



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف المسيلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي: .....

الرمز: .....

القسم: التدريب الرياضي

الشعبة: تدريب رياضي

التخصص: تحضير بدني رياضي

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

أثر وحدات تدريبية باستعمال التوافق الحركي على تطوير  
صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة 08-10 سنوات.  
دراسة ميدانية على لاعبي فئة (U<sub>10</sub>) لأكاديمية هلال شباب بير العرش (AHBEA)

تحت إشراف:

أ.د مجادي مفتاح

إعداد الطالب:

- شعيب بتشيم

السنة الجامعية: 2024/2023

# الشكر

الحمد لله رب العالمين، تبارك وتعالى، له الكمال وحده.

و الصلاة و السلام على سيدنا محمد نبيه ورسوله الأمين وعلى سائر الأنبياء والمرسلين.

أحمد الله تعالى الذي بارك لي في إتمام بحثي هذا المتواضع

و أتقدم بجزيل الشكر و خالص الامتنان إلى كل أساتذتي الأفاضل الذين كان

لهم الفضل في تخطي هذا العام

إلى أستاذي المشرف الدكتور **مجاهد مقتاح** على بحثي الذي لم يبخلني

يوماً بمعلومة.

إلى كل زملائي بجامعة المسيلة.

دون أن أنسى كل من مد لي يد العون لإنجاز بحثي هذا ليرقى إلى

المستوى المطلوب بإذن الله.

# الإهداء

مصداقاً لقوله تعالى بعد بسم الله الرحمن الرحيم:

**"وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه و بالوالدين إحساناً"**

أولا أهدي ثمرة جمدي المتواضع إلى التي أفضلها عن نفسي،  
فهي التي ضحت من أجلي، و التي لم أرها يوما تدخر جهدا في سبيل إسعادي  
دائما وأبدا إليك أمي الحبيبة.

إلى الذين هم ملاذي ورمز فخري واعتزازي فهم مني وأنا منهم  
إلى ابني وابنتي.

إلى كل العائلة وإلى كل الأصدقاء... دعمتم السند.

أهديكم هذا العمل المتواضع راجيا من المولى تعالى  
أن يمننا بعونه و توفيقه.

## قائمة المحتويات

-	○ الشكر
-	○ الإهداء
-	○ قائمة المحتويات
-	○ قائمة الجداول
-	○ قائمة الأشكال
-	○ ملخص
أ-ب	○ مقدمة
❖ الجانب المنهجي	
* الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
05	1.1. الإشكالية
06	2.1. الفرضيات
06	1.2.1. الفرضية العامة
07	2.2.1. الفرضيات الجزئية
07	3.1. أهداف الدراسة
07	4.1. أهمية الدراسة
08	5.1. تحديد مصطلحات ومفاهيم الدراسة
10	6.1. الدراسات السابقة والمشابهة
13	7.1. التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة
❖ الجانب النظري	
* الفصل الثاني: التوافق الحركي	
16	○ تمهيد
16	1.2. مفهوم التوافق الحركي
16	2.2. تعريف التوافق الحركي
17	3.2. أنواع التوافق الحركي
18	4.2. أهمية التوافق
18	5.2. الاعتبارات الخاصة بتطوير صفة التوافق الحركي

19	6.2. الخصائص العامة للتوافق الحركي
19	7.2. أنظمة التوافق الحركي
21	8.2. طرق تنمية التوافق
21	9.2. العوامل التي تؤثر على التوافق الحركي
22	10.2. مراحل التوافق الحركي
23	○ خلاصة
* الفصل الثالث: السرعة	
25	○ تمهيد
25	1.3. تعريف السرعة
26	2.3. أهمية السرعة
26	3.3. أنواع السرعة
28	4.3. العوامل التي تعتمد عليها السرعة
28	5.3. العوامل المؤثرة في السرعة
29	6.3. الشروط المؤثرة في مستوى انجاز السرعة وتدريبها
29	7.3. خطوات تنمية السرعة
30	8.3. طرق تنمية السرعة
30	9.3. مبادئ عامة تراعى عند تنمية السرعة
31	10.3. تمارين على السرعة
31	○ خلاصة
* الفصل الرابع: كرة القدم والمرحلة العمرية U <sub>10</sub>	
33	○ تمهيد
33	1.4. كرة القدم
33	1.1.4. تعريف كرة القدم
34	2.1.4. لمحة تاريخية عن كرة القدم في العالم
34	3.1.4. نشوء رياضة كرة القدم
35	4.1.4. أهداف رياضة كرة القدم
36	5.1.4. ملامح كرة القدم الحديثة
36	6.1.4. المهارات الحركية في كرة القدم
38	2.4. خصائص المرحلة العمرية أقل من 10 سنوات

38	1.2.4. مفهوم النمو
39	2.2.4. أهمية دراسة النمو
39	3.2.4. العوامل المؤثرة في النمو
40	4.2.4. مرحلة الطفولة
40	5.2.4. مميزات النمو في المرحلة العمرية أقل من 10 سنوات (6-9 سنوات)
40	1.5.2.4. النمو الجسدي
41	2.5.2.4. النمو الحركي
41	3.5.2.4. النمو العقلي
42	4.5.2.4. النمو الاجتماعي
42	5.5.2.4. النمو الانفعالي
43	○ خلاصة
❖ الجانب التطبيقي	
* الفصل الخامس: الإجراءات الميدانية للبحث	
46	○ تمهيد
46	1.5. الدراسة الإستطلاعية
47	2.5. منهج البحث
47	3.5. مجتمع وعينة الدراسة
47	1.3.5. مجتمع الدراسة
48	2.3.5. عينة الدراسة
48	4.5. تجانس مجموعتي البحث
49	5.5. متغيرات الدراسة
49	1.5.5. المتغير المستقل
49	2.5.5. المتغير التابع
50	6.5. مجالات البحث
50	1.6.5. المجال المكاني
50	2.6.5. المجال الزمني
50	7.5. أدوات جمع المعلومات
53	8.5. الخصائص السيكومترية للأداة
53	1.8.5. الثبات

54	1.8.5. الصدق
55	9.5. أساليب المعالجة الإحصائية
55	○ خلاصة
* الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
57	1.6. عرض وتحليل النتائج
57	1.1.6. عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى
58	2.1.6. عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية
59	3.1.6. عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
60	4.1.6. عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة
61	5.1.6. عرض نتائج الفرضية الجزئية الخامسة
62	6.1.6. عرض نتائج الفرضية الجزئية السادسة
63	2.6. مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات
63	1.2.6. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى والثانية والثالثة
63	2.2.6. مناقشة الفرضية الجزئية الرابعة
64	3.2.6. مناقشة الفرضية الجزئية الخامسة
65	4.2.6. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية السادسة
* الفصل السابع: الاستنتاجات والإقتراحات	
67	1.7. الاستنتاجات العامة للدراسة
67	2.7. الاقتراحات والفرضيات المستقبلية
69	○ قائمة المصادر والمراجع
-	○ الملاحق

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
49	تجانس مجموعتي عينة البحث.	01
54	معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات البدنية قيد الدراسة.	02
54	معاملات الصدق الذاتي للاختبارات البدنية قيد الدراسة.	03
57	نتائج التحليل الإحصائي لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية في القياس القبلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.	04
58	نتائج التحليل الإحصائي لاختبار جري 20 متر في القياس القبلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.	05
59	نتائج التحليل الإحصائي لاختبار جري 30 متر من الوقوف في القياس القبلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.	06
60	نتائج التحليل الإحصائي لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.	07
61	نتائج التحليل الإحصائي لاختبار الجري 20 متر في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.	08
62	نتائج التحليل الإحصائي لاختبار الجري 30 متر من الوقوف في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.	09

## قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
51	اختبار الجري 20 متر.	01
52	اختبار الجري 30 متر من الوقوف.	02
53	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية.	03

## ملخص:

تهدف الدراسة إلى معرفة أثر الوحدات التدريبية باستعمال تمارين التوافق الحركي في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم 8-10 سنوات. ولهذا الغرض استخدمنا المنهج التجريبي على عينة مكونة من 20 لاعب من فئة (U<sub>10</sub>) لأكاديمية هلال شباب بير العرش (AHBEA) تم تقسيمهم إلى مجموعتين متجانستين من حيث الطول والوزن والسن وسنوات التدريب وتم اختيارها بشكل عشوائي، لجمع البيانات استخدمنا الاختبارات البدنية (اختبار الجري 20 متر، اختبار الجري 30 متر من الوقوف، اختبار نيلسون للاستجابة الحركية)، بعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائياً تم التوصل إلى النتائج للوحدات التدريبية باستعمال تمارين التوافق الحركي أثر إيجابي على تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة 8-10 سنوات. وعلى هذا الأساس أوصت الدراسة بضرورة استخدام تمارين التوافق الحركي ضمن المنهج التدريبي لما له من أثر إيجابي على تحسين الجانب البدني عند ناشئي كرة القدم.

**الكلمات المفتاحية:** الوحدات التدريبية / التوافق الحركي / السرعة / لاعبي كرة القدم U<sub>10</sub>.

## Abstract:

The Object of the study aims to identify The effect of training units using motor coordination exercises in developing speed among football players aged 8-10 years, for this purpose, we used the method Experimental On a sample composed of 20 players from the U10 category for Hilal Youth Academy Bir Al Arsh (AHBEA) They were divided into two homogeneous groups in terms of height, weight, age, and years of training Chosen as random, and for data collection, we used a tool Physical tests (20 meter running test, 30 meter standing running test, Nelson motor response test), After collecting the results and having treated them statistically, we conclude Training units using motor coordination exercises have a positive impact on developing speed among soccer players aged 8-10 years. On this basis, the study recommended There is a need to use motor coordination exercises within the training curriculum because of its positive impact on improving the physical aspect of young football players.

**Keywords:** training modules / motor coordination / speed / U<sub>10</sub> football players.



## مقدمة:

التدريب الرياضي هو عملية معقدة تهدف إلى تحسين اللياقة البدنية للرياضيين، والتي بدورها تساعد على تحسين أدائهم أثناء الاختبار أو المنافسة الرياضية، والغرض منه هو تطوير الجانب البدني الذي يزيد من تقدم الرياضي في تحقيق اللياقة البدنية من جهة، ويسهل من جهة أخرى الوصول إلى أفضل الرياضات. يعرف التدريب الرياضي بأنه عبارة عن عملية منظمة تهدف إلى تحسين ورفع كفاءة عمل أجهزة جسم الانسان من خلال توظيف البرامج والأنشطة البدنية والرياضية. (الحاج، 2017، ص 09)

تعد طريقة التدريب هي الوسيلة لتنفيذ البرنامج التدريبي من أجل تطوير الحالة التدريبية للاعب وهي السبيل الذي يؤدي إلى تحقيق الغرض المنشود، وتعرف طريقة التدريب بأنها: الإجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المختارة على وفق قيم محددة للعمل التدريبي والموجه لتحقيق هدف ما، ومهما تنوعت هذه الطرق أو الأساليب فهي تعتمد حتما على إحدى نوعي التدريب هوائي ولا هوائي. (الهيبي، 2011، ص 243)

تعد طريقة التدريب باستخدام تمرينات التوافق الحركي من بين طرق التدريب التي لاقت إقبالا كبيرا من قبل المختصين والمدربين لما لهذه الطريقة من أثر كبير في تنمية مختلف الجوانب المهارية والبدنية للاعبين، ويتضح ذلك جليا من خلال العديد من البحوث والدراسات التي تناولت في موضوعها أهمية التوافق الحركي على غرار دراسة بارو (Barrow) ومك جي (Mc Gee) سنة 1980.

يرى بارو (Barrow) ومك جي (Mc Gee) أن التوافق الحركي هو: قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات في إطار محدد. أما فليشمان هو: قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد. كما يعرف التوافق بين الأطراف المتعددة بكونه هو القدرة على التنسيق أو التوافق بين حركات مجموعة من الأطراف عندما تعمل معا في وقت واحد. (حسانين، 2001، ص 314) لذلك فإن التوافق الحركي هو صفة لا بد منها في الحركة والأداء لكي تتسم بالإنسابية والجمال في شكلها. فالتوافق الحركي صفة نفسو حركية يجب أن يحتويها الفرد في مختلف مراحل حياته، لأن هناك علاقة طردية بين التوافق الحركي والأداء، فكلما كان التوافق جيد كان الأداء كذلك.

تعتبر السرعة إحدى مكونات الإعداد البدني وإحدى الركائز الهامة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية. وهي لا تقل أهمية عن القوة العضلية بدليل أنه لا يوجد أي بطارية للاختبارات لقياس مستوى اللياقة البدنية العامة إلا واحتوت على اختبارات السرعة. كما أن صفة السرعة تلعب دورا هاما في معظم الأنشطة

الرياضية وخاصة التي تتطلب منها قطع مسافات محددة في أقل زمن كما يحدث في ألعاب المضمار كجرى 100 متر 1500 متر... إلخ، أو أداء مهارة معينة تتطلب سرعة انقباض عضلة معينة لتحقيق هدف الحركة كركل الكرة بالقدم أو الوثب لأعلى أو القفز، ومجمل القول أن صفة السرعة تعتبر من أهم الصفات البدنية التي تؤدي إلى الإرتقاء بمستوى الأداء الحركي.

المقصود بالسرعة قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن، سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله. فهي تبعا لمفهوم لارسون ويوكم عدد الحركات في الوحدة الزمنية، وتبعا لرأى كلارك فهي سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة، فالسرعة يمكن التعبير عنها بأنها تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الإنقباض وحالة الإسترخاء العضلي. (حسانين، 2001، ص 291)

بما أن صفة السرعة تعتبر من أهم الصفات البدنية التي تؤدي إلى الإرتقاء بمستوى الأداء الحركي فإنه لا يمكن تنمية هذه الصفة إلا عن طريق قدرة الجهاز العصبي على الاستجابة السريعة للمحفزات والقدرة على فهم وتفسير السيالات العصبية بسرعة، وبما أن التوافق الحركي يعتبر من أنجح الطرق في تطوير عمل الجهاز العصبي، تبلورت فكرة لدى البحث وأراد الخوض فيها وهي معرفة أثر وحدات تدريبية باستعمال تمارين التوافق الحركي في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم. حيث تم تقسيم بحثنا إلى:

❖ **الجانب المنهجي:** ويحتوي على الفصل الأول (الإطار العام للدراسة).

❖ **الجانب النظري:** ويحتوي على ثلاث فصول:

❖ الفصل الثاني: التوافق الحركي.

❖ الفصل الثالث: السرعة.

❖ الفصل الرابع: كرة القدم وخصائص المرحلة العمرية أقل من 10 سنوات.

❖ **الجانب التطبيقي:** ويحتوي على ثلاث فصول:

❖ الفصل الخامس: الإجراءات الميدانية للبحث.

❖ الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة.

❖ الفصل السابع: الاستنتاجات والإقتراحات.

# الجانب المنهجي



الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

## 1.1. الإشكالية:

شهدت الحركة الرياضية في العقود الأخيرة طفرة كبيرة، جعلت حدود القدرات البشرية تكسر كل الحواجز، وترقى لتحقيق أرقاماً كانت في الماضي من محض الخيال. هذا التطور الكبير الذي شهدته الألعاب والرياضات لم يأت من فراغ، ولا عن طريق الصدفة، وإنما جاء ليتوج كل الجهود العلمية والميدانية التي طرأت على تلك الألعاب والرياضات بفضل ما توصلت إليه العلوم الطبية والصحية والاجتماعية التي تأخذ منها الرياضة كل ما من شأنه أن يفيدها في سبيل التطور. (الهييتي، 2001، ص16)

كرة القدم كغيرها من الرياضات شهدت تطوراً كبيراً في شتى المجالات وأصبحت الرياضة الشعبية رقم واحد على مستوى العالم وهذا لم يأت من فراغ، ولا عن طريق الصدفة، وإنما نتيجة للجهود العلمية والميدانية للقائمين على هذه اللعبة.

تحتل لعبة كرة القدم المكانة العالمية البارزة رياضياً، فالأداء الجيد يحتم على اللاعبين الأداء بسرعة وقوة، وليس من السهل الوصول إلى مستوى الأداء المثالي ما لم يتم استخدام مناهج تدريبية تمكن المدرب من تحقيق أهدافه، فتطوير الصفات البدنية الأساسية هي ركيزة أساسية للأداء المهاري والخططي، ومن هذه الصفات البدنية القوة، التحمل، المرونة، الرشاقة والسرعة، التي تلعب دوراً مهماً في مجال كرة القدم التي يتطلب الأداء فيها حركات قوية وسريعة في آن واحد مثل العدو وركل الكرة سواء كان بغرض المناولة أو التهديف. (أبو العلا ونصرالدين، 2003، ص08)

إن من بين الصفات البدنية الأساسية التي تحظى باهتمام كبير في مختلف البحوث والدراسات العلمية في كرة القدم نجد صفة السرعة، وتعني مقدرة اللاعب على أداء الحركات الرياضية المتتابعة مع الكرة أو بدونها في أقل فترة زمنية ممكنة. وتظهر أهميتها خلال مباريات كرة القدم في سرعة التمرير والتحرك وتغيير المراكز، سرعة الوثب لضرب الكرة بالرأس، سرعة العدو لمسافات قصيرة، سرعة تغيير الاتجاه، سرعة رد فعل حارس المرمى لمنع هدف محقق وغيرها.

إن من بين الطرق التدريبية لتنمية صفة السرعة في كرة القدم نجد البرامج التدريبية المبينة على التوافق الحركي. يرى لارسون (Larson) ويوكم (Yocom) أن التوافق الحركي هو قدرة الفرد على ادماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد، أما بارو (Barrow) ومك جي (Mc Gee) هو قدرة الفرد على ادماج أنواع من الحركات في إطار محدد. (حسانين، 2001، ص314)

وتجدر الإشارة إلى أن نتائج دراسة بارو (Barrow) ومك جي (Mc Gee) سنة 1980 أثبتت أنه يوجد ارتباط مرتفع بين التوافق الحركي وكل من التوازن والسرعة والرشاقة، بينما يوجد ارتباط منخفض مع كل من القوة العضلية والتحمل. (راتب، 1999، ص331) وترجع الأهمية الكبيرة للتوافق الحركي في تنمية صفة السرعة في القدرة على تحسين التنسيق بين العضلات والحركات، مما يزيد من كفاءة حركة الجسم ككل، إضافة إلى تحسين قدرة النظام العصبي على الاستجابة السريعة للمحفزات، مما يؤدي إلى تحسين السرعة في التحرك والاستجابة، إضافة إلى القدرة على فهم وتفسير الحركات والمواقف بدقة، وهذا يؤدي إلى تحسين السرعة من خلال تقليل الوقت اللازم لاتخاذ القرارات وتنفيذ الحركات. لذلك جاءت هذه الدراسة وذلك محاولة منا لمعرفة أثر وحدات تدريبية باستعمال تمارين التوافق الحركي على تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم، فقام الباحث بطرح التساؤلات التالية:

❖ ما هو أثر الوحدات التدريبية باستعمال تمارين التوافق الحركي على تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة 8-10 سنوات؟

ويندرج تحت هذا التساؤل مجموعة من التساؤلات الفرعية، نوردتها على النحو التالي:

❖ هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياس القبلي لسرعة رد الفعل وسرعة الإنطلاق والسرعة الإنتقالية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم 8-10 سنوات؟

❖ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لسرعة رد الفعل بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم فئة 8-10 سنوات؟

❖ هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياس البعدي لسرعة الإنطلاق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم 8-10 سنوات؟

❖ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي في السرعة الإنتقالية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم فئة 8-10 سنوات؟

## 2.1. الفرضيات:

### 1.2.1. الفرضية العامة:

❖ للوحدات التدريبية باستعمال تمارين التوافق الحركي أثر على تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة 8-10 سنوات.

### 2.2.1. الفرضيات الجزئية:

- ✎ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياس القبلي لسرعة رد الفعل وسرعة الإنطلاق والسرعة الإنتقالية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم 8-10 سنوات.
- ✎ توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياس البعدي لسرعة رد الفعل بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم 8-10 سنوات.
- ✎ توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياس البعدي لسرعة الإنطلاق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم 8-10 سنوات.
- ✎ توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياس البعدي للسرعة الانتقالية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم 8-10 سنوات.

### 3.1. أهداف الدراسة:

- ✎ معرفة أثر الوحدات التدريبية باستعمال تمارين التوافق الحركي في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم 8-10 سنوات.
- ✎ معرفة أثر تمارين التوافق الحركي في تحسين سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم 8-10 سنوات.
- ✎ معرفة أثر تمارين التوافق الحركي في تحسين سرعة الإنطلاق لدى لاعبي كرة القدم 8-10 سنوات.
- ✎ معرفة أثر تمارين التوافق الحركي في تحسين السرعة الإنتقالية لدى لاعبي كرة القدم 8-10 سنوات.

### 4.1. أهمية الدراسة:

- ✎ إبراز تأثير الوحدات التدريبية باستعمال تمارين التوافق الحركي على تطوير صفة السرعة بأنواعها.
- ✎ إضافة جديدة للمعرفة المتخصصة في مجال التدريب الرياضي، مع تسليط الضوء على أهمية اختيار الطرق التدريبية المناسبة في تطوير الصفات أو القدرات المستهدفة.
- ✎ تزويد القراء بباب من المعلومات الكافية حول دور التدريب بتمارين التوافق الحركي في تنمية السرعة بأنواعها المختلفة.
- ✎ تفتح هذه الدراسة أمام المهتمين بمجال التدريب الرياضي لإجراء المزيد من الدراسات التي يمكن أن تكون مكملة وداعمة للدراسات الحالية.

## 5.1. تحديد مصطلحات ومفاهيم الدراسة:

### 1.5.1. التوافق الحركي:

❖ اصطلاحاً:

يرى لارسون (Larson) ويوكم (Yocom) أن التوافق الحركي هو قدرة الفرد على ادماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد، أما بارو (Barrow) ومك جي (Mc Gee) هو قدرة الفرد على ادماج أنواع من الحركات في إطار محدد. (حسانين، 2001، ص314)

❖ إجرائياً:

القدرة على تنظيم وتنسيق الحركات بدقة وفعالية، سواء كانت حركات الجسم بشكل عام أو تحركات محددة مثل التوازن، التنسيق بين العين واليد، والتحكم الدقيق في الحركة.

### 2.5.1. السرعة:

❖ اصطلاحاً:

يرى تشارلز أ. بيوكر أن السرعة هي قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة. ويميز هارة بين ثلاثة أشكال للسرعة وهي: السرعة الانتقالية، السرعة الحركية، سرعة الاستجابة. (محمود، 2016، ص77)

❖ إجرائياً:

هي قدرة الفرد على أداء الحركات تحت شروط موضوعية وفي أقل زمن ممكن.

### 3.5.1. سرعة رد الفعل:

❖ اصطلاحاً:

هي القدرة على استجابة حركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن ويمكن تقسيمها إلى قسمين: رد الفعل البسيط، رد الفعل المعقد. (محمود، 2016، ص44)

❖ إجرائياً:

تشير إلى الزمن المستغرق للاستجابة لمؤثر خارجي. وتُعد من العوامل الهامة في العديد من الأنشطة الرياضية، حيث تعكس قدرة الفرد على التعرف على مثير ما واتخاذ قرار استجابة في أقصر وقت ممكن.

#### 4.5.1. سرعة الإنطلاق:

##### ❖ اصطلاحاً:

تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركة، لذلك تتحقق السرعة في عملية الانقباض للألياف العضلية التي يلزمها الانقباض أثناء أداء التمرين أو المهارة، وهذا ما يحصل في الملائمة وخاصة في لحظة توجيه لكمة معينة من الخصم. كما يمكن مشاهدة السرعة الحركية (سرعة الأداء) في رمي النقل مثلاً أو عند عملية الإستلام بكرة السلة مثلاً وسرعة الركضة التقريبية في الوثب الثلاثي والطويل...إلخ. (محمود، 2016، ص43)

##### ❖ إجرائياً:

هي السرعة القصوى لانقباض العضلة من سلسلة العضلات الأخرى عند أداء الحركات الوحيدة.

#### 5.5.1. السرعة الإنتقالية:

##### ❖ اصطلاحاً:

هي محاولة الإنتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة. وهناك من عرفها بأنها قدرة اللاعب على أداء حركات متشابهة في أقصر زمن ممكن، كما يظهر في ركض المسافات القصيرة في ألعاب القوى. (محمود، 2016، ص43)

##### ❖ إجرائياً:

السرعة الانتقالية هي كمية فيزيائية تعبر عن معدل تغيير موضع جسم بالنسبة للزمن في خط مستقيم. تُقاس السرعة بوحدات المسافة على الزمن، مثل متر في الثانية (م/ث) أو كيلومتر في الساعة (كم/س).

#### 6.5.1. كرة القدم:

##### ❖ اصطلاحاً:

اللعبة الرياضية الأكثر شعبية وانتشار على مستوى العالم هي لعبة كرة القدم وهي لعبة جماعية ولا تتم إلا بوجود فريقين كل فريق مكون من 11 لاعب، وتشتترط اللعب في ملعب ذو قياسات محددة مع وجود هدفين، والفريق الذي يسجل العدد الأكبر من الأهداف يعتبر الفائز. (هلال، 2017، ص05)

❖ إجرائيا:

كرة القدم هي رياضة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعباً يحاولون تسجيل الأهداف في مرمى الفريق الآخر باستخدام كرة مستديرة، والفريق الذي يسجل العدد الأكبر من الأهداف يعتبر الفائز.

**6.1. الدراسات السابقة والمثابرة:**

يعتبر البحث العلمي سلسلة مترابطة الأجزاء، ولا بد من أن يستعين الباحث فيها بكافة البحوث والدراسات التي تناولت نفس الظاهرة التي تم اختيارها من طرف الباحث، فالدراسات السابقة هي كل الدراسات والأبحاث والأطروحات والرسائل الجامعية التي تناولت نفس الظاهرة التي يتناولها الباحث. ومن خلال مطالعتنا لبعض الدراسات التي تناولت ما يشبه موضوعنا أو ما يشترك معه في بعض النقاط نذكر مايلي:

**1.6.1. الدراسة الأولى: دراسة أحمد مجرالي.**

دراسة بعنوان أثر تدريبات التوازن والتوافق الحركي على الأداء المهاري بالقدم الضعيفة لدى براعم كرة القدم فئة 13 سنة. وهي أطروحة مقدمة لإستكمال متطلبات نيل شهادة الدكتوراه 2022/2021 من معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3. هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن أثر تدريبات التوازن والتوافق الحركي على الأداء المهاري بالقدم الضعيفة لدى براعم كرة القدم فئة 13 سنة، وقد استعانت بالمنهج التجريبي الذي يتوافق مع مثل هذا النوع من الدراسات، حيث شملت عينة الدراسة 30 لاعب من فريق براعم اتحاد الشاوية لكرة القدم تم تقسيمهم إلى مجموعتين 15 لاعب عينة تجريبية و15 لاعب عينة ضابطة، معتمدة على اختبارات القدرات الحركية والمهارية كأداة لجمع المعلومات، وتم تحليل المعطيات بإختبار ت. وفي الأخير أسفرت الدراسة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة للمهارات الأساسية قيد الدراسة تمرير الكرة، تنطيط الكرة بالمرّة، ركل الكرة ألبعد مسافة، دحرجة الكرة بين الشواخص، تصويب الكرة من الثبات بالقدم الضعيفة لدى أفراد العينة التجريبية.

**2.6.1. الدراسة الثانية: دراسة حزيمة عبد الحليم وخمخام إسلام.**

دراسة بعنوان تأثير برنامج تدريبي مقترح باعتماد التوافق الحركي لتنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم. وهي مذكرة مقدمة لإستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر 2022/2021 من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد خيضر بسكرة. هدفت هذه الدراسة إلى محاولة تنمية بعض المهارات الحركية للاعبين كرة القدم أقل من 15 سنة، وقد استعانت بالمنهج التجريبي الذي يتوافق

مع مثل هذا النوع من الدراسات، حيث شملت عينة الدراسة 20 لاعب من نادي الجيل الصاعد جمورة، معتمدة على الاختبارات المهارية والبرنامج التدريبي المقترح باعتماد التوافق الحركي كأداة لجمع المعلومات، وتم تحليل المعطيات باختبار ت. وفي الأخير أسفرت الدراسة على أن البرنامج التدريبي المقترح باعتماد التوافق الحركي أحدث تقدماً شاملاً وأثراً إيجابياً على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.

### 3.6.1. الدراسة الثالثة: دراسة بوشوارب رامي.

دراسة بعنوان أثر وحدات تعليمية للتوافق الحركي في تعلم بعض المهارات الأساسية لدى تلاميذ المتوسطة في كرة السلة. وهي مذكرة مقدمة لإستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر 2019/2018 من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر وحدات تعليمية للتوافق الحركي على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة، وقد استعانت بالمنهج التجريبي الذي يتوافق مع مثل هذا النوع من الدراسات، حيث شملت عينة الدراسة 15 تلميذ ذكور، معتمدة على الاختبارات المهارية كأداة لجمع المعلومات، وتم تحليل المعطيات باختبار ت. وفي الأخير أسفرت الدراسة على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لتأثير الوحدات التدريبية المقترحة للتوافق الحركي في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى المتعلمين.

### 4.6.1. الدراسة الرابعة: دراسة بولتوق نسيم.

دراسة بعنوان أثر برنامج تدريبي خاص بالتوافق الحركي على صفة السرعة عند ناشئي كرة القدم فئة 10 - 12 سنة. وهي مقال علمي منشور في المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، المجلد 17، العدد 01 ماي 2018. هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر برنامج تدريبي خاص بالتوافق الحركي على صفة السرعة عند ناشئي كرة القدم، وقد استعانت بالمنهج التجريبي الذي يتوافق مع مثل هذا النوع من الدراسات، حيث شملت عينة الدراسة 50 لاعب كرة القدم للفريق المحترف تيكنو سوكر أكاديمي برشلونة الجزائر تم تقسيمهم إلى مجموعتين 25 لاعب عينة تجريبية و25 لاعب عينة ضابطة، معتمدة على الاختبارات البدنية كأداة لجمع المعلومات، وتم تحليل المعطيات باختبار ت. وفي الأخير أسفرت الدراسة على أن نتائج الاختبار البعدي أثبت أن هناك تطور في صفة السرعة هذا يعني أن البرنامج التدريبي للتوافق الحركي أثر إيجاباً على صفة السرعة.

### 5.6.1. الدراسة الخامسة: دراسة جمال خيرى.

دراسة بعنوان أثر تمرينات لتطوير التوافق الحركي على دقة أداء مهارة استقبال الإرسال في الكرة الطائرة وفق بعض المتغيرات البيوكينماتيكية. وهي مقال علمي منشور في مجلة الإبداع الرياضي مجلة علمية مختصة في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المجلد 09، العدد 01 أكتوبر 2018. هدفت هذه الدراسة إلى تبيان أن تمارين تطوير التوافق الحركي لها أثر على دقة أداء مهارة استقبال الإرسال في الكرة الطائرة وهذا وفق بعض المتغيرات البيوكينماتيكية الخاصة بالمهارة، وقد استعانت بالمنهج التجريبي الذي يتوافق مع مثل هذا النوع من الدراسات، حيث شملت عينة الدراسة 30 لاعب من أندية الكرة الطائرة الناشطة بالقسم الوطني الثاني جهوي الوسط للكرة الطائرة (12 - 14 سنة) تم تقسيمهم إلى مجموعتين 15 لاعب عينة تجريبية و15 لاعب عينة ضابطة، معتمدة على الاختبارات المهارية والتوافق الحركي كأداة لجمع المعلومات، وتم تحليل المعطيات بإختبار ت. وفي الأخير أسفرت الدراسة أن تمرينات التوافق الحركي المقترحة فاعلية كبيرة في تحسين دقة أداء مهارة استقبال الإرسال في الكرة الطائرة.

### 6.6.1. الدراسة السادسة: دراسة تبوب مهدي.

دراسة بعنوان أثر وحدات تدريبية للتوافق الحركي في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم. وهي مذكرة مقدمة لإستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر 2018/2017 من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة العربي بن مهدي أم البواقي. هدفت هذه الدراسة إلى إبراز مدى تأثير تطبيق وحدات تدريبية مقترحة لتمرينات التوافق الحركي في تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم، وقد استعانت بالمنهج التجريبي الذي يتوافق مع مثل هذا النوع من الدراسات، حيث شملت عينة الدراسة 26 لاعب من فريق سريع أولاد رحمون تم تقسيمهم إلى مجموعتين 13 لاعب عينة تجريبية و13 لاعب عينة ضابطة، معتمدة على الاختبارات البدنية والمهارية كأداة لجمع المعلومات، وتم تحليل المعطيات بإختبار ت. وفي الأخير أسفرت الدراسة على أن تطبيق وحدات تدريبية مقترحة لتمرينات التوافق الحركي أثرت إيجاباً على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

### 7.6.1. الدراسة السابعة: دراسة بوشلاغم أحمد نور الياقين.

دراسة بعنوان أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين التوافق الحركي على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم. وهي مذكرة مقدمة لإستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر 2018/2017 من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة العربي بن مهدي أم البواقي. هدفت هذه الدراسة إلى الكشف

على كيفية مساهمة التوافق الحركي في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم، وقد استعانت بالمنهج التجريبي الذي يتوافق مع مثل هذا النوع من الدراسات، حيث شملت عينة الدراسة 30 لاعب من فريق اتحاد سيدي مبروك تم تقسيمهم إلى مجموعتين 15 لاعب عينة تجريبية و15 لاعب عينة ضابطة، معتمدة على الاختبارات البدنية والمهارية كأداة لجمع المعلومات، وتم تحليل المعطيات بإختبار ت. وفي الأخير أسفرت الدراسة على أن البرنامج التدريبي المقترح لتحسين التوافق الحركي أثر إيجاباً على تطوير عض المهارات الأساسية في كرة القدم.

### 7.1. التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

إن الدراسات السابقة التي تمكنا من الإطلاع عليها والمتعلقة بالدراسة الحالية ساعدتنا في تكوين تصور شامل لموضوع الدراسة وذلك من خلال ما تبعه الباحثون والدارسون من طرق ومناهج بحثية، وما توصلوا إليه من نتائج، الأمر الذي ساعدنا على تحديد صياغة المشكلة وتحديد التساؤلات التي تسعى الدراسة إلى الإجابة عليها. فمن خلال العرض السابق للدراسات السابقة والبحوث المشابهة التي أجريت حول موضوع التدريب باستعمال تمرينات التوافق الحركي في تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية لمختلف الرياضات خلص الباحث إلى مجموعة من الأمور نوجزها في النقاط التالية:

- ❖ من حيث الأهداف: اختلفت الدراسات السابقة وتنوعت في أهدافها تبعاً لأهداف الباحثين.
- ❖ من حيث المنهجية: كل الدراسات اعتمدت على المنهج التجريبي.
- ❖ من حيث الأداة: أغلب الدراسات اعتمدت على الاختبارات البدنية والمهارية.
- ❖ من حيث النتائج: خلصت جميع الدراسات السابقة إلى أن تمرينات التوافق الحركي تساهم في تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية.

أما في ما يخص أوجه الإستفادة من هذه الدراسات فهناك دراسات شملت الفرضية العامة للبحث، وأخرى اقتصرت على فرضية جزئية لبحثنا فبفضلها أخذنا نظرة عامة وشاملة على ما سنقوم به في هذا البحث. فهذه الدراسات ساهمت في تنظيم الجانب النظري للبحث، أما فيما يخص الجانب التطبيقي فمن خلالها حدد المنهج المتبع ومقارنة وتأكيد النتائج، كما وجهتنا وأعطتنا نظرة في إختيار العينة وكيفية تحديدها.

# الجانب النظري



الفصل الثاني

التوافق الحركي

### تمهيد:

إن التوافق الحركي صفة لا بد منها في الحركة والأداء لكي تتسم بالإنسابية والجمال في شكلها. فالتوافق الحركي صفة نفسو حركية يجب أن يحتويها الفرد في مختلف مراحل حياته، فهناك علاقة طردية بين التوافق الحركي والأداء، فكلما كان التوافق جيد كان الأداء كذلك وأفضل شيء هو بدأ تنمية التوافق الحركي منذ الصغر فهو يعتبر أساس التعلم الحركي.

### 1.2. مفهوم التوافق الحركي:

التوافق هو عملية مقرونة بإمكانيات الجهاز الحركي على تنظيم القوة الداخلية مع القوة الخارجية المؤثرة وتختلف القوة باختلاف الفعل الحركي وبالتجارب السابقة لدى الأفراد ولكن يبقى الجهاز المركزي هو المسيطر في عملية الحركة. إن تنظيم القوة الداخلية هو تنظيم للأجهزة الجسمية جميعها التي يسيطر عليها الجهاز المركزي، ويؤكد الكثير من العلماء إن التوافق الحركي هو التعلم الحركي بحيث تتوافق الحركات والمهارات وتكون منسجمة مع المحيط، ويختلف التوافق بالفروق الفردية للأفراد والبيئة والجنس والعمر والرغبة وغيرها. ويعني التوافق أيضا ترتيب عدة أشياء وتبويبها، وهذا الترتيب يختلف من علم إلى آخر، أي التوفيق بين أجزاء الحركة التي يتكون منها الأداء إذا كانت حركة وحيدة أو بينها وبين حركات أخرى إذا كانت حركات متكررة أو سلسلة حركية. (قدوري، 2013، ص65)

يعتبر التوافق من القدرات البدنية المركبة والذي يرتبط بالسرعة والقوة والتحمل والمرونة. وتعني كلمة التوافق من وجهة النظر الفسيولوجية مقدرة العمليات العصبية في الجهاز العصبي المركزي على التوافق ويطلق على اللاعب أن لديه توافق استطاع تحريك أكثر من جزء من أجزاء جسمه في اتجاهات مختلفة في وقت واحد. (الجرواني والصاوي، 2013، ص23)

### 2.2. تعريف التوافق الحركي:

يكاد يكون هناك معنى عام متفق عليه لتعريف التوافق الحركي بأنه مقدرة الطفل على ادماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد وتزداد الحاجة إلى التوافق الحركي كلما كانت الحركات أكثر تعقيداً. (راتب، 1990، ص260)

التوافق هو الإتفاق والمطابقة والإلتحام، والتوافق الحركي هو ترتيب وتنظيم الجهد المبذول من قبل الفرد طبقاً للهدف المطلوب، وهو قدرة الفرد في السيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في أداء

واجب حركي معين وربط هذه الأجزاء بحركة أحادية انسيابية ذات جهد فعال لإنجاز ذلك الواجب الحركي. (الكعبي وعبود، 2022، ص66)

يعني التوافق مقدرة الفرد على تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين أو أكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد. أو قدرة الفرد على التحكم في عضلات جسمه مجتمعة أو مفردة حسب متطلبات النشاط. (الجرواني والصاوي، 2013، ص23)

يرى لارسون ويوكم التوافق الحركي هو: قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد. أما بارو ومك جي هو: قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات في إطار محدد. أما فليشمان هو: قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد. كما يعرف التوافق بين الأطراف المتعددة بكونه هو القدرة على التنسيق أو التوافق بين حركات مجموعة من الأطراف عندما تعمل معا في وقت واحد. (حسانين، 2001، ص314)

ويعرفه حسين اللامي بقدرة الرياضي على إدماج أكثر من حركة باستعمال أكثر من عضو من أجزاء الجسم في قالب وإطار واحد وبانسيابية وحسن الأداء، أي مقدرة اللاعب على دمج حركات مختلفة في إطار واحد وبانسيابية. (حماد، 2010، ص445)

ويعرفه عصام عبد الخالق بكونه القدرة على التنسيق أو التوافق بين الحركات المجموعة من الأطراف عندما تعمل معا في وقت واحد. (عبد الخالق، 1999، ص66)

### 3.2. أنواع التوافق الحركي:

للتوافق الحركي أنواع مختلفة ومن أبرزها ما يأتي:

#### 1.3.2. التوافق الحركي العام والخاص:

يلاحظ التوافق العام عند أداء بعض المهارات الحركية الأساسية مثل المشي والركض والوثب، أما التوافق الخاص فهو ذلك النوع الذي يتماشى مع نوعية الفعالية أو اللعبة الممارسة وطبيعتها، فالكرة الطائرة تستوجب عند أداء مهاراتها المختلفة نوعاً من التوافق الحركي الخاص يختلف عند أداء مهارات في كرة السلة أو كرة القدم.

### 2.3.2. التوافق الحركي بين أعضاء الجسم جميعا وتوافق الأطراف:

هذا النوع من التوافق يحدد بالتوافق الذي يشارك فيه الجسم كله، أما توافق الأطراف فإنه يستخدم في الحركات التي تتطلب مشاركة الرجلين فقط أو اليدين فقط أو اليدين والرجلين معا.

### 3.3.2. توافق الرجلين العين والذراعين العين:

يحدد كلارك (Clarke) التوافق الحركي هنا بالنوعين اللذين يعدهما إحدى مكونات القدرة الحركية العامة، والنوعان هما:

✍ توافق الرجلين - العين.

✍ توافق الذراعين - العين. (الدليمي، 2016، ص42)

### 4.2. أهمية التوافق:

✍ يعتبر التوافق من القدرات البدنية والحركية.

✍ يساعد على اتقان الأداء الفني والخططي.

✍ تساعد اللاعب على تجنب الأخطاء المتوقعة.

✍ يساعده على الأداء الصعب والسريع بدرجات مختلفة.

✍ يحتاج اللاعب للتوافق خاصة في الرياضات التي تطلب التحكم في الحركة.

✍ تظهر أهميته عندما ينتقل اللاعب بالجسم في الهواء كما في الوثب أو الأداء علي الترمبولين.

(الجرواني والساوي، 2013، ص24)

### 5.2. الاعتبارات الخاصة بتطوير صفة التوافق الحركي:

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

✍ التدرج في التدريب من السهل إلى الصعب.

✍ أن تتشابه تمرينات التوافق الحركي قدر الامكان مع نوعية الفعالية أو اللعبة التي يمارسها اللاعب

أو المتعلم تبعا لحدوث اضطرابات حركية في أثناء الأداء الفعلي للعبة أو الفعالية الأصلية.

للإستمرار في أداء التمرين أو تكراره حتى تتكون الإستجابة العضلية للأداء الحركي بمستوى عال، لأن تمرينات التوافق الحركي تتطلب التدريب عليها أكثر من غيرها من الصفات حتى تصل إلى مستوى الأداء الحركي المطلوب. (الدليمي، 2016، ص43)

### 6.2. الخصائص العامة للتوافق الحركي:

تستدعي الكثير من مواقف التدريب والمنافسة سرعة استجابة الرياضي لتغيير مواقف اللعب أو بسرعة الأداء المواجهة حركات المنافس السريعة أو التغيير من حركة إلى أخرى أو اختيار لحظة معينة للاستجابة ويعتمد ذلك على تحقيق التوافق في:

للإمارة على تمييز وتوقع المكونات الزمنية والمكانية للمواقف المنافسة.

للإمارة تحديد لحظة الأداء الحركي والتي يتوقف عليها النجاح في تحقيق هدف الحركة والاستجابة مع موقف المنافسة.

للإمارة التحديد السليم لمكونات أداء الحركة المطلوب الاستجابة أو التوافق معها من ناحية اتجاه الحركة وسرعتها وإيقاعها وفعالية أداء الجسم. (عبد الفتاح، 2012، ص215)

### 7.2. أنظمة التوافق الحركي:

يرتكز نظام التوافق الحركي على أساس استقبال المعلومات بواسطة الحواس أي إن التصرف الحركي ناتج عن منهج مرئي مرسوم بالدماغ أو ناتج عن رد فعل، إذ إن هذا النظام ينظم الحركة على أساس استقبال المعلومات وهضمها وترتيبها على شكل دوائر وأنظمة توافقية منطقتها التحليل والتخطيط ومن هذه النماذج ما يأتي:

#### 1.7.2. نظام التوافق الحركي البسيط:

يبني هذا النظام على أساس خزن المعلومات المتاحة خلال الأداء الحركي المتكرر للمنهج الحركي الذي هو المهارة تبدأ من بدايتها حتى انتهائها، والهدف هو تحقيق واجب الأداء الحركي (الأداء الفني) أي الأجزاء التفصيلية للمهارة ويأتي حزن هذا المنهج من خلال التكرار فيحفظ اللاعب أو المتعلم وتخزن في الجهاز العصبي المركزي ولا يمكن خزن المهارة إلا بالتكرار المستمر.

### 2.7.2. نظام المقارنة بين ما يجب أن يتم وما تم فعلاً:

يعتمد هذا النظام أساساً على جمع المعلومات من خلال أداء الواجب الحركي فعلاً ومقارنته مع الواجب الحركي المطلوب (المهارة) وأن الفرق بين الإثنين هو مجمل الأخطاء التي لا بد أن تصحح، ويتم الحصول على المعلومات في أثناء أداء الواجب الحركي من خلال الملاحظة الذاتية للمتعلم أو اللاعب في المستويات العليا والمتقدمين، أما بالنسبة للمتعلم أو اللاعب المبتدى، فيتم الحصول على المعلومات عن طريق المدرس أو المدرب الذي يوضح هذه الأخطاء بواسطة الشرح والتوضيح والعرض (الأنموذج) للأداء الجيد. كما يتم في هذا النظام المقارنة بين ما تم من حركة (فعل حركي) وبين ما هو مطلوب (مقارنة ذاتية)، أي تبدأ عملية المقارنة بين المهارة المطلوب أداؤها وبين المهارة التي أداها المتعلم أو اللاعب لأنه يعرف المهارة بتفاصيلها من خلال منهج مرسوم في الدماغ على شكل صورة للمهارة وبشكلها الصحيح، وكلما كان الأداء مع الهدف المرسوم، كان الأداء جيداً، أما إذا ابتعد أداء المتعلم أو اللاعب من الهدف المرسوم كان مستوى أدائه ضعيفاً.

### 3.7.2. نظام تحليل المعلومات:

يعتمد هذا النظام على النظام السابق (المقارنة بين ما تم ويجب أن يتم) فعندما تبدأ عملية المقارنة مع الانموذج تبدأ معها أو يصاحبها التحليل لغرض عزل المعلومات الخاطئة نهائياً، إذ يحصل اللاعب أو المتعلم على معلومات جديدة وفي هذا النظام تحذف جميع المعلومات الخاطئة عن المهارة أو الحركة، وتؤدي بصورة صحيحة ويتم تطويرها من خلال المعلومات الجديدة. ويتم هذا النظام على أساس استقبال المعلومات عن طريق المستقبلات الحسية (السمع، النظر، الشعور العضلي للمس)، ومن الشعور العضلي ومن خلال الأداء الحركي ومن ثم تنتقل إلى مركز الإحساس العصبي الذي يستقبل هذه المعلومات ويخزنها ومن ثم يحللها لتوضيح نظام سير الحركة أو المهارة وتبقى عملية استقبال المعلومات والتصحيح مستمرة إلى أن تتوافق جميع القوى والعناصر المؤثرة وتتسجم في الأداء.

### 4.7.2. نظام التصرف الحركي:

التصرف الحركي هو تحقيق الهدف ذهنياً قبل الأداء الحركي أو توقع مسبق للحركة أو المهارة مقرونة بالأداء، وبعد التصرف الحركي أعلى مرحلة من مراحل الأداء الحركي في الفعالية أو اللعبة الرياضية، إذ إن اللاعب أو المتعلم يتصرف بالمعلومات المعقدة والمتعددة للحركة أو المهارة مع معرفة كل العمليات العقلية أي حدوث توقع مسبق للحركة أو المهارة والتصرف على غرارها، إذ توجد في هذا النظام مناهج أو

برامج حركية متعددة في الدماغ (معرفة ببرامج التغيير). إذ يرسم برنامج أو منهج ويحذف برنامج أو منهج وبالوقت نفسه يكشف برنامج أو منهج المنافس. (الدليمي، 2016، ص43-46)

### 8.2. طرق تنمية التوافق:

- ✍ البدء العادي من أوضاع مختلفة كأداء للتدريب.
- ✍ أداء المهارات بالطرف العكسي.
- ✍ تقيد سرعة وإيقاع الأداء الحركي وتحديد مسافة أداء المهارة.
- ✍ زيادة مستوى المقاومة في أداء مراحل الحركة.
- ✍ الأداء في ظروف غير طبيعية. (الجرواني والساوي، 2013، ص24)

### 9.2. العوامل التي تؤثر على التوافق الحركي:

#### 1.9.2. قدرة الفرد للسيطرة على عمل الجهاز الحركي للجسم:

هناك العديد من المفاصل المتعددة التي تتحرك بجميع الاتجاهات، والسيطرة الحركية على عمل هذه المفاصل كما في رمي الرمح والنقل والقرص وحركات الجمباز يؤدي إلى نجاح التوافق الحركي.

#### 2.9.2. قصر ذراع القوة لعضلات الجسم:

إن قصر ذراع القوة يؤدي إلى خدمة سرعة الحركة، وهذا يؤدي عند الأداء الحركي إلى تسرع الحركة بصورة كبيرة غير مرغوب فيها، لذا يجب الأخذ بنظر الاعتبار هذه الظاهرة عند الأداء للسيطرة على سرعة وقوة الحركة.

#### 3.9.2. قاعدة الارتكاز:

لها دور في نجاح التوافق الحركي عند الأداء، فهناك أوضاع يمر بها الجسم أثناء الحركة وتؤثر سلبياً على مركز ثقل الجسم مما يؤدي إلى فشل الحركة إذا لم يصلح الوضع.

#### 4.9.2. العوامل الخارجية:

مثل الجاذبية الأرضية والتصوير الذاتي وقوى الاحتكاك ومقاومة الهواء والماء، وجميعها تؤثر في الأداء الحركي، لذا على الرياضي التغلب على هذه القوى عند الأداء من خلال التوافق الحركي كما في رفع الإثقال والسباحة.

### 5.9.2. السيطرة على عمل الأربطة والعضلات:

إن مطاطية الأربطة والعضلات تزيد تعقيد التوافق في الأداء الحركي بعض الأحيان لأنها تسمح للإطراف بأن تتحرك إلى حدود أبعد من تلك المسموح بها ضمن نطاق مجال الحركة. (قدوري، 2013، ص70)

### 10.2. مراحل التوافق الحركي:

#### 1.10.2. مرحلة التوافق الحركي الخام:

هي المرحلة التي يكون فيها أداء الحركات الرياضية بشكل أولي والذي يتعلم فيها الفرد سير الحركة الأساسي بشكل خام، وتتأثر هذه الحركة بالمراكز العصبية أي تثير خلايا عصبية أكثر مما يحتاجه حل الواجب الحركي وهذا ما يسبب وجود حركات مصاحبة زائدة وعمل إضافي وبالتالي يزداد المجهود العضلي وبذلك تكون القوة المبذولة أكبر لأن قوة الدوافع والسيالات العصبية الآتية من الدماغ تكون أكبر من الحجم المطلوب ولهذا استعمل عضلات ليس لها علاقة بالعمل، ومن ناحية أخرى يكون هناك استعمال قوة أقل من المطلوب، أو يكون استعمالها بصورة خاطئة أو تستعمل في الوقت والمكان غير المناسبين، ولهذا لا يكون هناك تبادل نافع بين عمليتي الشد والارتخاء العضلي، وتسمى هذه المرحلة مرحلة اكتساب المسار الأساسي والأولي للحركة.

#### 2.10.2. مرحلة التوافق الدقيق:

في هذه المرحلة يكون هناك تنظيم في عمل القوة الداخلية لتتسجم مع القوة الخارجية فيتجنب فيها الحركات الزائدة، ولهذا يصبح التوافق والتنظيم منسجما مع حاجة الحركة أي أن التوافق الدقيق يبين اندماج الأقسام الثلاثة للحركة ويكون شكل المهارة منسجما مع المحيط ويستطيع المتعلم أن يبدأ بدمج الحركات، فيكون في هذه المرحلة إقتصاد في الجهد، وتكون أخطاء المتعلم قليلة وبسيطة، ويكون فيها تنظيم العضلات العاملة المسؤولة عن العمل والأداء وتبويبها وترتيبها، وفي هذه المرحلة يكون المسار الحركي متناسقا وانسيابيا وتختفي الحركات الزائدة والمصاحبة له.

#### 3.10.2. مرحلة التوافق الثابت:

تسمى هذه المرحلة بثبات المهارة وأليتها وهي المرحلة الأخيرة من مراحل التعلم الحركي، حيث يكون الشعور العضلي بالمهارة واستعمال أقسام الحركة لغرض تحقيق الهدف، ويتمكن المتعلم أو اللاعب من أداء الحركة بنجاح في جميع الظروف والمتطلبات، والحركة أو المهارة في هذه المرحلة تؤدي على وفق

برنامج مخزون في الذاكرة الحركية وتؤدي بدون توجيه شعوري وتصبح آلية. (الكعبي وعبود، 2022، ص79-80)

### خلاصة:

إن للقدرات الحركية دور هام في جميع الأنشطة الرياضية، وفي كرة القدم تظهر القدرات الحركية وخاصة التوافق الحركي باعتباره متطلب حركي مهم في الأداء التقني للمهارات الهجومية والدفاعية، فهو عنصر أساسي في أداء المهارات بكفاءة وإتقان وبأعلى درجات الدقة والآلية التي تسمح بها قدراتهم لتحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد.



الفصل الثالث

السرعة

### تمهيد:

تعتبر السرعة إحدى مكونات الإعداد البدني وإحدى الركائز الهامة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية. وهي لا تقل أهمية عن القوة العضلية بدليل أنه لا يوجد أي بطارية للاختبارات لقياس مستوى اللياقة البدنية العامة إلا وإحتوت على اختبارات السرعة. كما أن صفة السرعة تلعب دورا هاما في معظم الأنشطة الرياضية وخاصة التي تتطلب منها قطع مسافات محددة في أقل زمن كما يحدث في ألعاب المضمار كجري 100 متر 1500 متر... إلخ، أو أداء مهارة معينة تتطلب سرعة انقباض عضلة معينة لتحقيق هدف الحركة كركل الكرة بالقدم أو الوثب لأعلى أو القفز، ومجمل القول أن صفة السرعة تعتبر من أهم الصفات البدنية التي تؤدي إلى الإرتقاء بمستوى الأداء الحركي.

### 1.3. تعريف السرعة:

تعرف بأنها المقدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن. كذلك هي قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقل مدة زمنية ممكنة وتمتاز هذه القدرة بالشدة العالية، وتتأثر السرعة بكفاءة الجهاز العصبي والعضلات. (عبد مالح وآخرون، 2009، ص102)

هي مجموعة الخواص الوظيفية التي تمون أداء الفعاليات الحركية في أقصر مدة زمنية، وترتبط بتغيرات حركة العمليات العصبية التي يعبر عنها في اكمال سير عمليات الإثارة في أجزاء مختلفة للجهاز العصبي، ومستوى التناسق العصبي - العضلي ومرونة والتواء الألياف العضلية وفعالية التناسق في العضلة والتناسق العضلي مع تغير مستوى القوة والمرونة والكفاءة التناسقية للصفات الإدارية. (خريبط، 2016، ص23)

السرعة هي قدرة الانسان على أداء الحركات تحت الشروط الموضوعية في أقل زمن ممكن. لذا يتوقف مستوى السرعة في الأداء على مستوى الأداء الحركي ومواصفاته بصورة كبيرة (التكنيك)، كذلك على سمات الإرادة والتصميم. (شغاتي، 2014، ص314)

هي قدرة اللاعب أو المتعلم على أداء حركات متباينة من نوع واحد وبأقصر زمن ممكن، ومن وجهة النظر الفسيولوجية تعني السرعة الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع بين حالة الإنقباض العضلي وحالة الإستطالة العضلية. (الدلمي 2016، ص75)

المقصود بالسرعة قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن، سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله. فهي تبعا لمفهوم لارسون ويوكم عدد الحركات في الوحدة الزمنية، وتبعا لرأى كلارك فهي سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة، فالسرعة يمكن التعبير عنها بأنها تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الإنقباض وحالة الإسترخاء العضلي. (حسانين، 2001، ص 291)

### 2.3. أهمية السرعة:

لعنصر السرعة أهمية كبرى في معظم ألوان النشاط البدني، ويعد المكون الرئيسي لسباقات المسافات القصيرة في ألعاب القوى والسباحة، كما أنه ضروري في الدراجات والتجديف وكرة القدم والسلة والهوكي. لقد اهتم العلماء بالسرعة ووضعوها ضمن مكونات معظم اللياقات المختلفة، فقد أجمع (50%) من 30 عالم على أنها أحد المكونات الرئيسية للياقة البدنية (مسح علمي أجرى عام 1978م)، كما أقر تسعة علماء من عشرين أنها ضمن مكونات القدرة الحركية (مسح علمي أجرى عام 1977م)، كما اتفق كل من كلارك ولارسون ويوكم وبيوتشر وكارتز وبافرد وهاجمان وولجوس على أن السرعة تعد مكونا أساسيا في اللياقة الحركية، كما أضافها كلارك ضمن مكونات القدرة الحركية العامة. وترتبط السرعة بالعديد من المكونات البدنية الأخرى، ويمكن اعتبار السرعة والقوة متلازمين في معظم ألوان النشاط البدني، حيث إن القوة الممزوجة بالسرعة تكون مكون القدرة أو القوة المتفجرة كما أن السرعة ترتبط بالرشاقة والتوافق والتحمل ويظهر واضحا ذلك في كرة القدم واليد والسلة. (عبد الحميد وحسانين، 1997، ص 91)

### 3.3. أنواع السرعة:

لمفهوم السرعة في التدريب الرياضي عدة أوجه من أهمها:

- السرعة الإنتقالية (القصوى).
- السرعة الحركية (سرعة أداء الحركة).
- سرعة الإستجابة (سرعة رد الفعل).
- مطاولة السرعة (تحمل السرعة).

### 1.3.3.1. السرعة الإنتقالية (القوى):

هي محاولة الإنتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة. وهناك من عرفها بأنها قدرة اللاعب على أداء حركات متشابهة في أقصر زمن ممكن، كما يظهر في ركض المسافات القصيرة في ألعاب القوى.

### 2.3.3.2. السرعة الحركية (سرعة أداء الحركة):

تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركة، لذلك تتحقق السرعة في عملية الانقباض للألياف العضلية التي يلزمها الانقباض أثناء أداء التمرين أو المهارة، وهذا ما يحصل في الملاكمة وخاصة في لحظة توجيه لكمة معينة من الخصم. كما يمكن مشاهدة السرعة الحركية (سرعة الأداء) في رمي النقل مثلاً أو عند عملية الإستلام بكرة السلة مثلاً وسرعة الركضة التقريبية في الوثب الثلاثي والطويل...إلخ.

### 3.3.3.3. سرعة الإستجابة (سرعة رد الفعل):

هي القدرة على استجابة حركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن ويمكن تقسيمها إلى قسمين:

#### 1.3.3.3.1. رد الفعل البسيط:

يعني أن الرياضي يعرف مسبقاً نوع المثير المتوقع وبنفس الوقت يكون لديه الإستعداد للإجابة على ذلك المثير. كما هو الحال في لحظة الإنطلاق عن مكعبات البدء في المسافات القصيرة. حيث يكون النداء أو الإيعاز معروفاً للعداء بصورة مسبقة، ويأتي المثير عن طريق السمع.

#### 2.3.3.3.2. رد الفعل المعقد:

وهذا النوع من الإستجابة يكون غير معروف للاعب بصورة مسبقة كما هو الحال في الألعاب الفرقية ممثلة بكرة القدم والسلة واليد... إلخ. حيث تكون المناولة أو الإستقبال للكرة بصورة مفاجئة، واللاعب لم يكن لديه فترة تحضيرية، ويأتي المثير الحركي هنا عن طريق النقل البصري طبقاً للمواقف المتغيرة في كل لحظة خلال التمرين أو المسابقة.

### 4.3.3.4. مطاولة السرعة (تحمل السرعة):

تعني قدرة اللاعب في المحافظة على سرعته لأطول فترة زمنية ممكنة كما هو الحال في ركض 400م، 200م، 800م، حيث نرى في المراحل الأخيرة من السباق عند بعض اللاعبين بؤادر التعب والإجهاد

والهبوط في تسارعه، وخاصة اذا لم يعد نفسه إعداداً جيداً، لذلك على المدرب أن يستخدم مسافات أطول من المسافة المقررة للركض وذلك لتطوير وتحسين تحمل السرعة. (محمود، 2016، ص43-45)

### 4.3. العوامل التي تعتمد عليها السرعة:

من أهم العوامل التي تعتمد عليها السرعة هي:

- ✍ طول العضلات.
- ✍ قوة الانقباض.
- ✍ العمر والجنس.
- ✍ نوع الجسم ونمطه.
- ✍ التوافق العصبي العضلي.
- ✍ درجة الحرارة. (الدليمي 2016، ص75)

### 5.3. العوامل المؤثرة في السرعة:

تعتبر السرعة من الصفات التوافقية المركبة التي تتأثر ببعض العوامل المهمة التي يجب ملاحظتها وتتلخص فيما يلي:

✍ ترتبط السرعة في الأنشطة ذات التردد والحركي (أنشطة السرعة الإنتقالية) بطول الخطوة كما في العدو والجرى وطول حركة الشد في السباحة، حيث يرتبط طول الخطوة بطول الرجل وقوتها، كما يرتبط طول حركة الشد في السباحة بطول وقوة ذراع السباح.

✍ ترتبط السرعة بمرونة المفاصل ومطاطية العضلات وخاصة بالنسبة للسرعة الإنتقالية.

✍ يجب ملاحظة أن السرعة تنقسم عند الأداء إلى مرحلتين أولاًهما مرحلة تزايد السرعة حيث تزيد السرعة تدريجاً، والثانية هي مرحلة تثبيت السرعة نسبياً.

✍ تتميز السرعة بخصوصيتها، بمعنى أن لكل نشاط رياضي تخصصي نوعية للسرعة خاصة به ترتبط بطبيعة الأداء، كذلك لا توجد علاقة بين أنواع السرعة المختلفة بعضها البعض، كما يمكن للإنسان أداء حركة معينة بسرعة عالية في نفس الوقت الذي يؤدي فيه حركة أخرى بسرعة بطيئة.

✍ تتأثر السرعة من الناحية الفسيولوجية بالعامل الوراثي الذي يتحكم في تشكيل نسبة الألياف العضلية السريعة والبطيئة وما يتبع ذلك من تكوين عدد الوحدات الحركية.

✎ تحتاج السرعة إلى أن يقوم اللاعب بعمل إحماء جيد قبل الأداء، ويعمل ذلك على تحسين مطاطية العضلات ومرونة المفاصل وتنبية الجهاز العصبي والوقاية من الإصابات. (عبد الفتاح وسيد، 2003، ص165)

### 6.3. الشروط المؤثرة في مستوى انجاز السرعة وتدريبها:

يتحدد مستوى السرعة إن كانت أساسية أم كانت سرعة مركبة أيضا بمتطلبات وظيفية عدة أهم هذه المتطلبات:

- ✎ الخصائص المتميزة للجهاز العصبي بما يحويه من برامج حركية مختزنة في الذاكرة الحركية للتوافق السريع في أداء الحركات.
- ✎ توفر قسما كبيرا من الألياف السريعة الانقباض من مجموع الألياف التي تتشكل منها العضلة كذلك المرونة الجيدة للعضلات.
- ✎ التجهيز المثالي للطاقة من خلال العمليات الكيميائية الحيوية في العضلات.
- ✎ توفر الشروط النفسية المتميزة.
- ✎ فعالية المجرى الحركي الرياضي (المهارة) ودقة اتقائه.
- ✎ درجة المؤهل التوافقي بشكل عام تساوي مستوى القدرات التوافقية.
- ✎ القدرة على الإسترخاء العضلي.
- ✎ قابلية العضلة للإمتطاط.
- ✎ قوة الإرادة. (شغاتي، 2014، ص332)

### 7.3. خطوات تنمية السرعة:

فيما يلي خطوات يمكن اتباعها بالتسلسل لتنمية السرعة خلال البرنامج التدريبي:

- ✎ تمارينات التقوية العامة والتحكم العضلي.
- ✎ تمارينات القوة المميزة بالسرعة (الحركات المقذوفة أمام مقاومات) بدءا من الشدة المتوسطة حتى أقل من القصوى.
- ✎ تمارينات القدرة العضلية ذات السرعة العالية.
- ✎ تمرين المط المعكوس (البلومتری).

لتمرينات التحميل خلال السرعة مع مراعاة ما يلي:

- الضبط والتحكم خلال السرعات العالية.
- شدة تتراوح ما بين 85 - 100 % من أقصى سرعة.

لتمرينات السرعة وتحمل السرعة في المنافسات، والتي تشمل على تطبيقات واقعية في الرياضة التخصصية.

لتمرينات السرعة الفائقة والتي تتضمن تطبيقات نمطية للسرعة في الرياضة التخصصية والتي تعمل على الوصول إلى سرعات أعلى من السرعات المعهودة. (حماد، 2001، ص205)

### 8.3. طرق تنمية السرعة:

#### 1.8.3. الطريقة التكرارية:

تعتبر هذه الطريقة من الطرق الأساسية لتطوير السرعة. ويتم هذا من خلال عملية التكرار، وذلك باستخدام الصوت أو طلقة أو صافقة لسرعة رد الفعل، وتكرر العملية مرات.

#### 2.8.3. الطريقة التحليلية:

يتم التدريب في هذه الطريقة على سرعة رد الفعل وسرعة الحركة اللاحقة (هناك سرعتان الأولى سرعة اللاعب في استلام المثير والثانية سرعة اللاعب نفسه خلال الاستمرارية في العمل) بشكل عام إن الحد الأقصى للسرعة مرتبطة ارتباطاً قوياً مع القوة لذا أية حركة في هذا المجال لا تعطي فقط السرعة عند للاعب بل إمكانية القوة عنده أيضاً. (محمود، 2016، ص47)

### 9.3. مبادئ عامة تراعى عند تنمية السرعة:

- للتأكد من الإحماء الجيد ومرونة العضلات قبل بدء تمارين السرعة.
- ليراعى الأداء الفني للتمرين أن يسمح بإخراج أقصى سرعة للاعب.
- لأن يتقن اللاعب الأداء الحركي بصورة آلية حتى ينصب كل تفكيره وواجبه إلى محاولة الوصول إلى أقصى سرعة للأداء.
- لمسافة أو زمن انجاز التمرين يجب ألا يحدث في أي جزء منها هبوط للسرعة.
- ليراعى وبشكل أساسي أن تحسين السرعة يبدأ من الأبطأ إلى الأسرع ومن السهل إلى المركب.
- لأفضل وقت لتنفيذ تمارين السرعة في وحدة التدريب بعد الإحماء مباشرة قبل أن يجهد اللاعب.

- ✍ فترات الراحة يجب أن تتم من خلال الاسترخاء العضلي والحركات الخفيفة مثل الهرولة وارتخاء الساقين ومرجحة الذراعين والمشى.
- ✍ تنويع التمارين وتغييرها قبل أن يحل اللعب من أدائها.
- ✍ تحديد نوعية السرعة وأولويتها.
- ✍ تحسين مكونات السرعة.
- ✍ أسلوب تنظيم السرعة.
- ✍ استخدام الإنقباضات العضلية المختلفة. (العبيدي وعبد مالح، 2008، ص74)

### 10.3. تمارين على السرعة:

- ✍ الإنطلاق الفجائي بسرعة ركض 90 % ثم التوقف الفجائي، مسافة الركض 35م.
- ✍ الإنطلاق والظهر تجاه الركض لمسافة 20م ثم الإنطلاق والكتف الأيمن أو الأيسر باتجاه الركض.
- ✍ البدء السريع لمسافة 20م.
- ✍ الركض السريع من أوضاع مختلفة لمسافة 60م.
- ✍ الركض السريع مع تغيير الاتجاه.
- ✍ الركض السريع بعد مناولة الكرة.
- ✍ الدرجة بالكرة لمسافة 30م والعودة السريعة. (الهيبي، 2011، ص185)

### خلاصة:

السرعة صفة أساسية من الصفات البدنية والحركية تكتسب قيمة كبيرة لدى اللاعبين وأهمية بالغة تجعلهم يقومون بواجباتهم الفنية والخططية ومواجهة الخصوم بكل أريحية، وكل هذا فإن تنمية السرعة أمر هام جدا خلال العملية التدريبية من أجل الحصول على النتائج المرجوة خلال المنافسة.



## تمهيد:

تولي الكثير من الدول اهتماما للممارسة الرياضية بمختلف أنواعها سواء التربوية، الترفيهية أو التنافسية، حيث تعتبر الرياضة التنافسية من الرياضات الأكثر اتصالا بالجانب الإيديولوجي، ومن بين هذه الرياضات التنافسية نجد كرة القدم والتي تعتبر من الرياضات التي فرضت نفسها على كافة الرياضات وأصبحت الرياضة الشعبية رقم واحد على مستوى العالم وهذا ما يتضح جليا من خلال البطولات الأوروبية والتظاهرات العالمية، حيث أصبحت تحتل قائمة الألعاب والرياضات التي توليها الجماهير ووسائل الإعلام أهمية كبيرة.

وتعتبر مرحلة المراهقة مرحلة من مراحل النمو وهي مرحلة أساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات، وعلى كل المستويات وتتميز كذلك بتغيرات عقلية وأخرى جسمانية، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنظم وقلة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل والحلم.

## 1.4. كرة القدم:

### 1.1.4. تعريف كرة القدم:

كرة القدم لعبة جماعية يتقابل فيها فريقين يضم كل منهما 11 لاعبا على الأكثر و7 لاعبين على الأقل ويجب على كل فريق تسجيل أكبر عدد من الأهداف في شباك الخصم، والمحافظة على شبابه نظيفة، والفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف يفوز بالمباراة، وتتضمن هذه الرياضة 17 قاعدة أسست من طرف اللجنة الدولية بوار، بمرور الوقت وتطور اللعبة عدلت العديد من القواعد بفضل الاتحادية الدولية لكرة القدم FIFA. تلعب كرة القدم على بساط مستطيل، بطول يتراوح ما بين 90 إلى 120م وعرضه يقدر ما بين 45 إلى 90م، أما خلال المباريات الدولية فيشترط أن يكون طول الملعب يقدر ما بين 100م إلى 110م، وعرضه من 65 إلى 75م، كما تستعمل خلال المباراة كرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد محيطها من 68 إلى 72 سم، وبوزن 410 إلى 450 غ، تجرى المباراة بين فريقين يرتديان ألوانا مختلفة اللون وتتكون هذه الأخير من شورت، قميص، جوارب، وحذاء خاص باللعبة ويدوم وقت اللعب مدة 90 دقيقة إلى 120 دقيقة في حالة وجود وقت إضافي، وتعطى مدة 45 دقيقة لكل شوط يتخللها وقت راحة قدره 15 دقيقة.

يطغى في كرة القدم أسلوبين في اللعب الأسلوب الأوروبي والأمريكي، فالأول يتميز بالدقة في اللعب والانضباط التكتيكي في خطط اللعب والتكوين العالي في الجانب التقني والتحصير البدني الجيد، أما الثاني

يعتمد على الموهب الفردية وحسن الابتكار لدى اللاعب بالتركيز على مستواه الفني بالدرجة الأولى، وهذا ما يصعب من تحقيق الأهداف الجماعية ومتطلبات الفريق ككل، ويمكن الهدف الرئيس في حسن صنع اللعب بشكل جماعي من أجل أحسن تطبيق للمخطط الاستراتيجية الموضوعية. (صالح وحماد، 1994، ص28)

#### 2.1.4. لمحة تاريخية عن كرة القدم في العالم:

يعود تاريخ هذه اللعبة إلى أزيد من 2500 سنة قبل الميلاد، مارسها الصينيون القدامى، كما كانوا يقدمون الولائم للفريق الفائز ويجلدون الفريق المنهزم. وعرفها اليونانيون واليابانيون 600 سنة قبل الميلاد، والمصريون 300 سنة قبل الميلاد، كما أن بعض آثار الشعر الجاهلي تدل على أن العرب القدامى مارسوا أيضا هذه اللعبة. إلا أن اللعبة في شكلها الممارس اليوم، ظهرت بإنجلترا ففي سنة 1016م وخلال احتفالهم بإجلاء الدانماركيين عن بلادهم لعب الإنجليز الكرة فيما بينهم بقايا جثث الدانماركيين، ولك أن تحرز أقرب أعضاء الجسم شبهوها بالكرة وأسهلها على التدرج بين الأرجل، فمنعت ممارستها وكانت هذه اللعبة تظهر وتنتشر، ثم تمنع بمراسيم ملكية لأسباب متعددة ووصل الأمر إلى حد المعاقبة على ممارستها بالسجن لمدة أسبوع. (الخشاب وآخرون، 1999، ص45)

#### 3.1.4. نشوء رياضة كرة القدم:

التأسيس الفعلي لرياضة كرة القدم لم يبدأ إلا في سنة 1863 بإنجلترا، وذلك عندما اجتمع مندوبو الأندية التي كانت تحتضنها المدارس الخاصة الإنجليزية، وتشكل أول مجلس يعنى بكرة القدم حينئذ وهو IFAB المكون من ممثلين اثنين لكل من الاتحادات البريطانية الأربعة (إنجلترا، إسكتلندا، ويلز، وايرلن) مهمتهم تأطير هذه الرياضة، فكان أبرز تطور حصل لكرة القدم هو فصلها عن كرة الريغي والاعتماد على الساقين فقط للتحكم بالكرة وهو الأمر الذي لم يكن هينا حينها. (هلال، 2017، ص12)

بعدها أصبحت اللعبة تتخذ تدريجيا الملامح التي نراها اليوم، فبدأ اعتماد ركلات المرمى في 1869، والركنيات في 1872، وفي 1878 استخدم حكم الصافرة لأول مرة. أما ركلة الجزاء فلم تبصر النور حتى عام 1891، كما أصبح للملعب خطوط وحدود مرسومة ووقت محدد للمباراة، وأصبح العنف محظورا في اللعبة، فيما أضحت الرياضة تنتشر في كل القارات وتجذب نحوها مزيدا من الجماهير للاستمتاع بمشاهدة مباريات كرة القدم، ما دعا إلى تحضير مساحات تحيط بالملعب للمتفرجين. (هلال، 2017، ص13)

وفي سنة 1904، تأسس الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA في باريس مع أعضائه السبعة الأساسيين: فرنسا، بلجيكا، الدنمارك، هولندا، إسبانيا، السويد وسويسرا، لينضم الاتحاد الإنجليزي IFAB للفيفا سنة 1913، قبل أن تلتحق باقي بلدان العالم بالاتحاد. وابتداء من النصف الثاني للقرن العشرين، أصبحت رياضة كرة القدم تكتمل شيئاً فشيئاً فوضعت القوانين التفصيلية المحكمة، وبرعت الفرق الرياضية في التنفن بلعب الكرة بمهارات عالية خلال مباريات كأس العالم، وتزايدت التغطيات الإعلامية لمجرباتها، ما جعل جماهير العالم تزداد عشقا لهذه اللعبة. شكل الكرة المستعملة في اللقاءات الدولية هي الأخرى شهدت تطورا ملفتا، فقد استخدمت كرة جلدية ذات وزن ثقيل في الثلاثينات حتى السبعينات من القرن الماضي، وبدأ سنة 1986 استخدام المواد الصناعية في صنع الكرة وفي عام 1970 شرعت شركة "أديداس" بالتكفل يصنع كرات كأس العالم حتى يومنا هذا حيث أصبحت الكرة في وقتنا الحاضر تضع بتقنيات دقيقة وبوزن أخف. (هلال، 2017، ص14)

هكذا إذن تطورت كرة القدم عبر الحقبة التاريخية المختلفة من نشاط همجي مهمل إلى لعبة رياضية محكمة وممتعة، حتى أضحت شبكة ضخمة يصعب حصرها في مجال الرياضة. إذ تخترق الاقتصاد والمجتمع والسياسة وتحظى بترسانة من القوانين والكوادر ورؤوس الأموال التي تشغلها، مثلما أصبحت محل اهتمام الجماهير والإعلام في كل مناطق العالم. (هلال، 2017، ص16)

#### 4.1.4. أهداف رياضة كرة القدم:

يجب على مدرب كرة القدم أن يقترح أهدافا أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي وتتلخص هذه 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 والمكونات الجماعية والفردية 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.
- ❖ إدراك وإدماج العلاقات اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ. (زهرا، 1991، ص29)

#### 5.1.4. ملامح كرة القدم الحديثة:

هنالك مقولة قديمة تقول: أن الهجوم أحسن وسيلة للدفاع إلا أن تلك المقولة هي نصف الحقيقة ما لم يكن ذلك الهجوم قادر على التحول السريع إلى الدفاع، ففريق ممتاز في الهجوم لا يعني طبقاً للقول حصوله على امتياز بالدفاع، فكرة القدم تصبح لعبة راقية جداً حينما يكون التوازن بين الدفاع والهجوم، ورغم التأكيد الأخير في المباريات على الطرق الدفاعية إلا أن الهجوم وتسجيل الأهداف يظل الجانب الأكثر تشويقاً في الملعب، وفي كرة القدم الحديثة أصبحت التشكيلات الدفاعية صعبة جداً حيث أصبح على المهاجم أن يبذل جهداً كبيراً في سبيل التخلص من الرقابة، وبجانب تطور الخطط الدفاعية فقد تطورت الخطط الهجومية، فأصبح الواجب الهجومي لا يقتصر على المهاجمين فقط بل على كل اللاعبين، حتى أصبحت بعض الخطط تركز على جعل المهاجمين عناصر التنفيذ المناورات الهجومية وترك مهمة التهديد والتسجيل للاعبين الوسط ومدافعي الجناح. (ثامر والمولى، 1999، ص 253)

#### 6.1.4. المهارات الحركية في كرة القدم:

إن المهارة هي الركيزة الأساسية التي يمكن بها تحقيق الانجاز، إذ لا يمكن لأي فريق أن يطبق الخطط ما لم يكن له مستوى مهاري جيد يؤهله لتنفيذ تلك الخطط مضافاً إلى ذلك توافر مستوى بدني يساعد في تنفيذ خطط الهجوم. وتعد المهارات الحركية في لعبة كرة القدم عاملاً مهماً في تطوير اللعبة، فضلاً عن الأعداد البدني والخططي والنفسي فإن لعبة كرة القدم ما زالت تعتمد على المهارات الحركية في تنفيذ الواجبات الخططية، حيث تبقى دائماً المهارات الحركية العامل المهم في اللعبة. فالمهارات الحركية هي الركيزة الأولى لتحقيق الانجاز في مباريات كرة القدم، إذ تحتل جانباً مهماً في الوحدة التدريبية اليومية حيث يتدرب عليها لفترات طويلة، إذ أن اتقان المهارات الحركية لنوع النشاط الممارس يعد من الأمور المهمة التي يعتمد عليها التنفيذ الخططي في مواقف اللعب المختلفة. (سعد الله والزهاوي، 2011، ص 197)

وتعد المهارة سلاحاً للاعب كرة القدم في الملعب، وهذا يعني قدرته على التحكم بالكرة بسهولة وبدون مجهود زائد، فضلاً عن أنها تساعد اللاعب على التغلب على المنافس أكثر من مرة، كما أنها تخلق لحظات عصيبة للفريق المنافس أمام مرماه، وأن امتلاك اللاعب للمهارات الحركية يساعده في تطبيق خطط اللعب وأن يصل إلى مرمى المنافس ويستحوذ على الكرة بفرصة وإمكانية أفضل. وبما أن المهارات الحركية في كرة القدم كثيرة ومتداخلة ومتراصة مع بعضها البعض، فقد اختلف المختصون في تصنيفهم لها، فمنهم من

قسمها تبعا لاستخدام الكرة إلى مهارات أساسية مع الكرة أو بدون الكرة، ومنهم من قسمها تبعا لمواقف اللعب ومواقع اللاعب في الفريق إلى مهارات هجومية ومهارات دفاعية، وهناك تصنيف تبعا لاستخدام القدم أو الرأس أو بقية أجزاء الجسم، وعلى الرغم من هذه التصنيفات ألا أن من الملاحظ أن المختصين لا يختلفون في أن المهارات الحركية بكرة القدم وأن اختلفت تسميتها تشمل المهارات الآتية:

**أ. قسمها الربيعي والمشهداني (1991) إلى:**

ضرب الكرة بالرجل، إخماد الكرة، دحرجة الكرة، الخداع بالكرة، المراوغة، قطع الكرة، الشطح، اللعب بالجسم في الدفاع والهجوم، التصويب، الرمية الجانبية، تكنيك حارس المرمى. (سعد الله والزهاوي، 2011، ص198)

**ب. وقسمها حماد (1994) إلى:**

ضربات الكرة بالقدم، ضربات الكرة بالرأس، الجري بالكرة، السيطرة على الكرة، المراوغة، مهاجمة الكرة التي في حوزة المنافس، رمية التماس، مهارات حارس المرمى.

**ت. وقسمها الخشاب وآخرون (1999) إلى:**

الدحرجة، ضرب الكرة بالقدم، التهديف والمناولة، الإخماد، المراوغة، الخداع، المهاجمة (القطع) ضرب الكرة بالرأس، المكاتفة، الرمية الجانبية، مهارات حارس المرمى.

**ث. وقسمها كماش (1999) إلى:**

➤ مهارات أساسية بدون الكرة وتشمل:

- الركض وتغيير الاتجاه.
- القفز.
- الخداع.

➤ مهارات أساسية بالكرة وتشمل:

- ضرب الكرة بالقدم.
- السيطرة على الكرة.
- دحرجة الكرة.
- ضربات الكرة بالرأس.

- المهاجمة والمقاطعة. (سعد الله والزهاوي، 2011، ص199)
- ج. أما نحن فنقسم المهارات الأساسية في كرة القدم إلى نوعين هما:
  - ✚ المهارات الأساسية بدون استخدام الكرة وهي:  
الركض وتغيير الاتجاه، الوثب، الخداع، وقفة اللاعب المدافع.
  - ✚ المهارات الأساسية باستخدام الكرة وهي:
    - المناولة.
    - الدحرجة.
    - السيطرة على الكرة.
    - ضرب الكرة بالرأس.
    - المراوغة والخداع.
    - مهاجمة الكرة.
    - الإخماد.
    - التهديف.
  - مهارات حارس المرمى. (سعد الله والزهاوي، 2011، ص200)

## 2.4. خصائص المرحلة العمرية أقل من 10 سنوات:

### 1.2.4. مفهوم النمو:

يمر الإنسان منذ لحظة الإخصاب وحتى مرحلة الشيخوخة بمراحل عمرية متعددة تصاحبها تغيرات مستمرة، ويتعرض فيها الإنسان إلى العديد من التغييرات والتطورات الخاصة بالنواحي التكوينية والوظيفية، إن النمو بمعناه العام يشمل كافة التغييرات الجسمية والفسولوجية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، أما النمو بمعناه الخاص فيشمل التغييرات الجسمية كالطول والوزن والحجم نتيجة للتفاعلات البيوكيميائية التي تحدث في الجسم. وفي ضوء ما سبق ذكره نلاحظ بأن مفهوم النمو يتحدد من خلال مظهرين أساسيين هما:

✚ النمو التكويني: ويشمل دراسة النمو الجسمي كالطول والوزن والحجم.

✚ النمو الوظيفي: ويشمل دراسة نمو الوظائف الجسمية والانفعالية والعقلية وتكيف أجهزة الجسم

لأدوار وظيفية معينة. (كماش وآخرون، 2010، ص17)

سلسلة متتابعه متماسكة من تغيرات تهدف الى غاية واحدة محددة هي أكمال النضج، ومدى استمراره وبدء انحداره. فالنمو بهذا المعنى لا يحدث بطريقة عشوائية، بل يتطور بانتظام، خطوة سابقة تليها خطوة أخرى، أي أنه لا يجرى بطريقة عشوائية. (عوض، 1999، ص12)

#### 2.2.4. أهمية دراسة النمو:

لدراسة مراحل النمو أهمية بالغة بالنسبة للمشتغلين بكثير من ميادين العلم المختلفة فمعرفة خصائص نمو الطفل والمراهق تفيد الطبيب والأخصائي النفسي الاجتماعي ومدرس التربية الرياضية والقارئ والآباء وغيره، وذلك لأن معرفة طبيعة المرحلة التي يمر بها الفرد طفلاً كان أم مراهقاً تساعد على توجيهه الوجهة السليمة التي ينبغي أن يسير فيها لكي يصبح مواطناً صالحاً متكيفاً مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه. وتهدف الدراسة العلمية للنمو إلى اكتشاف المقاييس والمعايير المناسبة لكل مظهر من مظاهره، كمعرفة علاقة طول الفرد بعمره الزمني، وعلاقة وزنه بطوله وعمره وعلاقة لغته بمراحل نموه، وبذلك يستطيع الباحث أن يقيس النمو السريع المتقدم وهكذا تؤدي بنا هذه الدراسة إلى معرفة الجنوح الذي يلزم بعض الأفراد في أطوار نموهم المختلفة، وتؤدي بنا أيضاً إلى معرفة مدى الاختلاف عن النمو العادي، وبهذا تستطيع علاج هؤلاء الأفراد علاجاً جسياً نفسياً اجتماعياً. النمو سلسلة متتابعة متماسكة من تغيرات تهدف إلى غاية واحدة هي اكمال النضج ومدى استمراره وبدء انحداره، والنمو بهذا المعنى لا يحدث فجأة ولا يحدث عشوائياً، بل يتطور بانتظام خطوة إثر خطوة ويظهر في تطوره هذا صفات عامة. (إبراهيم، 2002، ص11)

#### 3.2.4. العوامل المؤثرة في النمو:

يتأثر النمو في جميع مظاهره الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية بعدة عوامل أهمها:

- ❖ الوراثة والتي من خلالها تنتقل الصفات الوراثية من الوالدين والأجداد إلى الفرد.
- ❖ البيئة التي تهيمن على الفرد سواء وهو جنين في بطن أمه أو بعد ولادته وتتسع دائرة احتكاكه بأبيه وأخواته وزملائه في المدرسة ابتداء من الحضانة إلى الجامعة حتى يتخرج إلى المجتمع الذي يعيش ويحيا فيه.
- ❖ التكوين العضوي وخاصة وظائف بعض الأعضاء الداخلية للكائن الحي الإنساني ومنها الغدد الصماء التي تفرز هرمونات تؤثر في مظاهر النمو المختلفة.

للغذاء الذي يعتمد عليه الكائن الحي الإنساني في نموه وبناء خلاياه التالفة وتكوين خلايا أخرى جديدة وكذلك إمداده بالطاقة اللازمة له ولنشاطه. (رفاعي، 2010، ص17)

#### 4.2.4. مرحلة الطفولة:

يتصف أطفال تلك المرحلة بالاستقرار النسبي والقدرة على تحمل المسؤولية والتعامل ومواجهة المواقف الجديدة، كذلك يتميز الأطفال بالرغبة الشديدة لتعلم المزيد نحو أنفسهم والعالم المحيط بهم. وتمثل فترة بداية التحاق التلميذ بالمرحلة الابتدائية خطوة كبيرة نحو العالم الواسع المحيط به، حيث تعتبر بداية انفصال الطفل عن المنزل والأسرة بشكل منتظم ولفترات طويلة. إنها بمثابة انفصال الطفل عن بيئة اللعب الآمن الذي مارسه في المنزل. وينظر إلى هذه الفترة -وخاصة عند دخول الطفل المدرسة- أنها بداية الوجود في الموقف الجماعي حيث لا يكون الطفل هو مركز الاهتمام وحده، وإنما حان الوقت لأن يشارك الآخرين ويهتم بهم ويحترم حقوقهم. (راتب، 1999، ص94)

#### 5.2.4. مميزات النمو في المرحلة العمرية أقل من 10 سنوات (6-9 سنوات):

##### 1.5.2.4. النمو الجسمي:

يتميز النمو الجسمي للطفل في هذه المرحلة بالبطء النسبي وتبدأ ملامح الطفل العامة بالتغير، وتتواصل التغيرات الجسمية لدى الطفل حيث يصل الرأس إلى حجمه الطبيعي، وتزداد الأولاد في الطول إلى حوالي (114) سم أي حوالي (665) من طولة النهائي أما بالنسبة إلى وزنة فيصل إلى حوالي (20) كجم، بينما نلاحظ لدى البنات يكون الطول حوالي (112) سم، أي حوالي (69%) من طولها النهائي، ويصل إلى حوالي (18) كجم، ومن الملاحظ في هذه المرحلة ظهور تطور بالبناء العصبي للطفل، وتصل الخلايا الدفاعية في المركز الحركي إلى مستوى الراشد، وتكتمل الأقسام الأمامية في الدفاع. كذلك يطول سمك الألياف العصبية، وفي نفس الوقت يتناقض معدل أنصاف القلب ويزداد ضغط الدم ويتطور لدى الطفل الحواس حيث يكون البصر طويلاً. وكذلك السمع ويكون اللمس قوياً ما يساعد على زيادة القدرة على المدى البصري وعلى زاوية النظر وتبدأ عظام الطفل في نهاية هذه المرحلة قوية، ويزداد نمو العضلات بما يتناسب مع نمو الطفل، وتبدأ الأسنان اللبنية بالتسقط، ويبدأ ظهور الأسنان الدائمة حتى تكتمل معظم أسنانه في نهاية هذه المرحلة. (كماش، 2011، ص115)

#### 2.5.2.4. النمو الحركي:

يزداد النمو الحركي لدى الطفل في هذه المرحلة عن المرحلة السابقة، حيث يزداد نمو العضلات الكبيرة والصغيرة، فتبدأ أمكانية النمو البدني بشكل عام ويزداد النشاط الحركي، ويظهر الطفل تقدماً واضحاً في عملية اكتساب المهارات الحركية، وينصف الطفل في هذه المرحلة بالدقة والخفة والتصرف بمهارة واتزان متطور جداً وفي هذه المرحلة يدخل تغير على النمو والتطور الحركي حيث يصبح للحركات هدف وهذا ما يتجه إلى تحسين نوعية الحركة، وأنها تصبح ذات هدف معين وتصبح الحركة اقتصادية، وفيها يتعلم الطفل السيطرة على الاستجابات الحركية حيث يلاحظ إن الصفة الحركية تظهر بوضوح لدى الطفل في السنة الأولى والثانية من المدرسة ولكنه تقل في السنة الثالثة وتصبح أكثر اقتصادية الأمر الذي يؤهله في التركيز على عمل ما لفترة أطول، إن الصفة الحركية الكثيرة وعدم وضوح هدف الحركات والحركات الكمالية للطفل في السنة الدراسية الأولى الابتدائية يمكن تحسين وتبين له المهارات حركية عن طريق محيط والبيئة التي يعيش فيها وعلى فرص التعلم إن هذا التطور في حركاته ومهاراته الحركية. (كماش، 2011، ص116)

#### 3.5.2.4. النمو العقلي:

يتميز النمو العقلي للطفل في هذه المرحلة بالنضج في بعض القدرات العقلية وعملياتها الإدراكية، وهذا ما يساعده على الدخول في حياة جديدة وإقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين مليئة بالخبرات الجديدة، وإن أهم ما يتميز به النمو العقلي في هذه المرحلة هو إن الطفل يتعلم المهارات الأساسية في الكتابة والقراءة باعتبارها نشاطاً عقلياً، وفيها يبدأ الطفل رحلة التعليم الطويلة وفيها يزداد قدرة الطفل على التذكر ويميل إلى حفظ وتذكر الموضوعات التي تقوم على الفهم والإدراك أي بمعنى إن الطفل يميل إلى التذكر عن طريق الفهم، بعد إذا كان يفعل ذلك بطريقة آلية في المرحلة السابقة. ويلاحظ على الطفل في هذه المرحلة زيادة حب الاستطلاع وشغفه بالمعرفة وكثرة الأسئلة، وقد أشارت بعض الدراسات إلى إن الأطفال الذين لديهم حب استطلاع أعلى، يكون مفهوم الذات لديهم أكثر إيجابية وتكون اتجاهاتهم الاجتماعية أفضل مقارنة بزملائهم الآخرين الذين لديهم حب استطلاع، وفي هذه المرحلة يزداد استعداد الطفل لدراسة المناهج الدراسية الأكثر تقدماً وتعقيداً، ويستطيع في نهاية هذه المرحلة استخدام الأرقام والكسور بشكل صحيح. (كماش، 2011، ص116)

#### 4.5.2.4. النمو الاجتماعي:

يتطور النمو الاجتماعي في هذه المرحلة لدى الطفل حيث يسعى إلى تكوين علاقات اجتماعية خارج نطاق أسرته ويتدرب على تكوين تلك العلاقات الاجتماعية مع زملاء مدرسته والتي تتأثر بعملية التنشئة الاجتماعية التي تتولى المدرسة الدور الأكبر فيها، وتتأثر الطفل كثيرا بما يراه من سلوك المعلمين وعلاقاته مع أقرانه في المدرسة ومن خلال ذلك يتعلم احترام القواعد الاجتماعية، كما تدرب على روح المبادرة والمنافسة الشريفة والأخذ والعطاء مع الآخرين من أقرانه، ويميل الطفل في هذه المرحلة إلى جذب انتباه الآخرين نخوة ويزداد الوعي الاجتماعي لديه ويتأثر بعوامل كثيرة تتمثل بالأسرة والمدرسة والمستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة والعلاقات السائدة بين المعلمين وبين المعلمين والتلاميذ، ومن الملاحظ بأن الطفل في هذه المرحلة يتأثر كثيرا بمجموعة الرفاق ويكون التكاتف والتعارف الاجتماعي قويا بينهم ويمتاز أفرادها بالتماسك والولاء ويشغل الطفل معظم وقته في اللعب الجماعي وينصاع فيها الطفل لأوامر الجماعة، وتطوير النمو الاجتماعي لدى الطفل حتى يشعر بالفروق الفردية بينة وبين الآخرين وينمو لديه الشعور بالمسؤولية وتزداد استغلائية ورغم انتمائه وتمسكه بجماعته إلا أنه يبقى محتفظا بفرديته والاهتمام بذاته، ولكنة يلعب مع جماعته مضحيا بفرديته من أجل الجماعة ويزداد تعلم الطفل في هذه المرحلة للدورة الجنسية ويتعد كل من الجنسين عن صداقة الجنس الآخر، فيتجه الأطفال الذكور نحو الخشونة، بينما الإناث نحو الرقة والليونة ومن مميزات هذه المرحلة ظهور التعصب الجنسي معين أو فكرة معينة، الأمر الذي يتطلب من آباءه أو إخوانه الكبار أو الموجهين والمعلمين على مساعدته في التخلص من تلك الأفكار وتهيئته للمشاركة الفعالة في العلاقات الاجتماعية واكتساب الخبرات الاجتماعية والعمل على تنمية حساسية الأطفال لحاجات الآخرين والعمل على التوافق والانسجام معهم. (كماش، 2011، ص116-117)

#### 5.5.2.4. النمو الانفعالي:

يتطور النمو الانفعالي لدى الطفل في هذه المرحلة حيث يؤدي إلى تحسن فرص نجاحه في التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، نتيجة لاتساع دائرة اتصاله بالعالم الخارجي وإقامة علاقات اجتماعية مع أفراد وجماعات جديدة يكتسب من خلالها العديد من المواقف الانفعالية المختلفة، وعلية تزداد قدرته على إدراك وجهات نظرهم حول مختلف الموضوعات المتداولة، ويتعلم فيها كيف يستطيع أن يشبع حاجاته بطريقة بناءة وتبدأ تتكون لديهم العواطف الانفعالية ويزداد نمو الشعور بالمسؤولية لديه مما يؤدي إلى استمرار تقبله من قبل الجماعة والمشاركة في أنشطتها، وفي هذه المرحلة يبرز دور المدرسة والمسؤولية التي تقع على

إدارتها في السيطرة والضبط لسلوك الطفل وتحويل انفعالاته التي تتسم بالعدوانية والعناد إلى تسامح وإقامة صداقات ودية مع الآخرين من أقرانه ومعلميه من خلال محاكاة لسلوكهم أو إعجابه بشخصية المعلم وتشجيعه ومكافأته على سلوكه الجيد وتعامله مع الآخرين، وعلية فالطفل في هذه المرحلة محتاج إلى التوجيه الواعي السليم ومحاولة استغلال ما لديه من طاقة ونشاط ورغبات وميول في تعلمه وتوجيهه نحو القيام بالسلوك الصحيح والمقبول من الآخرين وفي نهاية هذه المرحلة يمتاز السلوك الانفعالي للطفل بالثبات والالتزان، وبذلك فهو محتاج إلى ممارسة التمرينات الرياضية والأنشطة الرياضية المختلفة التي ترفع من مستوى لياقته البدنية وتعمل على تقوية عضلاته والارتقاء بمستوى عمل وظائفه الحيوية. (كماش، 2011، ص118)

### خلاصة:

تعتبر لعبة كرة القدم أكثر الرياضات الجماعية شعبية، حيث أنها أصبحت اليوم تصدر مقدمة الرياضات، وأصبح الاهتمام بها ليس فقط على اللذين يمارسونها، بل تعدى ذلك حيث أصبحنا نتحدث عن الجانب الاقتصادي والسياسي والثقافي لها، وأصبحت لها عدة جوانب. فهي لعبة رياضية تمارس ضمن قوانينها الخاصة وتملك هيكلًا تنظيميًا دقيقًا، لذلك يمكن تحليل اللعبة ويمكن الكلام عن المفاهيم الأساسية التي تحدد لعبة كرة القدم كوسيلة أولاً وكنظام ثانياً، وهذه الشروط كلها تراعي التحديد القوانين العامة لكرة القدم، وتعليم اللعبة في مختلف الميادين الرياضية، والخوض بها في حلقة المنافسات غير كل الأزمنة باعتبارها لعبة الملايين والأكثر إقبالاً للمنافسة من طرف الشعوب كلها.

تعتبر فترة الطفولة مرحلة غير عادية، تصاحبها تغيرات نفسية وفيزيولوجية، وهي تمثل مرحلة إنتقالية بين المهد والمراهقة ولكي تمر هذه المرحلة بسلام، دون أن تترك أي أثر ضار بالشخصية لا بد أن يكون هناك وعي وفهم لطبيعة هذه المرحلة، وخصوصاً من قبل الوالدين، ويجب أن تتعاون المؤسسات التعليمية والدينية مع الأهل في توجيه ورعاية الأطفال الذين يعتبرون جيل المستقبل.

# الجانب التطبيقي



الفصل الخامس

الإجراءات الميدانية للبحث

## تمهيد:

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها أي "مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها". (معتوق، 1998، ص231)

### 1.5. الدراسة الإستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية من أهم الإجراءات الميدانية التي يقوم بها الباحث لكي لا يقع في الأخطاء أو المشاكل والصعوبات أثناء الدراسة الرئيسية. وهي عبارة عن تجربة مصغرة من التجربة الرئيسية الغرض منها إما الكشف عن بعض الحقائق العلمية أو تجريب العمل لكشف المعوقات والسلبيات التي تواجه تطبيق التجربة الرئيسية أو لغرض تدريب بعض الكوادر المساعدة على العمل. وهي تجارب لتطبيق بعض الاختيارات والقياسات المستخدمة على عينات في أغلب الأحيان ليست عينة البحث الأصلية ولكن شرط أن تكون من نفس المستوى والعمر، أو عزل بعض أفراد عينة البحث الأصلية لغرض تطبيق هذه التجربة بشرط عدم رجوعها للعينة الأصلية مرة أخرى لكي لا يتم معرفتهم على كيفية الحصول على النتائج في الاختبارات أو تكيفهم عليها وهذا يؤثر على نتائج البحث. (العبادي، 2015، ص128)

تطبيقاً للطرق العلمية المتبعة في البحث، ولأجل الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة، قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية على مستوى أكاديمية هلال شباب بير العرش (AHBEA) بلدية بير العرش ولاية سطيف، حيث قمنا فيها بتطبيق بعض الاختبارات الخاصة بصفة السرعة على عينة استطلاعية قوامها 06 لاعبين، حيث تم تطبيق الاختبار الأول ثم أعيد تطبيق نفس الاختبار في نفس الظروف والشروط بفواصل زمني قدره 03 أيام من التطبيق الأول، وتم استبعادهم فيما بعد من العينة الأساسية. وكان الغرض منها هو:

- ❖ استخراج المعاملات العلمية للاختبار (الصدق، الثبات).
- ❖ معرفة مدى صلاحية وتناسب الإختبارات مع عينة البحث.
- ❖ التعرف عن المعوقات والصعوبات التي قد تواجهنا أثناء التجربة الأساسية.
- ❖ التأكد من مدى فهم فريق العمل لطبيعة الاختبارات وطريقة أدائها.
- ❖ تحديد جوانب القصور في إجراءات تطبيق الاختبارات.

لـ تحديد حجم المجتمع الأصلي للدراسة وخصائصه ومميزاته.

لـ مدى سلامة وكفاية الأجهزة والأدوات المستخدمة ومراعاة الوقت عند تنفيذ الاختبارات.

## 2.5. منهج البحث:

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة وهي مبتغى الانسان الذي يسعى إليه في العلوم بواسطة طائفة من القواعد العامة تهيم على سير العقل وتحدد عملياته الفكرية حتى يصل إلى نتيجة معلومة. (الربيعي وآخرون، 2018، ص46) حيث يعتبر اختيار منهج الدراسة مرحلة هامة في عملية البحث العلمي، إذ يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس، لذا فإن منهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة وبإشكالية البحث، حيث طبيعة الموضوع هي التي تحدد اختيار المنهج المتبع، وانطلاقاً من موضوع دراستنا "أثر وحدات تدريبية باستعمال تمارين التوافق الحركي على تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم" فإن المنهج المناسب لتحقيق أهداف بحثنا هو المنهج التجريبي والذي يعرف بـ: الملاحظة الموضوعية لظاهرة معينة تحدث في موقف يتميز بالضبط المحكم ويتضمن متغيراً (عاملاً) أو أكثر متنوعاً، بينما تثبت المتغيرات (العوامل الأخرى). (علاوي وراتب، 1999، ص217) وهو أيضاً: يعد المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية التي تبين معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة. والتجريب يبحث عن السبب وكيفية حدوثه ويتناول الباحث متغيرات الظاهرة بالدراسة، ويحدث في بعضها تغييراً مقصوداً ويضبط ويتحكم في بعض المتغيرات الأخرى ذات العلاقة، ليتوصل تأثير ذلك على متغير تابع أو أكثر، بمعنى آخر التوصل إلى العلاقات السببية بين كل من المتغير المستقل والمتغير التابع. (العبادي، 2015، ص82)

## 3.5. مجتمع وعينة الدراسة:

### 1.3.5. مجتمع الدراسة:

يعرف المجتمع على أنه جميع مفردات أو وحدات الظاهرة محل البحث فقد يكون المجتمع مكوناً من سكان مدينة أو مجموعة من الأفراد في منطقة ما، أو مجموع العمال الذين يعملون في شركة معينة أو مجموعة الحقول في منطقة معينة أو مجموعة من الحيوانات أو سلعة معينة ينتجها معمل معين ويمكن القول أن المجتمع الإحصائي هو مجموعة من الوحدات الإحصائية معرفة بصورة واضحة، بحيث تسير الوحدات الإحصائية التي تدخل ضمن هذا المجتمع من غيره. (النعيمي وآخرون، 2015، ص77) وهو أيضاً جميع عناصر ومفردات المشكلة أو الظاهرة قيد الدراسة، فمجتمع الدراسة لمشكلة ضعف طلبة المرحلة

الثانوية في دولة ما في مادة الرياضيات يشمل جميع طلبة المرحلة الثانوية في تلك الدولة، ويتكون مجتمع الدراسة عادة من عناصر ومفردات. (عليان وغنيم، 2000، ص137)

حدد مجتمع البحث جميع لاعبي فئة (U<sub>10</sub>) المنخرطين في الرابطة الولائية لكرة القدم سطيف للموسم الرياضي 2024/2023 والمقدر بـ 125 لاعب موزعين على 10 فرق.

### 2.3.5. عينة الدراسة:

هي جزء من المجتمع يتم اختيارها وفق قواعد خاصة بحيث تكون العينة المسحوبة ممثلة قدر الإمكان المجتمع الدراسة، لذلك يمكن تعريف العينة على أساس أنها مجموعة الوحدات التي يتم اختيارها من المجتمع الإحصائي. (النعمي وآخرون، 2015، ص78) وهي كذلك الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه. لا يمكن أن ينجح البحث إلا إذا كان الباحث يستخدم أساليب خاصة باختيار العينات، إن الباحث عند دراسته الأفراد والمجموعات لا يستطيع أن يأخذ كافة الأفراد أو المجتمع بأسره لدراسته لأن هذا يتطلب جهدا ووقتا وتكاليف مادية كبيرة جدا. لهذا يختار الباحث عينة محددة من المجتمع لدراسته. فكلما زاد مجتمع الأصل كلما قلت النسبة وكلما قلت النسبة زاد مجتمع الأصل للعينات. (محبوب، 2005، ص149)

شملت عينة البحث لاعبي فئة (U<sub>10</sub>) لأكاديمية هلال شباب بير العرش (AHBEA) بلدية بير العرش ولاية سطيف والمقدر بـ 30 لاعب وبعد استبعاد اللاعبين الذين تم إجراء عليهم التجربة الإستطلاعية (06 لاعبين) واستبعاد حراس المرمى (04 حراس مرمى) استقرت عينة البحث الأساسية على 20 لاعب تم اختيارهم بطريقة عشوائية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين:

- المجموعة الأولى (العينة الضابطة): شملت 10 لاعبين أجرينا عليهم الاختبارات القبلية والبعديّة ولم يخضعوا للبرنامج التدريبي.
- المجموعة الثانية (العينة التجريبية): شملت 10 لاعبين أجرينا عليهم الاختبارات القبلية والبعديّة وخضعوا للبرنامج التدريبي.

### 4.5. تجانس مجموعتي البحث:

بعد إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث (الضابطة والتجريبية) وعلى إثر النتائج المحصل عليها قام الباحث بدراسة مدى تجانس هذه العينة مستخدما اختبار "T" ستودنت وكانت النتائج كالتالي:

o جدول رقم (01) يمثل تجانس مجموعتي عينة البحث.

دلالة الاختبار	اختبار T (Sig)	اختبار Levene (Sig)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	0.78	0.73	0.82	9.30	0.78	9.20	العمر
غير دال	0.90	0.39	1.63	138.70	2.20	138.80	الطول
غير دال	0.58	0.18	2.42	38.10	1.43	38.60	الوزن
غير دال	0.66	0.39	0.48	1.70	0.51	1.60	سنوات التدريب

20 = N

درجة حرية (df) = (18)

عند مستوى دلالة (0.05)

من خلال نتائج الموضحة في الجدول رقم (01) نجد أن قيم الإحصائية Sig لاختبار Levene انحصرت بين 0.39 كأصغر قيمة و0.78 كأكبر قيمة وهي قيم أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) مما يبين طبيعة التباين متجانس، وكذلك نجد أن قيم الإحصائية Sig لاختبار T انحصرت بين 0.58 كأصغر قيمة و0.90 كأكبر قيمة وهي قيم أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) وهذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المتوسطات الحسابية، أي أن الفروق بين المتوسطات غير دالة إحصائياً وبالتالي نستنتج أن العنيتين متجانستين في الوزن والطول والعمر وسنوات التدريب.

## 5.5. متغيرات الدراسة:

### 1.5.5 المتغير المستقل:

هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر. (بوداود وعطا الله، 2009، ص139) والمتغير المستقل في دراستنا هي وحدات تدريبية باستعمال تمارين التوافق الحركي.

### 2.5.5 المتغير التابع:

هو العامل الذي يتبع العامل المستقل ويعرف بأنه المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل، أو هو المتغير الذي يراد معرفة تأثير المتغير المستقل عليه. (بوداود وعطا الله، 2009، ص141) والمتغير التابع في دراستنا هي صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

## 6.5. مجالات البحث:

### 1.6.5. المجال المكاني:

تم اجراء اختبارات الدراسة الأساسية وتطبيق البرنامج التدريبي على عينة الدراسة وذلك بالملعب البلدي 01 نوفمبر 1995 ببلدية بير العرش ولاية سطيف.

### 2.6.5. المجال الزمني:

تمت دراستنا هذه على مجالين زمنيين هما:

للـ مجال خاص بالجانب النظري امتد من بداية شهر جانفي 2024 إلى منتصف شهر فيفري 2024.  
للـ مجال خاص بالجانب الميداني فكان كالتالي: بدأ العمل التطبيقي والمتمثل في الاختبارات والوحدات التدريبية والتي بدأ على النحو التالي: تم اجراء الاختبار الأول في 09 فيفري 2024 وأعيد الاختبار بعد نهاية انجاز البرنامج التدريبي (08 وحدات تدريبية) والذي كان في 02 مارس 2024 أي بعد مرور حوالي أربع أسابيع.

## 7.5. أدوات جمع المعلومات:

تعتبر الأدوات التي يستخدمها الباحث في جمع البيانات المرتبطة بالموضوع الذي يقوم بدراسته من أهم الخطوات. لأن وسائل وأدوات جمع البيانات المرتبطة بالموضوع يعتبر المحور الأساسي والضروري في الدراسة. (بودواو وعطاء الله، 2009، ص75) ومن أهم الأدوات التي استخدمها الباحث في بحثه هي:

### 1.7.5. المصادر والمراجع العربية والأجنبية:

تعتبر المصادر والمراجع العلمية من أهم الركائز التي يستعين بها الباحث في إمامه بالموضوع الذي يرغب في دراسته، وهي موجودة في المكتبات سواء داخل الجامعات أو خارجها، وأن المصادر والمراجع العلمية التي اعتمدها الباحث هي الكتب والمقالات والمجلات والملتقيات والمنشورات العلمية والمذكرات السابقة والمشابهة إضافة إلى شبكة الأنترنت وذلك بهدف التوجه إلى الميدان لإجراء الدراسة الميدانية والباحث على علم ودراية بمختلف المتغيرات التي تحيط بموضوع بحثه.

### 2.7.5. المقابلات الشخصية مع المدربين وذوي الاختصاص في كرة القدم:

قام الباحث بإجراء مقابلات شخصية مع العديد من المدربين والخبراء في مجال التدريب الرياضي في كرة القدم، كما شملت أيضا العديد من الدكاترة والأساتذة للتعرف على أهم الأهداف التي يجب أن تحقق في

هذه المرحلة العمرية وكذا الكيفية الصحيحة في بناء البرامج التدريبية من حيث المحتوى ونوعية هذه البرامج وطرق تنفيذها خلال الوحدات التدريبية.

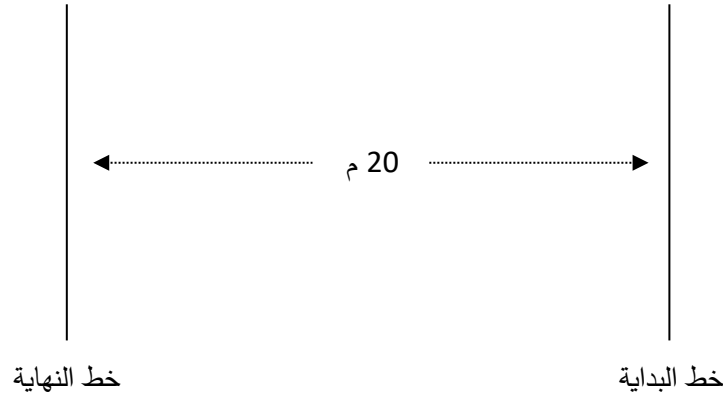
### 3.7.5. الوسائل البيداغوجية:

وتتمثل في الأجهزة والأدوات والوسائل التي استعان بها الباحث في تنفيذ الاختبارات وتساذه في انجاز عمله والحصول على البيانات مثل: ملعب لكرة القدم، صفاة، ميقاتية (كرونومتر)، شواخص (Plots)، كرات قدم، استمارة تسجيل نتائج الاختبار لأفراد العينة.

### 4.7.5. الاختبارات البدنية:

#### 1.4.7.5. اختبار الجري 20 متر:

- الغرض من الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس سرعة الإنطلاق.
- الأدوات المستخدمة: ميدان مستوي مناسب، صافرة، ميقاتي، أقماع، استمارة تسجيل.
- وصف الاختبار: يقف اللاعبون عند خط البداية واحدا تلو الآخر، بحيث يأخذ اللاعب الأول وضعية الإستعداد من الوقوف، وعند الإشارة ينطلق اللاعب بأقصى سرعة له وحتى نهاية المسافة المحددة.
- التسجيل: نقوم بتسجيل الزمن المقطوع خلال المسافة المقطوعة.



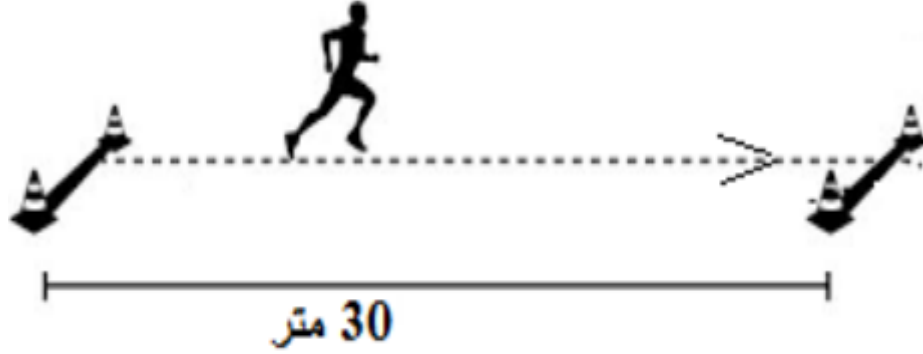
الشكل رقم (01) يمثل اختبار الجري 20 متر.

#### 2.4.7.5. اختبار الجري 30 متر من الوقوف:

- الغرض من الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس السرعة الإنتقالية.
- الأدوات المستخدمة: ساعة إيقاف، خطين متوازيين مرسومين على الأرض المسافة بينهما 30 متر.

➤ مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف الخط الأول عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى أن يتخطى الخط الثاني.

➤ طريقة التسجيل: يسجل المختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة 30 متر.



الشكل رقم (02) يمثل اختبار الجري 30 متر من الوقوف.

### 3.4.7.5. اختبار نيلسون للاستجابة الحركية:

➤ هدف الاختبار: قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة ودقة وفقاً للاختبار المثير.

➤ الأدوات المستخدمة: منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول (20 م) وبعرض (02 م)، ساعة إيقاف إلكترونية، شريط قياس.

➤ مواصفات الأداء:

➤ تخطط منطقة الاختبار بثلاثة خطوط المسافة بين كل خط والآخر مسافة (6.40م) وطول خط (01م).

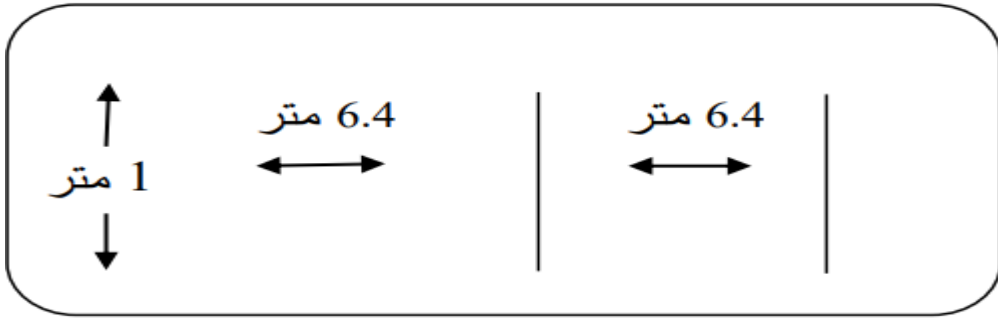
➤ يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة المحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط.

➤ يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين وبحيث ينحني بجسمه للأمام قليلاً.

➤ يمسك المحكم بساعة الإيقاف بإحدى يديه ويرفعها إلى أعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه أما ناحية اليسار أو اليمين وفي نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة.

➤ يستجيب المختبر لإشارة اليد ويحاول الجري بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول إلى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة (6.40 م).

- عندما يقطع المختبر خط الجانب الصحيح يقوم المحكم بإيقاف الساعة.
- إذا بدأ المختبر الجري في الاتجاه الخاطئ فإن المحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير المختبر من اتجاهه ويصل إلى خط الجانب الصحيح.
- يعطي للمختبر 06 محاولات متتالية بين كل محاولة والأخرى 02 ثانية وبواقع ثلاث محاولات في كل جانب.
- ✚ **طريقة التسجيل:** يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة ودرجة المختبر هي متوسط المحاولات الست.



الشكل رقم (03) يمثل اختبار نيلسون للاستجابة الحركية.

### 8.5. الخصائص السيكومترية للأداة:

إن نجاح الاختبارات في تحقيق الغرض من إجرائها أو تنفيذها يتطلب الرجوع إلى ما يعرف بنظرية معايرة الاختبارات أو تقنين الاختبارات والتي تشترط أنه عند استخدام أي اختبار في المجال التطبيق يجب أن تتوفر فيه الخصائص الأساسية والعلمية في الاختبار وهي الصدق والثبات.

#### 1.8.5. الثبات:

وهو بمعنى الاستقرار، أي لو كرر تطبيق الاختبار لعدة مرات يعطي نفس النتيجة. (العبادي، 2015، ص124) ويرى الخفاجة وعض على أنه مصطلح يشير إلى إمكانية الاعتماد على الأداة القياس أو على استخدام الاختبار، وهذا يعني أن ثبات الاختبار هو أن يعطي نفس النتائج باستمرار إذا استخدم الاختبار أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة. (الخفاجة وعض، 2002، ص165)

هناك عدة طرق إحصائية تمكننا من حساب الثبات، وفي دراستنا هذه قمنا بحساب ثبات الاختبارات باستعمال طريقة إعادة الاختبار، حيث تم تطبيق الاختبار الأول على عينة استطلاعية قوامها 06 لاعبين من فئة (U<sub>10</sub>) لأكاديمية هلال شباب بير العرش (AHBEA) ثم أعيد تطبيق نفس الاختبار في نفس

الشروط والظروف بفواصل زمني يقدر 03 أيام من التطبيق الأول وتم استبعادهم فيما بعد من التجربة الأساسية، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين وكانت النتائج موضحة في الجدول الآتي:

o الجدول رقم (02) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات البدنية قيد الدراسة.

معامل الثبات	حجم العينة	الاختبارات البدنية
0.89	06	اختبار الجري 20 متر
0.80		اختبار الجري 30 متر من الوقوف
0.96		اختبار نيلسون للاستجابة الحركية

نلاحظ من خلال الجدول رقم (02) أن معاملات الثبات للاختبار البدنية، اختبار الجري 20 متر، واختبار الجري 30 متر من الوقوف، واختبار نيلسون للاستجابة الحركية هي (0.89 – 0.80 – 0.96) على الترتيب وهي معاملات عالية، وهذا ما يدل على ثبات جيد للاختبارات المطبقة.

#### 1.8.5. الصدق:

يقصد بالصدق أن الاختبار يقيس ما وضع من أجله، أي يعطي درجة انعكاس أو تمثيلاً لقدرة الفرد. (العبادي، 2015، ص121) ويرى الخفاجة وعوض (2002) أن المقصود بصدق الاستبيان هو أن يقيس الاختبار أو الأدوات ما وضعت لقياسه والصدق كالثبات، مفهوم مدروس دراسة كبيرة، وتحقيق صدق أداة القياس أكثر أهمية ولا شك من تحقيق الثبات، لأنه قد تكون أدوات القياس أو الإختبار ثابتة ولكنها غير صادقة. (الخفاجة وعوض، 2002، ص167)

من أجل التأكد من صدق الاختبارات المستعملة في هذه الدراسة، استخدمنا الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، والذي توصلنا من خلاله إلى النتائج الموضحة في الجدول التالي:

o الجدول رقم (03) يوضح معاملات الصدق الذاتي للاختبارات البدنية قيد الدراسة.

معامل الصدق الذاتي	معامل الثبات	الاختبارات البدنية
0.94	0.89	اختبار الجري 20 متر
0.89	0.80	اختبار الجري 30 متر من الوقوف
0.97	0.96	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) أن معاملات الصدق الذاتي للاختبار البدنية، اختبار الجري 20 متر، واختبار الجري 30 متر من الوقوف، واختبار نيلسون للاستجابة الحركية هي (0.94 - 0.89 - 0.97) على الترتيب وهي معاملات عالية، وهذا ما يدل على تمتع الاختبارات بصدق ذاتي جيد.

### 9.5. أساليب المعالجة الإحصائية:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت اجتماعية أو اقتصادية، تمد بالوصف الموضوعي الدقيق، فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظات ولكن الاعتماد على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة، وقد استخدمنا في بحثنا هذا التقنيات الإحصائية التالية: استخدمنا الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss19) والتي استخدمنا فيها الأساليب الإحصائية التالية:

للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

للمختبار Levene.

للمختبار التائي لعينتين مستقلتين (t-test) لحساب دلالة الفرق بين المتوسطات.

لمعامل ارتباط بيرسون (Person Correlation coefficient) للتحقق من ثبات الاختبارات.

### خلاصة:

شرحنا في هذا الفصل الخطوات المنهجية التي اتبعناها لنكون قادرين على حل مشكلة البحث، بدءا بنوع الطريقة العلمية المستخدمة وعينة البحث وطريقة اختيارها، وكذلك ضمان المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) لأداة البحث المستخدمة، وبالتالي تأكدنا من صحة وثبات الأداة، أي أنها قابلة للتطبيق وجاهزة للتطبيق على العينة الرئيسية، وأخيرا ناقشنا الطرق الإحصائية المستخدمة في هذه الدراسة.



الفصل السادس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

## 1.6. عرض وتحليل النتائج:

### 1.1.6. عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

جاءت الفرضية الجزئية الأولى كما يلي:

لا توجد فروق فردية ذات دلالة احصائية في القياس القبلي لسرعة رد الفعل بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم 8-10 سنوات. وللإجابة على هذه الفرضية تمت معالجة البيانات الواردة باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، والجدول الآتي يوضح ذلك:

o الجدول رقم (04) يبين نتائج التحليل الإحصائي لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية في القياس القبلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

اختبار T		اختبار Levene		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة
قيمة Sig	قيمة T	قيمة Sig	قيمة F				
0.43	0.79	0.79	0.07	0.19	2.25	10	الضابطة
				0.16	2.18	10	التجريبية

20 = N

درجة حرية (df) = (18)

عند مستوى دلالة (0.05)

### ➤ القراءة الإحصائية:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي في المجموعة الضابطة بلغ قيمة 2.25 بإنحراف معياري قدره 0.19 في حين نجد أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي في المجموعة التجريبية بلغ قيمة 2.18 بإنحراف معياري قدره 0.16 كما نجد أن قيم الإحصائية Sig لاختبار Levene في اختبار نيلسون للاستجابة الحركية هو (0.79) أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) مما يبين طبيعة التباين متجانس، وقد تبين كذلك أن قيم الإحصائية Sig لاختبار T في اختبار نيلسون للاستجابة الحركية هو (0.43) أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) وهذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المتوسطات الحسابية، أي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

### 2.1.6. عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

جاءت الفرضية الجزئية الثانية كما يلي:

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياس القبلي لسرعة الإنطلاق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم 8-10 سنوات. وللإجابة على هذه الفرضية تمت معالجة البيانات الواردة باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، والجدول الآتي يوضح ذلك:

o الجدول رقم (05) يبين نتائج التحليل الإحصائي لاختبار جري 20 متر في القياس القبلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

اختبار T		اختبار Levene		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة
قيمة T	قيمة Sig	قيمة F	قيمة Sig				
0.24	0.80	0.39	0.53	0.21	5.45	10	الضابطة
				0.18	5.43	10	التجريبية

20 = N

درجة حرية (df) = (18)

عند مستوى دلالة (0.05)

#### ➤ القراءة الإحصائية:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي في المجموعة الضابطة بلغ قيمة 5.45 بإنحراف معياري قدره 0.21 في حين نجد أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي في المجموعة التجريبية بلغ قيمة 5.43 بإنحراف معياري قدره 0.21 كما نجد أن قيم الإحصائية Sig لاختبار Levene في اختبار الجري 20 متر هو (0.39) أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) مما يبين طبيعة التباين متجانس، وقد تبين كذلك أن قيم الإحصائية Sig لاختبار T في اختبار الجري 20 متر هو (0.80) أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) وهذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المتوسطات الحسابية، أي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي لاختبار الجري 20 متر بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

### 3.1.6. عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

جاءت الفرضية الجزئية الثالثة كما يلي:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي في السرعة الإنتقالية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم فئة 8-10 سنوات. وللإجابة على هذه الفرضية تمت معالجة البيانات الواردة باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، والجدول الآتي يوضح ذلك:

o الجدول رقم (06) يبين نتائج التحليل الإحصائي لاختبار جري 30 متر من الوقوف في القياس القبلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

اختبار T		اختبار Levene		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة
قيمة T	قيمة Sig	قيمة F	قيمة Sig				
0.11	0.91	0.01	0.97	0.44	7.08	10	الضابطة
				0.46	7.10	10	التجريبية

20 = N

درجة حرية (df) = (18)

عند مستوى دلالة (0.05)

#### ➤ القراءة الإحصائية:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي في المجموعة الضابطة بلغ قيمة 7.08 بإنحراف معياري قدره 0.44 في حين نجد أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي في المجموعة التجريبية بلغ قيمة 7.10 بإنحراف معياري قدره 0.46 كما نجد أن قيم الإحصائية Sig لاختبار Levene في اختبار الجري 30 متر من الوقوف هو (0.97) أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) مما يبين طبيعة التباين متجانس، وقد تبين كذلك أن قيم الإحصائية Sig لاختبار T في اختبار الجري 30 متر من الوقوف هو (0.91) أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) وهذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المتوسطات الحسابية، أي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي لاختبار الجري 30 متر من الوقوف بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

#### 4.1.6. عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

جاءت الفرضية الجزئية الرابعة كما يلي:

توجد فروق فردية ذات دلالة احصائية في القياس البعدي لسرعة رد الفعل بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم 8-10 سنوات. وللإجابة على هذه الفرضية تمت معالجة البيانات الواردة باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، والجدول الآتي يوضح ذلك:

o الجدول رقم (07) يبين نتائج التحليل الإحصائي لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

اختبار T		اختبار Levene		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة
قيمة	قيمة	قيمة	قيمة				
Sig	T	Sig	F				
0.03	3.49	0.18	1.87	0.15	2.09	10	الضابطة
				0.90	1.89	10	التجريبية

20 = N

درجة حرية (df) = (18)

عند مستوى دلالة (0.05)

#### ➤ القراءة الإحصائية:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي في المجموعة الضابطة بلغ قيمة 2.09 بإنحراف معياري قدره 0.15 في حين نجد أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي في المجموعة التجريبية بلغ قيمة 1.89 بإنحراف معياري قدره 0.90 كما نجد أن قيم الإحصائية Sig لاختبار Levene في اختبار نيلسون للاستجابة الحركية هو (0.18) أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) مما يبين طبيعة التباين متجانس، وقد تبين كذلك أن قيم الإحصائية Sig لاختبار T في اختبار نيلسون للاستجابة الحركية هو (0.03) أقل من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية بين المتوسطات الحسابية، أي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، وبالتالي هناك أفضلية للبرنامج التدريبي المطبق على العينة التجريبية في تنمية سرعة رد الفعل.

### 5.1.6. عرض نتائج الفرضية الجزئية الخامسة:

جاءت الفرضية الجزئية الخامسة كما يلي:

توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياس البعدي لسرعة الإنطلاق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم 8-10 سنوات. وللإجابة على هذه الفرضية تمت معالجة البيانات الواردة باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، والجدول الآتي يوضح ذلك:

o الجدول رقم (08) يبين نتائج التحليل الإحصائي لاختبار الجري 20 متر في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

اختبار T		اختبار Levene		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة
قيمة	قيمة	قيمة	قيمة				
Sig	T	Sig	F				
1.15E <sup>-4</sup>	4.90	0.06	4.09	0.15	5.32	10	الضابطة
				0.06	5.06	10	التجريبية

20 = N

درجة حرية (df) = (18)

عند مستوى دلالة (0.05)

#### ➤ القراءة الإحصائية:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (08) أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي في المجموعة الضابطة بلغ قيمة 5.32 بإنحراف معياري قدره 0.15 في حين نجد أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي في المجموعة التجريبية بلغ قيمة 5.06 بإنحراف معياري قدره 0.06 كما نجد أن قيم الإحصائية Sig لاختبار Levene في اختبار الجري 20 متر هو (0.06) أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) مما يبين طبيعة التباين متجانس، وتبين كذلك أن قيم الإحصائية Sig لاختبار T في اختبار الجري 20 متر (1.15E<sup>-4</sup>) أقل من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية بين المتوسطات الحسابية، أي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لاختبار الجري 20 متر بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، وبالتالي هناك أفضلية للبرنامج التدريبي المطبق على العينة التجريبية في تنمية سرعة الإنطلاق.

### 6.1.6. عرض نتائج الفرضية الجزئية السادسة:

جاءت الفرضية الجزئية السادسة كما يلي:

توجد فروق فردية ذات دلالة احصائية في القياس البعدي للسرعة الانتقالية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم 8-10 سنوات. وللإجابة على هذه الفرضية تمت معالجة البيانات الواردة باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، والجدول الآتي يوضح ذلك:

o الجدول رقم (09) يبين نتائج التحليل الإحصائي لاختبار الجري 30 متر من الوقوف في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

اختبار T		اختبار Levene		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة
قيمة T	قيمة Sig	قيمة F	قيمة Sig				
2.42	0.026	1.06	0.31	0.44	6.94	10	الضابطة
				0.34	6.51	10	التجريبية

20 = N

درجة حرية (df) = (18)

عند مستوى دلالة (0.05)

#### ➤ القراءة الإحصائية:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (09) أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي في المجموعة الضابطة بلغ قيمة 6.94 بإنحراف معياري قدره 0.44 في حين نجد أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي في المجموعة التجريبية بلغ قيمة 6.51 بإنحراف معياري قدره 0.34 كما نجد أن قيم الإحصائية Sig لاختبار Levene في اختبار الجري 30 متر من الوقوف هو (0.31) أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) مما يبين طبيعة التباين متجانس، وقد تبين كذلك أن قيم الإحصائية Sig لاختبار T في اختبار الجري 30 متر من الوقوف هو (0.026) أقل من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية بين المتوسطات الحسابية، أي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لاختبار الجري 30 متر من الوقوف بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، وبالتالي هناك أفضلية للبرنامج التدريبي المطبق على العينة التجريبية في تنمية السرعة الانتقالية.

## 2.6. مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

### 1.2.6. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى والثانية والثالثة:

بعد التحليل الإحصائي للبيانات المسجلة من نتائج الاختبارات البدنية لصفة السرعة (اختبار نيلسون للاستجابة الحركية، اختبار الجري 20 متر، اختبار الجري 30 متر من الوقوف) الموضحة في الجداول رقم (04) (05) (06) اتضح لنا جليا أنه لا توجد فروق معنوية بين المتوسطات الحسابية في القياسات القبلية لسرعة رد الفعل وسرعة الإنطلاق والسرعة الإنتقالية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، ويرجع السبب في ذلك أن كلا المجموعتين (الضابطة والتجريبية) لديهم نفس القدرات البدنية قبل بداية مرحلة التدريب أي أن كلا المجموعتين متجانستين في مستوى صفة السرعة ولا تتفوق مجموعة على أخرى. وهذه النتائج تتفق مع دراسة غربي طارق (2020/2019) ودراسة بولتواق نسيم (2018) حيث أكدوا جميعهم في دراستهم أن كلا المجموعتين (الضابطة والتجريبية) متجانستين في مختلف الخصائص البدنية قبل بداية التدريب لكي لا تتميز مجموعة عن أخرى وتحدث الفارق في النتائج في القياسات البعدية. وعليه بعد استقرائنا لهذه المعطيات بحسب ما جاءت به نتائج الاختبارات وما أكدته الدراسات السابقة والمشابهة نستنتج أن الفرضية الجزئية الأولى التي تنص: لا توجد فروق فردية ذات دلالة احصائية في القياس القبلي لسرعة رد الفعل بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم 8-10 سنوات، والفرضية الجزئية الثانية التي تنص: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياس القبلي لسرعة الإنطلاق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم 8-10 سنوات، والفرضية الثالثة التي تنص: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي في السرعة الإنتقالية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم فئة 8-10 سنوات قد تحقوا.

### 2.2.6. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

بعد التحليل الإحصائي للبيانات المسجلة من نتائج الاختبارات البدنية لصفة السرعة (اختبار نيلسون للاستجابة الحركية) الموضحة في الجدول رقم (07) اتضح لنا جليا أنه توجد فروق معنوية بين المتوسطات الحسابية في القياسات البعدية لصفة سرعة رد الفعل بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم، ويرجع السبب في ذلك أن تمارينات التوافق الحركي المطبقة على العينة التجريبية ساهمت في تطوير صفة سرعة رد الفعل بشكل أفضل وبفعالية كبيرة من من خلال تعزيز تواصل الجهاز العصبي مع العضلات وتحسين الانسجام الحركي. ومع الممارسة المنتظمة يحقق اللاعبون تطورات ملحوظة في أدائهم وفي سرعة

ردود أفعالهم، على عكس العينة الضابطة التي لم تسجل أي تطور ملحوظ في هذه الصفة والتي تدرت بالطريقة التقليدية. وهذه النتائج تتفق مع دراسة غربي طارق (2020/2019) تحت عنوان: علاقة التوافق الحركي بسرعة الإستجابة الحركية لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال (16-18 سنة)، حيث توصل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التوافق الحركي وسرعة الإستجابة الحركية لدى لاعبي الكرة الطائرة. وأيضا دراسة بولتواق نسيم (2018) تحت عنوان: أثر برنامج تدريبي خاص بالتوافق الحركي على صفة السرعة عند ناشئي كرة القدم فئة 10 - 12 سنة. حيث توصل أن نتائج الاختبار البعدي أثبت أن هناك تطور في صفة السرعة هذا يعني أن البرنامج التدريبي للتوافق الحركي أثر إيجابا على صفة السرعة. وعليه بعد استقرائنا لهذه المعطيات بحسب ما جاءت به نتائج الاختبارات وما أكدته الدراسات السابقة والمشابهة نستنتج أن الفرضية الجزئية الرابعة التي تنص: توجد فروق فردية ذات دلالة احصائية في القياس البعدي لسرعة رد الفعل بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم 8-10 سنوات محققة.

### 3.2.6. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الخامسة:

بعد التحليل الإحصائي للبيانات المسجلة من نتائج الاختبارات البدنية لصفة السرعة (اختبار الجري 20 متر) الموضحة في الجدول رقم (08) اتضح لنا جليا أنه توجد فروق معنوية بين المتوسطات الحسابية في القياسات البعدية لصفة سرعة الإنطلاق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم، ويرجع السبب في ذلك أن تمرينات التوافق الحركي المطبقة على العينة التجريبية ساهمت في تطوير صفة سرعة الإنطلاق بشكل أفضل وبفعالية كبيرة من خلال تنسيق الانسجام بين مختلف أجزاء الجسم أثناء الإنطلاق، هذا يسمح للاعب بتنفيذ حركات أكثر سلاسة وفعالية، مما يسهل عليه تحقيق سرعة أفضل في الإنطلاق، على عكس العينة الضابطة التي لم تسجل أي تطور ملحوظ في هذه الصفة والتي تدرت بالطريقة التقليدية. وهذه النتائج تتفق مع دراسة صريح عبد الكريم (2000) تحت عنوان: علاقة التوافق الحركي والانفعالي ببعض الصفات البدنية ومستوى ركض الموانع. حيث توصل إلى أن هناك علاقة طردية بين التوافق الحركي ومستوى ركض الموانع وصفة السرعة والرشاقة. وأيضا دراسة بارو (Barrow) ومك جي (Mc Gee) سنة 1980 حيث أثبتوا أنه يوجد ارتباط مرتفع بين التوافق الحركي وكل من التوازن والسرعة والرشاقة، بينما يوجد ارتباط منخفض مع كل من القوة العضلية والتحمل. وعليه بعد استقرائنا لهذه المعطيات بحسب ما جاءت به نتائج الاختبارات وما أكدته الدراسات السابقة والمشابهة نستنتج أن الفرضية

الجزئية الخامسة التي تنص: توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياس البعدي لسرعة الإنطلاق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم 8-10 سنوات محققة.

#### 4.2.6. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية السادسة:

بعد التحليل الإحصائي للبيانات المسجلة من نتائج الاختبارات البدنية لصفة السرعة (اختبار الجري 30 متر من الوقوف) الموضحة في الجدول رقم (09) اتضح لنا جليا أنه توجد فروق معنوية بين المتوسطات الحسابية في القياسات البعدية لصفة السرعة الانتقالية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم، ويرجع السبب في ذلك أن تمارينات التوافق الحركي المطبقة على العينة التجريبية ساهمت في تطوير صفة السرعة الانتقالية بشكل أفضل وبفعالية كبيرة من من خلال تحسين التنسيق الحركي، وتعزيز الاستجابة العصبية العضلية، وبناء القوة والتوازن، وتحسين الانسجام الحركي، على عكس العينة الضابطة التي لم تسجل أي تطور ملحوظ في هذه الصفة والتي تدرت بالطريقة التقليدية. وهذه النتائج تتفق مع دراسة حيدر جاسم محمد تحت عنوان: تأثير تمارين التوافق الحركي المعقدة في تطوير سرعة التحرك الدفاعي بكرة اليد. حيث توصل إلى أن هناك علاقة معنوية بين تمارين التوافق الحركي المعقدة وسرعة التحركات الدفاعية بكرة اليد. وهذا ما أكده أبو العلا أحمد عبد الفتاح: تطلب زيادة السرعة كفاءة الجهاز العصبي في إدارة العمل العضلي باعتباره الجهاز المهيمن والمسيطر على جميع وظائف الجسم من حيث مرونة العمليات العصبية ومستوى توافق الحركي العصبي بين مختلف المجاميع العضلية. (عبد الفتاح، 1997، ص187) وعليه بعد استقراءنا لهذه المعطيات بحسب ما جاءت به نتائج الاختبارات وما أكدته الدراسات السابقة والمشابهة نستنتج أن الفرضية الجزئية السادسة التي تنص: توجد فروق فردية ذات دلالة احصائية في القياس البعدي للسرعة الانتقالية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم 8-10 سنوات محققة.

الفصل السابع

الاستنتاجات والإفتراجات

### 1.7. الاستنتاجات العامة للدراسة:

بعد بتطبيق أداة البحث على عينة الدراسة وجمع البيانات اللازمة وتحليلها ومعالجتها إحصائياً توصلنا في الأخير إلى مجموعة من الاستنتاجات أهمها:

للوحدات التدريبية باستعمال تمارين التوافق الحركي أثر إيجابي على تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة 8-10 سنوات.

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياسات القبلية لسرعة رد الفعل وسرعة الإنطلاق والسرعة الإنتقالية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم 8-10 سنوات.

توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياس البعدي لسرعة رد الفعل بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم 8-10 سنوات.

توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياس البعدي لسرعة الإنطلاق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم 8-10 سنوات.

توجد فروق فردية ذات دلالة احصائية في القياس البعدي للسرعة الانتقالية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم 8-10 سنوات.

### 2.7. الاقتراحات والفرضيات المستقبلية:

على ضوء ما توصل إليه الباحث من نتائج يقدم الاقتراحات والتوصيات التالية:

ضرورة استخدام تمارين التوافق الحركي ضمن المنهج التدريبي لما له من أثر إيجابي على تحسين الجانب البدني عند ناشئي كرة القدم.

حث المدربين على التركيز على هذا النوع من التدريبات في إعداد اللاعبين في مختلف الأصناف بداية من الناشئين.

إجراء دورات تكوينية للمدربين للإستفادة من طرق التدريب الحديثة لمواكبة التطور الرياضي الحاصل.

ضرورة اتباع مدربي كرة القدم الأسلوب العلمي لكافة المراحل السنية عند تخطيط البرنامج التدريبية.

إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول في موضوعها تأثير البرنامج التدريبي باستعمال تمارين التوافق الحركي في تنمية مختلف الجوانب البدنية والمهارية للاعبين.



## قائمة المصادر والمراجع

## قائمة المصادر والمراجع:

- 1) أبو العلا أحمد عبد الفتاح (1997) التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 2) أبو العلا أحمد عبد الفتاح (2012) التدريب الرياضي المعاصر، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 3) أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين رضوان (2003) فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 4) أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين سيد (2003) فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 5) أسامة كامل راتب (1990) النمو الحركي الطفولة المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 6) أسامة كامل راتب (1999) النمو الحركي مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 7) أشرف محمود (2016) الإعداد البدني والإحماء في التدريب الرياضي، ط1، دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع ودار اللحياني للنشر والتوزيع، عمان.
- 8) أشرف محمود (2016) اللياقة والإستشفاء في المجال الرياضي، ط1، دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع ودار اللحياني للنشر والتوزيع، عمان.
- 9) أممي صبحي هلال (2017) الدليل التدريبي الشامل في كرة القدم، ط1، دار أمجد للنشر والتوزيع، عمان.
- 10) بوداود عبد اليمين وعطا الله أحمد (2009) المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 11) ثامر محسن إسماعيل وموفق مجيد المولى (1999) التمرينات التطورية لكرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
- 12) خالد تميم الحاج (2017) أساسيات التدريب الرياضي، ط1، الجنادرية للنشر والتوزيع، عمان.
- 13) رافد مهدي قدوري (2013) جوهر التعلم الحركي، مطبعة جامعة ديالي كلية التربية الرياضية.
- 14) ربحي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم (2000) مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.

- 15) الربيعي محمود داود، مازن عبد الهادي ورائد فائق الحديثي (2018) أسس البحث العلمي، دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- 16) ريسان خريبط (2016) انتقاء المواهب الرياضية خطوات للعملية، الجزء 1، ط1، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
- 17) زهر قاسم الخشاب وآخرون (1999) كرة القدم، ط2، دار الكتب للطباعة والنشر والتوزيع، الموصل.
- 18) عامر فاخر شغاتي (2014) علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان.
- 19) العبادي حيدر عبد الرزاق كاظم (2015) أساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة، شركة الغدير للطباعة والنشر المحدودة.
- 20) عباس محمود عوض (1999) المدخل إلى علم نفس النمو الطفولة - المراهقة - الشيخوخة، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- 21) عصام عبد الخالق (1999) التدريب الرياضي نظريات تطبيقات، ط5، دار الكاتب الحديث، القاهرة.
- 22) فاطمة عبد مالح ونوال مهدي العبيدي وأسماء حميد كمش (2009) التدريب الرياضي، دار الكتب والوثائق، بغداد.
- 23) فاطمة عوض صابر وميرفت علي خفاجة (2002) أسس ومبادئ البحث العلمي، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.
- 24) فرات جبار سعد الله وهه فال خورشيد الزهاوي (2011) التدريب المعرفي والعقلي للاعبين كرة القدم، ط1، دار دجلة ناشرون وموزعون، الأردن.
- 25) فريدريك معتوق (1998) معجم العلوم الاجتماعية، أكاديمية انترناشيونال السلسلة المعاجم الأكاديمية المتخصصة، بيروت.
- 26) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين (1997) اللياقة البدنية ومكوناتها الأسس النظرية الإعداد البدني طرق القياس، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 27) ليلي عبد العزيز زهران (1991) المناهج في التربية الرياضية، دار زهون، القاهرة.

- (28) محمد إبراهيم سلطان (2014) **دراسات تطبيقية في تدريب كرة القدم**، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية.
- (29) محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب (1999) **البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي**، دار الفكر العربي، القاهرة.
- (30) محمد صبحي حسانين (2001) **القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية**، ط4، ج1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- (31) محمد عبد العال النعيمي، عبد الجبار توفيق البياتي وغازي جمال خليفة (2015) **طرق ومناهج البحث العلمي**، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان.
- (32) محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم حماد (1994) **أساسيات كرة القدم**، دار عالم للمعرفة، القاهرة.
- (33) محمد عنيسي الكعبي وعلي محمد هادي عبود (2022) **التعلم الحركي مفاهيم وتطبيقات**، رئاسة جامعة البصرة، العراق.
- (34) مروان عبد المجيد إبراهيم (2002) **النمو البدني والتعلم الحركي**، ط1، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع.
- (35) مفتي إبراهيم حماد (2001) **التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة**، دار الفكر العربي، القاهرة.
- (36) مفتي إبراهيم حماد (2010) **المرجع الشامل في كرة القدم**، ط1، دار الكاتب الحديث، القاهرة.
- (37) موفق أسعد محمود الهيتي (2011) **أساسيات التدريب الرياضي**، دار العراب ودار نور للدراسات والنشر والترجمة، دمشق.
- (38) ناريمان محمد رفاعي (2010) **علم نفس النمو**، ط1، دار الزهراء للنشر والتوزيع، الرياض.
- (39) ناهدة عبد زيد الدليمي (2016) **أساسيات في التعلم الحركي**، ط1، دار المنهجية للنشر والتوزيع، عمان.
- (40) ناهدة عبد زيد الدليمي (2016) **أساسيات في التعلم الحركي**، ط1، دار المنهجية للنشر والتوزيع، عمان.
- (41) نوال مهدي العبيدي وفاطمة عبد مالح (2008) **علم التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية الرياضية**، دار الكتب والوثائق، بغداد.

- (42) هالة إبراهيم الجرواني وهشام محمد الصاوي (2013) تربية القوام لطفل ما قبل المدرسة، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.
- (43) وجيه محجوب (2005) أصول البحث العلمي ومناهجه، ط 2، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان.
- (44) يوسف لازم كماش (2011) أسس النمو الإنساني التكويني والوظيفي، ط 1، دار دجلة ناشرون وموزعون، عمان.
- (45) يوسف لازم كماش وآخرون (2010) نمو الطفل التكويني الوظيفي النفسي، دار الخليج للنشر والتوزيع، المملكة الأردنية الهاشمية.



## قائمة الملاحق

1. النتائج الخام للاختبارات البدنية لصفة السرعة للعينة الضابطة:

اختبار نيلسون للاستجابة الحركية		اختبار الجري 30 متر من الوقوف		اختبار الجري 20 متر		العينة الضابطة
اختبار قبلي	اختبار بعدي	اختبار قبلي	اختبار بعدي	اختبار قبلي	اختبار بعدي	
1.77	1.82	7.22	7.43	5.10	5.14	01
1.99	2.32	6.36	6.43	5.44	5.64	02
2.03	2.21	6.55	6.76	5.23	5.78	03
2.18	2.43	6.67	6.59	5.32	5.22	04
2.14	2.23	7.78	7.86	5.24	5.45	05
2.33	2.54	7.21	7.23	5.65	5.19	06
2.09	2.21	7.22	7.33	5.25	5.54	07
2.16	2.32	6.54	6.77	5.36	5.64	08
2.21	2.32	6.67	6.98	5.20	5.43	09
1.99	2.12	7.22	7.43	5.38	5.48	10

2. النتائج الخام للاختبارات البدنية لصفة السرعة للعينة التجريبية:

اختبار نيلسون للاستجابة الحركية		اختبار الجري 30 متر من الوقوف		اختبار الجري 20 متر		العينة التجريبية
اختبار قبلي	اختبار بعدي	اختبار قبلي	اختبار بعدي	اختبار قبلي	اختبار بعدي	
1.66	1.84	6.77	7.24	5.00	5.13	01
1.89	2.23	6.21	6.47	5.11	5.61	02
1.90	2.15	6.12	6.65	5.01	5.57	03
1.96	2.32	6.20	6.76	5.21	5.43	04
1.98	2.43	7.03	7.48	5.09	5.35	05
2.01	2.17	6.87	7.97	5.06	5.76	06
1.82	2.15	6.67	7.47	5.02	5.34	07
1.91	2.37	6.31	6.76	5.06	5.43	08
1.87	2.10	6.12	6.99	5.03	5.25	09
1.90	2.12	6.78	7.25	5.01	5.42	10

### 3. النتائج الخام للاختبارات البدنية لصفة السرعة للعيينة الاستطلاعية:

اختبار نيلسون للاستجابة الحركية		اختبار الجري 30 متر من الوقوف		اختبار الجري 20 متر		العيينة الاستطلاعية
اختبار 01	اختبار 02	اختبار 01	اختبار 02	اختبار 01	اختبار 02	
1.89	1.98	7.33	7.13	5.12	5.16	01
2.19	2.20	6.78	6.45	5.65	5.53	02
1.99	1.95	6.98	6.74	5.77	5.42	03
2.50	2.44	6.58	6.19	5.26	5.14	04
2.22	2.21	7.94	6.96	5.44	5.26	05
2.14	2.08	7.18	6.87	5.17	4.99	06

### 4. النتائج الخام للقياسات الجسمية للعيينة الأساسية:

نتائج قياسات المجموعة التجريبية				نتائج قياسات المجموعة الضابطة				العيينة الأساسية
سنوات التدريب	الوزن (kg)	الطول (cm)	العمر (ans)	سنوات التدريب	الوزن (kg)	الطول (cm)	العمر (ans)	
02	36	136	08	01	38	135	09	01
02	34	139	09	01	37	138	08	02
01	35	142	09	02	39	140	09	03
02	39	139	09	02	38	142	10	04
02	39	139	10	02	37	137	10	05
02	42	138	10	02	40	139	09	06
01	39	140	10	01	37	142	08	07
02	38	137	08	02	39	137	09	08
02	40	139	10	02	41	139	10	09
01	39	138	10	01	40	139	10	10

## 1. مخرجات برنامج الـ SPSS للثبات:

### 1.1. اختبار الجري 20 متر:

Correlations			
		اختبار	اختبار اعادة
اختبار	Pearson Correlation	1	.892*
	Sig. (2-tailed)		.017
	N	6	6
اختبار اعادة	Pearson Correlation	.892*	1
	Sig. (2-tailed)	.017	
	N	6	6

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

### 2.1. اختبار الجري 30 متر من الوقوف:

Correlations			
		اختبار	اختبار اعادة
اختبار	Pearson Correlation	1	.803
	Sig. (2-tailed)		.055
	N	6	6
اختبار اعادة	Pearson Correlation	.803	1
	Sig. (2-tailed)	.055	
	N	6	6

### 3.1. اختبار نيلسون للاستجابة الحركية

Correlations			
		اختبار	اختبار اعادة
اختبار	Pearson Correlation	1	.969**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	6	6
اختبار اعادة	Pearson Correlation	.969**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	6	6

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## 2. مخرجات برنامج الـ SPSS للتجانس بين المجموعتين:

**Group Statistics**

المجموعة نوع	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
العمر الضابطة المجموعة	10	9.20	.789	.249
التجريبية المجموعة	10	9.30	.823	.260

**Independent Samples Test**

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
العمر									
Equal variances assumed	.120	.733	-.277	18	.785	.785	-.100	.361	-.857
Equal variances not assumed			-.277	17.967	.785	.785	-.100	.361	-.858

**Group Statistics**

المجموعة نوع	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الطول الضابطة المجموعة	10	138.80	2.201	.696
التجريبية المجموعة	10	138.70	1.636	.517

**Independent Samples Test**

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
الطول									
Equal variances assumed	.758	.395	.115	18	.909	.100	.867	-1.722	1.922
Equal variances not assumed			.115	16.621	.910	.100	.867	-1.733	1.933

**Group Statistics**

المجموعة نوع	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الوزن الضابطة المجموعة	10	38.60	1.430	.452
التجريبية المجموعة	10	38.10	2.424	.767

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
الوزن	Equal variances assumed	1.931	.182	.562	18	.581	.500	.890	-1.370	2.370
	Equal variances not assumed			.562	14.585	.583	.500	.890	-1.402	2.402

**Group Statistics**

المجموعة نوع	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
سنوات الضابطة المجموعة	10	1.60	.516	.163
التدريب التجريبية المجموعة	10	1.70	.483	.153

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
سنوات التدريب	Equal variances assumed	.750	.398	-.447	18	.660	-.100	.224	-.570	.370
	Equal variances not assumed			-.447	17.920	.660	-.100	.224	-.570	.370

### 3. مخرجات برنامج الـ SPSS للفرضية الجزئية الأولى:

Group Statistics

المجموعة نوع	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الضابطة المجموعة اختبار نيلسون للاستجابة الحركية	10	2.25	.193	.061
التجريبية المجموعة	10	2.19	.166	.052

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
اختبار نيلسون للاستجابة الحركية	Equal variances assumed	.071	.792	.794	18	.437	.064	.081	-.105	.233
	Equal variances not assumed			.794	17.592	.438	.064	.081	-.106	.234

### 4. مخرجات برنامج الـ SPSS للفرضية الجزئية الثانية:

Group Statistics

المجموعة نوع	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الضابطة المجموعة اختبار الجري 20 متر	10	5.45	.213	.067
التجريبية المجموعة	10	5.43	.182	.058

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
اختبار الجري 20 متر	Equal variances assumed	.398	.536	.249	18	.807	.022	.089	-.164	.208
	Equal variances not assumed			.249	17.578	.807	.022	.089	-.164	.208

## 5. مخرجات برنامج الـ SPSS للفرضية الجزئية الثالثة:

**Group Statistics**

المجموعة نوع	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الضابطة المجموعة متر 30 الجري اختبار	10	7.08	.448	.142
التجريبية المجموعة	10	7.10	.462	.146

**Independent Samples Test**

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
اختبار الجري 20 متر	.001	.976	-.113	18	.911	-.023	.204	-.451	.405
اختبار الجري 20 متر			-.113	17.983	.911	-.023	.204	-.451	.405

## 6. مخرجات برنامج الـ SPSS للفرضية الجزئية الرابعة:

**Group Statistics**

المجموعة نوع	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الضابطة المجموعة اختبار نيلسون للاستجابة الحركية	10	2.09	.154	.049
التجريبية المجموعة	10	1.89	.098	.031

**Independent Samples Test**

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
اختبار نيلسون للاستجابة الحركية	1.872	.188	3.449	18	.003	.199	.058	.078	.320
اختبار نيلسون للاستجابة الحركية			3.449	15.249	.004	.199	.058	.076	.322

## مخرجات برنامج الـ SPSS للفرضية الجزئية الخامسة:

Group Statistics

المجموعة نوع	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الضابطة المجموعة متر 20 الجري اختبار	10	5.32	.153	.048
التجريبية المجموعة	10	5.06	.064	.020

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
اختبار نيلسون	Equal variances assumed	4.091	.006	4.900	18	.000	.257	.052	.147	.367
للاستجابة الحركية	Equal variances not assumed			4.900	12.068	.000	.257	.052	.143	.371

## 8. مخرجات برنامج الـ SPSS للفرضية الجزئية السادسة:

Group Statistics





المجموعة نوع	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الضابطة المجموعة الوقوف من متر 30 الجري اختبار	10	6.94	.448	.142
التجريبية المجموعة	10	6.51	.349	.110

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
اختبار نيلسون	Equal variances assumed	1.061	.317	2.427	18	.026	.436	.180	.059	.813
للاستجابة الحركية	Equal variances not assumed			2.427	16.981	.027	.436	.180	.057	.815

## الوحدة التدريبية رقم (01):

هدف الوحدة التدريبية: تحسين سرعة رد الفعل			
رقم الحصة	المكان:	الزمن:	الفئة
01	الملعب البلدي	80 د	أقل من 10

	20 د		جري خفيف إلى متوسط حول الملعب. القيام بحركات إحماء وإطالة لبعض العضلات الخاصة بالحصّة المبرمجة لهذا اليوم.	التمهيدية
	25 د	70%	<b>التمرين الأول:</b> عمل على شكل ورشات تحسين التوافق الحركي: الورشة أ: رفع الركبتين بالتناوب. الورشة ب: القفز برجل واحدة في كل دائرة. الورشة ج: القفز على الحواجز. الورشة د: التنقل بين الأقماع. العمل : 04 د / الورشة. الراحة: 02 د.	الرئيسية
	25 د	100%	<b>التمرين الثاني:</b> عمل تنافسي تحسين سرعة رد الفعل: فريقيين في العمل: أ، ب. - المرحلة 01: كل لاعب (أ) يقابله لاعب آخر (ب) في وضعية الارتكاز يحاول كل لاعب ملامسة رجل زميله أكبر عدد ممكن. - المرحلة 02: يقوم اللاعب (أ) بتنطيط الكرة "كرة مع كل لاعب" عند إشارة المدرب يقوم اللاعب بتمريرها إلى اللاعب (ب) والانطلاق بسرعة والالتفاف به والرجوع الى مكانه.	
	10 د		- إجراء عملية إطالة للعضلات. - تصحيح الأخطاء المرتكبة خلال الحصّة التدريبية. - توصيات وتوجيهات عامة وخاصة للاعبين.	الختامية

## الوحدة التدريبية رقم (02):

هدف الوحدة التدريبية: تحسين سرعة رد الفعل			
رقم الحصة	المكان:	الزمن:	الفئة
02	الملعب البلدي	80 د	اقل من 10

	20 د		جري خفيف إلى متوسط حول الملعب. القيام بحركات إحماء وإطالة لبعض العضلات الخاصة بالحصة المبرمجة لهذا اليوم.	التمهيدية
	25 د	60%	<b>التمرين الأول:</b> عمل على شكل ورشات تحسين التوافق الحركي: الورشة أ: رفع الركبتين بالتناوب. الورشة ب: القفز بكلتا الرجلين في كل دائرة. الورشة ج: القفز على الحواجز الجانبية. الورشة د: التنقل بين الاعمدة. العمل : 04 د / الورشة. الراحة: 02 د.	الرئيسية
	25 د	100%	<b>التمرين الثاني:</b> عمل تنافسي تحسين سرعة رد الفعل: فريقين متقابلين: المرحلة 01 بدون كرة: كل لاعب من المجموعة أ يقابله لاعب من المجموعة ب بينهم مسافة 3م. عند إشارة المدرب يحاول كل فريق إنهاء المسافة المحددة بالأقمار قبل أن يلمسه الخصم. المرحلة 02: نفس التمرين باستعمال الكرة.	
	10 د		- إجراء عملية إطالة للعضلات. - تصحيح الأخطاء المرتكبة خلال الحصة التدريبية. - توصيات وتوجيهات عامة وخاصة للاعبين.	الختامية

## الوحدة التدريبية رقم (03):

هدف الوحدة التدريبية: تحسين سرعة رد الفعل			
رقم الحصة	المكان:	الزمن:	الفئة
03	الملعب البلدي	80 د	اقل من 10

	20 د		جري خفيف إلى متوسط حول الملعب. القيام بحركات إحماء وإطالة لبعض العضلات الخاصة بالحصة المبرمجة لهذا اليوم.	التهيئية
	25 د	70%	<b>التمرين الأول:</b> عمل على شكل ورشات تحسين التوافق الحركي - الورشة أ: عمل التوافق الحركي على السلم. - الورشة ب: عمل قفزة الغزال داخل الدوائر. - الورشة ج: القفز على الحواجز. - الورشة د: التنقل بين الاقماغ يمين و يسار. العمل : 04 د / الورشة. الراحة: 02 د.	الرئيسية
	25 د	100%	<b>التمرين الثاني:</b> يكون جميع اللاعبين على نفس الخط عند اشارة المدرب يقوم اللاعبيون بالانطلاق لمسافة 10م. ملاحظة: وضعيات الانطلاق تكون متنوعة ما بين وقوف، جلوس، خلف ومن الارتقاء.	
	10 د		- إجراء عملية إطالة للعضلات. - تصحيح الأخطاء المرتكبة خلال الحصة التدريبية. - توصيات وتوجيهات عامة وخاصة للاعبين.	الختامية


## الوحدة التدريبية رقم (04):

هدف الوحدة التدريبية: تحسن سرعة الانطلاق			
رقم الحصة	المكان:	الزمن:	الفئة
04	الملعب البلدي	80 د	اقل من 10

	20 د		جري خفيف إلى متوسط حول الملعب. القيام بحركات إحماء وإطالة لبعض العضلات الخاصة بالحصة المبرمجة لهذا اليوم.	التهيئية
	25 د	65%	<b>التمرين الأول:</b> عمل على شكل ورشات تحسين التوافق الحركي - الورشة أ: عمل التوافق الحركي على السلم. - الورشة ب: عمل قفز داخل الدوائر برجل واحدة يمين ويسار. - الورشة ج: القفز على الحواجز امامية وجانبية. - الورشة د: التنقل الجانبي بين الأعمدة . العمل : 04 د / الورشة. الراحة: 02 د.	الرئيسية
	25 د	100%	<b>التمرين الثاني:</b> عمل تنافسي: المسافة 10م، فريقين أ ، ب على شكل قاطرة: المرحلة الأولى: عند اشارة المدرب يقوم الأول من كل فريق بعمل سرعة في المسافة المحددة والرجوع يكون مشيا. المرحلة 2: نفس التمرين باضافة الكرة (التنقل بسرعة وبالكرة)	
	10 د		- إجراء عملية إطالة للعضلات. -تصحيح الأخطاء المرتكبة خلال الحصة التدريبية. -توصيات وتوجيهات عامة وخاصة للاعبين.	الختامية

## الوحدة التدريبية رقم (05):

هدف الوحدة التدريبية: تحسين سرعة الانطلاق			
رقم الحصة	المكان:	الزمن:	الفئة
05	الملعب البلدي	80 د	اقل من 10

	20 د		جري خفيف إلى متوسط حول الملعب. القيام بحركات إحماء وإطالة لبعض العضلات الخاصة بالحصة المبرمجة لهذا اليوم.	التهيئية
	25 د	65%	<b>التمرين الأول:</b> عمل على شكل ورشات تحسين التوافق الحركي. - الورشة أ: رفع الركبتين بالتناوب وبالجانب أيمن/أيسر - الورشة ب: القفز بضم الرجلين في كل دائرة. - الورشة ج: القفز على الحواجز. - الورشة د: التنقل بين الاقماع العمل : 04 د / الورشة. الراحة: 02 د.	الرئيسية
	25 د	100%	<b>التمرين الثاني:</b> تحسين سرعة الانطلاق. - المرحلة 1: بدون كرة: على شكل قاطرتين متقابلتين مسافة 10م عند اشارة المدرب يقوم الأول في القطرة بالجري بسرعة وملامسة الأول من القاطرة المقابلة. - المرحلة 2: نفس العمل لكن بإضافة الكرة.	
	10 د		- إجراء عملية إطالة للعضلات. -تصحيح الأخطاء المرتكبة خلال الحصة التدريبية. -توصيات وتوجيهات عامة وخاصة للاعبين.	الختامية

## الوحدة التدريبية رقم (06):

هدف الوحدة التدريبية: تحسين سرعة الانطلاق			
رقم الحصة	المكان:	الزمن:	الفئة
06	الملعب البلدي	80 د	اقل من 10

	20 د		جري خفيف إلى متوسط حول الملعب. القيام بحركات إحماء وإطالة لبعض العضلات الخاصة بالحصة المبرمجة لهذا اليوم.	التهيئية
	25 د	65%	<b>التمرين الأول:</b> عمل على شكل ورشات تحسين التوافق الحركي: - الورشة أ: عمل التوافق الحركي على السلالم امام الجانبين. - الورشة ب: عمل قفز داخل الدوائر برجل واحدة يمين يسار. - الورشة ج: القفز بالحبال. - الورشة د: التنقل الجانبي بين الأعمدة. العمل : 04 د / الورشة. الراحة: 02 د.	الرئيسية
	25 د	100%	<b>التمرين الثاني:</b> تحسين سرعة الانطلاق على شكل مربع 10×10م في كل زاوية (أ، ب، ج، د) لاعبين: المرحلة 1: يقوم اللاعب (أ) عند إشارة المدرب بالانطلاق بسرعة الى الزاوية (ب) يقوم اللاعب (ب) بنفس العمل إلى الزاوية (ج). المرحلة 2: نفس العمل لكن باستعمال الكرة ملاحظة : التنقل بالكرة باليد او بالرجل	
	10 د		- إجراء عملية إطالة للعضلات. - تصحيح الأخطاء المرتكبة خلال الحصة التدريبية. - توصيات وتوجيهات عامة وخاصة للاعبين.	الختامية

## الوحدة التدريبية رقم (07):

هدف الوحدة التدريبية: تحسين السرعة الانتقالية			
رقم الحصة	المكان:	الزمن:	الفئة
07	الملعب البلدي	80 د	اقل من 10

	20 د		جري خفيف إلى متوسط حول الملعب. القيام بحركات إحماء وإطالة لبعض العضلات الخاصة بالحصة المبرمجة لهذا اليوم.	التهيئية
	25 د	65%	<b>التمرين الأول:</b> عمل على شكل ورشات تحسين التوافق الحركي. - الورشة أ: عمل التوافق الحركي على السلم. - الورشة ب: عمل قفز داخل الدوائر برجل واحدة يمين ويسار ثم كلتا الرجلين. - الورشة ج: القفز على الحواجز امامية وجانبية. - الورشة د: التنقل الى الامام والى الخلف بين الاقناع. العمل : 04 د / الورشة. الراحة: 02 د.	الرئيسية
	25 د	100%	<b>التمرين الثاني:</b> عمل تنافسي تحسين السرعة الانتقالية. فريقيين (أ ، ب): مسافة 15م عند اشارة المدرب: المرحلة 01: يقوم الاول من كل فريق بالجري بسرعة الى القمع المقابل والعودة لملامسة اللاعب الذي يليه. المرحلة 02: نفس العمل لكن باضافة الكرة. ملاحظة: التنقل يكون بحمل الكرة باليد او دحرجتها بالرجل.	
	10 د		- إجراء عملية إطالة للعضلات. - تصحيح الأخطاء المرتكبة خلال الحصة التدريبية. - توصيات وتوجيهات عامة وخاصة للاعبين.	الختامية

## الوحدة التدريبية رقم (08):

هدف الوحدة التدريبية: تحسين السرعة الانتقالية			
رقم الحصة	المكان:	الزمن:	الفئة
08	الملعب البلدي	80 د	اقل من 10

	20 د		جري خفيف إلى متوسط حول الملعب. القيام بحركات إحماء وإطالة لبعض العضلات الخاصة بالحصة المبرمجة لهذا اليوم.	التهيئية
	25 د	65%	<b>التمرين الأول:</b> عمل على شكل ورشات تحسين التوافق الحركي: - الورشة أ: عمل التوافق الحركي على السلم. - الورشة ب: عمل قفز داخل الدوائر بكتلة الرجل. الورشة ج: القفز على الحواجز امامية وجانبية. - الورشة د: التنقل الجانبي بين الأقماع. العمل: 04 د / الورشة. الراحة: 02 د.	الرئيسية
	25 د	100%	<b>التمرين الثاني:</b> عمل تنافسي تحسين السرعة الانتقالية: (لعبة القط والفأر) فريقين (أ، ب) بينهما مسافة 3م وعند اشارة المدرب: المرحلة 01: يحاول اللاعب (ب) لمس اللاعب (أ) لمسافة 15م. عكس الأدوار بعد كل محاولة. المرحلة 02: نفس العمل لكن بإضافة الكرة. ملاحظة: التنقل بالكرة يكون عن طريق دحرجتها.	
	10 د		- إجراء عملية إطالة للعضلات. - تصحيح الأخطاء المرتكبة خلال الحصة التدريبية. - توصيات وتوجيهات عامة وخاصة للاعبين.	الختامية

## ملخص الدراسة

- **عنوان الدراسة:** أثر وحدات تدريبية باستعمال التوافق الحركي على تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة 08-10 سنوات.
- **هدف الدراسة:** معرفة أثر الوحدات التدريبية باستعمال تمارين التوافق الحركي في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم 8-10 سنوات.
- **المنهج المتبع في الدراسة:** المنهج التجريبي.
- **مجتمع وعينة الدراسة:** حدد مجتمع البحث جميع لاعبي فئة (U<sub>10</sub>) المنخرطين في الرابطة الولائية لكرة القدم سطيف للموسم الرياضي 2023/2024 تم اختيار منهم 20 لاعب من أكاديمية هلال شباب بير العرش (AHBEA) تم إختيارهم بطريقة عشوائية.
- **أساليب جمع البيانات:** تم الاعتماد على الاختبارات البدنية (اختبار الجري 20 متر، اختبار الجري 30 متر من الوقوف، اختبار نيلسون للاستجابة الحركية).
- **نتائج الدراسة:**
  - للوحدات التدريبية باستعمال تمارين التوافق الحركي أثر إيجابي على تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة 8-10 سنوات.
  - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياسات القبلية لسرعة رد الفعل وسرعة الإنطلاق والسرعة الإنتقالية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم 8-10 سنوات.
  - توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياسات البعدية لسرعة رد الفعل وسرعة الإنطلاق والسرعة الإنتقالية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم 8-10 سنوات.
- **الإقتراحات والفرضيات المستقبلية:**
  - ضرورة استخدام تمارين التوافق الحركي ضمن المنهج التدريبي لما له من أثر إيجابي على تحسين الجانب البدني عند ناشئي كرة القدم.
  - حث المدربين على التركيز على هذا النوع من التدريبات في إعداد اللاعبين في مختلف الأصناف بداية من الناشئين.
  - ضرورة اتباع مدربي كرة القدم الأسلوب العلمي لكافة المراحل السنوية عند تخطيط البرنامج التدريبية.