكانية تكرارها حسب ما هو مخطط له.
5. التعرف على إمكانية اللاعبين في الاستمرار بأداء التمارين وعدم الشعور بالتعب والملل.
6. إعطاء صورة واضحة للباحث عما يمكن أن يؤديه عند تنفيذه لفقرات الوحدات التدريبية.

6.9. التجربة الرئيسية للبحث:

تضمن البرنامج التدريبي على 12 حصة تدريبية (تم تصميم 6 حصص و كل حصة تعاد مرتين) نفذت وقد استغرقت الوحدات التدريبية ستة أسابيع وزعت خلالها الوحدات التدريبية بواقع وحدتين في الأسبوع تنفذ أيام (الجمعة و السبت) من الساعة 8.00 إلى 9:30، وكانت من 25 مارس 2016 إلى 01 ماي 2016.

10. الأساليب الإحصائية:

اعتمدنا في حسابنا للخصائص السيكومترية علي برنامج الحزم الإحصائية *SPSS v22*.

خلاصة:

لقد شمل هذا الفصل المنهجية المتبعة أثناء البحث بالإضافة إلى الإجراءات التي اتخذت قبل أداء الاختبارات البدنية و اختيار عينات البحث ومجالات الدراسة الإحصائية.

حيث أن هذه الإجراءات تعتبر أسلوب منهجي في أي بحث بالإضافة إلى أنها تساعد الباحث على تحليل النتائج التي يتوصل إليها هذا من جهة ومن جهة أخرى تجعلنا نشبت تدرج العمل الميداني في الأسلوب المنهجي الذي يتبعه أي بحث.

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

الفصل الرابع: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

أولاً. عرض نتائج الدراسة

أ. عرض نتائج المجموعة الضابطة:

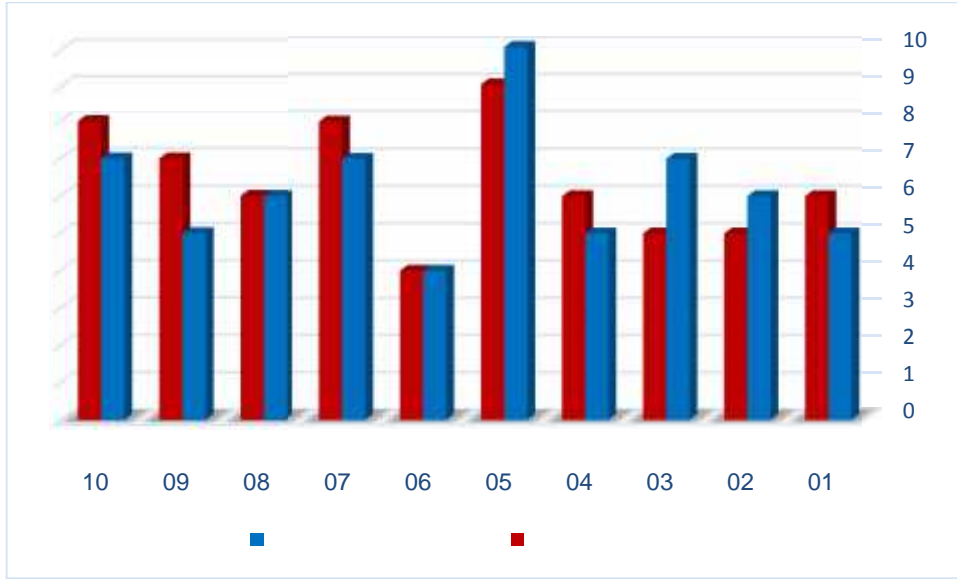
1. إختبار القدرة على التوازن

الجدول رقم (02) يوضح نتائج المجموعة الضابطة في إختبار القدرة على التوازن بالنسبة للقياسين القبلي والبعدي

إختبار القدرة على التوازن		الاسم و اللقب
البعدي	القبلي	
6	5	اللاعب 01
5	6	اللاعب 02
5	7	اللاعب 03
6	5	اللاعب 04
9	10	اللاعب 05
4	4	اللاعب 06
8	7	اللاعب 07
6	6	اللاعب 08
7	5	اللاعب 09
8	7	اللاعب 10

من خلال الجدول أعلاه رقم (02) نلاحظ وبناء على عدد السقطات المحصل عليها من قبل اللاعبين في إختبار (القدرة على التوازن) في القياس القبلي بالنسبة للمجموعة الضابطة أنها تراوحت بين 10 سقطات كاعلى عدد تحصل عليها اللاعب الخامس و 4 سقطات كادنى عدد تحصل عليها اللاعب السادس، أما بالنسبة للقياس البعدي فنلاحظ أن أعلى قيمة تحصل عليها اللاعب الخامس وقدرها 9 سقطات وأدناها 4 سقطات والتي تحصل عليها اللاعب السادس.

وبالنظر إلى حجم هذه التفاوتات يمكن القول بأنه لا يوجد فرق بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للمجموعة الضابطة في إختبار (القدرة على التوازن) وهذا ما وضحه الشكل رقم (01).



الشكل رقم (01) أعمدة بيانية توضح نتائج المجموعة الضابطة في إختبار القدرة على التوازن بالنسبة للقياسين القبلي والبعدي

ب. عرض نتائج المجموعة التجريبية:

1. إختبار القدرة على التوازن

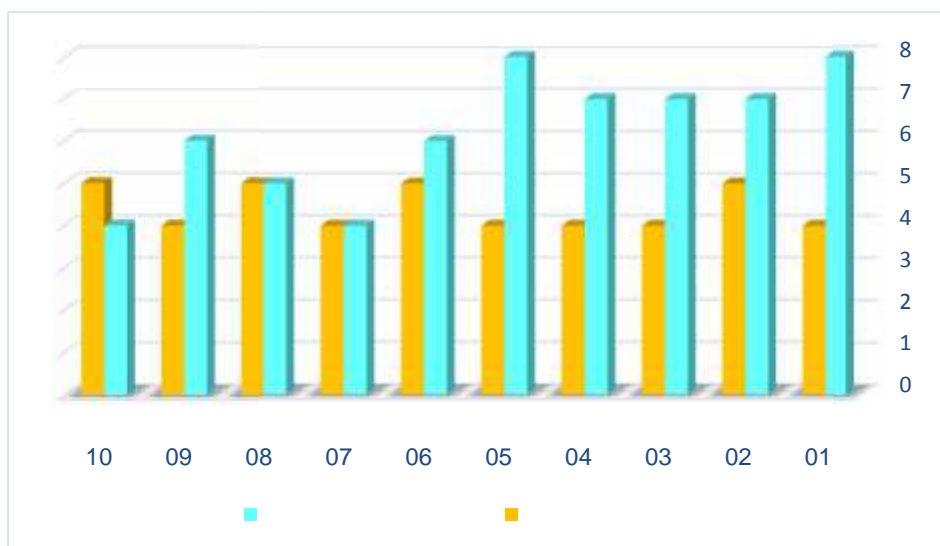
الجدول رقم (03) يوضح نتائج المجموعة التجريبية في إختبار القدرة على التوازن بالنسبة للقياسين القبلي والبعدي

إختبار القدرة على التوازن		الاسم و اللقب
البعدي	القبلي	
4	8	اللاعب 01
5	7	اللاعب 02
4	7	اللاعب 03
4	7	اللاعب 04
4	8	اللاعب 05
5	6	اللاعب 06
4	4	اللاعب 07
5	5	اللاعب 08
4	6	اللاعب 09
5	4	اللاعب 10

من خلال الجدول أعلاه رقم (03) نلاحظ وبناء على السقطات المحصل عليها من قبل اللاعبين في إختبار (القدرة على التوازن) في القياس القبلي بالنسبة للمجموعة التجريبية أنها تراوحت بين 8 سقطات كأعلى عدد تحصل عليها اللاعب الأول والخامس و 4 سقطات كأدنى عدد تحصل عليها

اللاعب السابع والعاشر، أما بالنسبة للقياس البعدي فنلاحظ أن أعلى عدد تحصل عليها اللاعب الثاني والسادس والثامن والعاشر وقدرها 5 سقطات وأدناها 4 سقطات والتي تحصل عليها بقية اللاعبين.

وبالنظر إلى حجم هذه التفاوتات يمكن القول بأنه يوجد فرق بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية في إختبار (القدرة على التوازن) وهذا ما وضعه الشكل رقم (02).



الشكل رقم (02) أعمدة بيانية توضح نتائج المجموعة التجريبية في إختبار القدرة على التوازن بالنسبة للقياسين القبلي والبعدي

ج. المقارنة بين نتائج المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي:

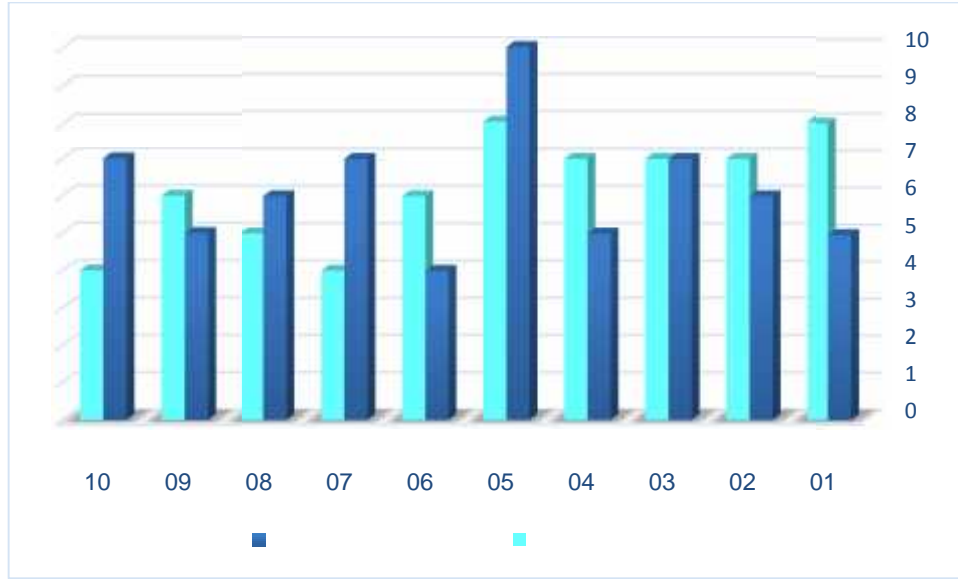
2. إختبار القدرة على التوازن

الجدول رقم (04) يوضح نتائج القياس القبلي في إختبار القدرة على التوازن بالنسبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

إختبار القدرة على التوازن		الاسم و اللقب
القبلي في التجريبية	القبلي في الضابطة	
8	5	اللاعب 01
7	6	اللاعب 02
7	7	اللاعب 03
7	5	اللاعب 04
8	10	اللاعب 05
6	4	اللاعب 06
4	7	اللاعب 07
5	6	اللاعب 08
6	5	اللاعب 09
4	7	اللاعب 10

من خلال الجدول أعلاه رقم (04) نلاحظ وبناء على عدد السقطات المحصل عليها من قبل اللاعبين في إختبار (القدرة على التوازن) في القياس القبلي بالنسبة للمجموعة الضابطة أنها تراوحت بين 10 سقطات كأعلى عدد تحصل عليها اللاعب الخامس و 4 سقطات كادنى عدد تحصل عليها اللاعب السادس، أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فنلاحظ أن أعلى مدة تحصل عليها اللاعب الأول والخامس وقدرها 8 سقطات وأدناها 4 سقطات والتي تحصل عليها اللاعب السابع والعاشر.

وبالنظر إلى حجم هذه التفاوتات يمكن القول بأنه لا يوجد فرق في القياس القبلي بالنسبة للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في إختبار (القدرة على التوازن) وهذا ما وضحه الشكل رقم (03).



الشكل رقم (03) أعمدة توضح نتائج القياس القبلي في إختبار القدرة على التوازن بالنسبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

د. المقارنة بين نتائج المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي:

1. إختبار القدرة على التوازن

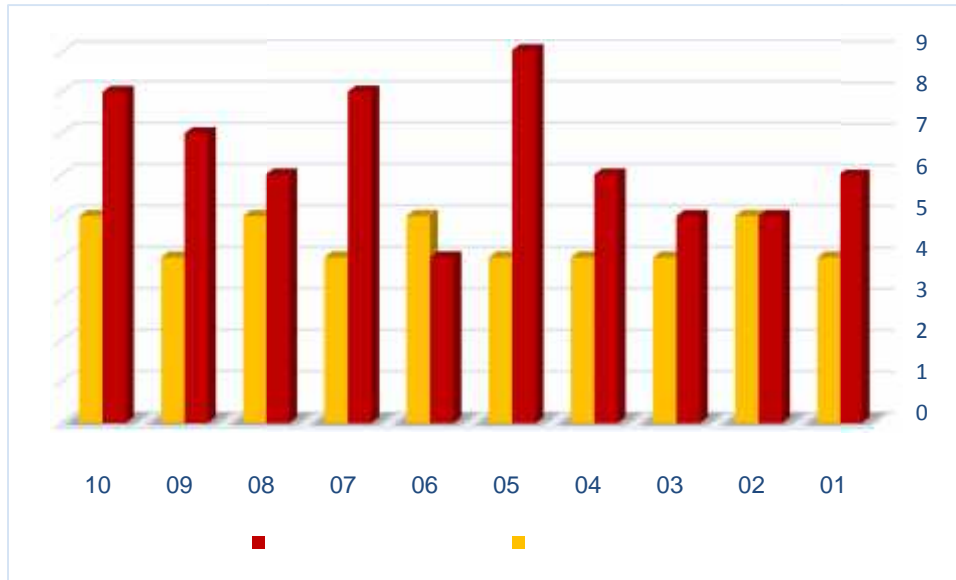
الجدول رقم (05) يوضح نتائج القياس البعدي في إختبار القدرة على التوازن بالنسبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

إختبار القدرة على التوازن		الاسم و اللقب
البعدي في التجريبية	البعدي في الضابطة	
4	6	اللاعب 01
5	5	اللاعب 02
4	5	اللاعب 03
4	6	اللاعب 04
4	9	اللاعب 05
5	4	اللاعب 06
4	8	اللاعب 07
5	6	اللاعب 08
4	7	اللاعب 09
5	8	اللاعب 10

من خلال الجدول أعلاه رقم (05) نلاحظ وبناء على السقطات المحصل عليها من قبل اللاعبين في إختبار (القدرة على التوازن) في القياس القبلي بالنسبة للمجموعة الضابطة أنها تراوحت بين 9 سقطات كأعلى عدد تحصل عليها اللاعب الخامس و 4 سقطات كأدنى عدد تحصل عليها اللاعب

السادس، أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فنلاحظ أن أعلى عدد تحصل عليها اللاعب الثاني والسادس والثامن والعاشر وقدرها 5 سقطات وأدناها 4 سقطات والتي تحصل عليها بقية اللاعبين.

وبالنظر إلى حجم هذه التفاوتات يمكن القول بأنه يوجد فرق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في إختبار (القدرة على التوازن) وهذا ما وضحه الشكل رقم (04).



الشكل رقم (04) أعمدة توضح نتائج القياس البعدي في إختبار القدرة على التوازن بالنسبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

ثانيا/ تفسير النتائج في ضوء فرضيات الدراسة

الفرضية الاولى

نصت الفرضية الفرعية الأولى على : "لا توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للمجموعة الضابطة في إختبار القدرة على التوازن"، وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى النتيجة

التالية:

القرار	مستوى الدلالة	قيمة T	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	إختبار القدرة على التوازن بالنسبة للقياسين	
غير دال عند (=0.05)	.6190	-0.514	9	1.686	6.20	10	القياس القبلي	القدرة على
				1.577	6.40		القياس البعدي	التوازن

من خلال الجدول رقم (06) وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي في اختبار (القدرة على التوازن) نلاحظ أنهما متقاربان ففي القياس القبلي بلغ 6.20 بانحراف معياري قدر بـ1.68، وفي القياس البعدي بلغ 6.40 بانحراف معياري بلغ 1.57.

من خلال جملة هذه الفروقات الطفيفة يمكن القول بأنه لا توجد فروق في متوسطات القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للمجموعة الضابطة في اختبار القدرة على التوازن وهذا ما أكدته قيمة (t_{test}) والتي بلغت (-0.51) حيث جاءت غير دالة عند مستوى الدلالة ألفا 0.05، مما يجزنا إلى القول بأنه تم قبول الفرضية الصفرية التي تنفي وجود الفروق، وبالتالي تم قبول فرضية البحث الأولى القائلة بـ "لا توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للمجموعة الضابطة في اختبار القدرة على التوازن"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

الفرضية الثانية

نصت الفرضية الفرعية الثانية على: "توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية في اختبار القدرة على التوازن"، وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (07) يوضح الفرق بين أفراد عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي في اختبار القدرة على التوازن للمجموعة التجريبية								
القرار	مستوى الدلالة	قيمة T	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	إختبار القدرة على التوازن بالنسبة للقياسين	
دال عند (=0.01)	0.010	3.250	9	1.475	6.20	10	القياس القبلي	
				.5160	4.40		القياس البعدي	

من خلال الجدول أعلاه رقم (07) وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في اختبار (القدرة على التوازن) نلاحظ أن هناك فرق بينهما حيث بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي 6.20 بانحراف معياري بلغ 1.47، وبالنسبة للقياس البعدي قدر المتوسط الحسابي بـ 4.40 بانحراف معياري بلغ 0.51.

من خلال جملة هذه الفروقات يمكن القول بأنه توجد فروق في متوسطات القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية في اختبار القدرة على التوازن وهذا ما أكدته قيم (t_{test}) والتي بلغت (3.25) حيث جاءت دالة عند مستوى الدلالة ألفا 0.01، مما يجزنا إلى القول بأنه تم رفض الفرضية الصفرية التي تنفي وجود الفروق، وبالتالي تم قبول فرضية البحث الثانية القائلة بـ "توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية في اختبار القدرة على التوازن" كما أن هذه الفروق كانت لصالح القياس القبلي، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

الفرضية الثالثة

نصت الفرضية الفرعية الثالثة على: "لا توجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار القدرة على التوازن بالنسبة للقياس القبلي"، وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (08) يوضح الفرق بين المجموعتين (ت، ض) في القياس القبلي في اختبار القدرة على التوازن									
القرار	مستوى الدلالة	قيمة "T"	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	مستوى الدلالة	التجانس ليفين (F)	اختبار القدرة على التوازن
غير دال	.9890	0.011	18	1.475	6.20	10	0.924	.0090	تجريبية
				1.686	6.20	10			ضابطة

من خلال الجدول رقم (08) أعلاه نلاحظ أن قيمة اختبار التجانس ليفين (F) بلغت (0.009)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (0.05)، وهذا يستوجب استخدام اختبار الدلالة الاحصائية (T) بالنسبة لعينتين مستقلتين متجانستين.

وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية بالنسبة لأفراد عينة الدراسة في اختبار (القدرة على التوازن) والتي بلغت في المجموعة التجريبية (6.20) بانحراف قدر بـ 1.47 وفي المجموعة الضابطة (6.20) بانحراف قدر بـ 1.68، يمكن القول بأن هناك فروقا طفيفة بينهما، غير أن قيمة اختبار الفروق (T_{test}) والتي بلغت (0.01) جاءت غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (0.05)، وبالتالي تم قبول الفرضية الصفرية التي تنفي وجود الفروق، ومنه تم قبول فرضية البحث الثالثة القائلة بـ

"لا توجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار القدرة على التوازن بالنسبة للقياس القبلي"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة المتوصل إليها هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

الفرضية الرابعة

نصت الفرضية الفرعية الرابعة على: "توجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار القدرة على التوازن بالنسبة للقياس البعدي"، وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (09) يوضح الفرق بين المجموعتين (ت، ض) في القياس البعدي في اختبار القدرة على التوازن									
إختبار القدرة على التوازن	التجانس (F) ليفين	مستوى الدلالة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "T"	مستوى الدلالة	القرار
القدرة على التجريبية	9.24	.0070	10	4.40	.5160	10.90	-3.81	0.003	دال عند 0.01
القدرة على الضابطة			10	6.40	1.577				

من خلال الجدول رقم (09) أعلاه نلاحظ أن قيمة اختبار التجانس ليفين (F) بلغت (9.24)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (0.01)، وهذا يستوجب استخدام اختبار الدلالة الاحصائية (T) بالنسبة لعينتين مستقلتين غير متجانستين.

وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية بالنسبة لأفراد عينة الدراسة في اختبار (القدرة على التوازن) والتي بلغت في المجموعة التجريبية (4.40) بانحراف قدر ب 0.51 وفي المجموعة الضابطة (6.40) بانحراف قدر ب 1.57، يمكن القول بأن هناك فروقا واضحة بينهما، وهذا ما أكدته قيمة اختبار الفروق (T-test) والتي بلغت (-3.18) حيث جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (0.01)، وبالتالي تم رفض الفرضية الصفرية التي تنفي وجود الفروق، ومنه تم قبول فرضية البحث الرابعة القائلة بـ "توجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار القدرة على التوازن بالنسبة للقياس البعدي" كما أن هذه الفروق كانت لصالح المجموعة الضابطة، ونسبة التأكد من هذه النتيجة المتوصل إليها هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

الفصل الخامس

الفصل الخامس: الاستنتاجات والاقتراحات

1. الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

1. أن البرنامج التدريبي المقترح كان له أثر إيجابي على بعض القدرات التوافقية (القدرة على التوازن).
2. أن هناك تحسن على مستوى المهارات الأساسية .
3. أن القدرات التوافقية تساهم بشكل كبير في تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم.
4. أن هناك تقارب في القدرة على التوازن بين المجموعتين الضابطة والتجريبية أثناء إجراء الاختبارات القبليّة.
5. هناك تطور في القدرة على التوازن بالنسبة للمجموعة التجريبية.

2. الاقتراحات:

1. تطبيق البرنامج التدريبي المقترح في الأندية و المدارس الكروية المختلفة التي تتعامل مع الناشئين.
2. استعمال برنامج تدريبي طويل المدى مشابه للبرنامج التدريبي المقترح.
3. البدء في تنمية القدرات التوافقية في سن مبكرة من عمر اللاعب.
4. الاهتمام بتنمية مكونات القدرات التوافقية ووضعها على شكل تمارين متدرجة تلائم خصائص النمو للمبتدئين.

3. الآفاق المستقبلية:

1. إجراء دراسات مماثلة على مراحل سنوية مختلفة مع إمكانية ربطها بالمهارات الأساسية و المركبة.
2. إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة تهدف إلى تنمية أو تطوير كل القدرات التوافقية.

4. المراجع:

الكتب باللغة العربية:

1. إبراهيم الايباري: التعريفات علي بن محمد بن علي الجرجاني تحقيق :دار الكتاب العربي _بيروت الطبعة الاولى، 1984
2. أبي البقاء الكفوي، كتاب الكليات معجم في المصطلحات و الفروق اللغوية ،تحقيق عدنان درويش -محمد المصري مؤسسة الرسالة- بيروت-1998
3. جبران مسعود : الرائد ،معجم لغوي عصري ،دار العلم للملايين ،ط7، 1992
4. رشيد زرواتي :تدريبات علي منهجية البحث العلمي في العلوم الإجتماعية ،ط1،دار هومة ،الجزائر 2002.
5. ساري أحمد حمدان و نورمان عبد الرزاق سليم:اللياقة البدنية و الصحية ،دار وائل للطباعة والنشر ،ط1،الموصل،2001
6. سعد محمد قطب و لؤي غانم الصميدعي:الكرة الطائرة بين النظرية و التطبيق،مطبعة التعليم العالي،ط1،الموصل،1985
7. عقيل الكاتب:الكرة الطائرة التدريب و الخطط الجماعية و اللياقة البدنية ،مطبعة التعليم العالي ،ج1 ،بغداد،1988
8. محمد حسن علاوي،محمد نصر الدين رضوان:اختبار الاداء الحركي،دار الف العربي،2008
9. محمد صبحي حسانين، التقويم و القياس في التربية البدنية،دار الفكر العربي،ج1،ط2،مصر،1987
10. محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية و الرياضية ،دار الفكر العربي ،القاهرة، 1995
11. ناهدة عبد زيد الدليمي: أساسيات في التعلم الحركي، دار الضياء للطباعة و النشر، النجف الاشراف،2008 .
12. نجاح مهدي شلش ومازن عبد الهادي،مبادئ التعلم الحركي،دار الضياء للطباعة والنشر النجف الأشرف،2010.

-
13. هارة أصول التدريب الرياضي ، مطبعة جامعة الموصل ، ط2(ترجمة) عبد علي نصيف، الموصل، 1990
14. وحدي مصطفى الفاتح- د. محمد لطفي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب ، دار الهدى للنشر والتوزيع، مصر 2002
15. وجيه محبوب ،التعلم الحركي ،دار الفكر للطباعة و النشر،الموصل ، 1989.

الأطروحات

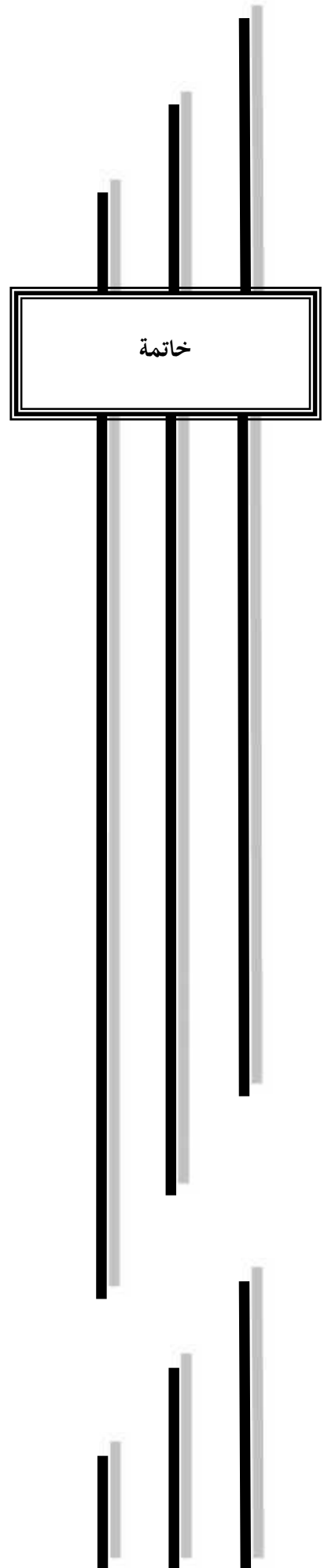
1. سعد سعود فؤاد، أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير الاتزان على تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم، 2011
2. محمود عبد الستار، "تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات التوافقية الخاصة لناشئي كرة القدم" أطروحة دكتوراه، جامعة المنصورة، 2007
3. مهند محمود محمد ابراهيم ،أطروحة دكتوراه تحت عنوان "أثر استخدام القدرات التوافقية على بعض المتغيرات البدنية و المهارية لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين"، 2015.

باللغة الأجنبية:

1. **Weineck J.** , Manuel de l'entraînement, ed Vigot, 1997
2. **Dellal A.** De l'entraînement à la performance en football. Edition de Boeck ; 2008
3. jean marie (stine ,duble your brai power 1997).
4. **Kuntz Justine**, Quelle qualité physique intervient le plus dans la conduite de balle en football féminin : vitesse ou coordination, (2013)

مواقع انترنت

<http://khutabaa.com/index.cfm?method=home.KnClassifications&bb=class&clid=701>

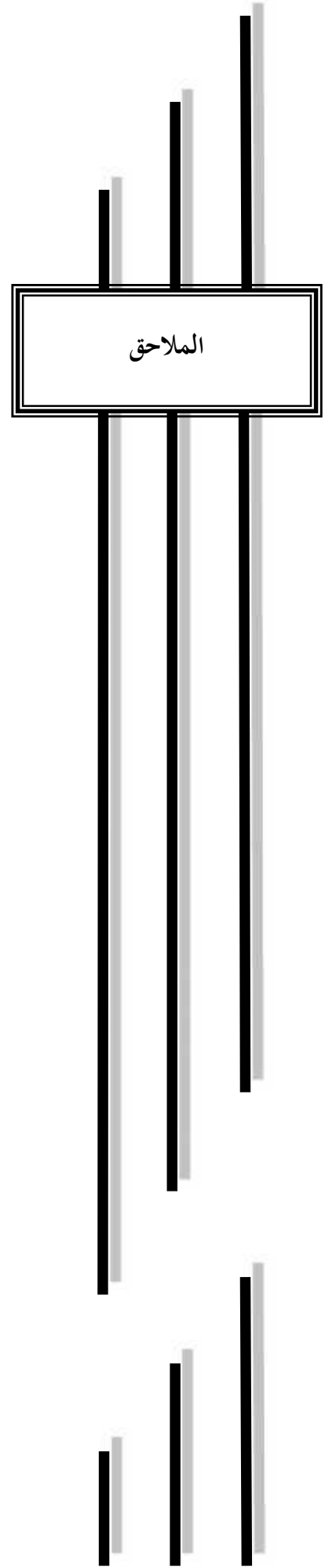


خاتمة:

من خلال دراستنا النظرية و التطبيقية تبين أن البرنامج التدريبي المقترح قد أثر تأثيرا إيجابيا على بعض القدرات التوافقية (القدرة على التوازن)، وأن القدرات التوافقية تعتبر من الركائز الأساسية للوصول إلى مستويات العليا، وتدريبها يقتضي أن يبنى أساسا على قواعد علمية ممنهجة لصقلها على الفئة العمرية (09-12) سنة التي تعتبر مرحلة مناسبة لتدريبها.

ونظرا لاحتياج العملية التدريبية إلى متطلبات فنية وتنظيمية، هذا بالإضافة إلى كونها عملية إعداد طويلة المدى و مستمرة حيث لا تتوقف عند يوم تدريبي متمثل في وحدة تدريبية بل قد تصل إلى سنوات و لذلك لا بد من وضع خطط طويلة المدى لتلبية تلك المتطلبات حيث يسبق التخطيط تنفيذ العملية التدريبية، كما يجب رسم الهيكل التنظيمي الخاص بالعملية التدريبية و مراعاة كل العوامل التي من شأنها أن تؤثر على البرنامج التدريبي.

كما أن البرنامج التدريبي المقترح هو بداية لانطلاقة جديدة وليس الوحيد الذي يمكن تطبيقه، فالبحث العلمي والسعي الجاد يوصلان إلى أكثر من هذا، الشيء الذي يفتح المجال نحو دراسات مكملية والتي يمكن أن تأخذ من بحثنا هذا منطلقا لبحث أشمل وأوسع يأخذ فيه بعين الاعتبار كل العوامل التي يمكن أن تتدخل في تحديد البرنامج التدريبي الخاص بهذه الفئة، وبالتالي محاولة تعميم النتائج على أكبر شريحة ممكنة لهذه الفئة العمرية والتي تشكل القاعدة الأساسية لبناء المستويات العليا.



ملحق نتائج الدراسة

الفرضية الاولى

Test-t

Statistiques pour échantillons appariés						
	Moy	N	E-t	E s m		
القياس القبلي للمجموعة الضابطة في القدرة على التوازن	6.20	10	1.686	0.53333		
القياس البعدي للمجموعة	6.40	10	1.577	0.49889		
Test échantillons appariés						
	Différences appariées			t	ddl	Sig. (bil)
	M	E-t	E s m			
القياس القبلي للمجموعة الضابطة - القياس	-0.20000	1.22927	0.38873	-0.514	9	0.619

الفرضية الثانية

Test-t

Statistiques pour échantillons appariés						
	M	N	E-t	E s m		
القياس القبلي للمجموعة التجريبية في القدرة على التوازن	6.20	10	1.475	0.46667		
القياس البعدي للمجموعة التجريبية في القدرة على التوازن	4.40	10	0.516	0.16330		
Test échantillons appariés						
	Différences appariées			t	ddl	Sig. (bil)
	Moy	E-t	E s m			
القياس القبلي للمجموعة التجريبية - القياس البعدي للمجموعة التجريبية في	1.80000	1.75119	0.55377	3.250	9	0.010

الفرضية الثالثة

Test-t

Statistiques de groupe								
		N	Moy	E-t	E s m			
المجموعتين التجريبية والضابطة في القدرة على التوازن في القياس القبلي	التجريبية	10	6.20	1.475	0.46667			
		10	6.20	1.686	0.53333			
Test d'échantillons indépendants								
		Test de Levene		Test-t pour égalité des moyennes				
		F	Sig.	t	Ddl	Sig. (bil)	Diff moy	Diff é-t
المجموعتين التجريبية	var éga	0.009	0.924	0.011	18	0.989	0.012	0.708
	var inéga			0.013	17.68	0.987	0.012	0.708
القياس القبلي								

الفرضية الرابعة

Test-t

Statistiques de groupe								
		N	Moy	E-t	E s m			
المجموعتين التجريبية والضابطة في القدرة على التوازن في القياس البعدي	التجريبية	10	4.40	0.516	0.16330			
		10	6.40	1.577	0.49889			
Test d'échantillons indépendants								
		Test de Levene		Test-t pour égalité des moyennes				
		F	Sig.	t	Ddl	Sig. (bil)	Diff moy	Diff é-t
المجموعتين التجريبية	var éga	9.424	0.007	-3.810	18	0.001	-2.000	0.524
	var inéga			-3.810	10.90	0.003	-2.000	0.524
القياس البعدي								

المحتوى التطبيقي
للبرنامج التدريبي
للفئة العمرية أقل من 12 سنة
دورة تدريبية متوسطة

الهدف العام: تنمية القدرات التوافقية
لدى الناشئين في كرة القدم

الأسبوع الثالث		الأسبوع الثاني		الأسبوع الأول		الهدف
السبت	الجمعة	السبت	الجمعة	السبت	الجمعة	
تنمية توافق الأطراف السفلية و العلوية تعلم مهارة التسديد		تنمية الارتكاز و القدرة على التوازن تعلم التحكم في الكرة الجري بالكرة والمراوغة		تنمية التوافق العام تعلم التمير و التحكم في الكرة		زمن الحصة
80د	80د	85د	85د	90د	90د	

الأسبوع السادس		الأسبوع الخامس		الأسبوع الرابع		الأهداف
السبت	الجمعة	السبت	الجمعة	السبت	الجمعة	
تنمية القدرة الايقاعية تعلم اللعب بدون كرة		تنمية القدرة على التوجيه في الفضاء تعلم المهارات الدفاعية		تنمية سرعة رد الفعل تعلم مهارة المراوغة و الخداع		زمن الحصة
95د	95د	85د	85د	80د	80د	

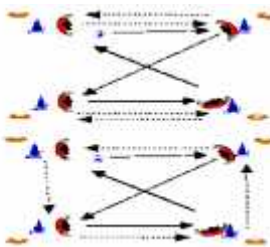
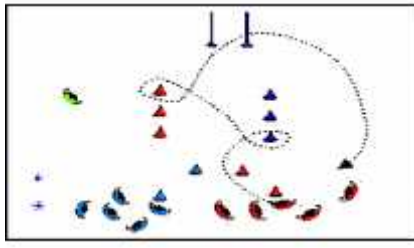
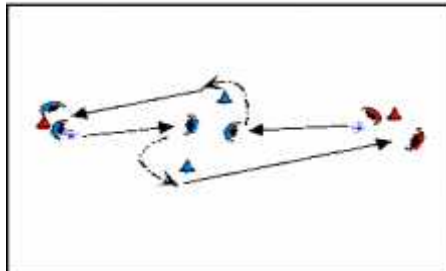
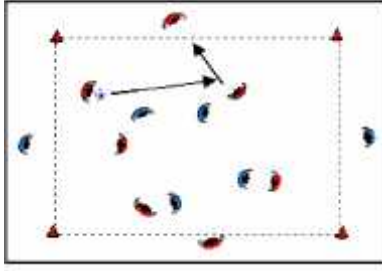
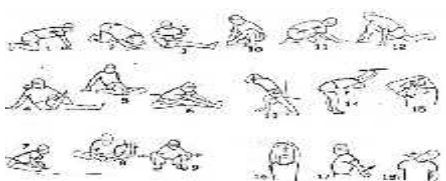
محتوى البرنامج التطبيقي للأسبوع

هدف:

تنمية التوافق العام

+

تعلم مهارة التمرير

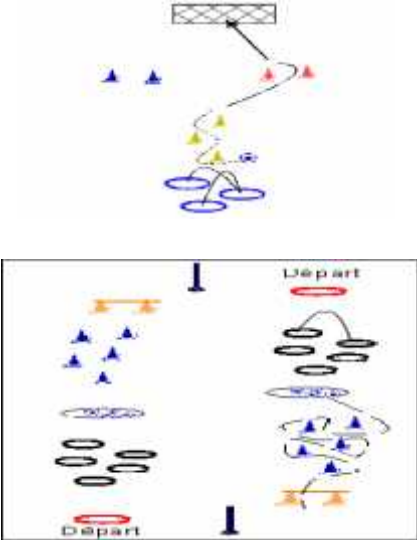
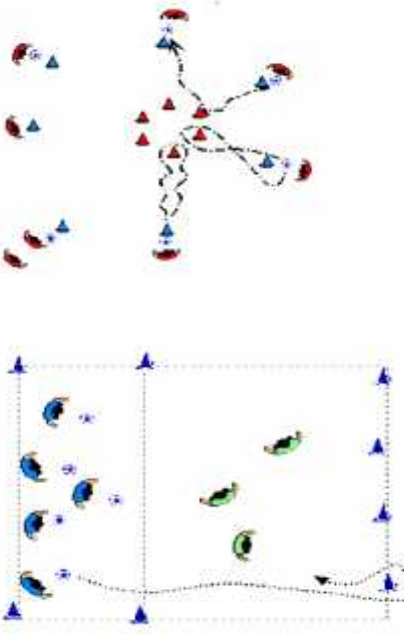
عدد اللاعبين: 10	زمن الحصة: 90 دقيقة	الحصة رقم: 01	التاريخ: 25-26/03/2016
موضوع الحصة: تنمية التوافق العام + تعلم التمير و التحكم في الكرة			
5 10 15	 	<p>تسخين : جري خفيف حول نصف ملعب + تسخين تمهيدي للحصة</p> <p>* تمرير و التنقل في نفس الاتجاه * تمريره قوية على نحو متزايد</p> <p>نفس التمير لكن التمير يكون في اتجاه و التنقل في الاتجاه الأخر</p> <p>التوافق العام : من 8 على 12 لاعب فريقين يتنافسان ينطلق لاعبين (02) في وقت واحد يتم القيام بدوره على قمع واحد في كل جهة و يجب تجنب الخصم عن القيام بالتمير. (يمكن إضافة أطواق) * جري أمام و خلف و الكرة في يد اللاعب. * التركيز على وضعية الذراع و الجري على مشط القدم.</p>	المرحلة التحضيرية
10*2 5 5 20	 	<p>تمرين 1: 6 لاعبين في كل ورشة 4 أقماع في كل ورشة تنطلق الكرتين نفس الوقت (تمريره بسيطة، تمرير و المتابعة، تغير اتجاه مراقبة الكرة) متغيرات: توسعة الأقماع الزرقاء لانجاز مربع</p> <p>تمرين 2: مربع 20 م * 20 م 3 ضد 3 مع موضع لاعبين (2) في كل فريق ارتكاز خارج المربع تسجل نقطة 1 في حالة تمرير 5 تمريرات متتالية مع تمريره على الأقل مع لاعب الارتكاز خارج المربع</p>	المرحلة الرئيسية
10		<p>العودة إلى الهدوء: بعد الاثارة و التشويق التي أثارها الحصة، يجب تهدئة اللاعبين بطريقة مرحة، من أجل تحقيق هذا يجب اختيار وسط بعيد عن الضوضاء، يتم استعمال تمارين المرونة.</p>	المرحلة الختامية

محتوى البرنامج التطبيقية

هدف:

تتمية الارتكاز والقدرة على التوازن تعلم التحكم في الكرة:

الجرى بالكرة والمراوغة

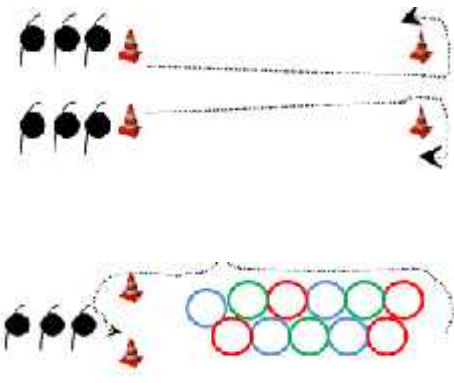
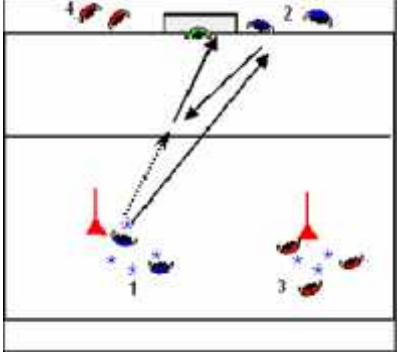
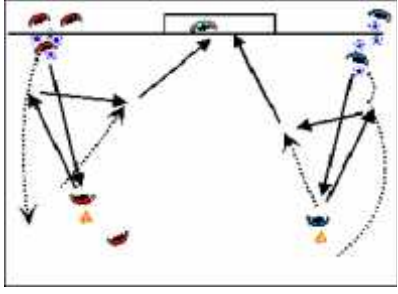

عدد اللاعبين: 10	زمن الحصة:	الحصة رقم: 02	التاريخ: 2016/04/02-01
موضوع الحصة: تنمية الارتكاز و القدرة على التوازن + تعلم التحكم في الكرة: الجري بالكرة و المراوغة			
5	5	<p>تسخين : جري خفيف حول نصف ملعب + تسخين تمهيدي للحصة ملعب ¼ 7 أقماع و 3 أطواق</p> <p>تم قفزات داخل الأطواق ثم يتم الجري بالكرة بين الأطواق الصفراء</p>	المرحلة التحضيرية
5	5	<p>مسارين على نفس الشكل 6 أطواق و 5 أقماع وحاجز و عمود</p> <p>ينطلق اللاعب من العمود و يقوم بالقفز داخل الأطواق ثم يأخذ كرة من داخل الدائرة و يقوم بالجري بالكرة ما بين الأقماع ثم يقوم بتمرير الكرة تحت الحاجز و يقفز على الحاجز و يسترجع الكرة ثم يقوم بجري سريع حتى نهاية المسار</p>	
15	15		
5*3	3*3	<p>تمرين 1: 6 حتى 10 لاعبين</p> <p>* الجري بالكرة من القمع الأزرق إلى القمع الأحمر ثم الرجوع</p> <p>* الجري بالكرة على شكل (رقم 8) من القمع الأزرق إلى الأحمر</p> <p>* الجري بالكرة من القمع الأزرق إلى القمع الأحمر ثم تغيير الاتجاه</p> <p>متغيرات: استعمال الرجلين</p> <p>جري بالكرة باستعمال باطن القدم (يمين، يسار) * جري أمامي خلفي</p> <p>القيام ب(crochet) قبل الوصول إلى القمع</p> <p>تمرين 2: (على شكل لعبة) فريق يدافع فريق بهاجم</p> <p>تدخل المدافعين عند قيام المهاجم بالجري بالكرة و محاولة الدوران حول القمع الموجود وراء المدافعين، يمنع على المدافعين الدخول الى منطقة المهاجمين</p>	المرحلة الرئيسية
10*2	6		
10	10	<p>العودة إلى الهدوء: بعد الاثارة و التشويق التي أثارها الحصة، يجب تهدئة اللاعبين بطريقة مرحية، من أجل تحقيق هذا يجب اختيار وسط بعيد عن الضوضاء، يتم استعمال تمارين المرونة.</p>	المرحلة الختامية

محتوى البرنامج التطبيقية

هدف:

تتمية توافق الأطراف السفلية و العلوية

تعلم مهارة التسديد

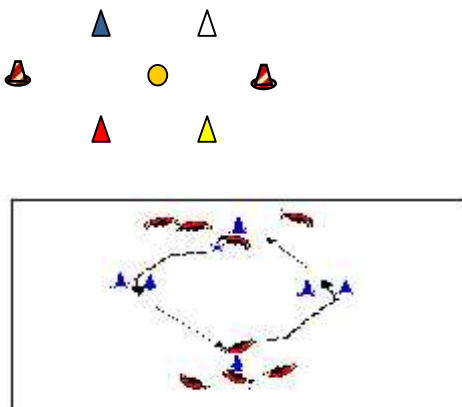
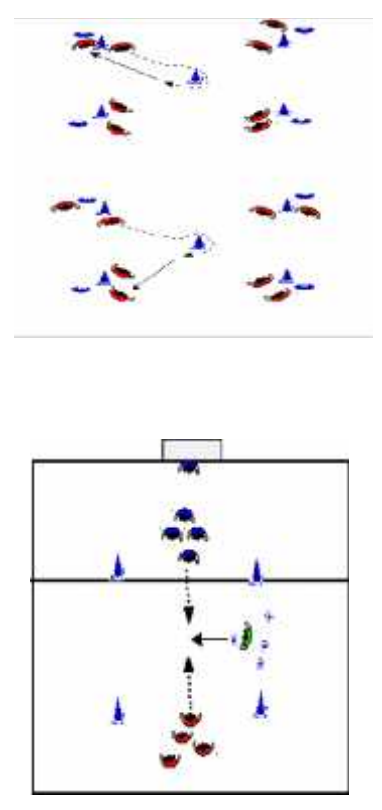

التاريخ: 2016/04/09-08	الحصة رقم: 03	زمن الحصة: 80د	عدد اللاعبين: 10
موضوع الحصة: تنمية توافق الأطراف السفلية و العلوية + تعلم مهارة التسديد			
	<p>10</p> <p>15</p>	<p>تسخين عام : جري خفيف حول نصف ملعب + تسخين تمهيدي للحصة توافق بين الأطراف العلوية و السفلية يقوم المدرب بإعطاء الحركات المطلوبة</p> <p>الطوق الأزرق: القدم اليمنى الطوق الأحمر: القدم اليسرى الطوق الأخضر: القدمين معا</p> <p>* يحمل اللاعب كرة بيديه و يديرها حول جسمه و يقوم بنفس العمل * يقوم اللاعب برفع يده اليمنى في الطوق الأحمر ويده اليسرى في الطوق الأحمر</p>	المرحلة التحضيرية
 	<p>2*10</p> <p>راحة ايجابية 2* 5</p> <p>15</p>	<p>تمرين 1 ملعب 1/4 منطقتين ب 6 أمتار أمام المرمى</p> <p>اللاعب رقم 1 يقوم بتمريره طويلة إلى اللاعب رقم 2 الذي يقوم بترويض الكرة ثم يعيد تمريرها في نفس الوقت الذي يطلب اللاعب (1) الكرة. نفس العمل يقوم به اللاعبين (3) و(4)</p> <p>يتم حساب عدد التسديدات الناجحة في كل فريق</p> <p>تمرين 2: 1/4 ملعب ، 2 أقماع</p> <p>يقوم اللاعب رقم (1) بتمرير الكرة إلى اللاعب (2) ثم يعيد له الكرة و يقوم اللاعب رقم (1) بإعداد الكرة ل لاعب (2) لتسديدها.</p> <p>نصائح: التركيز على الارتكاز الجيد عند ضرب الكرة</p>	المرحلة الرئيسية
	<p>10</p>	<p>العودة إلى الهدوء: بعد الاثارة و التشويق التي أثارها الحصة، يجب تهدئة اللاعبين بطريقة مرحة، من أجل تحقيق هذا يجب اختيار وسط بعيد عن الضوضاء، يتم استعمال تمارين المرونة.</p>	المرحلة الختامية

محتوى البرنامج التطبيقية

هدف:

تتمية سرعة رد الفعل

تعلم مهارة المراوغة و الخداع

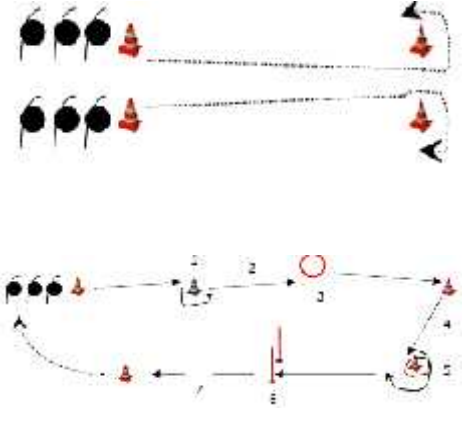
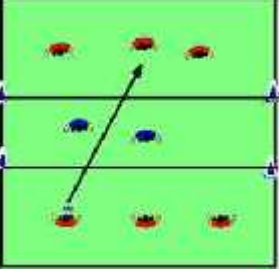
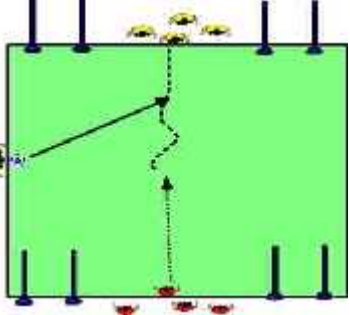
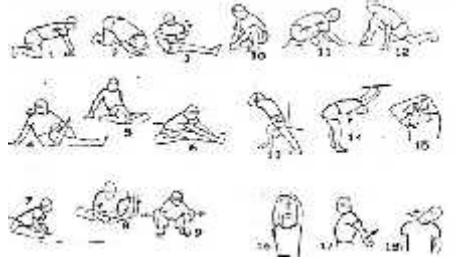
التاريخ: 2016/04/16-15	الحصّة رقم: 04	زمن الحصّة:	عدد اللاعبين: 10
موضوع الحصّة: تنمية سرعة رد الفعل + تعلم مهارة المراوغة و الخداع			
	<p>5</p> <p>15</p> <p>10</p>	<p>تسخين عام : جري خفيف حول نصف ملعب + تسخين تمهيدي للحصّة</p> <p>تنمية سرعة رد فعل: يقف اللاعب بين الأقماع ، ويقوم المدرب بإعطاء لون القمع ، فيلمسه اللاعب ثم يحدد المدرب الجهة التي يجري فيها اللاعب (يسار، يمين).</p> <p>متغيرات: استعمال و رشتين على شكل تنافس (لكن عند تحديد الجهة يقوم أحد لاعبين بالجري لمسك زميله مسافة 3م)</p> <p>يقف 5 لاعبين وراء القمع و 5 لاعبين وراء القمع المقابل</p> <p>يتم الجري بالكرة ناحية الأهداف الصغيرة و عمل تمويه بالجدسد و الدخول بين القمعيين و عمل تمريره إلى زميل و نفس الشيء يقوم به اللاعب الأخر.</p> <p>نصائح: استعمال كرتين (ينطلق اللاعبون في نفس الوقت)</p>	المرحلة التحضيرية
	<p>10*2</p> <p>5</p> <p>15</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>1</p> <p>15</p>	<p>تمرين 1:</p> <p>15</p> <p>5 4</p> <p>ورشتين 5 لاعبين في كل ورشة.</p> <p>يتم الجري بالكرة إلى القمع الموجود في منتصف المربع ثم يقوم اللاعب بعمل تمويه و يتم الدوران نصف دورة حول القمع و</p> <p>متغيرات: ،</p> <p>يتم عمل نصف دورة و الذهاب الى الجهة الأخرى</p> <p>تمرين 02:</p> <p>1 1 في مساحة صغيرة</p> <p>يقف لاعب مقابل لزميله ويتم رمي الكرة من طرف المدرب يتم رميها إلى اللاعب المهاجم، الذي يحاول مراوغة زميله و خداعه.</p>	المرحلة الرئيسية
	<p>10</p>	<p>العودة إلى الهدوء: بعد الاثارة و التشويق التي أثارها الحصّة، يجب تهدئة اللاعبين بطريقة مرحة ، من أجل تحقيق هذا يجب اختيار وسط بعيد عن الضوضاء ، يتم استعمال تمارين المرونة.</p>	المرحلة الختامية

محتوى البرنامج التطبيقية

هدف:

تتمية القدرة على التوجيه في الفضاء

تعلم المهارات الدفاعية

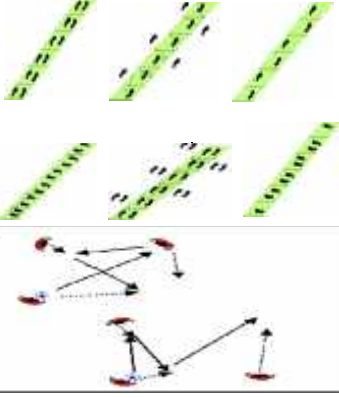
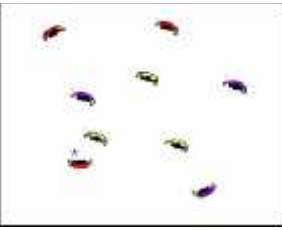


التاريخ: 2016/04/23-22	الحصة رقم: 05	زمن الحصة: 85د	عدد اللاعبين: 10
موضوع الحصة: تنمية القدرة على التوجيه في الفضاء+ تعلم المهارات الدفاعية			
	<p>5</p> <p>5</p> <p>15</p>	<p>تسخين : جري خفيف حول نصف ملعب + تسخين تمهيدي للحصة</p> <p>يقوم المدرب بإعطاء الحركات</p> <p>(1) (2) (3)</p> <p>(4) (5) الدوران حول القمع مع البقاء مقابل</p> <p>(6) (7) جري سريع</p>	المرحلة التحضيرية
 	<p>10*2</p> <p>راحة ايجابية بين كل 5</p> <p>20</p>	<p>تمرين 1:</p> <p>15*15</p> <p>6 3 6 3</p> <p>10 8 لاعبين</p> <p>لاعبين (02) في المنطقة الوسطى يحاولون خطف أو قطع الكرة اللاعب الأحمر الذي يضع الكرة يصبح مدافع مكان اللاعب الذي</p> <p>يمكن للاعبين بالأحمر أن يقوموا بتمرير الكرة بينهم ثم تمريرها</p> <p>تمرين 02:</p> <p>يقوم اللاعب الأصفر بالجرى بالكرة ، حتى يصل إلى أحد الأهداف الصغيرة دون ان يوقفه المدافع</p> <p>المدافع يحاول إيقاف المهاجم عن التقدم ، يجب أن يكون المدافع مرتكزا على مشط قدميه ، يحاول المدافع ارجاع المهاجم إلى</p> <p>يتدخل المدرب بعد كل محاولة لتصحيح الأخطاء</p>	المرحلة الرئيسية
	<p>10</p>	<p>العودة إلى الهدوء: بعد الاثارة و التشويق التي أثارها الحصة، يجب تهدئة اللاعبين بطريقة مرحة ، من أجل تحقيق هذا يجب اختيار وسط بعيد عن الضوضاء ، يتم استعمال تمارين المرونة.</p>	المرحلة الختامية

محتوى البرنامج التطبيقية

هدف:

تتمية القدرة الإيقاعية

تعلم اللعب بدون كرة

عدد اللاعبين: 10	زمن الحصة: 95د	الحصة رقم: 06	التاريخ: 16/05/01-04/29
موضوع الحصة: تنمية القدرة الايقاعية + تعلم اللعب بدون كرة			
5	20	5	5
	5	3	4
<p>تسخين عام : جري خفيف حول نصف ملعب + تسخين تمهيدي للحصة</p> <p>1 يقوم المدرب بإعطاء الحركات المطلوبة. يتم الزيادة في السرعة بالتدرج</p> <p>3 4 لاعبين</p> <p>التمرير و التنقل من أجل استقبال الكرة</p>			
	10*2	5	5
	10*2	5	5
<p>تمرين 1: فريقيين من 3 لاعبين و فريق من 4 لاعبين 4 6 يحاول الفريق المهاجم (6 لاعبين) أن يحافظ على الكرة جماعيا، الفريق الذي يضع الكرة ، يصبح يدافع و ينظم الفريق الذي كان يدافع مع الفريق الأخر. :</p> <p>تمرين 2: فريقيين من 5 لاعبين 12 قمع و أعمدة لتشكيل 6 أهداف صغيرة يسجل كل فريق هدف عندما يقوم بتمرير الكرة لزميله بين الأقماع يمنع التسجيل في نفس الهدف مرتين متتاليتين. : التنقل بين الأهداف لاستقبال الكرة.</p>			
	10		
<p>العودة إلى الهدوء: بعد الاثارة و التشويق التي أثارها الحصة، يجب تهدئة اللاعبين بطريقة مرحة ، من أجل تحقيق هذا يجب اختيار وسط بعيد عن الضوضاء ، يتم استعمال تمارين المرونة.</p>			
المرحلة التحضيرية	المرحلة الرئيسية	المرحلة الختامية	

ملخص البحث:

عنوان الدراسة: أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض القدرات التوافقية (القدرة على التوازن) لدى ناشئ كرة القدم

(12-09) سنة

أهداف الدراسة:

1. تصميم برنامج تدريبي خاص بالقدرات التوافقية للناشئين في كرة القدم.
 2. التعرف إلى الفروق في تأثير البرنامج التدريبي على بعض القدرات التوافقية (القدرة على التوازن) للناشئين في كرة القدم.
 3. أن البرنامج التدريبي قد يكون له دور هام في تطوير مستوى القدرات التوافقية لدى ناشئ كرة القدم.
- مشكلة الدراسة: هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تطوير بعض القدرات التوافقية (القدرة على التوازن) لدى ناشئ كرة القدم (12_09 سنة)؟

الفرضيات الجزئية:

1. لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية لقدرة التوازن بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في المجموعة الضابطة.
 2. توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية لقدرة التوازن بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في المجموعة التجريبية.
 3. لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية لقدرة التوازن في الاختبار القبلي بين المجموعة التجريبية والضابطة.
 4. توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية لقدرة التوازن في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة.
- عينة الدراسة: 20 لاعب 10 لاعبين مجموعة ضابطة 10 لاعبين مجموعة تجريبية.

منهج الدراسة : المنهج التحريبي

أدوات الدراسة : اختبار القدرة على التوازن(فلامينجو).

النتائج المتحصل عليها:

1. أن البرنامج التدريبي المقترح كان له أثر ايجابي على بعض القدرات التوافقية (القدرة على التوازن).
2. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية.
3. توجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار القدرة على التوازن بالنسبة للقياس البعدي.

أهم الاستنتاجات و الاقتراحات:

1. أن القدرات التوافقية تساهم بشكل كبير في تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم.
2. تطبيق البرنامج التدريبي المقترح في الأندية و المدارس الكروية المختلفة التي تتعامل مع الناشئين.
3. استعمال برنامج تدريبي طويل المدى مشابه للبرنامج التدريبي المقترح.
4. البدء في تنمية القدرات التوافقية في سن مبكرة من عمر اللاعب.
5. إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة بهدف إلى تطوير كل القدرات التوافقية.

Résumé de la recherche :

Titre d'étude : Titre de l'étude: l'impact d'un programme d'entraînement proposé dans le développement de certains capacités de coordination (la capacité à équilibrer) chez les poussins en football (09-12 ans).

Objectifs de l'étude:

1-Concevoir un programme de formation spécial pour les capacités de coordination chez les poussins en football.

2- identifier les différences dans l'impact du programme de formation sur une certaine capacité de coordination (La capacité d'équilibrer) chez les poussins en football.

3- Que le programme d'entraînement peut avoir un rôle important dans le développement du niveau des capacités de coordination chez les poussins.

Problématique de l'étude :

Est-ce que le programme d'entraînement proposé a eu un effet pour le développement de certains capacité de coordination (la capacité d'équilibrer) chez les poussins en football (09_ 12 ans)?

Les Hypothèses partielles:

- 1- Il n'y a pas de différences significatives à la capacité de l'équilibre entre le pré-test et post-test dans le groupe de contrôle.
- 2- Il existe des différences significatives à la capacité de l'équilibre entre le pré-test et post-test dans les groupes expérimentaux.
- 3- Il n'y a pas de différences statistiquement significatives à la capacité de l'équilibre dans le pré-test entre le groupe de contrôle et le groupe expérimental.
- 4- Il existe des différences significatives à la capacité de l'équilibre dans le post-test entre le groupe de contrôle et le groupe expérimental.

L'échantillon de l'étude: 20 joueur (10 joueur de groupe de contrôle et 10 joueur de groupe expérimental).

Méthodologie de l'étude : la méthode expérimentale.

Outils de l'étude : test de la capacité d'équilibre (flamingo).

Les résultats obtenus:

- 1- Le programme d'entraînement proposé a eu un impact positif sur certain capacité de coordination (la capacité d'équilibrer).
- 2- Il n'y avait aucune différence statistiquement significative dans le pré-test entre le groupe témoin et le groupe expérimentaux.
- 3- Il existe des différence significative dans le post-test entre les groupes expérimentaux et de contrôle dans le test de capacité d'équilibre .

Les conclusions et les suggestions:

1. Il y a une amélioration au niveau des compétences de base.
2. Les capacités de coordinations contribuent de manière significative à apprendre les compétences de base dans le football.
3. Mener des études similaires à cette étude visant à développer tous les capacités de coordination.

محمد بوضياف بالمسيلة

معهد العلوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية : التدريب الرياضي

مذكرة مكملة لنيل شهادة :

: تحضير بدني و ذهني

أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض القدرات التوافقية
() (12-09)

: غبولي نجيب

تاريخ المناقشة: 2016/06/02

:

- كبوية محمد () .
- لورنيق يوسف () رئيسا.
- شريفي حلیم () .

مشاف جامعة "محمد بوضياف" بالمسيلة لرسائل ماستر للفترة [2016/2015]

كلية : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : ..تدريب رياضي

رقم التسلسل :

رقم التسجيل: 11/d10/079

الباحث : غولي نجيب

تاريخ المناقشة: 2016/06/02

عنوان الرسالة : أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض القدرات التوافقية(القدرة على التوازن) لدى ناشئ
كرة القدم (09-12) سنة

دراسة ميدانية لنادي الرياضي للمواهب الشابة مدينة برج بوعرييج.

لغة الرسالة : اللغة العربية

نوع الرسالة : ماستر

البلد : الجمهورية الجزائرية - المسيلة

الجامعة : جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

إشراف : د/ كبوية محمد

عدد الصفحات : 52 ورقة.

التخصص : تحضير بدني وذهني فرع:تدريب رياضي

الملخص :

بالعربية:

العنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض القدرات التوافقية(القدرة على التوازن) لدى ناشئ كرة القدم (09-12) سنة.

مشكلة الدراسة: هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تطوير بعض القدرات التوافقية (القدرة على التوازن) لدى ناشئ كرة القدم (09_12 سنة)؟

هدف الدراسة: التعرف إلى الفروق في تأثير البرنامج التدريبي على بعض القدرات التوافقية (القدرة على التوازن) للناشئين في كرة القدم.

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة: للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تطوير بعض القدرات التوافقية(القدرة على التوازن) لدى ناشئ كرة القدم (09_12 سنة).

الفرضيات الجزئية:

1. لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية لقدرة التوازن بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في المجموعة الضابطة.

2. توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية لقدرة التوازن بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في المجموعة التجريبية.

3. لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية لقدرة التوازن في الاختبار القبلي بين المجموعة التجريبية والضابطة

4. توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية لقدرة التوازن في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة.

عينة الدراسة: 20 لاعب 10 لاعبين مجموعة ضابطة 10 لاعبين مجموعة تجريبية.

المنهج: التجريبي

أدوات الدراسة: اختبار القدرة على التوازن(فلامينجو).

كلمات المفتاحية:

- القدرات التوافقية
- القدرة على التوازن
- برنامج تدريبي
- جاء هذا البحث في فصول
- الفصل الأول : يتضمن الخلفية النظرية و الدراسات السابقة .
- الفصل الثاني : يتضمن الاطار العام للدراسة .
- الفصل الثالث : يتضمن الاجراءات الميدانية للدراسة.
- الفصل الرابع : يتضمن عرض النتائج و مناقشتها و تفسيرها .
- الفصل الخامس : يتضمن استنتاجات و اقتراحات.

من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث :

1. أن البرنامج التدريبي المقترح كان له أثر ايجابي على بعض القدرات التوافقية (القدرة على التوازن).
2. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية.
3. توجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار القدرة على التوازن بالنسبة للقياس البعدي.

أهم الاستنتاجات و الاقتراحات:

1. أن القدرات التوافقية تساهم بشكل كبير في تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم.
2. تطبيق البرنامج التدريبي المقترح في الأندية و المدارس الكروية المختلفة التي تتعامل مع الناشئين.
3. استعمال برنامج تدريبي طويل المدى مشابه للبرنامج التدريبي المقترح.
4. البدء في تنمية القدرات التوافقية في سن مبكرة من عمر اللاعب.
5. إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة تهدف إلى تطوير كل القدرات التوافقية



Université * Mohamed Boudiaf * M'sila



Faculté /Institut : des sciences et technique des activités
physiques et sportives

Département : entrainement sportive

Mémoire

Présenter pour obtenir du diplôme de **master** Spécialité :
préparation physique et mental

Option : entrainement sportive

SUJET : l'impact d'un programme d'entrainement proposé dans le développement de certains capacités de coordination (la capacité à équilibrer) chez les poussins en football (09-12 ans).

Par :

Ghebouli Nadjib

Soutenu publiquement le :02/06/2016 Devant le jury composé de :

- Louernik youcef (docteur).....Président
- Kabouya mohamed (docteur).....Rapporteur
- Cherifi halim (docteur).....Examineur

Année :2015/2016

كشاف بالفرنسية

Faculté : institut des séances et technique des activités physique et sportive

Département : entraînement sportive

N° d'ordre :

N° d'inscription : 11/D1/079

Chercheur : ghebouli nadjib

Soutenu publiquement le : 02/06/2016

Titre de la thèse (mémoire) l'impact d'un programme d'entraînement proposé dans le développement de certains capacités de coordination (la capacité à équilibrer) chez les poussins en football (09-12 ans).

Language de la thèse : arabe

Modèle de la thèse : Master

Pays : RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE-M'SILA

Université : Université de M'sila

Nom et Prénom de l'encadreur : kabouya mohamed

Grade : docteur

Nombre de page : 52 pages

(cd-Rom* word * PDF) Ficher électronique

Spécialité : préparation physique et Montale

Option : entraînement sportive

Résumé :

Mots clés :

Les capacités de coordination

Capacité d'équilibre

Programme d'entraînement

Ce mémoire et contient de trois « 03 » chapitre

Chapitre 1: arrière-plan de la théorie et des études antérieures

Chapitre 2 : le cadre générale de l'étude

Chapitre 3 : les procédures d'étude sur le terrain

Chapitre 4 : Résultats et discussion et l'interprétation

Chapitre 5 : Il comprend les conclusions et suggestions

Résultat essentielle que le chercheure à conclue :

- 4- Le programme d'entraînement proposé a eu un impact positif sur certain capacité de coordination (la capacité d'équilibrer).
- 5- Il n'y avait aucune différence statistiquement significative dans le pré-test entre le groupe témoin et le groupe expérimentaux.
- 6- Il existe des différence significative dans le post-test entre les groupes expérimentaux et de contrôle dans le test de capacité d'équilibre .