



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



الرقم التسلسلي :
المرجع:

القسم : التدريب الرياضي
الشعبة: تحضير بدني

مذكرة لنيل شهادة ماستر

أثر وحدات تدريبية مقترحة في تطوير صفة التوافق الحركي
لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة

دراسة ميدانية للاعبين كرة قدم U17 رابطة برج بوعريريج فريقي مولودية برج بوعريريج وامل منصور

اشراف الدكتور:
د/ تريش لحسن

اعداد الطالبان :
خيناش طيب
بوعون بلال

السنة الجامعية : 2021-2022



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



الرقم التسلسلي :
المرجع:

القسم : التدريب الرياضي
الشعبة: تحضير بدني

مذكرة لنيل شهادة ماستر

أثر وحدات تدريبية مقترحة في تطوير صفة التوافق الحركي
لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة

دراسة ميدانية للاعبين كرة قدم U17 رابطة برج بوعريريج فريقي مولودية برج بوعريريج وامل منصور

اشراف الدكتور:
د/ تريش لحسن

اعداد الطالبان :
خيناش طيب
بوعون بلال

السنة الجامعية : 2021-2022

شكر

عملا بقول الرسول صلى الله عليه وسلم " من لم يشكر

الناس لم يشكر الله "

نشكر الله تعالى على توفيقه لنا في انجاز هذا البحث

المتواضع كما يسعدنا ويشرفنا ان نتقدم بجزيل الشكر الي

كل من ساعدنا من قريب او من بعيد ولو بالدعاء ونخص

بالذكر أساتذة وطلبة معهد علوم وتقنيات النشاط البدني

والرياضي لجامعة المسيلة خاصة الدكتور تريش لحسن

المشرف علي هذه المذكرة الذي لم يبخل علينا من خلال

توجيهاته القيمة والتي سهلت علينا العمل كما لا ننسي طلبة

قسم التحضير البدني خاصة الفوج الثالث.

"والله في عون العبد مادام العبد في عون أخيه"

إهداء

نهدي هذا العمل المتواضع الى من قال فيهما الله عز وجل
"وَخُفِضَ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا
رَبَّيْنِي صَغِيرًا"

والدانا الأعزاء الذين لم يبخلا علينا بالدعاء واحسن في تربيتهما
فلولاهما ما وصلنا لما نحن فيه فلهم منا الطاعة والاحترام

أمي وابي

اخوتي وأخواتي كل باسمه

زوجتي وأولادي

الي كل من ساعدنا ولو بالكلمة الطيبة

الطاقم التربوي والإداري لمتوسطة اقدوش ذياب وثانوية بوشمال

محمد النذير

الدكتور القدير لحسن تريش

اساتذة و طلبة معهد علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي

جامعة المسيلة قسم التدريب الرياضي

طلبة الفوج الثالث تدريب رياضي تخصص تحضير بدني

الي كل الأصدقاء والأحباب كل باسمه

خيناش طيب/بوعون بلال

قائمة المحتويات

شكر	
اهداء	
قائمة المحتويات	
قائمة الجداول	
قائمة الأشكال	
الملخص باللغة العربية	
الملخص باللغة الانجليزية	
مقدمة	
الجانب المنهجي	
الصفحة	الفصل الأول : الاطار العام للدراسة
13	1-1 اشكالية الدراسة
14	2-1 فرضيات الدراسة
14	3-1 اهمية الدراسة
15	4-1 اهداف الدراسة
15	5-1 تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
16	6-1 الدراسات السابقة
18	7-1 مميزات الدراسة الحالية
الجانب النظري	
الفصل الثاني : الوحدات التدريبية	
21	تمهيد
22	1-2 مفهوم التدريب الرياضي
22	2-2 أهمية البرامج التدريبية
23	3-2 خطوات تصميم برامج تدريبية
23	4-2 الوحدة التدريبية
23	1-4-2 تعريف الوحدة التدريبية
24	2-4-2 مكونات واسس الوحدة التدريبية
24	1-2-4-2 المكونات الاساسية للوحدة التدريبية
24	2-2-4-2 اسس الوحدة التدريبية
25	3-2-4-2 الوحدة التدريبية في كرة القدم

25	2-4-3 انواع الوحدات التدريبية
26	2-4-4 المبادئ الاساسية في بناء وحدة تدريبية
26	2-4-5 اقسام الوحدة التدريبية
31	خلاصة
الفصل الثالث: التوافق الحركي	
33	تمهيد
34	3-1 تعريف التوافق
34	3-2 انواع التوافق
34	3-2-1 التوافق العام
34	3-2-2 التوافق الخاص
35	3-2-3 التوافق الحركي بين اعضاء الجسم
35	3-2-4 توافق الرجلين والعينين واليدين والعينين
35	3-3 اهمية التوافق
36	3-4 مكونات القدرات التوافقية في المجال الرياضي
36	3-5 انظمة التوافق
37	3-6 طريقة عمل التوافق الحركي
37	3-7 التوافق الحركي وفيسيولوجيا الحركة
38	3-8 التوافق الحركي والتطبيقات الميكانيكية الحيوية
38	3-9 وضائف التوافق الحركي
38	3-10 العوامل المؤثرة علي التوافق الحركي
39	3-11 مميزات تدريبات التمارين التوافقية
40	3-12 مراحل اكتساب التوافق
41	3-13 التوافق في كرة القدم
43	خلاصة
الفصل الرابع: المرحلة العمرية	
45	تمهيد
46	4-1 مفهوم المراهقة
47	4-2 مراحل المراهقة
48	4-3 مميزات وخصائص المرحلة العمرية
48	4-3-1 النمو الجسمي

48	4-3-2 النمو العقلي
49	4-3-3 النمو النفسي
49	4-3-4 النمو الاجتماعي
50	4-4 النظريات المفسرة للمراهقة
50	4-4-1 النظريات التي تنظر علي ان المراهقة أزمة
51	4-4-2 النظريات التي تفسر المراهقة بسبب طبيعة وثقافية المجتمع
51	4-5 أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق
52	4-6 مشاكل المراهقة
52	4-6-1 مشاكل خاصة بالشخصية
52	4-6-2 مشاكل انفعالية
52	4-6-3 مشاكل اجتماعية
52	4-6-4 مشاكل الرغبات الجنسية
53	4-6-5 المشاكل الصحية
53	4-7 أهمية النشاط الرياضي للمراهق
53	4-7-1 الدوافع الرئيسية لممارسة النشاط الرياضي
54	4-7-2 خصائص فئة الناشئين والتدريب المهاري في كرة القدم
54	4-7-3 أهمية الوحدة التدريبية لدي الناشئين
55	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس: منهجية الدراسة	
58	تمهيد
59	5-1 الدراسة الاستطلاعية
60	5-2 منهج الدراسة
60	5-3 المجال الزمني والمكاني
61	5-4 ضبط متغيرات الدراسة
61	5-5 مجتمع وعينة الدراسة
62	5-6 الاختبارات البدنية
66	5-7 الدراسة الاحصائية(الخصائص السيكومترية للأداة)
66	5-7-1 الصدق
66	5-7-2 الثبات

66	5-7-3 الموضوعية
67	5-8 الاساليب الاحصائية
67	5-8-1 الاحصاء الوصفي
68	5-8-2 الاحصاء الاستدلالي
69	5-9 اجراءات التطبيق الميداني للاختبارات
69	5-10 نتائج الدراسة الاستطلاعية
70	خلاصة
الفصل السادس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج	
72	6-1 عرض وتحليل نتائج اختبار دقة التصويب القبلي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية
73	6-2 عرض وتحليل نتائج اختبار الجري المتعرج بالكرة القبلي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية
74	6-3 عرض وتحليل نتائج اختبار الدوائر المرقمة القبلي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية
75	6-4 عرض وتحليل نتائج اختبار دقة التصويب البعدي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية
76	6-5 عرض وتحليل نتائج اختبار الجري المتعرج بالكرة البعدي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية
77	6-6 عرض وتحليل نتائج اختبار الدوائر المرقمة البعدي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية
78	6-7 مناقشة النتائج علي ضوء الفرضيات
78	6-7-1 مناقشة نتائج الفرضية الاولى
78	6-7-2 مناقشة نتائج الفرضية الثانية
79	6-7-3 مناقشة النتائج بالفرضية الرئيسية
79	6-8 مناقشة النتائج علي ضوء الدراسات السابقة
الفصل السابع : الاستنتاجات و الاقتراحات	
82	7-1 الاستنتاج العام
83	7-2 الاقتراحات والفرضيات المستقبلية
الخاتمة	
قائمة المصادر والمراجع	
قائمة الملاحق	

قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
62	1	تجانس افراد العينة في متغيرات العمر ،الوزن والطول
66	2	معامل الصدق والثبات والموضوعية للاختبارات
72	3	نتائج اختبار دقة التصويب القبلي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية
73	4	نتائج اختبار الجري المتعرج بالكرة القبلي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية
74	5	نتائج اختبار الدوائر المرقمة القبلي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية
75	6	نتائج اختبار دقة التصويب البعدي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية
76	7	نتائج اختبار الجري المتعرج بالكرة البعدي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية
77	8	نتائج اختبار الدوائر المرقمة البعدي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية

قائمة الأشكال

الصفحة	رقم الشكل	عنوان الشكل
63	1	كيفية أداء اختبار دقة التصويب الحبال (وارنز نلسن)
64	2	كيفية أداء اختبار الجري المتعرج بالكرة
65	3	كيفية أداء اختبار الدوائر المرقمة
72	4	نتائج المتوسط الحسابي لاختبار دقة التصويب القبلي للمجموعة الضابطة والتجريبية
73	5	نتائج المتوسط الحسابي لاختبار الجري المتعرج بالكرة القبلي للمجموعة الضابطة والتجريبية
74	6	نتائج المتوسط الحسابي لاختبار الدوائر المرقمة القبلي للمجموعة الضابطة والتجريبية
75	7	نتائج المتوسط الحسابي لاختبار دقة التصويب البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية
76	8	نتائج المتوسط الحسابي لاختبار الجري المتعرج بالكرة البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية
77	9	نتائج المتوسط الحسابي لاختبار الدوائر المرقمة البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية

الملخص باللغة العربية

أثر وحدات تدريبية مقترحة في تطوير صفة التوافق الحركي لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة

(دراسة ميدانية للاعبين كرة قدم U17 رابطة برج بوعرييج فريقي مولودية برج بوعرييج وامل منصور)

تناولت دراستنا موضوع في غاية الأهمية لدى المدربين وكذلك اللاعبين يدور حول

أثر وحدات تدريبية مقترحة في تطوير صفة التوافق الحركي لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة

(دراسة ميدانية للاعبين كرة قدم U17 رابطة برج بوعرييج فريقي مولودية برج بوعرييج وامل منصور)

حيث افترضنا أن للوحدات التدريبية المقترحة لها اثر ايجابي في تطوير صفة التوافق الحركي لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة ، وكانت أهداف دراستنا تدور حول معرفة دور الوحدات التدريبية في تطوير صفة التوافق، مع ابراز أهمية التوافق الحركي علي الأداء الحركي لدى لاعبي كرة القدم لفئة اقل من 17 سنة والوقوف علي دور هذه الصفة الحركية لدى لاعبي كرة القدم لفئة الشباب، مع الكشف عن طبيعة الفروق الموجودة بين المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة.

لقد تم اجراء الدراسة في ولاية برج بوعرييج لفريقي ينشطان في القسم ما قبل شرفي لرابطة برج بوعرييج (مولودية شباب برج بوعرييج ، و امل منصور) حيث كانت العينة تتكون من لاعبي هذين الفريقين لفئة اقل من 17 سنة (اشبال) وعددهم 18 لاعب لكل فريق (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) ، واستغرقت مدة العمل الميداني حوالي شهرين حيث تم اجراء اختبارات بدنية قبلية علي المجموعتين ، ثم تطبيق عشر وحدات تدريبية علي المجموعة التجريبية في الميدان اما المجموعة الضابطة تدربت بصفة عادية وبعدها اجراء الاختبار البعدي على المجموعتين.

وفي الأخير توصلنا الى حدوث تطور لدى المجموعة التي طبقت عليها وحدات تدريبية خاصة بصفة التوافق الحركي ، كما حققت العينة التجريبية تطور في صفة التوافق الحركي خلال الاختبارات البعدية عكس العينة الضابطة.

Abstract

The effect of proposed training units in developing the kinematic compatibility of football players for less than 17 years

(A field study for U17 football players, Bordj Bou Arreridj League, of MC Bordj Bou Arreridj, and Amal Mansoura).

Our study dealt with a very important topic for both : coaches and players

The effect of proposed training units in developing the kinematic compatibility of football players for less than 17 years

(A field study for U17 football players, Bordj Bou Arreridj League, of MC Bordj Bou Arreridj, and Amal Mansoura).

Where we assumed that the proposed training units had a positive effect in developing the characteristic of kinematic compatibility among football players for less than 17 years, the objectives of our study revolved around knowing the role of training units in developing the characteristic of compatibility, highlighting the importance of kinematic compatibility on the kinetic performance of football players for a category Less than 17 years old and the role of this kinetic trait among football players for the youth category, together with revealing the nature of the differences between the experimental and control group simple after applying the proposed training units.

The study was conducted in the state of Bordj Bou Arreridj for two teams which are active in the pre-honorary section of the Bordj Bou Arreridj League (MC Bordj Bou Arreridj, and Amal Mansoura). Experimental and control group, and the field work lasted about two months, where pre-physical tests were conducted on the two groups, then ten training units were applied to the experimental group in the field.

In the end, we found a development in the group to which training units were applied for the characteristic of motor compatibility, and the experimental sample achieved an improvement in the characteristic of motor compatibility during the post tests, unlike the control sample

مقدمة

نظرا للاهتمام و الشعبية الكبيرة التي تكتسبها الرياضة بصفة عامة و بعض الرياضيات بصفة خاصة مثل كرة القدم والتي تحضي باهتمام وشغف كبيرين ، كما يعد الوصول باللاعبين للمستويات الرياضية العالية أحد أهم أهداف التدريب الرياضي ، حيث يتوقف مستوى الأداء في رياضة كرة القدم على التخطيط العلمي الدقيق لعملية التدريب الرياضي ، ونظرا لما أصبح يتميز به الأداء الحديث في كرة القدم مع التطور الهائل لمستوى التدريبات و كذا المنافسات ، خاصة منذ تغيير بعض قوانين اللعبة ، حيث أصبحت هذه الأخيرة تشهد زيادة في إيقاع و رتم المباريات سواء في حالات الدفاع أو الهجوم ، وكذا تزايد عدد الهجمات المضادة مع التغيير المتكرر لمناصب اللعب، أصبح التنافس في المباريات يعتمد أساسا على مختلف جوانب التدريب الرياضي دون استثناء سواء الجانب البدني، الجانب النفسي، العقلي، التكتيكي وخاصة التقني.

ولعل من بين أهم الأشياء الضرورية في كرة القدم الأداء المهارى والتوافق الحركي لذلك وجب تعليمه للاعب منذ الصغر الذي أصبح هاجس اغلب المدربين، ومما لا اختلاف فيه أن التدريب الرياضي هو العملية الشاملة للتحسين الهادف للأداء الرياضي، و الذي يتحقق من خلال برنامج مخطط للإعداد و المنافسات، و هو عملية ممارسة منظمة و متغيرة باستمرار و يشمل التدريب الرياضي في كرة القدم تطوير جانبين مهمين لدى الرياضي أولهما الجانب البدني الذي ينقسم في طياته الى صفات بدنية و أخرى حركية و هذه الأخيرة تحتوي على قدرة جد مهمة و مهمة نوعا ما من طرف المدربين و حتى المتدربين الا و هي التوافق الحركي خاصة لدى الفئات الشبانية (فؤاد الشاذلي 2001م، ص596) لذا وجب عدم اهمال صفة التوافق الحركي، كما يجب أيضا الاهتمام بالفئة العمرية المختارة قيد الدراسة في هذا البحث فهي فئة حساسة من ناحية النمو لتطوير هذه الصفة و ذلك لان اللاعب ذو 15 او 16 سنة لديه نقص في الحركة والتوافق ولكن على النقيض من ذلك لديه سرعة في تعلمها و تطويرها مع وجود مدرب ذو كفاءة و تحكم و تمرينات توافقية و كذا توفر الظروف الملائمة فكما كان التعلم أسرع و أدق كان تطور التوافق الحركي لدى اللاعب اسرع وعلى ضوء هذا فان التدريب يمكن أن يساهم بشكل كبير في صقل هذه الصفة. (عبد السلام زهران 1977 , ص 355)

سنحاول من خلاله بحثنا هذا دراسة مدي تأثير الوحدات التدريبية علي تطوير التوافق الحركي حيث جاء في مدخل البحث، مشكلة و اشكالية البحث، فرضيات الدراسة، أهمية الدراسة، أهداف الدراسة وأسباب اختيار الدراسة، وتحديد المفاهيم والمصطلحات والدراسات السابقة والمرتبطة بالبحث، وفي الأخير قمنا بمناقشة هذه الدراسات.

أما الجانب النظري فيتكون من ثلاث فصول:

الفصل الأول وهي (الوحدات التدريبية) حيث وضعنا مختلف تعاريف الأخصائيين مع ذكر المبادئ وأهم الطرق والبرامج التدريبية وماهية الوحدات التدريبية و أسس تخطيطها و تطبيقها مع التركيز على فئة الناشئين.

الفصل الثاني(التوافق الحركي)تناولنا فيه صفة التوافق الحركي ومبادئها و أسس تطويرها و كذا أهميتها لدى الفئة المدروسة.

الفصل الثالث(الفئة العمرية) لأقل من 17 سنة وتطرقنا فيها الي مفهوما وخصائصها ومميزاتها ومختلف متطلباتها.

أما الجانب التطبيقي فتم تخصيصه للدراسة الميدانية لموضوع البحث و هذا من خلال 3 فصول:
الفصل الأول والذي اشتمل على منهج ومجتمع الدراسة و الذي يتمثل في عينة الدراسة والمنهج المتبع والاختبارات المستخدمة

اما الفصل الثاني فقمنا بعرض النتائج وتحليلها.

وتوصلنا في الفصل الثالث والأخير إلى مناقشة الفرضيات .الاستنتاجات والتوصيات والخاتمة.

الجانب

المنهجي

للدراسة

الفصل الأول

الأطار العام

للدراسة

1 * الاشكالية

تُوَلَّى كرة القدم في وقتنا الحالي القسط الكبير من الاهتمام ، لدرجة انها وضعت العلم واساسياته في خدمتها وخدمة الرياضة بصفة عامة .ويظهر هذا الاهتمام في انشاء العديد من الأكاديميات والمدارس الكروية وحتى اندية رياضية اصبحت شركات ذات طابع تجاري ، تهتم باكتشاف المواهب في وقت مبكر والتي تساعد في تفجير قدراتهم باعتبارها اللبنة الأساسية لتكوين اللاعبين.

تشهد كرة القدم في الآونة الأخيرة تطوراً كبيراً من الناحية الفنية والمهارية، والخططية للرفع من المستوى البدني والمهاري للاعبين ،مما دفع بالكثير من المدربين الي تغيير طابع اللعب والاعتماد على قواعد واسس علمية حديثة في تدريب اللاعبين(محمد مشت 2004 ص 24) .

حيث تتميز لعبة كرة القدم على عدة قدرات منها: البدنية والحركية والعقلية والمهارية وقد تطور مستوي الأداء الفني والمهاري للعبة من حيث مستواها المهاري وسرعة أدائها ودقتها، الأمر الذي يتطلب من اللاعبين والمدربين مراعات الكثير من القدرات والمتطلبات التي تساهم في مواصلة التطور .

ومن هذه القدرات ، الإدراك الحسي حركي ،والقدرات التوافقية لما لها من اهمية كبيرة في كيفية تعامل اللاعب مع الكرة، او اللاعب المنافس او الزميل وكذلك احساسه بمكان تنفيذ المهارة وزمانها وقوتها. فضلا عن التعامل مع مختلف مواقف اللعب بتفكير سريع وسليم . (مفتي ابراهيم،1998 ص 314)

كما يعد التوافق الحركي من القدرات الحركية المهمة التي يجب ان يتمتع بها لاعب كرة القدم من خلال انسيابية الأداء والسرعة والتحكم في اتخاذ القرار ، الذي يؤثر بدوره في دقة اداء المهارة وكيفية التعامل معها اثناء المباريات ، ولتطوير هذه القدرات المهمة لابد من توافر وسائل وبرامج تدريبية متنوعة ، يعمل المدرب على ادخالها في الوحدات التدريبية التي هي القاعدة الأساسية للبرامج التدريبية المختلفة. (محمود صبحي، 2000 ص 214)

في ظل ذلك لاحظنا من جهة أخرى افتقاد المدربين للتعامل الجيد و المحكم مع هذه الصفة وعدم اعطاءها القدر الكافي من الوحدات التدريبية التي تحتوي على التوافق الحركي بأنواعه مما خلق مشاكل حركية لدى اللاعب من حيث الأداء الحركي الصحيح و خاصة لدى اللاعبين الشباب و هناك الكثير منهم يرتكبون العديد من الأخطاء عند تعلمهم للمهارة الحركية نتيجة لهذا القدر غير الكافي من التمارين التوافقية ضمن البرنامج التدريبي الذي يخضعون له ،والتوافق الحركي من أهم العوامل التي تلعب دورا هاما في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري، و يزداد دور هذه الصفة في المهارات المعقدة التي تحتاج الى تكتيك عالي كمهارة المراوغة و الجري بها المراد دراستها في بحثنا، وان تحسين قدرة التوافق للاعب تعني مساعدته في تحقيق المستوى العالي للإنجاز المطلوب خلال المباراة و من أجل الوصول الى التوافق الجيد يجب أن يكون هناك ترابط وتناسق عالي بين القدرات البدنية (السرعة، القوة، المرونة و المطاولة) لأنها تعتبر مكملة للأخرى و القدرات البدنية الخاصة (الرشاقة، التوازن، الانسيابية و الدقة)حيث ان هذا الترابط و التكامل مهم جدا للوصول الى ا لأداء المثالي للحركة.(نصر الدين رضوان،1987 ص 82)

ووفقا لما اتفقت الدراسات و اختلفت حول موضوع التوافق الحركي و تأثير الوحدات التدريبية المقترحة في تطويره لدى لاعبي كرة القدم فان دراستنا جاءت لتؤكد أو تنفي هذه الفرضيات وهذا وفقا للنتائج الميدانية المحصل عليها. في ظل هذه التساؤلات و في ضوء دراستنا و بناء على أساس ما تم ذكره و كوننا فاعلين في هذا المجال كلاعب و مدرب في كرة القدم للفئات المعنية صغنا التساؤل العام لدراستنا كالآتي:

"هل يوجد اثر للوحدات التدريبية المقترحة في تطوير صفة التوافق الحركي لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة"

فيما جاءت التساؤلات الفرعية كما يلي:

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لاختبارات التوافق الحركي لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة؟.

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لاختبارات التوافق الحركي لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة؟ .

2*الفرضيات:

2*1- الفرضية العامة: يوجد أثر للوحدات التدريبية المقترحة في تطوير صفة التوافق الحركي لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة.

2*2- الفرضيات الجزئية:

➤ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لاختبارات التوافق الحركي لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة .

➤ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لاختبارات التوافق الحركي لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة .

3* أهمية الدراسة:

من الناحية العلمية:

تكمن أهمية البحث في إثراء المكتبة الجامعية بصفة عامة و مكتبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية بصفة خاصة وجذب القراء و الباحثين والاكاديميين لاكتشاف معلومات ومكتسبات حول موضوع دراستنا.

من الناحية العملية:

تكمن هذه الأخيرة في أن لتطبيق وحدات تدريبية للتوافق الحركي والذي يعتبر من أهم عناصر التفوق في مباريات كرة القدم و عامل مؤثر في حسم نتيجة المباراة، بالإضافة لجعل عمل الفريق متناسق من خلال تحركات اللاعبين بتوافق جيد مما يعطي اريحية و ديناميكية جديدة للعب. المهارات الأساسية في كرة القدم بإنقان ومرونة عاليتين و تنفيذ هذه المهارات يرتبط بإمكانية اللاعبين في التوافق الحركي والتوقيت

في اتخاذ القرارات المناسبة والصحيحة مع ضرورة تطوير التوافق الحركي لدوره الفعال في اتقان هذه المهارات.

4 * اهداف الدراسة

أسباب ذاتية:

- خبرة الطلبة ومرورهم بنفس الظروف في الفئة العمرية المحددة كلاعبين في كرة القدم.
- واقع الفرق وعدم الاهتمام بالناشئين والشباب تحديداً.
- خبرة الطلبة كلاعبين ومدربين للأصناف العمرية المذكورة.
- اهمال المدربين الذين لا يحوزون علي تعليم اكايمي لصفة التوافق الحركي واهمال تعليم المهارات الأساسية للناشئين والشباب.
- محاولة اعطاء حلول وتوصيات في سياق الموضوع.

أسباب موضوعية:

- صلاحية وقابلية المشكلة للدراسة الميدانية والنظرية.

الخطوات الأولية للدراسة:

لدراسة موضوع من الناحية الأكاديمية والعلمية يجب علي الباحث وضع آليات لدراسته نظريا وتطبيقيا، والإلمام بالموضوع من جميع النواحي .

من الناحية النظرية: يجب التطرق في هذا الموضوع الي العناصر التالية

- الحصة التدريبية في كرة القدم
- التوافق الحركي لدى لاعبي كرة القدم
- الفئة العمرية لأقل من 17 سنة (u17)
- من الناحية التطبيقية :** يجب التطرق الي العناصر التالية

- المنهج المتبع
- العينة الاستطلاعية والعينة التجريبية
- الاختبارات التطبيقية
- الدراسة الاحصائية

5 * المفاهيم والمصطلحات الدالة:

5*1 - الوحدات التدريبية:

تعتبر الحجر الأساس المتكرر لبناء الهيكل التنظيمي لدورة تدريبية صغري بل يمتد ذلك الي الدورات المتوسطة و الكبرى ، وبذلك يعتبر التشكيل الجديد للوحدات التدريبية في كل موسم من مواسم التدريب الرياضي الذي تحتويه الدورات المختلفة ، حيث يعتمد أساسا على تقنية التكامل بين حمل التدريب والشدة

والراحة في كل وحدة من تلك الوحدات . ومن الافضل ان لا يزيد اهداف الوحدة التدريبية عن هدفين للناشئين وثلاثة اهداف للبالغين .

5*2- التوافق الحركي:

وهو قدرة الفرد على السيطرة على عمل الجسم واجزائه المختلفة بصورة مشتركة في أداء واجب حركي، وربط هذه الأجزاء بحركة انسيابية ذات جهد فعال لإنجاز الواجب الحركي ،كما هو اكتساب لاعبي كرة القدم القدرة على اداء حركة او مجموعة حركية بصورة سهلة ومضبوطة ومتقنة وعدم بذل مجهود زائد في الاداء ويمكن ان نصف هذه القدرة بالآلية في الحركة.

5*3- الفئة العمرية :

وهم لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة ذكور

6* الدراسات السابقة

01/ العنوان " أثر برنامج تدريبي تكراري خاص بالتوازن والتوافق على تحسين مهارتي المراوغة والجري بالكرة لدى أصاغر كرة القدم " 12 - 9 "سنة ".دراسة ميدانية على أصاغر الفريق الرياضي لمدينة عين البيضاء.

الباحث : مقداد زاوي و مزوز بلال -جامعة العربي بن مهيدي، ام البواقي- 2014/2013
عينة البحث : كانت بطريقة عشوائية وكانت متكونة من 26 لاعب وهم يمثلون نسبة (20%) من مجموع البحث الكلي.

-منهج البحث : المنهج التجريبي لملائمته و طبيعة المشكلة المدروسة.

-اختبارات البحث : اختبار " فليشمان " للتوازن الحركي * اختبار التوافق * اختبار مراوغة و اختبار الجري بالكرة " فاندرفوف".

حيث أن هدف الدراسة يدور حول:

-الكشف عن اثر برنامج تدريبي تكراري خاص بالتوازن والتوافق على تحسين مهارتي المراوغة والجري بالكرة عند لاعبي كرة القدم أصاغر " 12 - 09 "سنة.

-الكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي درجات الأفراد للمجموعتين (الضابطة والتجريبية)في القياسين القبلي والبعدي.

-الكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي درجات الأفراد للمجموعتين (الضابطة والتجريبية)في اختبار المراوغة والجري بالكرة بعد تطبيق البرنامج التدريبي.

-النتائج المتوصل إليها أن اللاعبين الذين أخضعوا لبرنامج تدريبي تكراري خاص بالصفات الحركية "التوازن والتوافق"قد لمسنا لديهم تطورا ملحوظا من الجانب المهاري " المراوغة والجري بالكرة.

02/العنوان: اثر وحدات تدريبية مقترحة للتوافق الحركي في تحسين بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم. دراسة ميدانية لفريق سريع اولاد رحمون لفئة اقل من 15 سنة

الباحث : تبوب مهدي -جامعة العربي بن مهيدي، ام البواقي- 2018/2017

عينة البحث : كانت عينة البحث بطريقة عمدية مكونة من 26 لاعب لفريق اولاد رحمون لكرة القدم لأقل من 15 سنة.

13 لاعب للعينة التجريبية و 13 لاعب للعينة الضابطة

-منهج البحث : المنهج التجريبي لملائمته و طبيعة المشكلة المدروسة.

-اختبارات البحث:

-اسم الاختبار :اختبار الدوائر المرقمة. الغرض من الاختبار : قياس التوافق الحركي(الرجلين والعينين).

-اسم الاختبار :الجري المتعرج بين الاقماع(ثانية). الغرض من الاختبار :قياس المراوغة(المحاورة).

-اسم الاختبار :دحرجة الكرة على شكل رقم(8). الغرض من الاختبار :الجري بالكرة

-اسم الاختبار : اختبار اخماد الكرة(الكتم).

هدف الدراسة يدور حول الكشف عن اثر الوحدات التدريبية مقترحة للتوافق الحركي في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم .

النتائج المتحصل عليها هي للوحدات التدريبية للتوافق الحركي يحسن في المهارات الأساسية لكرة القدم

المنهج المتبع في الدراسة هو المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة والتي تعتمد علي اختبارات قبلية واختبارات بعدية .

3/العنوان : بعض مكونات التوافق الحركي والتحكم بالكره وعلاقتها اداء اهم المهارات الهجومية للاعبات كرة السلة."

-الباحث : اياد نور الدين محمد من مجلة علوم التربية الرياضية العدد الرابع ،المجلد سادس سنة2013، جامعة بابل كلية التربية الرياضية.

-عينة البحث : تم اختيارها بطريقة العمدية متمثلة لاعبات منتخب كلية التربية الرياضية جامعة السليمانية للعام الدراسي (2012-2013) والبالغ عددهم (12) لاعبة.

-المنهج : استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي.

هدف الدراسة يدور معرفة نوع العلاقة بين مكونات التوافق العصبي العضلي و المهارات الهجومية.

4/ العنوان: أثر وحدات تدريبية مقترحة على تنمية صفة التوافق لدى ناشئي كرة القدم للفئة العمرية أقل من 13 سنة

الباحثان: غالمية عبد الحميد /بن عبد الرحمان العيد -جامعة عبد الحميد ابن باديس، مستغانم-(2015/2014)

عينة البحث: عبارة عن براعم ولاية مستغانم(u13) اختيرت بالطريقة العمدية ل 28 لاعب من فريق الجمعية الرياضية (المستقبل) لخير الدين و فريق مدرسة صيادة.

المنهج : استخدم الباحثان المنهج التجريبي.

هدف الدراسة: معرفة مدي تأثير الوحدات التدريبية المقترحة علي تنمية صفة التوافق لدي ناشئي كرة القدم لأقل من 13 سنة .

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

5/ العنوان: أثر وحدات تعليمية للتوافق الحركي في تعلم بعض المهارات الأساسية لدى تلاميذ المتوسطة في كرة السلة.

الباحث: بوشوارب رامي – جامعة العربي بن مهيدي ،ام البواقي-(2018/2019).

عينة البحث: عبارة عن تلاميذ متوسطة بعزير عبود دائرة عين كرشة ولاية أم البواقي اختيرت بالطريقة العمدية وعددها 15 تلميذ من جنس الذكور .

المنهج المستخدم: المنهج التجريبي.

هدف الدراسة: التعرف على أثر وحدات تعليمية لتوافق الحركي على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة (التصويب ، التمرير والاستلام ، المحاورة ، التسديد)

7 * مميزات الدراسة الحالية

تختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة فيما يلي :

- الدراسة شملت صفة التوافق الحركي (حسي، بصري، عضلي).
- كيفية تدريب صفة التوافق الحركي والتمارين المعتمد عليها في الوحدات التدريبية.
- اهمية تدريب التوافق الحركي ودوره في تطوير المهارات الحركية لدي لاعبي كرة القدم .
- ابراز مدي جمالية الوحدات التدريبية التي يتم فيها التنوع في الورشات والتمارين الحركية.

الجانب النظري للدراسة

الفصل
الثاني
الوحدات
التدريسية

تمهيد

أصبح التدريب الرياضي علما قائما بذاته له قواعد وأصول يستند عليها، ويستمد منها مادته كما يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية منظمة وهادفة وموجهة علميا نحو اعداد الرياضي لجميع المراحل والمستويات المختلفة " بدنيا ومهاريا وفنيا وخطبيا وعقليا ونفسيا " للوصول بقدراتهم الي اعلي مستويات ممكنة، كما يجب علي المدرب ان يتبع أسس التدريب الرياضي بكل انواعه ، والعوامل المؤثرة فيه وطرق قياسها ونماذج تدريبها خاصة في مجال كرة القدم لدي الفئات الشبانية ، التي هي اللبنة الأساسية لبناء فريق قوي من جميع الجوانب وتعتبر الوحدة التدريبية هي الركيزة الأولى لعملية التخطيط والخلية الأساسية لعملية التدريب ليس فقط للدورة التدريبية الصغرى ، بل يمتد ذلك إلى الدورات المتوسطة والكبرى ، وبذلك يتوقف نجاح خطة التدريب على التشكيل الجيد للوحدات التدريبية في كل موسم من مواسم التدريب والذي تحتويه الدورات المختلفة حيث يعتمد أساسا على تقنين حمل التدريب في كل وحدة من تلك الوحدات التدريبية ، لذلك فان النجاح في أعداد وتشكيل حمل التدريب خلال الوحدة التدريبية الواحدة يعتبر الأساس الأول لنجاح التخطيط الرياضي للموسم الكامل، هذا بالإضافة إلى التنسيق الجيد في المحتوى بين كل وحدة تدريبية وأخرى، لهذا سوف نتطرق لأهمية التدريب والتخطيط في المجال الرياضي .

1 * مفهوم التدريب الرياضي:

يرى البعض ان كلمة التدريب «TRANING» مصطلح مشتق من الكلمة اللاتينية «TRAHERE» وتعني يسحب او يجذب وقد انتهى الأمر بهذا المصطلح الي اللغة الانجليزية وكان يقصد به قديما " سحب او جذب الجواد من مربي الجياد لإعداده للاشتراك في السباقات. (Kleinenzyk،1965، s5) وفي لغتنا العربية يقال "درب" فلان بالشيء ،وعليه، وفيه، عوده ومرنه ، ويقال درب البعير أي أدبه وعلمه السير في الدروب .(المعجم الوسيط،1998، ص3)

علي انه حدوث تغير مرفولوجي بحيث يري أن « Holman » اما تعريفه من الناحية الرياضية حسب هولمان التدريب الرياضي يشير الي المثيرات الحركية " التمرينات " ، والتي تحدث تكيف بيولوجي في الأعضاء الداخلية وكذلك تكيف مرفولوجي . (البساطي،1998 ص3)

" ان التدريب الرياضي هو اعداد الرياضي للوصول الي المستوى الأعلى فالأعلى hara وعرفه هارا" (حفي محمود،1980 ص 26)

ويري ماتيفيف "matveev" هو اعداد الالعاب فسيولوجيا وتكتيكيا وعقليا ونفسيا وخلقيا عن طريق تمرينات بدنية وحمل التدريب . (مصطفى الفاتح، لطفي السيد، 1980 ص 26)

كما يعرف ايضا علي انه العمليات التعليمية والتنموية التي تهدف الي إنشاء وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية ، بهدف تحقيق أعلى مستوي ونتائج ممكنة للرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة . (بسيوطي، 1998 ص 39)

وعلي ضوء هذه التعاريف يمكننا ان نستخلص ان التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع لقوانين ومبادئ العلوم كعلم التشريح ، وعلم الوظائف الأعضاء وعلم الميكانيك والعلوم الإنسانية كعلم النفس وعلم التربية ، وهدفها النهائي إعداد الفرد للوصول الي أعلى مستوي رياضي تسمح به قدراته واستعداداته وامكاناته وذلك حسب النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه.

2 * أهمية البرامج التدريبية

" بأن البرامج بصفة عامة عبارة عن عملية تخطيط للمقررات والأنشطة العلمية williams عرفها ويليامز التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة ، وعرفها كل من حورية موسي وحلمي ابراهيم " هي مجموعة من اوجه نشاط معين ذات صيغة معينة تسعى لتحقيق هدف واحد.

ويعرفها سيد الهواري بأنها " عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها مبينا بصفة خاصة ميعاد الابتداء وميعاد الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها (شرف ، 1996 ص 13)

ويمكن ان نستخلص أهمية البرامج بصفة عامة ونذكر أهمها: (بسويس،1998 ص98)

➤ اكتساب عنصر التخطيط .

➤ الاقتصاد في الوقت .

➤ المساعدة علي إنجاح الخطط التدريبية والتعليمية.

➤ البعد عن العشوائية في التدريب .

➤ الدقة في التنفيذ .

3 * خطوات تصميم برامج تدريبية:

لتصميم برامج تدريبية ناجحة يجب اتباع الخطوات التالية :

- الأسس التي تقوم عليها البرامج.
- الهدف والأهداف الإجرائية.
- محتوى البرامج.
- تنظيم الأنشطة داخل البرامج.
- تنفيذ البرامج.
- الأدوات المستخدمة في البرامج.
- تقويم البرامج .

4 * الوحدة التدريبية

تعتبر الوحدة التدريبية هي المؤشر الأكثر أهمية في التعامل مع مفردات التدريب الرئيسية بأسلوب علمي وتسعي وحدة التدريب اليومية الي تطوير الصفات المهارية والبدنية والخططية . (عيدة، 2014 ص220)
كما تعتبر الحجر الأساس المتكرر لبناء الهيكل التنظيمي لدورة تدريبية صغري بل يمتد ذلك الي الدورات المتوسطة و الكبرى ، وبذلك يعتبر التشكيل الجديد للوحدات التدريبية في كل موسم من مواسم التدريب الرياضي الذي تحتويه الدورات المختلفة ، حيث يعتمد أساسا علي تقنية حمل التدريب في كل وحدة من تلك الوحدات . (بسطويس، 1998، ص330)

4*1- تعريف الوحدة التدريبية :

هي مجموعة من الأنشطة الحركية التي تحقق من خلالها بعض الأهداف التعليمية او التطبيقية او كلاهما معا ، من خلال عدد من التمرينات التي تنظم بشكل متوافق .
وعرفها محمد حسن علاوي بأنها اساس عملية التخطيط اليومي، وينظر اليها علي انها اصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية التخطيط في التدريب الرياضي .
كما تعرف ايضا بأنها مجموعة التمرينات المختلفة تتشكل بأعمال تدريبية يقوم الرياضي بتنفيذها في وقت معين .

وتعرف وحدة التدريب بعدة مسميات أخرى منها ، وحدة التدريب اليومية ، الدرس التدريبي كما يمكن التفريق بين وحدات التدريب طبقا للسمة المميزة لها والتي تتبع من الهدف الرئيسي لكل منها " بدنية - مهارية- خططية " . (مفتي، 1998 ص 314)

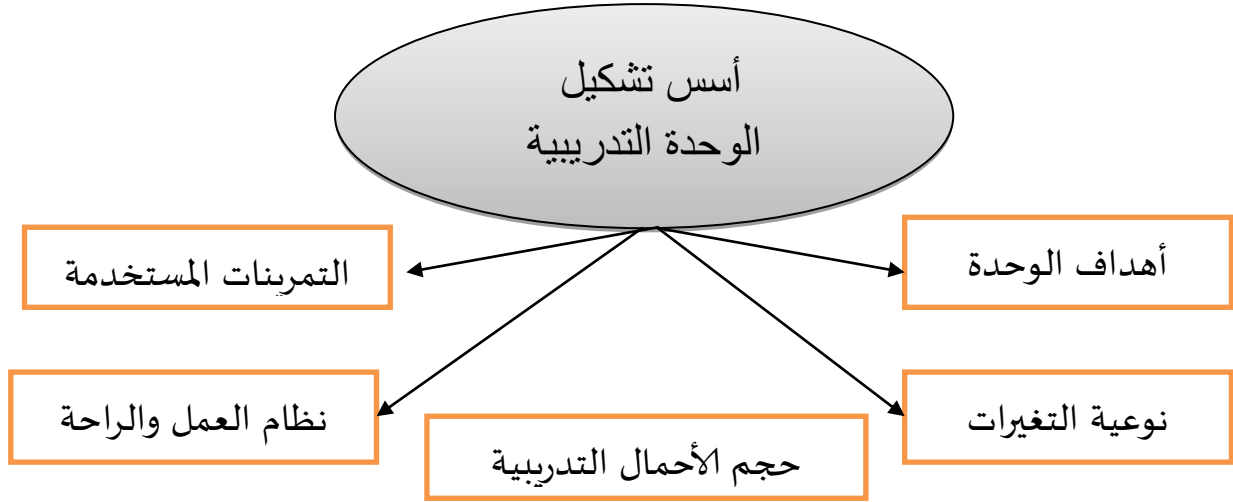
كما يمكن تعريف الوحدة التدريبية اليومية بأنها أصغر نواة او جزء في العملية التدريبية وتشكل الاساس في بناء وتخطيط التدريب ،لذا فان المطلوب من المدربين ان يركزوا على الوحدة التدريبية اليومية من حيث المفردات والمحتويات التي تشكل الاساس في بناء وتحضير الرياضي لغرض تطور المستوى ،لذلك

يجب ان تحتوي الوحدة التدريبية على الجوانب البدنية والخطية والنفسية والتربوية والاجتماعية ،وان اعطاء الاهمية والاولوية للوحدة التدريبية يعمل على اعداد الرياضي اعدادا كاملا من جميع الجوانب.

4*2-2 مكونات وأسس الوحدة التدريبية

4*2-1 المكونات الأساسية للوحدة التدريبية

يجب ان نعلم بأن الوحدة التدريبية بمكوناتها ومحتواها وحمولة التمارين ، ناتج من مخططات سابقة جزئية وسنوية ، ويتوقف تشكيل المكونات الأساسية للوحدة علي اسس تتمثل في الهيكل التالي:



شكل 1 : المكونات الاساسية للوحدة التدريبية

4*2-2- أسس الوحدة التدريبية

عند تخطيط وانجاز وحدة تدريبية يجب مراعات بعض الأسس الهامة :

- يجب علي المدرب تحديد الهدف او الأهداف الرئيسية والفردية للحصة ولكل تمرين وشرحها للاعبين قبل وأثناء الحصة .
- أن يكون ترتيب التمرينات مدروس في الوحدة مسبقا بما يناسب ويساعد علي تحقيق أفضل النتائج لتحقيق الأهداف المرجوة.
- ان يكون التمرين ملائم لسن وجنس وصنف اللاعب.
- تحديد الفترات الزمنية للوحدات التدريبية والفترات الزمنية للوحدة التدريبية وكذلك التمرينات وفترات الشدة والراحة بدقة.
- تحديد تنظيمات وتشكيلات اللاعبين خلال كل جزء من أجزاء الوحدة التدريبية .
- يجب أن يهتم المدرب بإصلاح الأخطاء والتدخل كل ما اقتضي الامر بصورة فردية أو جماعية .
- أن يكون العتاد منظم ومهيأ مسبقا لريح الوقت كما يجب التأكد من أن العتاد للفئة العمرية ولا يشكل أي خطر علي اللاعبين.
- يجب ان لا تسير الوحدة التدريبية علي وتيرة واحدة حتي نتفاد الملل .
- يجب علي المدرب ان يتحكم في تنقلات اللاعبين في الميدان من بداية الحصة الي نهايتها .

➤ يجب ان تكون بطاقة الحصة واضحة غير مشفرة وأن تحتوي علي الارقام للتكرارات والأزمنة والشدة والراحة ورسوم وأشكال التمرينات .

4*2-3- الوحدة التدريبية في كرة القدم:

الوحدة التدريبية هي المؤشر الأكثر أهمية في التعامل مع مفردات التدريب الرئيسية بأسلوب علمي والمستخدم في عمليه التدريب وتسعى وحدة التدريب اليومية في كره القدم الى تطوير الصفات المهارية والبدنية والخطط ،ومن الافضل ان لا يزيد اهداف الوحدة التدريبية عن هدفين للناشئين وثلاثة اهداف للبالغين. (أمين خزل، 2014، ص220) كما تعتبر الحجر الأساسية المتكرر لبناء الهيكل التنظيمي لدوره تدريبه صغرى بل يمتد ذلك الى الدورات المتوسطة والكبرى وبذلك يتوقف على التشكيل الجديد للوحدات التدريبية في كل موسم من مواسم التدريب .

4*3- أنواع الوحدات التدريبية

هناك عدة وحدات تدريبية منها تعليمية ، تدريبية ،استشفائية ،نموذجية ،تقويمية، وعلاجية على المدرب ان يستخدمها خاصة لدي الأصناف الشبانية

4*3-1- الوحدة التعليمية: وتهدف الي تعلم الرياضي خبرة جديدة مثل مختلف المهارات الاساسية او خطط اللعب او المكونات المهارية المركبة او المعلومات النظرية في مجال التدريب او المنافسة.

4*3-2- الوحدة التدريبية : تستخدم هذه الوحدة في مجال واسع بهدف الإعداد البدني عند تنمية الصفات البدنية " القوة ، السرعة، التحمل ، المرونة " وكذلك لتطوير المهارات الفنية والخططية حيث تستخدم في مرحلة الإعداد وبداية المنافسة.

4*3-3- الوحدة التدريبية التعليمية : يستخدم هذا النوع من الوحدات خلال المرحلة الثالثة من مراحل التدريب طويل المدي وكذلك خلال النصف الثاني من فترة الإعداد في خطة الموسم التدريبي .

4*3-4- الوحدة الاستشفائية : تتميز هذه الوحدة بانخفاض حجم حمل التدريب وتنوعه ، والهدف الأساسي منها هو استثارة عملية الاستشفاء للتخلص من تراكم التعب الناتج عن تنفيذ احمال تدريبية كبيرة ➤ تستخدم هذه الوحدة في مرحلة المنافسة.

➤ اليوم السابق للبطولة او المباراة لتخليص الجسم من التعب.

➤ بعد البطولة مباشرة بهدف التخلص من التعب البدني والعصبي .

4*3-5- الوحدة النموذجية : يستخدم هذا النوع في الفترات التي تسبق المنافسة وعندما يصل الرياضي الي مستوى عال من النواحي الفنية والخططية والوظيفية ، حيث تقوم هذه الوحدة بدورها في التدريب علي التكامل في الأداء ، ولذلك فهي تناسب بصفة أكبر لاعبي الأنشطة الرياضية التي تتطلب درجة عالية منت التوافق.

4*3-6- الوحدة التقويمية : تهدف هذه الوحدة الي التحكم في فاعلية عمليات إعداد الرياضي وتقويم فاعلية وسائل الإعداد البدني والمهاري ، والخططي والنفسي ، وتشمل هذه الوحدات مجموعة من

الاختبارات والمقاييس المختلفة ، كما يمكن استخدام مجموعة من التمارين التي تسجل نتائجها لاستخدامها عند المقارنة في جرعات تؤدي خلال مراحل الموسم التدريبي .

4*3-7- الوحدة الفردية : في هذه الوحدة يقوم الرياضي بالتدرب بمفرده ، وتتميز هذه المرحلة بإمكانية تقنين حمل التدريب بصورة دقيقة ، وزيادة اعتماد اللاعب عن النفس ، كما يمكن تساعد في تنظيم وقت الرياضي

4*3-8- الوحدة الجماعية : تؤدي هذه الوحدة في وجود عدة رياضيين معا، مما يخلق فرصة ساحة لاستثارة عامل المنافسة ، إلا ان هذه الطريقة يصعب فيها دقة تقنين الأحمال التدريبية

4*3-9- الوحدة العلاجية : وتستخدم مع اللاعبين العائدين من الإصابة، فيقوم عمل هذه الوحدة بتهيئتهم من أجل العودة التدريجية للعب .

4*4- المبادئ الأساسية في بناء وحدة تدريبية

عند بناء حصة (وحدة) تدريبية يجب مراعات بعض المبادئ الرئيسية :

- التدرج في حمل التدريب.
- التوافق بين تنمية الصفات البدنية مع تنمية بعض المهارات .
- محتوى وحمولة الوحدة يجب ان يتماشى مع ما أنجز في الحصة السابقة وما سينجز في الحصة الموالية.
- الأخذ بعين الاعتبار لمكونات الحمل والعلاقة بينهما ، اي بموازنة الشدة - الحجم - الراحة .
- الوحدة التدريبية التي تطول فترتها الزمنية لا تكون الشدة عالية أما الحجم كبير لكن إذا تميزت الوحدة بشدة عالية تكون فترتها الزمنية قصيرة.

4*5- اقسام الوحدة التدريبية

تعتبر الوحدة التدريبية هي أصغر جزء من التخطيط الكلي ، فهي العنصر القاعدي الأساسي في عملية التخطيط العلمي ، وتنقسم بدورها الي ثلاث مراحل مكملية لبعضها البعض وتنوع حسب التخصصات الرياضية ، ولكل مرحلة أهدافها وتوجهاتها العلمية.

4*5-1- قسم المقدمة (محمد رضا، 2008، ص 226-227).

يقوم المدربون في هذا القسم بجمع الرياضيين، بإحصاء الحضور (تسجيل الغياب) خصوصا في ألعاب الفرق وشرح أهداف الوحدة التدريبية المخططة من قبل المدربين ، فضلا عن التزام المدربين توضيح التفاصيل المتعلقة بكيفية تحقيق هذه الأهداف مثل (الوسائل والطرق المستخدمة في تحقيق هذه الأهداف). وكما وعلى المدربون محاولة رفع مستوى الإثارة لدى الرياضيين من اجل تسهيل مهمة عملية التحدي لتنفيذ متطلبات التدريب أو تحقيق أهدافه لهذه الوحدة التدريبية ، يتبع ذلك تقسيم الرياضيين إلى مجاميع اصغر طبقا للأهداف الخاصة لكل رياضي. يجب أن لا يستمر زمن هذا القسم أكثر من خمس دقائق ، اعتمادا على طول مدة عملية شرح المدربين ، فكلما تحسن مستوى إدراك أو خبرة الرياضيين كلما قل زمن المقدمة لذلك فعلى المدربين إعداد أنفسهم جيد لإدارة الوحدة التدريبية ، فعندما

يقوم المدرب بشرح الهدف أو الأهداف المراد تحقيقها في هذه الوحدة عليهم أن يستعملوا وسائل الإيضاح الصوتية والمرئية ، وكما عليهم تدوين رؤوس نقاط تخص توضيح بعض أجزاء أو أقسام الوحدة التدريبية المتعلقة

بما على الرياضيين القيام به انفراديا ويجب تعليق خطة الوحدة التدريبية في مكان معين من الملعب من أجل اطلاع الرياضيين عليها بصورة واضحة.

❖ **القسم الإعدادي:** يمثل هذا الجزء بداية الوحدة التدريبية وأهم أهدافه هو أعداد الرياضي لتطبيق وتنفيذ الجزء الأساسي، وفي خلال هذا الجزء تتم عملية الإحماء وتتلخص فوائد الإحماء الفسيولوجية وعلاقتها باستعادة الشفاء فيما يلي:

➤ زيادة معدل التمثيل الغذائي بنسبة (7%) ودرجة الحرارة (حرارة الجسم) بمقدار نصف درجة ، ولهذا تأثير في تقليل الدين الأوكسجيني كنتيجة لاختصار الزمن اللازم للوصول إلى مرحلة الحالة الثابتة أثناء الأداء.

➤ زيادة سرعة توصيل الأوكسجين والغذاء إلى الأنسجة مما يسهل من عمليات التمثيل الغذائي.

➤ زيادة سرعة الانقباض والارتخاء العضلي مما يقلل من فرص الإصابات الرياضية.

➤ تقليل لزوجة العضلات لوقايتها من التمزقات.

➤ وقاية عضلة القلب من الجهد المفاجئ الذي يمكن أن يؤدي إلى حدوث مضاعفات صحية خطيرة.

وعادة ما ينقسم الإحماء إلى الإحماء العام والخاص.

❖ **الإحماء العام:** يهدف إلى تنشيط الأجهزة الفسيولوجية الحيوية كالجهاز العصبي المركزي والجهاز

الحركي والجهاز العصبي اللاإرادي ، ولذلك تستخدم تمارين بدنية لرفع الكفاءة البدنية العامة للجسم.

❖ **الإحماء الخاص:** يستخدم بهدف وضع الجهاز العصبي المركزي والجهاز العصبي الطرفي في أفضل

حالة تمكّنها من الأداء بفاعلية في الجزء الأساسي من الوحدة التدريبية ، بالإضافة إلى تنشيط

الوظائف الفسيولوجية اللاإرادية اللازمة لمتطلبات نشاط الجسم.

وتتوقف زمن فترة الإحماء على عدة عوامل ترتبط بالفروق الفردية بين الرياضيين ونوعية الأداء الرياضي

وطبيعته، والظروف الخارجية المحيطة به.

كما أن الإحماء لأنشطة السرعة يختلف عنه أنشطة التحمل بالإضافة إلى تأثير العوامل الخارجية للبيئة،

فالإحماء في الجو الحار يتطلب وقتاً أقل من الإحماء في الجو البارد.(رزوقي، وساطع، 2008 ، ص

18-21).

ومن الناحية العملية يجب أن تستغرق عملية الإحماء (20-30) دقيقة أو أكثر ، مع تكريس مدة (5-

10) دقيقة لأداء تمارين الإحماء الخاص، وعلى كل حال فإن مستوى الإعداد البدني للرياضيين ،

مطاوالتهم العامة ودرجة حرارة المحيط يمكن أن تكون عوامل مؤثرة في مدة زمن الإحماء ، فالرياضيين

المشاركين في فعاليات وألعاب المسافات الطويلة، فإن الهولة لمدة (10) دقائق تكون غير كافية تماماً

لتلبية حاجة عملية الإحماء، بينما هذه المدة كافية لعِدائي المسافات القصيرة.

إن عملية الإحماء يجب أن تبدأ دائما بالهرولة (الركض البطيء) بأشكال متعددة (كالهرولة الجانبية، الخلفية، لكنها على الأغلب تكون الهرولة للإمام) فمثل هذه الأشكال من الهرولة تزيد من سرعة جريان الدم داخل الجسم، رفع درجة الحرارة في الجسم كله ومنها العضلات.

وبعد ذلك على أداء تمارين المرونة اللازمة مبتدئين من أعلى أجزاء الجسم إلى أسفله ، آذ يبدعون بأداء تمارين مرونة لعضلات الرقبة ، ثم عضلات الذراعين ، الكتفين، عضلات البطن ، عضلات الرجلين ، وأخيرا عضلات الظهر. عندئذ يمكن أن يكون الرياضيين جاهزين لأداء تمارين أكثر صعوبة أما المجموعة التالية من التمارين فتشمل المطاولة العضلية ومن ثم أداء بعض التعجيلات لمسافة بين (20-40) مترا ويجب أن تتخلل تمارين الإحماء فترات راحة وارتخاء العضلات.

أما تمارين الإحماء الخاص يجب أن يؤديها كل رياضي خصوصا أولئك الرياضيين الذين تتطلب ألعابهم أو فعاليتهم الرياضية المختارة مهارات معقدة جدا. وكقاعدة عامة فان المهارة المعقدة تتطلب تكرار لعناصرها الفنية مرات عديدة أثناء أداء الإحماء الخاص . (محمد رضا، 2008، ص 235-237)

4*5-2- القسم الرئيسي

يعتبر هذا القسم واحدا من الأقسام المهمة للوحدة التدريبية إذ تحقق فيه هدف أو أهداف الوحدة التدريبية وذلك من خلال تنفيذ متطلباته الضرورية، فبعد أداء تمارين الإحماء يحاول الرياضيون تعلم مهارات فنية وخططية و تنمية القدرات الحركية (السرعة، المطاولة ، القدرة،.....) وتنمية الصفات الإرادية خلال القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية.

فعلى الرغم من أهمية هذا القسم إلا أن كل قسم من أقسام الوحدة التدريبية له أهمية خاصة من حيث الواجبات والأهداف ولا يمكن تفضيل إحدى هذه الأقسام على الأخرى. ومن متطلبات أو محتويات القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية يعتمد على عدة عوامل هي:

درجة التدريب، نوع اللعبة أو الفعالية المختارة ، العمر ، الجنس، والمرحلة التدريبية.

أن تسلسل محتويات التدريب في هذا القسم حسب رأي (كوروبوف 1971) يكون كالآتي:

- تعلم وإتقان عناصر فنية وخططية لمهارة أو لعبة معينة في بداية القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية
- تنمية السرعة والتوافق.
- تنمية القوة العضلية.
- تنمية المطاولة (التحمل).

إن حصر عملية تعلم أداء عناصر فنية وخططية في بداية القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية، يستند إلى الحقيقة القائلة بأن عملية التعلم تكون فعالة أكثر عندما تكون الخلية العصبية مرتاحة جدا، لذا فعلى الرياضيين تعلم أو إتقان عنصر فني لمهارة أو لعبة معينة قبل أداء تمارين لتنمية السرعة، القوة ، المطاولة (التحمل)، لان تعلم مثل هذه العناصر بعد أداء تمارين لتنمية السرعة، القوة والمطاولة سوف يؤدي إلى أعاقه عملية ضبط أداء هذا العنصر نتيجة للتعب الذي سيحصل من جراء أداء التمارين

السابقة، فالتعب الحاصل هنا يكون في الجهاز العصبي المركزي، الذي يؤدي إلى فقدان قدرة الجسم على الاستجابة الكافية لمثيرات التدريب.

إن التمارين المستخدمة في تنمية السرعة وإتقانها عادة ما تكون شدتها عالية جدا أو قصوى ، إلا أن أدائها يجب ان يكون قصيرا جدا ، لان أداء هذه التمارين يحتاج إلى استخدام الرياضيون قوتهم الكافية كليا، وان يؤديها وهم بحالة راحة تامة أو شبه تامة نسبيا ، لهذا السبب يجب أن تؤدي تمارين تنمية السرعة قبل تمارين القوة والمطاولة.

أما بالنسبة إلى تمارين القوة العضلية تكون باستعمال الأدوات أو تؤدي ضد مقاومات بعد التمارين التي تهدف إلى تحسين أو إتقان الأداء المهاري أو الفني والسرعة، أن من غير المناسب تغير أداء تسلسل التمارين المذكورة أعلاه، كما أن قيام الرياضي بأداء تمارين لتنمية القوة العضلية قبل أداء تمارين لتنمية السرعة باستخدام تمارين ذات أحمال تدريبية شاقة قبل تمارين السرعة سوف يضر في تنمية السرعة بتلك الوحدة التدريبية.

وأما التمارين التي تهدف إلى تحسين المطاولة(التحمل) العامة أو الخاصة، فيجب تنفيذها عادة في الجزء الأخير من القسم الرئيسي للوحدة التدريبية ، لان مثل هذه التمارين يكون أدائها متعبا جدا، إذ تضع الرياضي في موقف صعب لا يمكنه تطوير أو اكتساب مهارات فنية أو ينمي السرعة. على كل حال ، فالتسلسل المذكور في أعلاه يجب أن لا يترك المدرب لدى تدريب مهارات معينة في نهاية القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية خصوصا للألعاب الفرقية التي عادة ما يكون أداء مهاراتها تحت مستوى معين من التعب ، أو أحيانا تحت حالات التعب المتبقي لدى الرياضيين في نهاية زمن المباراة.

أن الوحدات التدريبية المصممة لتدريب المبتدئين و الناشئين يجب أن تتبع دائما التسلسل المذكور أنفا ، أما رياضيو النخبة، فان تسلسل متطلبات تدريبهم يجب أن يكون مرنا أكثر ، وان لا يطبقوه بشكل صارم وذلك بسبب كون بعض تمارين القوة العضلية التي يستعمل فيها شدة معتدلة بين (40-50%) من الشدة القصوى للرياضي يزيد من أثارة الجهاز العصبي المركزي، والذي بدوره يرفع من قدرة الرياضي لتحسين مستوى السرعة.

من جهة أخرى على المدربين تخطيط أهداف يمكن تحقيقها في القسم الرئيسي، كما وعليهم عدم المبالغة في تخطيط أهداف عديدة.فالتخطيط لأكثر من(2الى3)هدف لكل وحدة تدريبية وعلى الرغم من تنوعها يكون من الصعب على الرياضيين تحقيقها بصورة فعالة .(محمد رضا ؛ 2008، ص 235-237).

أما في ما يخص الفترة الزمنية للقسم الرئيسي من الوحدة التدريبية فانه يتوقف على عدة عوامل هي:

- طرق ونوعية تنفيذ التمرينات المستخدمة.
- أحجام التمرينات المستخدمة.
- التمرينات وعددها.
- القدرة على استخدام مبدأ التنويع ما بين الارتفاع والانخفاض بمستوى شدة الأحمال التدريبية.(رزوقي وساطع، 2008، ص 23).

4*5-3 القسم الختامي

يمثل القسم الختامي من الوحدة التدريبية إلى جانب أهميته البدنية جانبا فسيولوجيا هاما حيث تخلص العضلات من نتائج التفاعلات البيولوجية والمتمثلة بصورة رئيسية في حامض اللاكتيك والذي يسبب التعب العضلي، وهذا لا يأتي ألا عن طريق التخفيض التدريجي لشدة مثير التدريب في هذا الجزء الختامي للوحدة التدريبية حيث يعمل على سرعة استعادة الشفاء وتحقيق التعويض الزائد، وبذلك يعود عمل كل من القلب والرئتين وغيرهما من أعضاء وأجهزة الجسم الداخلية إلى حالتهم الوظيفية الطبيعية. أما بالنسبة إلى الزمن المخصص للقسم النهائي يتوقف على عدة عوامل وعلى العموم فان (15-20) دقيقة كافية لعودة اللاعب للتهدة.(بسطويسي، 1999، ص 333-334).

ومن هذا المنطلق فان الألعاب الصغيرة تكون مناسبة للارتقاء رغم أن هذه الألعاب تحمل الدورة الدموية بشكل عال نسبيا وفي هذه الحالة يجب أن تهدأ الدورة الدموية بعد اللعب.

وفي القسم النهائي تحل الواجبات التالية:

- الارتقاء: ارتقاء العضلات ، راحة الأعصاب والأربطة والأوتار.
 - تنظيم القلب والدورة الدموية وتبادل المواد.
 - الآثار النفسية: التركيز على التمرين المشوق والذي يشير الرغبة والفرح عند الرياضي ويساعد على أن يكون موقف الرياضي ايجابيا بالنسبة للوحدة التدريبية القادمة.
 - النهاية التربوية : كل وحدة تدريبية تكون خاضعة للتقويم وان التقويم يكون ثمينا من الناحية التربوية.
- (نصيف، 1970 ، ص 321-322).

الفترة الزمنية المخصصة لكل قسم (محمد رضا، 2008، ص 244)

الوحدة التدريبية ذات الثلاثة أقسام:

- القسم الإعدادي (25-35) دقيقة.
- القسم الرئيسي (75-85) دقيقة.
- القسم الختامي (10-15) دقيقة.

أما الوحدة التدريبية ذات الأربعة أقسام:

- المقدمة (5) دقائق.
- القسم الإعدادي (25) دقيقة.
- القسم الرئيسي (75) دقيقة.
- القسم الختامي (10-15)

خلاصة

تعتبر الوحدة التدريبية هي اللبنة الأساسية لكل برنامج تدريبي ، يعتمد عليها المدرب في تحديد النقائص التي تخص اللاعبين والتي من خلالها يمكن ادراج تمارين تدريبية مركبة حتي يتمكن اللاعب من تعلم الوضعيات التي يواجهها في المقابلات الرسمية ، كما يمكن ان تبني من خلالها اهداف لبرامج تدريبية، لذا يجب علي المدرب ان يكون علي دراية بكيفية تشكيل وحدة تدريبية تخص البرنامج التدريبي المعتمد ووقت ادراجها.

الفصل

الثالث

التوافق

الحركي

تمهيد

تعد القدرات الحركية من العوامل التي لها تأثير مهم في جميع الألعاب الرياضية الجماعية والفردية وهي ذات أهمية كبيرة للرياضي في حياته اليومية بصفة عامة وفي النشاطات الرياضية بصفة خاصة ، وان توافر القدرات الحركية لدى الرياضي عنصر أساسي وفعال في رفع درجات التعلم والتطور إلى أعلى المستويات ، اذ اهتم العديد من الباحثين والمختصين على ان القدرات الحركية تقوم بدور مهم وفاعل في جميع الألعاب الرياضية .

ويعتبر مفهوم القدرة الحركية هي قدرة الرياضي على أداء جميع الحركات التي يقوم بها بتحكم عالي من خلال التدريب المستمر . علاوة على أنها تحتوي على أكثر من صفة بدنية في وقت واحد إنشاء الأداء ، حيث نجد أن كل قدرة حركية عند تنفيذها تستخدم أكثر من صفة بدنية ولكن بدرجات مختلفة ، وعلى سبيل المثال عند تنفيذ اختبار التوافق عن طريق الجري على شكل (8) نجد أن الفرد يستخدم السرعة والقوة والمرونة.

1* تعريف التوافق:

لقد ظهرت العديد من التعاريف للتوافق حيث اختلفت الآراء لإيضاح مفهومه وهو الوصول إلى تعريف ثابت لو نذكر منها ما يلي على سبيل المثال لا الحصر:

يعرفه " أبو العلا أحمد عبد الفتاح (1997) بأنه " القدرة على السرعة والدقة وتحقيق الهدف والاقتصاد في الجهد لأداء الواجب الحركي المحدد ، ويتحقق ذلك من خلال عدة عمليات تتلخص في استقبال المخ للمعلومات عن طريق المستقبلات الحسية ثم يقوم بتحليل متطلبات الحركة من الناحية الحركية والزمنية والفراغية للجسم ككل أو لأحد أجزائه ، ثم يقوم بإرسال الإشارات للعضلات لتنفيذ خطة الأداء الحركي وفقا للمتطلبات التي حددها من ناحية طبيعة الأداء وشكله واتجاهات الحركة". (أبو العلا أحمد، 1997م، ص205)

كما عرفه " عصام عبدالخالق (2003) بأنه " قدرة الفرد على تنسيق حركات مختلفة الشكل والاتجاه بدقة وانسيابية في نموذج لأداء حركي واحد". (عصام، 2003م، ص169)

وعرفه مفتي إبراهيم بأنه : "مقدرة اللاعب على انجاز أداء مهمة حركية معقدة تشارك فيها مجموعات عضلية مختلفة من الجسم بحيث يخرج الأداء دقيقا وانسيابيا ويتوقيت صحيح." (مفتي إبراهيم، 2010 ص445)

- التوافق الحركي بتعريف هوهمان 2007 : "هو قابلية الربط أي سلسلة من القابليات الحركية والتوافقية مع بعضها البعض".
- التوافق بتعريف كروسر: "هي قابلية الربط بين الجهاز المركزي والمجاميع العضلية الهيكلية من الناحية الفيزيولوجية واثناء أداء الحركات الرياضية الارادية". (Philippe, 2007, p15)
- التوافق بتعريف لارسونو يوكيم: "قدرة الفرد على ادماج حركات من أنواع مختلفة في اطار واحد".
- التوافق بتعريف فليشمان: "قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد. (يحي السيد، 2002 ص150)

من التعريفات السابقة نرى ان التوافق الحركي هو قدرة الفرد على ادماج أنواع من الحركات في قالب واحد يتسم بالانسيابية وحسن الأداء.

2* أنواع التوافق:

2*1- التوافق العام:

وهو قدرة المتعلم او اللاعب على الاستجابة لمختلف المهارات الحركية بصرف النظر عن خصائص اللعبة ويعد كضرورة لممارسة النشاط كما يمثل الأساس الأول لتطوير التوافق الخاص. (عصام محمد، محمد جابر، 1997، ص131)

2*2- التوافق الخاص:

وهو قدرة المتعلم او اللاعب على الاستجابة لخصائص المهارات الحركية للنشاط الممارس والذي يعكس مقدرة اللاعب على أدائه بفعالية خلال التدريب والمنافسة.

2*3- التوافق الحركي بين اعضاء الجسم جميعا وتوافق الأطراف:

هذا النوع من التوافق يحدد التوافق الذي يشارك فيه الجسم كله اما توافق الأطراف فانه يستخدم في الحركات التي تتطلب مشاركة الرجلين فقط او اليدين فقط او الرجلين واليدين معا.

2*4- توافق الرجلين والعين اليدين والعين:

يحدد كلارك التوافق الحركي هنا بالنوعين اللذين يعدهما احدى مكونات القدرة الحركية العامة والنوعان هما: توافق الرجلين - العين / توافق اليدين - العين (جبار، 2014، ص44)

3* أهمية التوافق:

إن تنمية التوافق الحركي تعد أحد الأهداف الرئيسية للتربية البدنية والرياضية وهذا يعكس مقدار أهمية هذا المكون ، كما لا تقتصر أهميته على المجال الرياضي فقط، بل أن الفرد يحتاجه في حياته العامة، وتبرز أهمية التوافق في الحركات المركبة التي تتطلب تحريك أكثر من جزء من اجزاء الجسم في وقت واحد، كما تتضاعف الأهمية إذا كانت هذه الأجزاء تتحرك في اتجاهات مختلفة (محمد صبحي 2001، ص29) إذ يتفق كل من "Barro" "هيرتز" "Hirtz" "ماسكر" Masker على أن تحسين التوافق الحركي يساعد على تحسين مستوى الأداء المهارى وتقليل الحركات غير الضرورية، فالتوافق الحركي هو ملازم لجميع الأنشطة الرياضية لتحقيق أفضل النتائج وأحسنها.

ويرى " محمد نصر الدين رضوان 1997 " أن التوافق تربطه علاقات متبادلة مع بعض العوامل الأخرى، نموذج حركي بدرجة عالية من التوافق لا بد أن يتصف كل من التوازن والسرعة والإحساس الحركي (محمد نصرالدين، 1997م، ص82)

كما يذكر " محمد صبحي حسانين " أن التوافق الحركي شرطا أساسيا للحصول على أفضل النتائج، حيث أن الأداء موضوع وطريقة تنفيذ الحركة وخطوات سيرها، مع مراعات مطابقتها لقانون اللعبة الذي يعتبر عنصرا هاما من عناصر فن الأداء (محمد نصر الدين، 1997م، ص391)

ويشير " ماتيوور " Mateur " الي أن غالبية الأنشطة الحركية تتطلب التوافق الحركي، كما يرى كل من ناس " Nash " لاسال "Lassall " بازلتون "Hazelton"، كاول "Cawell"، هيدرنتون "Hetherington" روزنينوخ "Rosentswey" أن تنمية التوافق تعد أحد أهداف التربية البدنية، ويعتبر التوافق الحركي أحد مكونات اللياقة البدنية حيث أقره كل من " لارسون، يوكم، بيوتشر، ماتيوور، مجي، فليشمان، ازتورسكي " كما يشير " كلارك، كارتز " إلى أن التوافق الحركي أحد مكونات القدرة الحركية (محمد نصرالدين، 1997 م، ص393-394)

ومن هذا المنطلق يطبق التوافق الحركي في تدريبات كرة القدم على تعلم وتحسين المهارات الخاصة بهذه الرياضة خاصة في الفئات الشبانية .

4* مكونات القدرات التوافقية في المجال الرياضي:

4*1- القدرة على تقدير الوضع:

هي قدرة الرياضي على تحديد وضع حركة جسمه بالمكان نسبة الى الأشياء الاخرى المتحركة (حركة الخصم ،حركة الكرة؛ حركة الزميل).

4*2- القدرة على الربط الحركي:

هي قدرة الرياضي على تنسيق حركاته الجزئية مع بعضها البعض مكانا وزمانا وحركة أداء هذا التناسق عند مجابهته للخصم أو عند استخدامه للأداء وتظهر القدرة على الربط الحركي أيضا في قدرة الرياضي على ربط المهارات الفنية المختلفة مع بعضها البعض بشكل مباشر ومنتالي مثلا لتتطيط أو استلام الكرة أو تمريره .(عمرو ، 2011ص55)

4*3- القدرة على بذل الجهد المناسب:

هي قدرة الرياضي على تنسيق تصرفاته بدقة عالية من الإحساس بها داخليا ومجرى قوتي أو زمنيا ومكانيا والتنوع بها حسبما تقتضي الموقف مثل تمرير الكرة وتحديد سرعتها وقوتها في التصويب أو التمرير .

4*4- القدرة على التوازن:

هي قدرة الرياضي على المحافظة على وضع كامل جسمه بوضع معين حتى في المجالات الصعبة أو استعادة توازن جسمه بأسرع ما يمكن بعد اضطراب ظهر على توازنه مثل طيران اللاعب في الهواء وتعرضه للمزاحمة.(أبوعبده، 2007، ص63)

4*5- القدرة على الإيقاع الحركي:

هي قدرة الرياضي على إيجاد واستيعاب وتخزين مراحل أداء المجرى الحركي في الوقت المناسب والحركة المناسبة وقدرته على استدعاء هذه المرحلة المخزنة والتنوع في أدائها مثل اخذ الخطوات التقريبية في كرة اليد وكرة السلة.

4*6- القدرة على الاستجابة السريعة:

هي القدرة على القيام بالصرف الهادف بشكل سريع وصحيح استجابة لإشارة محددة مسبقا أو إشارة مختارة نتيجة لتغير مفاجئ للموقف مثل الهجوم المعاكس.

4*7- القدرة على التكيف مع الاوضاع المتغيرة:

هي قدرة الرياضي على تغيير التصرف الذي بدئه برنامج التصرف المتوقع على ان يتم ذلك بسرعة وبشكل هادف بما يناسب الموقف المتغير (العاب الكاراتي دو، المنازلات الفردية.) (مفتي، 2004، ص169)

5* أنظمة التوافق الحركي:

من بين الأنظمة التي يعتمد عليها التوافق الحركي ما يلي:

5*1- نظام التوافق الحركي البسيط:

يبنى على أساس خزن المعلومات الكبيرة خلال الاداء الحركي المتكرر للمنهج الحركي الذي هو المهارة تبدأ من بدايتها الى نهايتها. وما يميز الأداء في هذا النظام مايلي:

- يستخدم المتعلم مجاميع عضلية كثيرة.
- يستخدم المتعلم قوة اضافية كبيرة.
- يعطي الدماغ ايعازات الى العضلات أكبر من حاجتها.
- تظهر علامات التعب بسرعة نتيجة الأداء الحركي غير موزون (محمود، 2000، ص261)

5*2- نظام المقارنة بين ما يجب ان يتم وما يتم فعلا:

يعتمد هذا النظام أساسا على جمع المعلومات من خلال الأداء الواجب الحركي فعلا ومقارنته مع الواجب الحركي المطلوب.

5*3- نظام تحميل المعلومات:

يعتمد على النظام السابق فعندما تبدأ عملية المقارنة مع النموذج تبدأ معها او يصاحبها التحميل لغرض عزل المعلومات الخاطئة نهائيا ويتميز هذا النظام ب:

- تميز واضح للعمليات العصبية.
- اكتساب الأسلوب الدقيق.
- زيادة تصور حركي دقيق.
- اكتساب قدرة الإحساس والادراك.

5*4- نظام التصرف الحركي:

يعد التصرف الحركي اعلى مرحلة من مراحل الأداء الحركي في الفعالية او اللعبة الرياضية اذ ان اللاعب او المتعلم يتصرف بالمعلومات المعقدة والمتعددة للحركة او المهارة مع معرفة كل العمليات العقلية أي حدوث توقع مسبق (احمد صالح ، 1981، ص146)

6* طريقة عمل التوافق الحركي:

يستلزم التوافق كفاءة خاصة من الجهاز العصبي حيث يتعين ارسال الإشارات العصبية الى اكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد وقد يستلزم أداء الحركة ان يكون تحريك هذه الأجزاء من الجسم في اتجاهات مختلفة في نفس اللحظة الزمنية وذلك لإخراج الحركة في الصورة المناسبة واطافة الى ذلك فان هذه الاشارات العصبية يجب ان تصل بسرعة الى العضلات حيث تتم الحركة في الوقت المناسب كما يجب ان تتسم هذه الإشارات بالدقة الكافية لتنفيذ الحركة في الاتجاه المطلوب وهذا يوضح أهمية الجهاز العصبي في التوافق. (فاضل عمي، 2005)

7* التوافق الحركي وفيسيولوجيا الحركة:

ينظر الفيسيولوجيين إلى التوافق الحركي على أنه عملية ترتيب العمل العضلي في المقام الأول والقواعد الخاصة بتنظيم عمل العضلات التي تشترك سويا في الأداء الحركي وأيضا بتلك الخاصة بتنظيم عمل

العضلات المقابلة أي العمليات التي يقوم بها الجهاز العصبي للأداء هذا وما يعبر عنه بمصطلح (التوافق العضلي العصبي) (Neuro musculaire coordination) ويذكر "سنجر Singer" أن التوافق هو قدرة الجهاز العصبي والعضلي على الأداء الأمثل والفعال لمركات المركبة والمهارات الأكثر تعقيدا.

بينما يرى "كيبارد Kphard" أن التوافق الحركي هو العمل المتناسق والاقتصادي على قدر الإمكان بين العضلات والأعصاب و الحواس والاتزان ورد الفعل الحركي والتكيف السريع للمواقف. والتوافق في إطار هذا المفهوم يعتمد بالدرجة الأولى على التوقيت السليم بين عمل الجهازين العضلي والعصبي وإذا كان التوافق يستلزم انقباض العضلات وهو ما يحدث نتيجة للإشارات التي تصلها من الجهاز العصبي فإن هذا يعني أن التوافق الجيد يحدث إذا ما وصلت المثيرات العصبية إلى العضلات المكلفة بالعمل في الوقت المناسب (أحمد فؤاد، 2001م، ص596)

8* التوافق الحركي والتطبيقات الميكانيكية الحيوية:

يعرفه احمد الشاذلي "بانه التزامن البيو ميكانيكي أي توقيت الأداء في تنظيم عالي المستوى بين الانقباضات العضلية لمجموعة عضلية مختلفة تشترك في الأداء المهارى وفق رسالات عصبية دقيقة من المنطقة المحركة بالمخ ينتج عنها الدقة والانسيابية في الأداء المهارى". ويضيف السيد المقصود " ان مصطلح التوافق في الميكانيك الحيوي يطلق على دفعات القوى والمقاييس التي يتعين التوفيق بينها لتحقيق الأداء الحركي. (قاسم حسن، 1999، ص34)

9* وظائف التوافق الحركي:

- توجيه الأداء الحركي بشكل صحيح عن طريق الأجهزة العضوية ولاسيما الجهاز الحركي للاستيعاب والعمل بموجب المعلومات الآتية بعد انتهاء العمل الحركي او خلاله.
- أداء مسار الحركات طبقا لمنهج موضوع وتوقع النتائج بينما يجب ان يحصل وما حصل فعلا أي بين النتيجة والهدف.
- مقارنة نتائج الاستعلامات حول ما يجب ان يتم مع الهدف الموضوع مسبقا ومنهج التصرف الحركي.
- التوجيه الذاتي وتنظيمه وتصحيح المثيرات الحركية الموجهة الى العضلات (اكرم، 2000، ص214)

10* العوامل المؤثرة على التوافق:

10*1- قدرة الفرد على السيطرة على عمل الجهاز الحركي للجسم:

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

10*2- قصر ذراع القوة لعضلات الجسم:

يؤدي قصر ذراع القوة الى خدمة سرعة الحركة وهذا يؤدي عند الأداء الحركي ... الحركة بصورة كبيرة غير مرغوب فيها.

10*3- قاعدة الارتكاز:

لها دور في نجاح التوافق الحركي عند الأداء فهناك اوضاع يمر بها الجسم اثناء الحركة تؤثر سلبا على مركز ثقل الجسم مما يؤدي الى فشل الحركة إذا لم نستطيع تصحيح الوضع.

10*4- العوامل الخارجية:

مثل الجاذبية التصور الذاتي وقوة الاحتكاك ومقاومة الهواء والماء وجميعها تؤثر في الأداء الحركي لذا على الرياضي التغلب على هذه المقاومات.

10*5- السيطرة على الاربطة والعضلات:

ان مطاطية الاربطة والعضلات تزيد تعقيد التوافق في الأداء الحركي بعض الأحيان لأنها تسمح للأطراف بان تتحرك الى حدود ابعد من تلك المسموح بها ضمن نطاق مجال الحركة. (موفق ، 1999، ص219)

10*6- التفكير.

10*7- القدرة على ادراك الدقة والاحساس بالتنظيم.

10*8- الخبرة الحركية.

10*9- مستوى تنمية القدرات البدنية

10*10- الاعتبارات الخاصة بتطوير صفة التوافق الحركي.

ان تطوير صفة التوافق الحركي لا تعتمد على التمرينات فحسب بل أصبحت معظم الألعاب الصغيرة والجماعية والفردية والأنشطة الحركية المختلفة تلم بكيفية تطويره وذلك وفق بعض الاعتبارات الخاصة منها:

➤ التدرج بالتدريب من السهل الى الصعب.

➤ ان تشابه تمرينات التوافق الحركي قدر الإمكان مع نوعية الفعالية واللعبة التي يمارسها اللاعب او المتعلم.

➤ الاستمرار في أداء التمرين او تكراره حتى تتكون الاستجابة العضلية للأداء الحركي بمستوى عال، لان تمرينات التوافق تتطلب التدريب عليها أكثر من غيرها من الصفات البدنية (أبو العلاء، 2012 ص256)

11*مميزات تدريبات التمارين التوافقية:

➤ العمل على تدريب التوافق في اجزاء مخصصة خلال الوحدة التدريبية.

➤ يتم تدريبها لمدة قصيرة (45دقيقة على الأكثر) لتجنب حدوث التعب الذي لايجب حدوثه عند أداء التمارين التوافق.

➤ استخدام عدد كبير من التمرينات المختلفة وتدريبها بشكل متنوع أي التنوع بالتنفيذ الحركي بين مجموعة وأخرى او تغيير شروط التنفيذ.

➤ التبديل بين اشكال التمارين التوافقية السهلة والصعبة خلال الوحدة التدريبية.

➤ إعطاء راحة كاملة بين المجموعات (عباس احمد، 1981، ص39)

11*1-القواعد الرئيسية في تنظيم تدريب القدرات التوافقية:

- الوسائل الرئيسية لتدريبات التوافق هي التمرينات البدنية العامة والخاصة .
- ضرورة تنفيذ الحركات بشكل صحيح من الناحية المهارية والتوافقية .
- ضرورة توجيه الأداء في التمرين الواحد على قدرات توافقية معينة .
- ضرورة التنوع الكثير في الوسائل التدريبية والتنوع في تنفيذها .
- ضرورة رفع درجة الصعوبة في الأداء التوافقي لوسيلة التدريب من خلال اللجوء الى خطوات معينة في طرق التدريب.
- يعتبر تدريب القدرات التوافقية وسيلة اضافية لتنشيط المهارة .
- لا تزيد الفترة الزمنية الفاصلة بين وحدات التدريب اكثر من 7 أيام .
- يجب ان يعطي التمرين بشرط ان لا يتخلله مهارة غير معروفة من قبل المتدربين .
- يجب التأكد في تدريبات التوافق على التنوع وعدم التكرار الكثير على ان لا يتجاوز التكرار 3 مرات لتمرين المهارة.
- نحتاج الى التدريبات التمارين التوافقية في الاعداد المبكرة لكن عند المستويات العليا نحتاجها من اجل الارتقاء الى المستوى الأول وذلك من اجل تنسيق المهارات الجديدة التي تساعدنا في تطوير المستوى. (فاطمة عبد المالكى، 2011ص276)

11*2- أساليب وطرق تنمية التوافق الحركي:

- البدء العادي من أوضاع مختلفة كأداء للتدريب.
- الأداء المهارى بالطرف العكسي.
- تقييد سرعة وإيقاع الأداء الحركي وتحديد مسافة أداء المهارة.
- زيادة مستوى المقاومة في أداء مراحل الحركة.
- الأداء في ظروف غير طبيعية. (منذر هاشم، علي الخياط، 2001م، ص29).

12*1-مراحل اكتساب التوافق في كرة القدم:

ان اكتساب التوافق في كرة القدم يحتل مكانة خاصة خلال عملية تدريب الناشئين اذ يهدف الى اكتساب المهارات الاساسية واتقانها بحيث يمكن استخدامها بدرجة كبيرة من الفعالية اثناء المباريات ونذكر ما يلي:

12*1-مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية :

وتتمثل اهمية هذه المرحلة في أنها تشكل حجر الأساس الاول لتعليم المهارات الحركية واتقانها وأن المهارات الحركية قد تحسب في صورتها البدائية ،أي دون وضع أي اعتبارات بالنسبة لجودة أو مستوى الأداء ومن الملاحظات في هذه المرحلة أن الناشئ:

- لا يستطيع الاقتصاد في بذل الجهد.
- سرعة الشعور بالتعب.
- تنقهر مهارته الحركية للدقة المطلوبة.

واجبات المعلم في مرحلة اكتساب التوافق الاولي للمهارة الحركية :

- تقديم شرح لفظي للمهارة بصورة مبسطة وسهلة.
- تقديم نموذج للمهارة او يؤديها بنفسه أو من خلال عرض فيديو أو تقديم نماذج مجسمة أو رسومات توضيحية.
- يقوم الناشئ بأداء النموذج تحت قيادة المدرب.
- اصلاح الاخطاء بشكل مباشر وفي نفس لحظة وقوعها.

12*2- مرحلة الاكتساب الجيد للمهارة :

ان تكرر أداء الناشئ للمهارة في هذه المرحلة والربط بين طريقتي الفهم والمحاولة وحذف الخطأ في التعليم يساعد الناشئ على الارتقاء بمستوى ادائه ونجده في هذه المرحلة يصل الى أداء المهارة بصورة أكثر دقة ويتكيف على الأداء الصحيح للمهارة المتعلمة وتصبح الحركة انسيابية مع الاقتصاد في الجهد.

واجبات المعلم في مرحلة الاكتساب الجيد للمهارة:

- يقوم المدرب بإعطاء تدريبات مركبة لإتقان المهارة مثلاً لجري بالكرة والمراوغة والخداع والتصويب.
- يتم التدريب على المهارات مع مدافع سلمي ثم مدافع ايجابي.
- يعطي المدرب تدريبات قريبة مما يحدث في الملعب.

12*3-مرحلة اتقان وتثبيت المهارة :

ويطلق على هذه المرحلة الآلية في الأداء حيث يتصف أداء اللاعب للمهارة الحركية بالآلية مع الاقتصاد في بذل الجهد بصورة أفضل وتتميز حركات الناشئ عند أداء المهارات بانسيابية والدقة مع السرعة في الأداء تحت مختلف الظروف المتغيرة سواء أثناء التدريب أو المباريات.

واجبات المعلم في مرحلة اتقان وتثبيت للمهارة :

- التركيز على التدريبات المركبة مع خصم ايجابي.
- اعطاء تدريبات خطية لتطبيق الجوانب المهارية مع التفكير الخطي.
- يزداد اهتمام المدرب بدقة وثبات الأداء المهارى والتركيز على اصلاح الخطأ.
- اعطاء تدريبات تشبه ما يحدث في المباريات.
- يقوم المدرب بإعطاء اللاعب تدريبات مهارية خاصة لكل مركز من مراكز اللعب وتعطى هذه التدريبات في صورة فردية أو جماعية . (ناجح محمد، نايف ماضي، 2013، ص. 90 - 89)

13* التوافق في كرة القدم:

توافق حركات القدمين واحد من عناصر اللياقة البدنية المهمة للاعب كرة القدم، نظرا لارتباطه بأداء المهارات.

- نعرف التوافق بشكل عام بأنه "مقدرة لاعب كرة القدم على تنفيذ أداء حركي لأكثر من أجزاء جسمه في إطار واحد بسرعة ودقة وانسيابية وتوقيت سليم"

➤ كما نعرف توافق حركات القدمين بأنها " مقدرة القدمين على الاستجابة السريعة المتناسقة الانسيابية لأي متطلب حركي بالكرة او بدونها"

من التعاريف السابقة يمكننا استخلاص ان توافق القدمين يشير الى ما يلي:

➤ مقدرة قدمي لاعب كرة القدم على التنسيق والتنظيم للحركات والتحركات بالكرة وبدونها ووضعها في إطار متناسق واحد.

➤ مقدرة قدمي لاعب كرة القدم على التنفيذ الدقيق لأداء كافة الحركات بدقة بالرغم من تعددها واختلاف اتجاهاتها.

➤ مقدرة قدمي لاعب كرة القدم على تغير وضعها طبقا لطبيعة الموقف الذي يتواجد فيه اللاعب، وطبقا لمتطلبات تنفيذ المهارات والتحركات.

➤ مقدرة قدمي لاعب كرة القدم على اعادة تنسيق وتنظيم حركتها طبقا لمتطلبات المواقف المستجدة والمتجددة دوما خلال المباراة.

➤ مقدرة قدمي لاعب كرة القدم على ضبط إيقاع الحركات التي تنفذها من خلال ضبط المساحات الزمنية المطلوبة لتنفيذ المسارات الحركية لها مهما صغرت تلك المساحة الزمنية.(مفتي إبراهيم، 2012ص10)

➤ مقدرة قدمي لاعب كرة القدم على الاستجابة السريعة بحركات واعية خلال المنافسة بدرجة عالية من التنسيق والتنظيم.

➤ مقدرة قدمي لاعب كرة القدم على ربط الحركات التي تقوم بتنفيذها بانسيابية ودقة.

➤ مقدرة قدمي لاعب كرة القدم على المساهمة بفعالية وبدور واسع في احتفاظه بتوازنه خلال تنفيذ أنواع المهارات والحركات.

➤ مقدرة قدمي لاعب كرة القدم على تنفيذ الأداء الحركي والمهارات بأقل جهد ممكن.

13*1- أهمية توافق حركات القدمين في كرة القدم:

مما سبق يمكننا استخلاص أهمية توافق حركات القدمين في كرة القدم بأنه:

➤ يسهم في اتقان وتعلم وأداء مهارات كرة القدم بنسبة عالية.

➤ يسهم في تكوين برامج ذهنية حركية متعددة ولازمة لتنفيذ المهارات خلال المباراة وهو ما يطلق عليه "بالحلول " للمواقف المهارية والخططية خلال المباراة".

13*2- عوامل تؤثر في تطوير كفاءة توافق حركات التوافق:

هناك عدة عوامل تؤثر في تطوير كفاءة التوافق لدى اللاعبين منها:

➤ سلامة تكوين حركات توافق القدمين المفردة من حيث الانسيابية والدقة والسرعة والتوازن والتوقيت السليم.

➤ سعة رصيد البرامج الذهنية الحركية لحركات توافق القدمين التي يمتلكها اللاعب.(مفتي 2012 ص10)

خلاصة

ان التنسيق الحركي يعتبر جانب ذا أهمية بالغة في تحسين الأداء المهارى لدى لاعبي كرة القدم بشكل خاص ولدى الرياضات الأخرى بشكل عام ، فلا يمكن أداء أي مهارة دون حدوث عمليات أولية متمثلة في الاستقبال الحسي للمثيرات الداخلية والخارجية ثم الإدراك وحدث العمليات الداخلية المركزية وفي الأخير الاستجابة الحركية نتيجة عمل العضلات.

الفصل

الرابع

المرحلة

العمرية

تمهيد

يمر الإنسان بعدة مراحل في عمره، تحدد على غرارها مميزات الطرق والحملات أثناء التعلم والتدريب وهذا ما جعل الاختصاصيين يحددون كل صنف من خلال عدة جوانب مختلف، فالمراقبة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات عقلية وجسمية إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنظم وقلة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل والحلم، حيث وضعها " ستانلي هول" أنها فترة عواطف وتوتر، وشدة وتكتنفها الأوهام النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع، والقلق والمشكلات وصعوبة التوافق ويعتقد العلماء والباحثون في دراسة فترة المراقبة لاعتبارات مدرسية إلا أن ذلك لا يمنع من دراسة تلك المرحلة النهائية لاعتبارات عملية نفعية تجعلنا أقدر على التعامل مع المراهق من جهة وعلى فهمه من جهة أخرى.

الممارسة الرياضية في هذه المرحلة تتطلب نظاما أكاديميا يضمن نجاح هذه الممارسة لذا فمن المهم أن يعرف المدرب خصائص واحتياجات اللاعب والجوانب الملموسة لنموه وتطوره، كي يستطيع برمجة نظام تعليمي وتدريبى قائم على أسس وقواعد علمية.

1* مفهوم المراهقة

1* 1 - المعنى اللغوي :

كلمة المراهقة مشتقة من كلمة " راهق " بمعنى لحق أو دنى فهي تفيد الاقتراب أو الدنو من الحلم فالمراهقة بهذا المعنى هي الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج.(فؤاد بهي 2007 ، ص 257).

1* 2 - المعنى الاصطلاحي :

هي سن التغيير مشتقة من كلمة Adolescere وتعني باللاتينية grandir بمعنى كبر ونمى. (Mercelli 1983 , p 03)

وتعني كذلك نضج أعضاء الجسم والتطور الجنسي، ونسجل فيها نمو سريع غير منتظم ويصبح الطفل خلال أعوام رجلا. (M – Khiati, 1996 , p 252)

1* 3- تعاريف بعض العلماء :

1* 3-1 - تعريف ميخائيل إبراهيم أسعد: وهي مرحلة انفعال من الطفولة وتنسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو تحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة.(ميخائيل إبراهيم ، 1991 ص 25)

1* 3-2 - تعريف عبد الرحمان العيسوي: يطلق اصطلاحا على المراهقة Adolescence على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي.(عبد الرحمن العيسوي ، 1987 ص 124)

1* 3-3 - تعريف إبراهيم كاظم العظماوي: تعتبر المراهقة نقطة انعطاف حاسمة في حياة الإنسان، إذ أن ما يبلغه من تقدم وما يحققه من مزايا في النمو البدني والعاطفي يدفعه من مستوى الطفولة الوسطى إلى مرحلة النفع والحادثة.(إبراهيم كاظم ، 1997 ، ص 331)

1* 3-4 - تعريف STANLY HOLL : المراهقة هي فترة من العمر التي تتميز فيها تصرفات سلوكية للفرد بالعواطف والانفعالات الحادة والتوترات العنيفة وهذا ما يعبر عنه بكلمتين :

STORET ET ESTRESS

1* 3-5- تعريف AUSBELL: المراهقة هي الوقت الذي يحدث فيه التحول في الوضع البيولوجي للفرد.(سعدية محمد ، ط1، 1992 ص 25)

الشيء الملاحظ من خلال هاته التعاريف هو عدم وجود تعريف دقيق وموحد للمراهقة، فهناك من العلماء من ركز على الجانب النفسي، والآخر ركز على الجانب الاجتماعي، والآخر ركز على الجانب الفيزيولوجي ، وهناك أيضا من جمع كل هاته التعاريف في تعريف واحد.

2* مراحل المراهقة :

يجد الباحث صعوبة في تحديد بداية ونهاية مرحلة المراهقة لاعتبارات عدة منها:

الفروق الفردية بين الأفراد من حيث سرعة نموهم واحتمال نضجهم، وأن هناك علاقة وثيقة بين نضج المراهق والعوامل البيئية كالتغذية والمناخ وغير ذلك، فأطفال المناطق الحارة مثلاً يصلون إلى مرحلة المراهقة في سن مبكرة عن أطفال المناطق الباردة، كذلك قد تؤدي حالات المرض الطويل أو الضعف العام إلى تأخر النضج الجنسي الذي يعتبر سمة بارزة للدلالة عن المراهقة، ومنها كذلك الأنماط الثقافية السائدة في المجتمع، إذ أن من يعتبر مراهقاً في وسط ثقافي معين قد لا يعتبر كذلك في وسط ثقافي مغاير.

وانطلاقاً من هذه الاعتبارات يذهب الكثير من العلماء إلى تحديد بداية مرحلة المراهقة ببداية البلوغ أما نهايتها فإنها تكون في حدود 21 و 22 سنة من عمر الفتى والفتاة، حيث يقول أحمد زكي صالح: "بأن المراهقة هي المدة الزمنية لمرحلة الانتقال من الطفولة إلى الرشد وغالباً ما تبدأ من سن البلوغ وتنتهي حوالي 21 و 22 سنة. (عبد الرحمان رضا: 1996، ص 32).

وللإشارة فإن هناك حالياً اتجاه في علم النفس يتجه نحو تضمين الفترة الممتدة من سن 09 إلى 12 سنة في مرحلة المراهقة، لأن التغيرات التي تتم في هذه المرحلة تعتبر تمهيداً فعلياً للمراهقة. (سعد جلال، 1985، ص 216)

وهكذا فإنه بداية المراهقة تختلف من فرد لآخر للاعتبارات السابقة الذكر، حيث نجد أن بعض الأفراد مراهقتهم مبكرة قد تبدأ في سن 12 سنة تقريباً، في حين قد يتأخر البعض حتى سن 22 سنة. انطلاقاً من الاختلاف القائم حول تحديد مرحلة المراهقة، اختلف العلماء في تقسيمات هذه المرحلة العمرية و يمكن ذكر بعض هذه التقسيمات فيما يلي :

2*1 - تقسيم سامي عرفيج:

ويقسم المراهقة إلى ثلاث أطوار هي:

- المراهقة المبكرة (مرحلة البلوغ): وتبدأ من سن 12 سنة إلى 15 سنة.
- المراهقة المتوسطة: و تبدأ من سن 15 سنة إلى 17 سنة . -
- المراهقة المتأخرة: تتراوح ما بين سن 18 سنة إلى 21 سنة.(سامي 1984 ص125)

2*2 - تقسيم إبراهيم ميخائيل أسعد:

ويقسم فترة المراهقة إلى ثلاث أطوار هي:

- المراهقة المبكرة: والممتدة بين السنتين 11 و 14 سنة.
- المراهقة المتوسطة: وتمتد بين السنتين 14 و 18 سنة.
- المراهقة المتأخرة: وتمتد بين 18 و 21 سنة.(ميخائيل ابراهيم ص225)

2*3 - تقسيم الأستاذ حامد عبد السلام زهران:

ويقسمها إلى ثلاث أطوار هي:

- المراهقة المبكرة : و تمتد من سن 12 إلى 15 سنة.
- المراهقة المتوسطة: وتمتد من سن 15 سنة إلى 17 سنة.
- المراهقة المتأخرة: و تمتد من سن 18 و تنتهي عند سن 21 سنة. (حامد عبد السلام ط 2, 1977 , ص 355).

2*4 - تقسيم الأستاذ رايح تركي:

ويقسمها إلى طورين يتصل أحدهما بالآخر اتصالا وثيقا و هما كالآتي:

- طور البلوغ (المراهقة المبكرة): و يمتد هذا الطور ما بين 12 و 13 سنة.
- طور النضج (المراهقة المتأخرة): بالنسبة لهذا الطور فإنه يمتد ما بين 17 و 20 سنة أو 21 سنة. (تركي، 1999، ص 242)

نظرا لهذا الاختلاف الزمني في تحديد بداية و نهاية المراهقة وتقاديا لأي إشكال فقد تم الاختصار في هذه الدراسة على المراهقين الذين يتراوح سنهم ما بين (15-16 سنة) U17.

3 * مميزات و خصائص المرحلة العمرية:

3*1 - النمو الجسمي:

يؤثر في عملية النمو الجسمي عاملان أحدهما داخلي وهو الوراثة والآخر خارجي وهو البيئة، فالنمو يقصد به تلك التغيرات الخارجية من طول وعرض ووزن ويتجلى ذلك في ازدياد الطول في كلا الجنسين واتساع الكتف والصدر لدى الذكور، واتساع الحوض والأرداف لدى الإناث. والمراهق إزاء هذه التغيرات السريعة و المفاجأة لا يدري كيف يواجه هذه التجربة القاسية فهو يعيش في نوع من القلق والإحساس بالنقص مقارنة مع زملائه وإزاء بعض العيوب الجسمية.

3*2 - النمو العقلي:

يصاحب النمو الجسمي الفيزيولوجي النمو العقلي، و هذا من خلال تصرفات الفرد في مراحل نموه المختلفة، وعند تعرضنا للنمو العقلي لا بد لنا أن نتطرق إلى القدرات التي تبرز في هذه المرحلة بشيء من التفصيل و من أهمها :

3*2-1- الذكاء : وهو القدرة المعرفية العامة، حيث ينمو الذكاء نموا مضطربا حتى السن الثانية عشر ثم يتعثر قليلا في أوائل فترة المراهقة نظرا لحالة الاضطراب النفسي السائدة في هذه المرحلة، وتظهر الفروق الفردية بشكل واضح ويقصد بها أن التوزيع في الذكاء يختلف من شخص لآخر. (محمد مصطفى ط 2، 1986، ص 164)

3*2-2- انتباه المراهق : يزداد المراهق على الانتباه في هذه المرحلة فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل معقدة في سير سهولة الانتباه. (محمد محمود 1996 ، ص 286)

3*2-3- التذكر : يبنى تذكر المراهق ويتأسس على الفهم، فيعتمد على عملية الموضوعات المتذكرة، فلا يتذكر موضوعا إلا فهمه تماما وربطه بغيره مما سبق أن مر به خبراته السابقة. (محمد محمود 1996 ، ص 286)

3*2-4- التخیل: يتجه خيال المراهق نحو الخيال المجرد والمبني على الألفاظ أي الصور اللفظية يصعب عليه إدراكها في المرحلة السابقة من التعلم. (محمد محمود، 1996، ص 286).

3*3 - النمو النفسي :

إن الزيادة المفاجئة في الشكل والتغيرات الجسمية السريعة، بالإضافة إلى المعاملة المتناقضة التي يتلقاها المراهق مع الآخرين وبالإضافة إلى حساسيته، فهذا يؤثر في عملية توافقه وتكيفه مع الآخرين، وقد تؤدي الحساسية الشديدة للمراهق إلى حل وحيد وهو الانسحاب والانطواء من المواقف. (محمد عبد الحليم / عفان 2001، ص 202).

فقد يضطرب المراهق أو يشعر بالقلق لما يعتريه من نمو جسمي سريع فيحس أنه محتار بين سائر الناس وتقل ثقته بنفسه، ولذلك فإنه كثيرا ما يميل إلى أحلام اليقظة، فيتخيل أنه ثري أو قوي أو جميل الصورة ويهيم في عالم الحب، ومن هنا فإن المراهق يحتاج إلى أن يحصل على العزلة أحيانا لمراجعة ذاته. (محي الدين 1982، ص 166).

ومن أبرز مظاهر الحياة النفسية في فترة المراهقة ما يلي:

- الحساسية الشديدة حيث يكون مرهف الحس ورقيق الشعور ويتأثر بأي شيء يلاحظه.
- الصراع النفسي حيث يكون كثير التقلبات والآراء.
- استقلالية المراهق تجاه الأسرة حيث يرى أن مساعدتهم له تدخل والنصيحة إهانة، فيعتمد على إبراز شخصيته.
- مظاهر اليأس والقنوط والكآبة بسبب أمانى المراهق وعجزه عن تحقيقها مما يدفعه للعزلة عن الذات و قد ينتج عنه كثيرا التفكير في الانتحار.

3*4 - النمو الاجتماعي:

تتميز الحياة الاجتماعية في فترة المراهقة بأنها أكثر تمايز واتساع وشمولا للعلاقات الاجتماعية سواء مع الأسرة أو مع المدرسة أو المجتمع بصفة عامة، ويمكن تلخيص خصائص مظاهر النمو الاجتماعي فيما يلي:

3*4-1- الاستقلال: يميل المراهق إلى الاستقلال والتمرد من القيود الأسرية وتبعيتها.

3*4-2 - الولاء والطاعة: وذلك للجماعة والأصدقاء في الوقت الذي يسعى للتحرر من قيود المجتمع، يقول فاخر عاقل " إنه في فترة المراهقة تتجلى روح الجماعة أكثر من تجليها في وقت مضى ". (فاخر عاقل ط7، 1981، ص 282).

3*4-3 - التمرد والقوة: يثور المراهق على الأسرة ويتحداها، وتمتد ثورته و تمرده على المدرسة والمجتمع بتقاليده وقيمه.

3*4-4 - الزعامة: تتميز شخصية المراهق بالقوة والتماسك ويختار عامة الأفراد الزعيم بينهم الذي يتصف بمميزات فعلية أو جسمية أو اجتماعية.

أما في المرحلة الأخيرة من فترة المراهقة فإن العلماء يرون أن المراهق يصبح أكثر خضوعاً للأغراض العملية وأكثر سعياً للتكيف مع الواقع ويرتكز على التوافق في المجتمع بالتدريج يستعد ليصبح فعالاً في المجتمع الذي يعيش فيه، ويظهر أن لديه شعور بالمسؤولية الاجتماعية الملقاة على عاتقه. (محمد رفعت آخرون : 1984، ص143)

4 * النظريات المفسرة للمراهقة:

4*1 - النظريات التي تنظر على أن المراهقة أزمة:

4*1-1 - نظرية ستانلي هول:

يعتبر "ستانلي هول" على أن المراهقة عبارة عن مرحلة تغيير شديد أو ميلاد جديد مصحوب بالضرورة بنوع من الشدائد والمحن و التوترات و صعوبة التكيف في كل موقف يواجهه المراهق . وفي آخر الدراسات التي قام بها "هول" لعلم الأجناس البشرية اتضح له أن المراهقة ظاهرة حضارية وثقافية ولكنه تراجع في الأخير عن نظريته واعتبر المراهقة أزمة اجتماعية يمر بها كل فرد مهما كانت وضعيته ومهما كانت بيئته.

4*1-2 - نظرية سيجموند فرويد:

ويشير "فرويد" في نظريته على أن الغريزة الجنسية تظهر وتتكشف لأول مرة عندما يصل الطفل سن البلوغ ويضيف فرويد قائلاً " لقد علمتنا التجارب بأن عملية قبولية الإرادة الجنسية للجيل سوف تتم فقط عندما يسعى الراشدون الكبار إلى فرض سيطرتهم وتعميق نفوذهم في نفوس أطفالنا بصورة مبكرة وبالتدخل في حياتهم الجنسية قبل وصولهم إلى سن البلوغ، بدلا من الانتظار والتريث حتى تنتهي العاصفة المدمرة "، وهذا ما ذهب إليه الدكتور عبد الغاني الديدي على أن المراهقة مرحلة انفعالية وتناقضات سلوكية تحدث فيها النكوص إلى الطفولة ويظهر الصعاب بشكل لا لبس فيه.

4*1-3 - نظرية اريكسون : " مرحلة اكتساب الذات "

يرى اريكسون أن بعض المراهقين يشعرون بإحباطات متتالية من الراشدين الذين يتعاملون معهم وغالبا ما يمتحن المراهق في هذه الحالة ذاته، والتي تتألف من صور وأدوار اجتماعية اللتان تتصفان بالتعريف وعدم التقبل من جانب الوسط الذي يعيش فيه وفي هذه الفترة يتمرد المراهق على سيطرة الراشدين، ويتجه نحو الجماعة ويصبح نشاطه فيها إجراء دفاعيا يحمي نفسه تجاه مخاطر تشتت الذات.

وبسبب التغيرات الجسمية السريعة غير المتناسقة يعيش حياة مضطربة قلقه، ومع نضج الوظيفة الجنسية يتحول المراهق من كائن جنسي قادر على أن يحافظ على نوع واستمرار سلالته، لكن المراهق لا يستطيع إشباع الدافع الجنسي إلا بالطريقة التي حددها عرف المجتمع وتقاليده. (عبد الغاني ط1، 1992 ص

(18)

4*2 - النظريات التي تفسر المراهقة بسبب طبيعة وثقافة المجتمع:

4*2-1 - نظرية الدكتور مصطفى فهمي:

يرى الدكتور مصطفى فهمي في نظريته التي قام بدراستها عام 1954 م أن علم النفس الحديث عند معالجته لموضوع المراهقة أنكر اعتبار هذه المرحلة فترة بحث جديدة في الحياة لأننا إذا أخذنا بهذا الرأي القديم أدى بنا إلى القول بأن مرحلة البلوغ هي الأمر الذي يتعارض مع وحدة الحياة والنمو. (معروف رزيق 1986 , ص 16)

4*2-2 - نظرية أرنولد جيزل:

تحدد المراهقة حسب جيزل بالمفهوم الجسمي أولاً في العمليات الفطرية التي تسبب النمو والتطور المتزامن في القابلية على الإنتاج، وفي اختبارات المراهق وعلاقاته مع الآخرين، ومن الناحية السيكلوجية على المراهق أن يأخذ بعين الاعتبار نواحي قوته ونواحي ضعفه في آن واحد. وتتعلق وجهة نظر جيزل بالوراثة النوعية أو الميراث العرقي، حيث المعتقد أن كل جوانب النمو بما في ذلك الجانب النفسي تسير وفق قوانين ذات إمكانية تطبيق تتصف بالكلية والعمومية. (فوزي الحافظ ط2 1990 م , ص 18)

4*2*3 - نظرية روث بندكت:

تعتبر من أكثر علماء الأنثروبولوجيا التي كتبت عن نمو المراهق بالإضافة إلى "مارجريت ميد" وهي تمثل آراء مدرسة البنية الثقافية، وتشير عالمة "روث بندكت" إلى أن الثقافات تختلف في الاستمرارية بين أدوار الطفولة وأدوار الرشد وبالتالي يكون انتقال الفرد من مرحلة إلى مرحلة أخرى محدد تماماً اجتماعياً وشرعياً في بعض المجتمعات أي غير مستمرة، بينما في مجتمعات أخرى ذات ثقافة مغايرة يتم الانتقال فيها من الطفولة إلى الرشد بشكل غير محسوس.

وعليه فإن المراهقة فترة بالغة الصعوبة، ومن هذا المنطلق فالتنشئة الاجتماعية هي التي تجعل الانتقال سهلاً أو صعباً، وهكذا نرى أنه ليست الظروف البيولوجية وحدها التي تولد الصراع، ولكن التنشئة الثقافية لها دورها أيضاً في ذلك. (محمد هدى، 1992 , ص 26-27)

5* أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق:

بما أن النشاط الرياضي جزء لا يتجزأ من التربية العامة وهدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق أنواع مختلفة، يعني أن النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل والمتوازن ويحقق احتياجاته البدنية وذلك مع مراعاة المرحلة السنية التي يجتازها الطفل، حيث يكون عدم الانتظام في النمو من ناحية الوزن والطول يؤدي إلى نقص في التوافق العصبي والعضلي، أما من الناحية التربوية فيوجد المراهق ضمن مجموعة واحدة، ويساعده هذا في عملية التفاعل التي تتم بينهم ويكتسب الكثير من الصفات التربوية.

إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاعة والشعور بالصدقة والزمالة واقتسام الصعوبات مع الزملاء، إذ أن الطفل في المرحلة الأولى من المراهقة ينفرد بصفة المسيرة للمجموعة التي

ينتمي إليها فيحاول أن يظهر كما يظهرون ويتصرف كما يتصرفون، ولهذا فإن أهمية التربية البدنية والرياضية في هذه المرحلة هي العمل على اكتساب الطفل للمواصفات الحسية.

إن كل الصفات السابقة الذكر تعتبر من المقومات الأساسية في بناء الشخصية الإنسانية، أما من الناحية الاجتماعية فإن الممارسة الرياضية تلعب دوراً أساسياً من حيث تنشئة المراهق، إذ تتجلى خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصداقة في المجتمع وكذا الاحترام وكيفية إنجاز القرارات الجماعية، إضافة إلى مساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة وتستطيع التربية البدنية والرياضية أن تخفف من وطأة المشكلة العقلية عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد ومشاركته في اللعب النظيف واحترام حقوق الغير، فيستطيع المربي أن يحول بين الطفل والاتجاهات غير المرغوب فيها مثلاً: القلق، الكراهية ... الخ . وهكذا نرى أنه الممارسة الرياضة تساهم بقسط وافر في تحسين الصحة العقلية للمراهق، ويكمن هذا في إيجاد إطار صحي سليم وخلق نظرة متفائلة للحياة، وتنمية صحية وجسمية وعقلية أفضل. (تشارلز أبيوكر : ترجمة حسام معوض، كمال صالح عبده ، 1964 ، ص 37 ، 453 .)

6* مشاكل المراهقة :

إن مشكلات المراهق من المشكلات الرئيسية التي تواجه الأفراد في هذه الفترة، والسبب يعود إلى المجتمع نفسه أو المدرسة والهيئات الاجتماعية والأسرة والنوادي وكل المنظمات التي لها علاقة بهته الفئة، ومن أبرز مشاكل المراهق ما يلي :

6*1 - مشاكل خاصة بالشخصية:

ومن أبرزها الشعور بمركب النقص وعدم تحمل المسؤولية ونقص الثقة بالذات، الشعور بعدم المحبة من جانب الآخرين، القلق حول أبسط الأمور، أحلام اليقظة باستمرار، المجادلة الكثيرة لسبب أو دونه، خشية التعرض لسخریات وانتقاد الآخرين.

6*2- المشاكل الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة الفرد المراهق يبدو واضحاً في عنف انفعالاته وحدتها واندفاعها، وهذا الاندفاع الانفعالي ليس له أسباب نفسية خاصة بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية فإحساس المراهق بنمو جسمه، وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال وصوته قد أصبح خشناً، فيشعر المراهق بالفخر وكذلك في الوقت نفسه يشعر بالحياء والخجل من هذا النحو الطارئ.

6*3- المشاكل الاجتماعية:

إن مشاكل المراهقة تنشأ من الاحتياجات الأساسية مثل الحصول على مركز أو مكانة في المجتمع كمصدر السلطة على المراهق .

6*4- مشاكل الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر ولكن تقاليد وأخلاقيات مجتمعه تقف حائلاً دون أن ينال ما ينبغي، فعندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق تجاه الجنس الآخر وإحباطه، وقد يتعرض المراهق لانحرافات وسلوكيات غير

أخلاقية وإلى أساليب ملتوية لا يقرها المجتمع مثل التسكع في الطرقات، إصدار العبارات والألفاظ السوقية... الخ .

6*5- المشاكل الصحية:

ومن أهم هذه المشاكل الشعور بالتعب وعدم الاستقرار النفسي وعدم تناسق أعضاء الجسم، فهذه الأمور لا تهم الراشد كثيرا لكنها بالنسبة للمراهق تكون مصدر قلق. (88 – 87 p Bensmail).

7* أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق:

بما أن النشاط الرياضي جزء من التربية العامة، وهدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق أنواع مختلفة من النشاط البدني لتحقيق هذه الأغراض مما يعني ان النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل والمتوازن للمراهق، ويحقق احتياجاته البدنية مع مراعاة المرحلة السنية التي يجتازها الطفل حيث يكون عدم انتظام في النمو من ناحية الوزن والطول ما يؤدي إلى نقص التوافق العصبي، وهذا ما يحول دون نمو سليم للمراهق .

إذ يلعب النشاط الرياضي دورا كبيرا وأهمية بالغة في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به المراهق من حركات وهذا من الناحية البيولوجية , أما من الناحية الاجتماعية فوجود اللاعبين في وحدة واحدة خلال الممارسة يزيد من اكتسابهم الكثير من الصفات التربوية حيث كل الصفات تعتبر من المقومات الأساسية لبناء الشخصية الإنسانية إما عن الناحية الاجتماعية، فإن للنشاط الرياضي دور كبير من حيث النشأة الاجتماعية للمراهق، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة الأخوة والصداقة بين اللاعبين وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الاجتماعية، وكذلك مساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة، ويستطيع النشاط الرياضي إن يخفف من وطأة المشكلة العقلية عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد ومشاركته في اللعب النظيف واحترام حقوق الآخرين فيستطيع المربي أن يحول بين الطفل واتجاهاته المرغوبة التي تكون سليمة كغيره مثلا , وهكذا نرى أنه باستطاعة النشاط الرياضي أن يساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ صحي للعواطف وخلق نظرة متفائلة جميلة لحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية. (بوفلجة غباب ، 1992، ص

(326)

7* 1- الدوافع الرئيسية لممارسة الناشئ للرياضة:

- تحسين المهارات
- الحصول على المتعة
- تكوين الأصدقاء
- خبرة الإرادة و التحدي
- الجوائز والمكافآت
- التخلص من الطاقة

➤ تحقيق النجاح

➤ المشاركة الفعالة في اللعب. (أسامة كامل، 2008، ص139)

7*2- خصائص فئة الناشئين و التدريب المهاري لكرة القدم:

➤ نسبة التدريب في الوحدة اليومية 80 في المائة.

➤ تنمية الحركات الأساسية للمهارة وتنشيتها.

➤ التركيز على حركات الخداع (التمويه).

➤ إتقان اللعب 1 ضد 1 ثم 2 ضد 2

➤ يفضل بعد تعلم أي مهارة بختام الوحدة بمنافسة فيها. (خليفة الشبلي، 2011، ص7)

7*3- أهمية الوحدة التدريبية لدى الناشئين:

تميز الناشئين من الجنسين بالمهارات البدنية والحركية العالية يجعلهم أكثر قبولاً لدى أقرانهم أو حتى لدى البالغين ، ومن ثم يوفر هذا القبول تأثيراً نفسياً إيجابياً لديهم.

-تميز الناشئين من الجنسين بقدرات تنافسية كبيرة في الأنشطة الرياضية يجعلهم كذلك أكثر قبولاً لدى أقرانهم ولدى البالغين.

-تميز الناشئين بالقدرات والمهارات البدنية والحركية يلعب دوراً كبيراً في إقامة علاقات صداقة إيجابية بين الناشئين أمراً حيوياً في تحقيق الجوانب النفسية والاجتماعية في مرحلة الناشئين.

-بيئة اللعب في مرحلة الناشئين توفر حافزاً قوياً لممارسة وضع الضوابط للمواقف الاجتماعية التي يقابلونها خلال اللعب بما يمكنهم من التصرف خلال تلك المواقف بدرجة أكثر كفاءة.

-من شأن نجاح الناشئين في التفاعل بالبيئة الاجتماعية الرياضية أن يكسبهم الثقة في القدرة على تحقيق النجاح في مجالات أخرى بالمجتمع مستقبلاً.

ما يجب أن يدركه المربي:

➤ الأنشطة التنافسية تشبع رغبة الناشئين في مقارنة قدراتهم مع أقرانهم و إظهار فعلي لقدراتهم الذاتية خلال الأنشطة الرياضية التنافسية.

➤ الأنشطة التنافسية تشبع رغبة الناشئين في تنمية الدوافع و و تحسن المستوي لديهم.

الأنشطة التنافسية كي تكون مفيدة و مؤثرة على الناشئين يجب أن تقدم بصورة و بدرجة مناسبة للمراحل السنية. (أسامة كامل، 2008، ص140)

خلاصة

من خلال ما جاء في هذا الفصل نستخلص مدى صعوبة فترة المراهقة بسبب التغيرات التي يتعرض لها المراهق من كل جوانب النمو ، لكنها مرحلة انتقالية سرعان ما تزول ، ينتقل بعدها المراهق إلى مراحل أخرى أي سن تحمل المسؤولية، ولهذا فإن المراهق عند قطعه لهذه الأنشطة من التطور في مظاهر النمو المختلفة ولكي يتخلص من هذه المرحلة فهو بحاجة إلى متطلبات منها ما يحققه الأسرة له ومنها ما يحققه له المجتمع والتي لا يمكن الاستغناء عنها لأنها تؤدي إلى التوازن والأمن والطمأنينة والشعور بقيمة الذات وقوتها وإمكانيتها .

إذا لم تتحقق هذه الحاجيات والمتطلبات تسبب عواقب مختلفة كانت نتائجها سلبية كاضطرابات نفسية لانحرافات و سوء التكيف وهذا كله يؤثر على المراهق وعلى ممارسته الرياضية.

الجانِب
التطبيقي
للدراسة

الفصل
الخامس
منهجية
الدراسة

تمهيد

ان طبيعة المشكل التي يطرحها بحثنا يستوجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة الى الدراسة النظرية لان كل بحث يشترط تأكيده ميدانيا اذا كان قابلا للدراسة.

وتعتبر عملية جمع البيانات لأغراض التقويم والبحث العلمي من المراحل الهامة التي تحتاج الى عناية خاصة من قبل الباحث ، ويؤكد الباحثون على اهمية المنهجية في البحوث العلمية ، ذلك ان قيمة البحث ونتائجه ترتبط بالمنهج الذي يتبعه الباحث ،بالإضافة الى تحديد جميع الوسائل الأدوات المستخدمة في البحث ، كما تعتبر العينة من الخطوات الرئيسية في جمع البيانات ، وعليه سنتطرق في هذا الفصل الى جميع هذه النقاط و بالتفصيل.

1* الدراسة الاستطلاعية:

لقد أصبح إجراء الدراسات الاستطلاعية أمراً ضرورياً يلجأ إليه كثير من الباحثين وذلك لما قد يجده من صعوبة في صياغة مشكلة بحثه صياغة علمية دقيقة، أو في تحديد الفروض التي تساعد على الاتجاه مباشرة إلى الحقائق العلمية والبيانات التي ينبغي له أن يبحث عنها. (زيان عمر، 1983، ص 130-131)

حيث يقوم الباحث بأداء دراسة استطلاعية تتعلق بموضوع البحث الذي يقترح إجراءه، وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى تعميق المعرفة بالموضوع المقترح، للبحث سواء من الناحية النظرية أو التطبيقية وتجميع ملاحظات ومشاهدات عن مجموع الظواهر الخاصة للبحث، وكذا التعرف على أهمية البحث وتحديد فروضه والبدء في وضع النقاط الأولى لتخطيط البحث (الأهداف، الإطار وظرف البحث) (فضيل دليو، 1995، ص 46-47)

كما تعتبر التجربة الاستطلاعية بمثابة القاعدة الأساسية والممهدة للتجربة المراد القيام بها، وذلك حتى تكون للباحث فكرة ونظرة حول كيفية إعداد أرضية جيدة للعمل وهنا تم اختيار عدد لاعبين وذلك من أجل التعرف على ملائمة الأداة وصلاحياتها لقياس ما وضع من أجله، وكذا مناسبتها لخصائص عينة البحث ويتعرف من خلالها على:

- صدق وثبات وموضوعية الاختبارات.
- مدى استجابة عينة البحث للاختبارات.
- الصعوبات التي قد تعرقل سير الاختبارات.
- أفضل طريقة لإجراء الاختبارات.
- مدى تناسب الأجهزة مع الاختبارات.

قبل الشروع في إجراء التجربة الاستطلاعية والتي تعتبر مسندا، قمنا بزيارة العديد من الفرق الرياضية لكرة القدم، وكان الغرض منها هو الوقوف على المعطيات المتوفرة في الفريق والبحث عن الفرق الملائمة لإجراء التجربة الميدانية، إضافة إلى تحديد جوانب المشكلة التي نحن بصدد دراستها، وبعد جمع كل المعطيات التي نحتاجها تم اختيار فريقين هما:

- فريق مولودية شباب برج بوعريريج " أشبال".
- فريق امل منصور " أشبال".

وكان سبب الاختيار راجع لتعاون وتفهم المدربين لعملائنا وتسهيل مهمتنا في إعداد العينة التجريبية والضابطة، إضافة إلى وجود بعض المستلزمات للعتاد الرياضي والتي رأينا فيها إمكانية توظيفها واستعمالها لإجراء التجربة.

2* المنهج المتبع في الدراسة:

يعتبر اختيار المنهجية التي يتبعها الباحث في الدراسة هي التي توجهه في المراحل القادمة من بحثه والمنهج الذي قمنا باختياره تبعاً لطبيعة مشكلة دراستنا هو المنهج التجريبي الذي يعتبر من أحد أهم المناهج العلمية المستخدمة في مجال الدراسات العلمية وبشكل خاص في مجال التربية البدنية والرياضية وقد عرف بأنه أقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية كما يعد هو المنهج الوحيد الذي يمكن الاختيار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر. (صابر وجفانة، 2002 ، ص57).

إن موضوع البحث عبارة عن دراسة بطارية اختبارات (التوافق الحركي) بين فريقين في كرة القدم ، وكشف مدى تطوير القدرات البدنية لكلا الفريقين عن طريق إجراء بطارية اختبارات لتطوير صفة لتوافق الحركي لدى لاعبي كرة القدم (U17) وهذا خلال مرحلتين (قبلي - بعدي) ولتحقيق ذلك لزم علينا إتباع المنهج التجريبي بإجراء بطارية اختبارات لصفة التوافق الحركي.

2*1- أدوات الدراسة

إن الخطوة التي اتبعناها في دراستنا هي وضع وسائل تساعد على توزيع جوانب البحث ، وهي جمع المعلومات من مختلف المصادر والمراجع وهذا قصد الإلمام بالجانب النظري، كما اعتمدنا على بطارية اختبارات التوافق الحركي تجرى على كلتا العينتين (الضابطة والتجريبية) على شكل اختبار قبلي واختبار بعدي، كما تم استعمال وحدات تدريبية على شكل تمارين تساهم في تطوير التوافق الحركي تخضع لها المجموعة التجريبية قيد البحث.

2*2- الاختبارات المستخدمة

- اختبار دقة التصويب "اختبار الحبال".
- اختبار الجري المتعرج بالكرة.
- اختبار الدوائر المرقمة.

3* المجال الزماني و المكاني والبشري:

3*1- المجال الزماني:

بعد تحديد البحث من طرف الإدارة بدأ العمل في هذه الدراسة في بداية شهر ديسمبر 2021 وكان بالدراسة النظرية، أما إجراء الاختبارات بالنسبة للعينة الاستطلاعية فكان على النحو التالي :

➤ الاختبار القبلي : 01 فيفري 2022.

➤ الاختبار البعدي: 08 فيفري 2022.

3*2- المجال المكاني:

لقد تم إجراء الاختبارات على العينة الاستطلاعية في الملعب البلدي لبلدية منصورة وبلدية برج بوعرييج (بوزيدي لخضر) المعشوشيين اصطناعيا .

3*3- المجال البشري:

يتمثل المجال البشري في بحثنا هذا في عينة استطلاعية، حيث تقدر نسبتها بـ 20% من العينة الأصلية بالإضافة إلى المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة (العينة الأصلية) وهي من صنف الأشبال وكانت موزعة كالآتي:

- العينة الاستطلاعية: نسبة 20% من العينة الأصلية و قدرت بـ (7) لاعبين.

- العينة التجريبية: (18) لاعب من مولوديه شباب برج بوعريريج.

- العينة الضابطة: (18) لاعب من امل منصور .

4* ضبط متغيرات الدراسة:

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

➤ المتغير المستقل: ويتمثل في الوحدات التدريبية.

➤ المتغير التابع: ويتمثل في التوافق الحركي في كرة القدم.

➤ التحكم في الزمن: وهو نفس الوقت المخصص لأداء الوحدات التدريبية داخل الملعب بالنسبة

للاعبين، حيث وقت إجراء التدريبات يكون على النحو التالي:

• يوم الأحد مساء: من 16:30 ← 18:00 .

• يوم الاثنين مساء: من 16:30 ← 18:00 .

• يوم الأربعاء مساء: من 16:30 ← 18:00 .

➤ السن: وينحصر سن اللاعبين في كلتا المجموعتين بين "15 و 16 سنة".

➤ الجنس: كلتا العينتين متكونة من الذكور .

➤ الوسائل البيداغوجية: إن جميع الاختبارات تقاس بنفس الوسائل التقييمية والأجهزة مع كلتا

المجموعتين (التجريبية والضابطة) بالإضافة إلى العينة الاستطلاعية .

5* مجتمع وعينة الدراسة

5*1- مجتمع البحث:

نعني بمجتمع البحث دراسة جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث ،وفي واقع الأمر أن دراسة مجتمع البحث الأصلي كله يتطلب وقت طويل وجهداً شاقاً وتكاليف مرتفعة ويكفي أن يختار الباحث عينة ممثلة لمجتمع الدراسة ،بحيث تحقق أهداف البحث وتساعد على إنتاج مهمته. (تامي ملحم، 2000،ص200)

ويتمثل مجتمع بحثنا في اللاعبين الذين ينشطون في رابطة برج بوعريريج قسم ما قبل شرفي اقل من 17 سنة (u17)

5*2- عينة البحث:

العينة جزء من الكل أو بعض من جميع وتعرف أيضا على أنها "مجموعة من المستجوبين (الناس) يتم اختيارهم من مجتمع أكبر لتحقيق أغراض الدراسة "يبني الباحث عمله عليها ويشترط أن تكون ممثلة لمجتمع البحث أحسن تمثيل بغرض الحصول على أدق النتائج بغية تعميمها على المجتمع الأصلي ويستخدم الباحث العينة ,لأن في بعض الحالات من الصعب دراسة المجتمع ككل(الكبيسي، 2007 ،ص 217)

تمثلت عينة البحث في فريقين لكرة القدم تم اختيارهما على مستوى ولاية برج بوعريريج لأقل من 17 سنة والليدان ينشطان في رابطة برج بوعريريج .

➤ **الفريق الأول:** فريق مولودية شباب برج بوعريريج والذي يلعب في قسم "ما قبل شرفي" رابطة برج بوعريريج .

➤ **الفريق الثاني:** فريق امل منصورة والذي يلعب في قسم "ما قبل شرفي" رابطة برج بوعريريج وقد اختيرت هذه العينة بصفاتها عينة متجانسة من حيث المرحلة السنية والمورفولوجيا ، وهم ينتمون إلى صنف الأشبال (15-16 سنة) ولهما نفس الإمكانيات ، كما يلعبان في نفس القسم وينتميان الي نفس الرابطة وقد أجريت الاختبارات على (18) لاعب لكل فريق. لقد قمنا باختيار العينة العشوائية بشكل متكافئ وذلك لأنها تعطي فرص متكافئة, فكانت العينة تتكون من مجموعتين:

➤ **المجموعة الضابطة:** تحتوي على (18) لاعب من فريق امل منصورة والذي يلعب في قسم "ما قبل شرفي" رابطة برج بوعريريج، تخضع الي وحدات تدريبية عادية أي بالطريقة المعتادة.

➤ **المجموعة التجريبية :** تحتوي على (18) لاعب من فريق مولودية شباب برج بوعريريج والذي يلعب في قسم "ما قبل شرفي" رابطة برج بوعريريج ، تخضع الي وحدات تدريبية تخص تطوير التوافق الحركي .

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
السن	سنة	15.5	0.5
الوزن	كغ	63.17	0.93
الطول	م	1.50	0.07

الجدول (01) يبين تجانس أفراد العينة في متغيرات العمر والطول والوزن.

6* الاختبارات البدنية (بطارية الاختبارات).

يرى فؤاد أبو خاطر ان الاختبار هو طريقة منظمة للمقارنة بين الأفراد أو داخل الفرد الواحد في السلوك أو عينة منه في ضوء معيار أو مستوى أو محك .ويرى "انتصار يونس : "هو ملاحظة استجابات

الفرد في موقف يتضمن تنبيهات منظمة تنظيماً مقصوداً وذات صفات محددة ومقدمة للفرد بطريقة خاصة تمكن الباحث من تسجيل هذه الإجابات تسجيلاً دقيقاً. (ليلي السيد ، 2002 ، ص 35)
و من خلال اطلاع الطالب الباحث على البحوث والمصادر العلمية فقد تم اعتماد اختبارات تطوير التوافق الحركي التالية (قياس دقة التصويب ، الجري المتعرج بالكرة ، والدوائر المرقمة) .
6*1 اختبار قياس دقة التصويب: "الحبال": (زيان كمال ، 1997 ، ص 66).
اقترح وارنر نلسن "worner Nelson" أستاذ بالجامعة الكاثوليكية بلوفن .

➤ الغرض من الاختبار:

- القدرة علي ادراك الدقة في التصويب.
- القدرة علي الربط بين التوافق الحركي (بصري حركي)

➤ طريقة العمل : نقسم المرمى إلى 06 أقسام بواسطة أحبال على طول ارتفاع المرمى ، نسمي كل

قسم بالأرقام 1، 2، 3، 4، 5، 6 ، حيث التقسيم يكون كالتالي على طول المرمى .

القسم الأول : " 1 " طوله 2م وارتفاعه 1.22م .

القسم الثاني : " 2 " طوله 3م وارتفاعه 1.22م .

القسم الثالث : " 3 " طوله 2م وارتفاعه 1.22م .

القسم الرابع : " 4 " طوله 3م وارتفاعه 1.22م .

القسم الخامس : " 5 " طوله 2م وارتفاعه 1.22م .

القسم السادس : " 6 " طوله 3م وارتفاعه 1.22م .

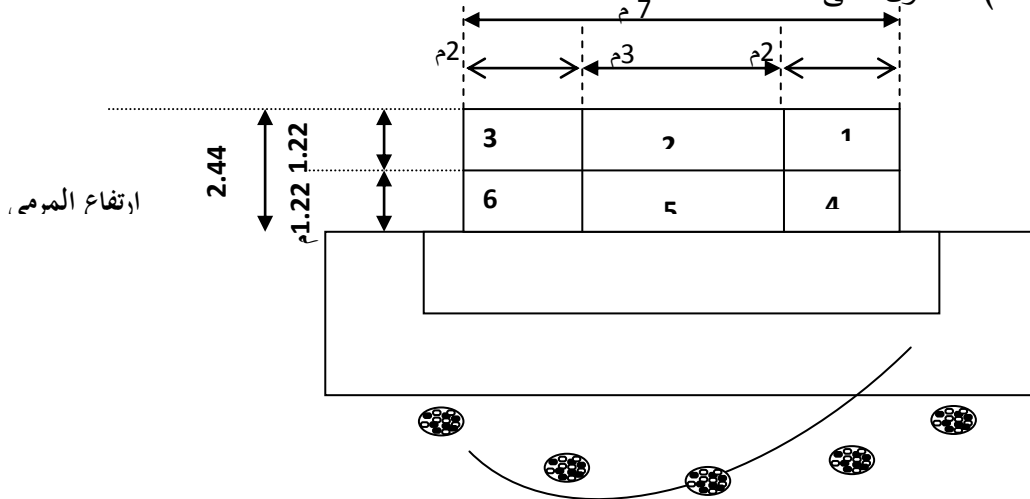
➤ وصف الاختبار: يقوم اللاعب بتسديد 5 كرات ثابتة ، نحو المرمى بدقة متناهية خارج منطقة 18م

كما هو مبين في الشكل رقم (01) .

➤ تقييم الاختبار:

- محاولة كل لاعب التسجيل داخل الإطار (1، 3، 4، 6) وبالتالي الحصول على العلامة الكاملة.

- في القسم (2، 5) الحصول على نصف العلامة .



الشكل رقم (01): يبين كيفية اداء قياس دقة التصويب الحبال لـ " وارنر نلسن "

6*2- اختبار الجري المتعرج بالكرة : (مفتي ، العربي , 1994, ص 261)

➤ الغرض من الاختبار :

- قياس مهارة الجري بالكرة (المراوغة).
- قياس عنصر الرشاقة.
- قياس القدرة علي الربط الحركي

➤ الأدوات المستخدمة :

ساعة إيقاف / 10 قوائم أو رماح . / كرة قدم.

➤ وصف الاختبار :

-توضع القوائم العشر على خط واحد والمسافة بين كل قائم والذي يليه (1م) أيضا المسافة بين القائم الأول وخط البداية الذي يعتبر خط النهاية (2م).

-توضع الكرة على خط البداية

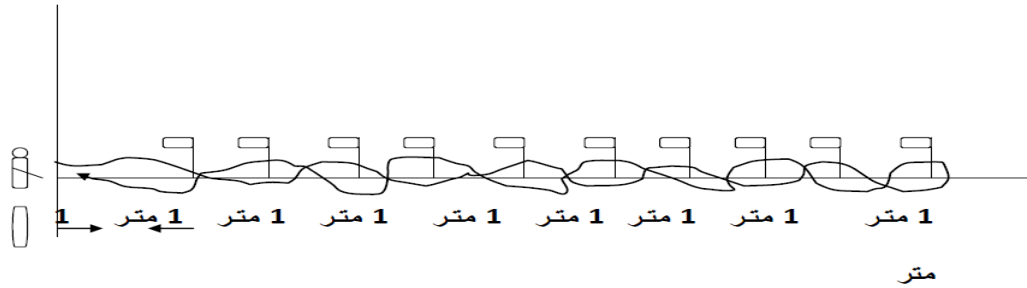
الانطلاق بالكرة بين القوائم على يمين القائم الأول ثم على يسار القائم الثاني وهكذا الي القائم العاشر ثم العودة بنفس الطريقة دون توقف حتى خط البداية والذي هو خط النهاية .

➤ التسجيل :

احسن وقت - / .يعطي للاعب محاولتين بحيث يسجل له الزمن الأحسن

➤ توجيهات :

- عدم لمس الكرة للقائم.
- عدم لمس الناشئ للقائم.
- يتم إيقاف الساعة عند عبور الناشئ لخط النهاية الذي هو خط البداية.



الشكل رقم : (02) يبين كيفية أداء اختبار الجري المتعرج بالكرة

6*3- اختبار الدوائر المرقمة.

➤ الغرض من الاختبار:

- قياس التوافق الحركي (الرجلين والعينين).

➤ طريقة الاداء:

يقف المختبر بدائرة رقم (1) وعند سماع الاشارة يقوم المختبر بالوثب بالقدمين معا الى الدائرة رقم (2) وبالتعاقب الى دائرة رقم (8) ويتم ذلك بأقصى سرعة.

➤ الادوات :

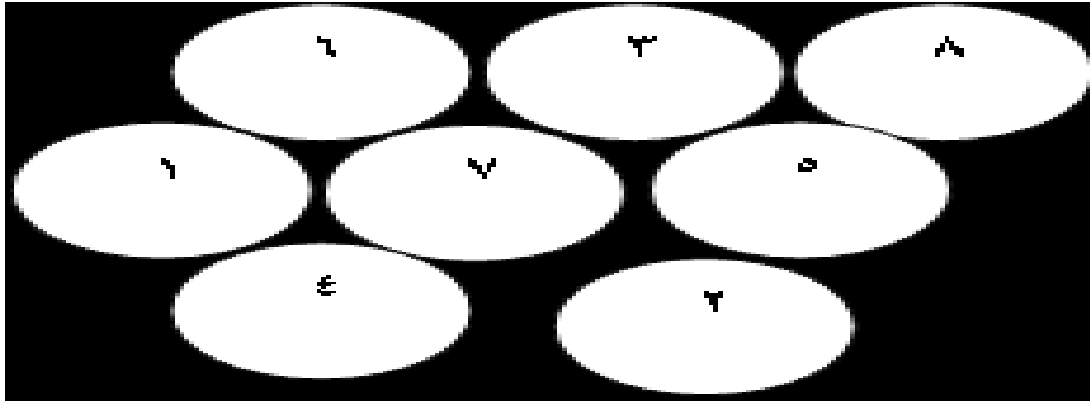
ساعة ايقاف ، رسم (8) دوائر على الأرض قطر كل دائرة (60 سم) صافرة.

➤ تعليمات الاختبار:

يجب شرح الاختبار وعمل نموذج له قبل التطبيق ويعطي المختبر محاولة واحدة فقط .ويجب ان يتخطى المختبر الدوائر الثمانية.

➤ التسجيل :

يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال خلال الدوائر الثمانية ويرسم على الارض 8 دوائر على ان يكون قطر كل منها 60 سم ترقم الدوائر وتوزع الدوائر بشكل عشوائي ومتلاصقة مع بعضها .يقف المختبر داخل الدائرة رقم واحد عند سماع اشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين الى الدائرة رقم 2 ومن ثم الدائرة رقم 3 وهكذا حتى دائرة رقم 8 ويكون ذلك بأقصى سرعة ممكنة. (السيد فرحات، 2002، ص35)



شكل رقم(03) يبين كيفية أداء اختبار الدوائر المرقمة

7* الدراسة الإحصائية (الخصائص السيكوميتريّة للأداة)

يعتبر الصدق والثبات أحد أهم شروط سلامة أداة القياس وهما مرتبطان ببعضهما البعض وفي هذا يقول كورتون " الصدق مظهر الثبات (أحمد محمد الطيب، 1999، ص292)

7*1- الصدق:

تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار، كما يشير " تابلر " أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار . (محمد حسن علاوي، 1996، ص321)

يكون الاختبار صادقا عندما يقيس الغرض الذي وضع من أجله ،وهناك أنواع للصدق منها صدق المضمون أو صدق المحتوى ،الصدق التلازمي ،صدق التنبؤ ،الصدق الظاهري ،صدق المحكمين والصدق العاملي . (خير الدين علي أحمد عويس، 1997، ص37)

7*2- الثبات:

يعرف ثبات الاختبار بأنه درجة التماسك التي يمكن لوسيلة القياس المستخدمة لتطبيقها ،كما تعني مدى اتساق الاختبار ومدى الدقة التي نقيس بها اختبار لظاهرة موضوع القياس ،وقد عرف " جليفورد"الثبات بأنه نسبة التباين الحقيقي في الدرجة المستخلصة من اختبارها ،حيث أن تباين الدرجة على المقياس هي مؤشر للأداء الفعلي للأفراد ،وتعبر تلك المعادلة عن درجة المقياس .

يقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد في نفس الظروف ، ويعد أسلوب إعادة الاختبار من أهم أساليب الثبات ويتلخص هذا الأسلوب في اختبار عينة من مجتمع الأصل ثم إعادة اختبارهم مرة أخرى بالاختبار نفسه في ظروف مشابهة تماما للظرف التي سبق وتم الاختبار فيها. (ليلى السيد فرحات، 2001، ص144)

7*3-الموضوعية :تعني ان تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون .

(مروان 1999 ، ص75 ،ص14)

المعاملات العلمية	معامل الثبات	معامل الموضوعية	معامل الصدق
اختبار دقة التصويب	0.89	0.85	$\sqrt{0.89}$
اختبار الجري المتعرج بالكرة	0.89	0.85	$\sqrt{0.89}$
اختبار الدوائر المرقمة.	0.91	0.88	$\sqrt{0.91}$

جدول(2) يبين معاملات الصدق ،الثبات و الموضوعية للاختبارات

8* الأساليب الإحصائية:

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات وتنظيمها و عرضها و تحليلها و اتخاذ القرارات بناءا عليها. (شامل كامل محمد، 1988 ،ص53)

تم الاستعانة في هذه الدراسة بنظام الحزم الإحصائية spss والذي يعتبر من أهم البرامج الجاهزة في مجال المعالجة الإحصائية للبيانات ،إذ يتمتع هذا البرنامج بالعديد من الخصائص الفريدة التي تميزه عن باقي البرامج المماثلة ،وأهم هذه الخصائص ببساطة الاستخدام وسهولة الفهم.(أمين ربيع، 2007 ، ص199)

هدف الموضوع وطبيعته فرضت علينا استعمال أساليب إحصائية خاصة ،تساعد على تفسير وتحليل الظاهرة موضوع الدراسة على ضوء النتائج والمعطيات المتوصل إليها، وبالنظر لطبيعة تصميم دراستنا اعتمدنا على جملة من الأساليب الإحصائية المناسبة لها وهي كما يلي:

8*1- الإحصاء الوصفي : ويحتوي الأساليب التالية:

8*1-1- المتوسط الحسابي: وهو الطريقة الأكثر استعمالا، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس ، س₁، س₂ ، س₃ ، س₄ ،.....، س_ن ، على عدد القيم (ن) وصيغة المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي:(حلمي ، 1992 ، ص 45).

$$\bar{S} = \frac{\sum S}{n}$$

حيث:

$\bar{S}$: المتوسط الحسابي.

$\sum S$: هي مجموع القيم.

ن: عدد القيم

8*1-2- الانحراف المعياري: وهو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها ، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي ويرمز له بالرمز (ع) ، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح، ويكتب على الصيغة التالية: (حلمي ، 1992 ، ص 53).

$$E = \sqrt{\frac{\sum (S - \bar{S})^2}{n-1}}$$

حيث :

ع: الانحراف المعياري.

$\bar{S}$: المتوسط الحسابي.

س: قيمة عددية (نتيجة الاختبار)

ن: عدد العينة

8*2- الإحصاء الاستدلالي : ويحوي الأساليب التالي

8*2-1- اختبار "ت: لعينتين مستقلتين: Independent Samples T test

يستخدم هذا الاختبار في مقارنة متوسط عينتين مستقلتين (أي أن الأشخاص في المجموعة 1 ليسوا نفس الأشخاص في المجموعة 2)

شروط استخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة:

- أن يكون المتغير المستقل متغيراً تصنيفياً ذا مستويين اثنين (ذكر - أنثى أو طالب بمجموعة وطالب بمجموعة أخرى)
- استقلالية المجموعات في حالة عدم تحقق هذا الشرط مثل عندما يقاس الشخص مرتين فنحتاج اختباراً للعينات المرتبطة)
- توزيع المتغير التابع اعتدالي.
- تباينات المتغير التابع للمجموعات متجانسة (يمكننا استخدام طريقة أخرى لحساب قيمة T)
- العينات مختارة عشوائياً.

$$T = \frac{|\bar{S}_1 - \bar{S}_2|}{\sqrt{\frac{e_1^2 + e_2^2}{n-1}}}$$

حيث:

T: معيار ستودنت.

$\bar{S}_1$: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى .

$\bar{S}_2$: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية .

n: عدد أفراد العينة.

e_1 : الانحراف المعياري للمجموعة الأولى .

e_2 : الانحراف المعياري للمجموعة الثانية

"T" معيار ستودنت في صنف درجة الحرية عند المستوى 5% (0.05) .

8*2-2- معامل الارتباط لسبيرمان: نستعمل معامل الارتباط البسيط وهذا لمعرفة مدى ثبات الاختبار

وصيغته على الشكل التالي: (الطالب، السمراي ، 1981، ص 76).

$$r = \frac{\sum_{i=1}^n (F_i - \frac{n+1}{2})^2}{n(n^2 - 1)}$$

حيث:

r: معامل الارتباط البسيط.

F_i : مربع الفروق بين النتائج الأولى والثانية.

n: عدد العينة

9* إجراءات التطبيق الميداني للاختبارات:

بعد ضبط بطارية الاختبار التي تساهم في تطوير التوافق الحركي والتي تم إخضاعها للتجربة الاستطلاعية حيث تضمنت هذه الأخيرة 20% من عدد العينة الأصلية (الضابطة والتجريبية) للبحث ، وقد تم إجراء الاختبارات عليها يوم 01 فيفري 2022 ، و أعيدت نفس الاختبارات على نفس المجموعة بعد اسبوع بتاريخ 08 فيفري 2022، و هذا بغرض الحصول على صدق وثبات وموضوعية البطارية المختارة.

تم اعداد 10 وحدات تدريبية وعرضها علي محكمين من اساتذة معهد علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي لجامعة المسيلة وبعد الموافقة بدأ العمل الميداني بإجراء الاختبارات القبلية علي المجموعة الضابطة والتجريبية بتاريخ : 22 فيفري 2022 .

وبعد الاختبار القبلي تم برمجة وحدات تدريبية من 24فيفري 2022 الي غاية 17 مارس 2022 لصالح المجموعة التجريبية ، اما المجموعة الضابطة فتدربت بصفة عادية.

تم اجراء الاختبار البعدي بتاريخ 21 مارس 2022 للمجموعة الضابطة والتجريبية.

10* نتائج الدراسة الاستطلاعية:

افرزت نتائج الدراسة الاستطلاعية بعد اجراء الاختبارات القبلية والبعدية علي العينة الاستطلاعية، حيث اثبتت هذه الاختبارات انه يمكن دراسة هذا الموضوع لما له من اثر ايجابي علي لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة، ودور صفة التوافق الحركي علي تحسين وتطوير إمكانيات اللاعبين الشبان خاصة لدي الفئات العمرية الشبانية .

خلاصة

لقد شمل محتوى هذا الفصل الاجراءات الميدانية، فكان الاستطلاع تمهيدا للعمل الميداني بالإضافة الى الاجزاء الاخرى للبحث الميداني فيما يخص الاختبارات البدنية عينات البحث مجالات البحث وكذا الدراسة الاحصائية، حيث ان الاجراءات تعتبر اسلوب منهجي في اي بحث يسعى الى ان يكون دراسة علمية تركز عليه الدراسات الاخرى، بالإضافة الى انها تساعد الباحث على تحليل النتائج التي توصل اليها هذا من جهة ومن جهة اخرى تجعلنا نثبت تدرج العمل الميداني في الاسلوب المنهجي الذي يتبعه اي بحث منهجي، كما سهل علينا تقييم الاعبين من خلال معرفة المستوي الذي ينشطون فيه .

الفصل

السادس

عرض وتحليل

النتائج

عرض و تحليل نتائج الاختبارات:

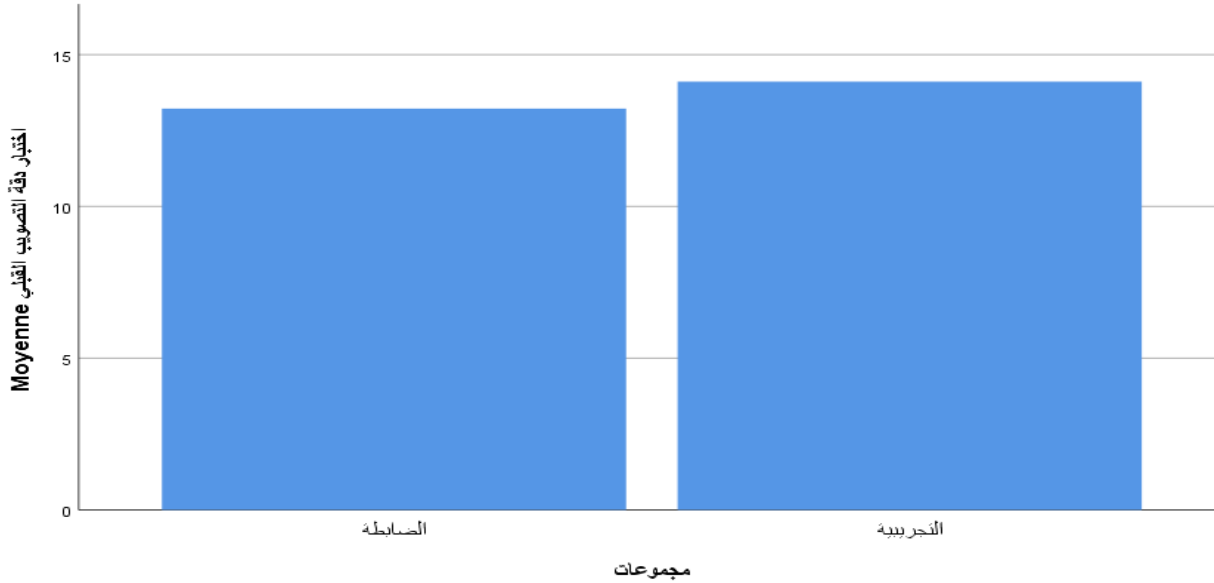
الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لاختبارات التوافق الحركي لدي لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة .

1* عرض و تحليل نتائج اختبار دقة التصويب القبلي للمجموعة الضابطة والتجريبية:

الاختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	الدالة
دقة التصويب القبلي للمجموعة الضابطة	13.22	3.15	0.86	0.37	غير دالة
دقة التصويب القبلي للمجموعة التجريبية	14.11	4.78			

جدول (3) يبين نتائج اختبار دقة التصويب القبلي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية

Diagramme en Barres : simple Moyenne de اختبار دقة التصويب القبلي par مجموعات



الشكل (4) نتائج المتوسط الحسابي لاختبار دقة التصويب القبلي للمجموعة الضابطة والتجريبية

تحليل الجدول:

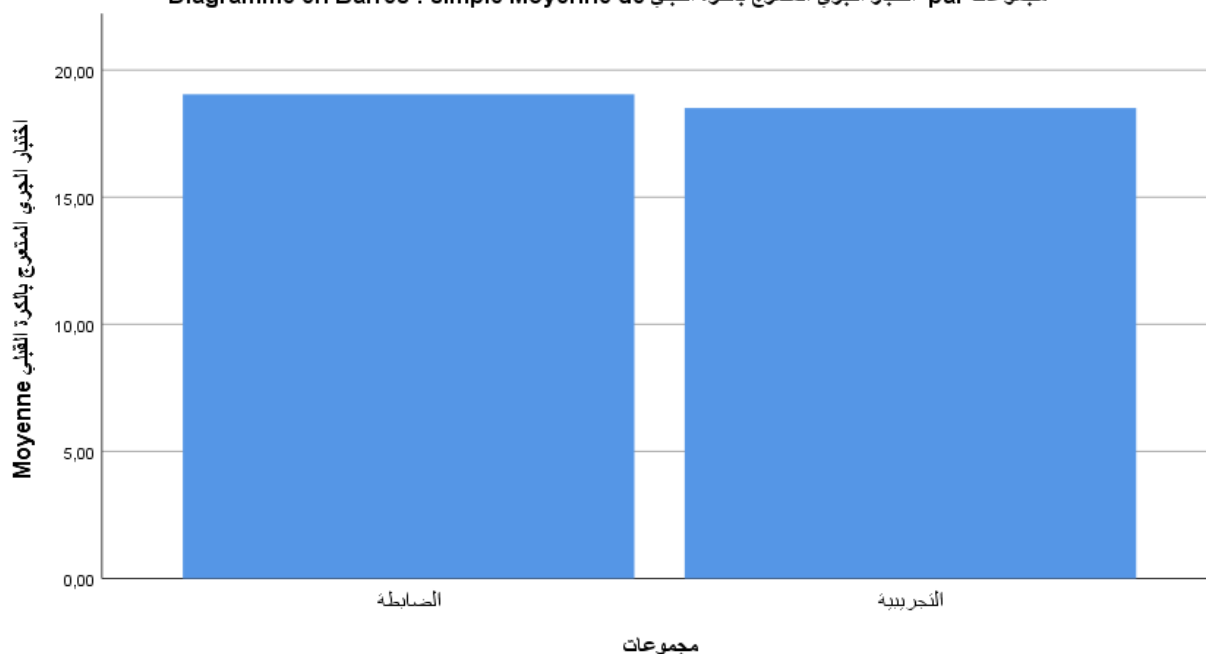
من خلال نتائج الجدول (3) يتضح لنا من مقارنة، نتائج الاختبار القبلي لاختبار دقة التصويب الذي تحصلت فيه المجموعة الضابطة على متوسط حسابي مقدّر ب 13.22 و انحراف معياري مقدّر ب 3.15 مع نتائج الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية و الذي تحصلت فيه على كل من متوسط حسابي بقيمة 14.11 و انحراف معياري قيمته 4.78 و بلغت قيمة (t) الاحصائية المحسوبة 0.86 و (t) الجدولية فقدرت ب 0.37 يظهر من نتائج الجدول ان قيمة (t) الجدولية لكلتا المجموعتين اكبر من 0.05 (مستوي الدلالة) وهذا يدل على عدم وجود فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

2* عرض و تحليل نتائج اختبار الجري المتعرج بالكرة القبلي للمجموعة الضابطة والتجريبية:

الاختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	الدالة
الجري المتعرج بالكرة القبلي للمجموعة الضابطة	19.04	0.61	1.75	0.09	غير دالة
الجري المتعرج بالكرة القبلي للمجموعة التجريبية	18.50	1.16			

جدول (4) يبين نتائج اختبار الجري المتعرج بالكرة القبلي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية

Diagramme en Barres : simple Moyenne de اختبار الجري المتعرج بالكرة القبلي par مجموعات



الشكل (5) نتائج المتوسط الحسابي لاختبار الجري المتعرج بالكرة القبلي للمجموعة الضابطة والتجريبية تحليل الجدول:

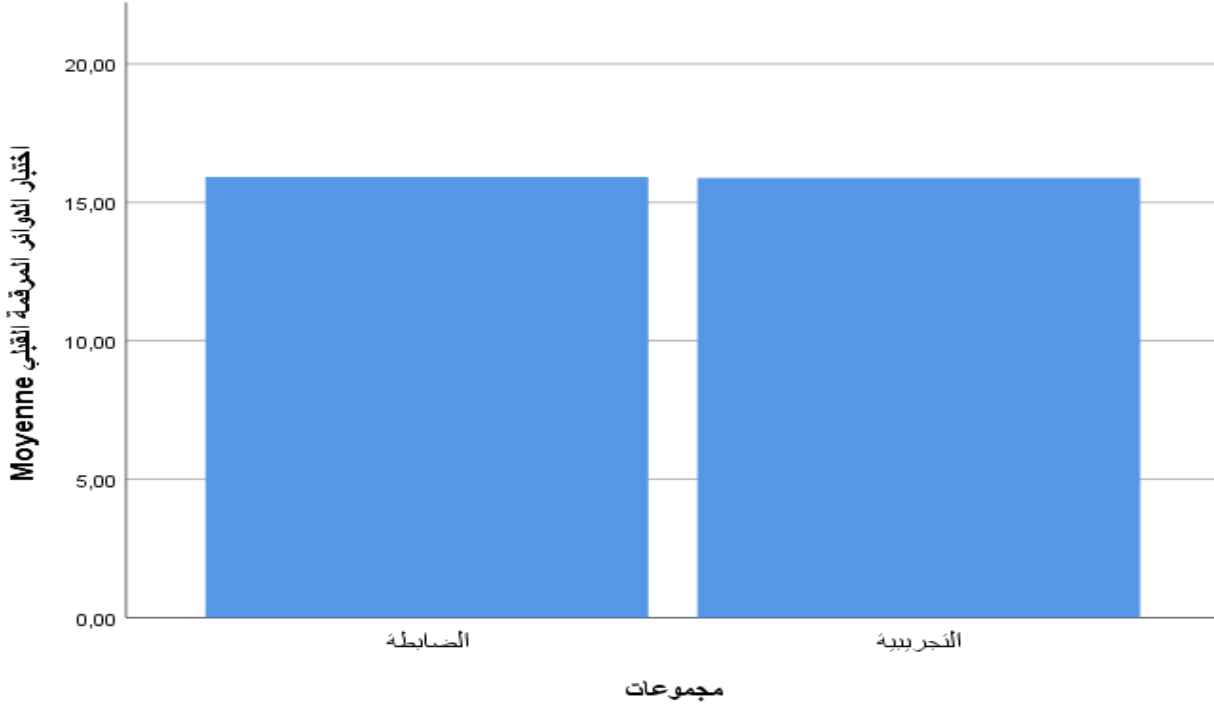
من خلال نتائج الجدول (4) يتضح لنا من مقارنة، نتائج الاختبار القبلي لاختبار الجري المتعرج بالكرة الذي تحصلت فيه المجموعة الضابطة على متوسط حسابي مقدّر ب 19.04 وانحراف معياري مقدّر ب 0.61 مع نتائج الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية و الذي تحصلت فيه على كل من متوسط حسابي بقيمة 18.50 وانحراف معياري قيمته 1.16 و بلغت قيمة (t) الاحصائية المحسوبة 1.75 و (t) الجدولية فقدّرت ب 1.09 يظهر من نتائج الجدول ان قيمة (t) الجدولية لكلتا المجموعتين اكبر من 0.05 (مستوي الدلالة) وهذا يدل على عدم وجود فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

3* عرض و تحليل نتائج اختبار الدوائر المرقمة القبلي للمجموعة الضابطة والتجريبية:

الاختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	الدالة
الدوائر المرقمة القبلي للمجموعة الضابطة	15.92	0.99	0.09	0.93	غير دالة
الدوائر المرقمة القبلي للمجموعة التجريبية	15.88	1.21			

جدول (5) نتائج اختبار الدوائر المرقمة القبلي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية

Diagramme en Barres : simple Moyenne de اختبار الدوائر المرقمة القبلي par مجموعات



شكل (6) نتائج المتوسط الحسابي لاختبار الدوائر المرقمة القبلي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية تحليل الجدول:

من خلال نتائج الجدول (6) يتضح لنا من مقارنة، نتائج الاختبار القبلي لاختبار الدوائر المرقمة الذي تحصلت فيه المجموعة الضابطة على متوسط حسابي مقدّر ب 15.92 وانحراف معياري مقدّر ب 0.99 مع نتائج الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية و الذي تحصلت فيه على كل من متوسط حسابي بقيمة 15.88 وانحراف معياري قيمته 1.21 و بلغت قيمة (t) الاحصائية المحسوبة 0.09 و (t) الجدولية فقدرت ب 0.93 يظهر من نتائج الجدول ان قيمة (t) الجدولية لكلتا المجموعتين اكبر من 0.05 (مستوي الدلالة) وهذا يدل علي عدم وجود فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

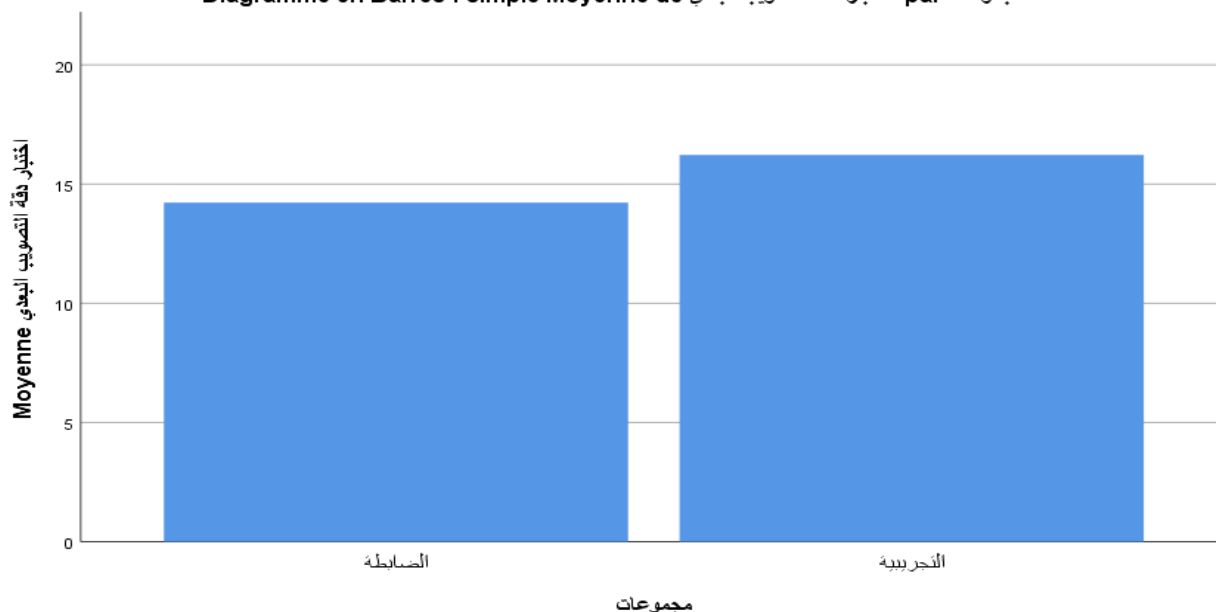
الفرضية الثانية : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لاختبارات التوافق الحركي لدي لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة .

4* عرض و تحليل نتائج اختبار دقة التصويب البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية:

الاختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	الدالة
دقة التصويب البعدي للمجموعة الضابطة	14.22	2.90	2.16	0.04	دالة
دقة التصويب البعدي للمجموعة التجريبية	16.22	2.64			

جدول (6) يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية

Diagramme en Barres : simple Moyenne de اختبار دقة التصويب البعدي par مجموعات



الشكل (7) نتائج المتوسط الحسابي لاختبار دقة التصويب البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية

تحليل الجدول:

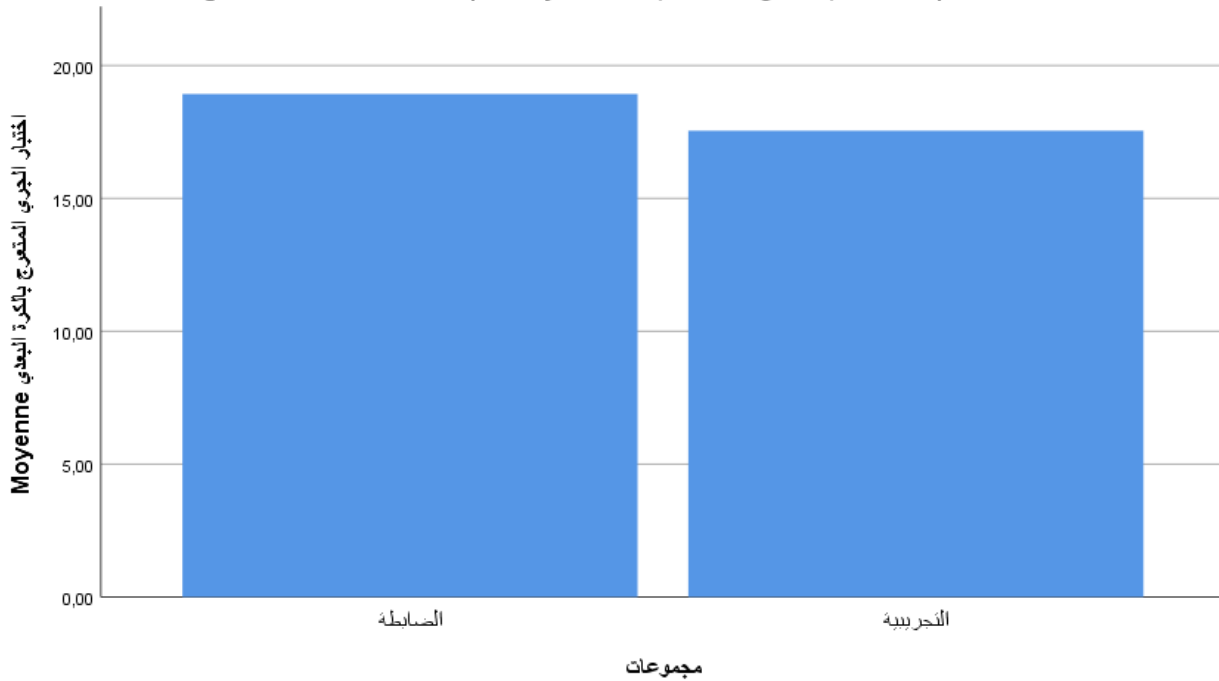
من خلال نتائج الجدول (6) يتضح لنا من مقارنة، نتائج الاختبار البعدي لاختبار دقة التصويب الذي تحصلت فيه المجموعة الضابطة على متوسط حسابي مقدّر بـ 14.22 و انحراف معياري مقدّر بـ 2.90 مع نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية و الذي تحصلت فيه على كل من متوسط حسابي بقيمة 16.22 و انحراف معياري قيمته 2.64 و بلغت قيمة (t) الاحصائية المحسوبة 2.16 و (t) الجدولية فقدرت بـ 0.04 يظهر من نتائج الجدول ان قيمة (t) الجدولية لكلا المجموعتين اقل من 0.05 (مستوي الدلالة) وهذا يدل علي وجود فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

5* عرض و تحليل نتائج اختبار الجري المتعرج بالكرة البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية:

الاختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	الدالة
الجري المتعرج بالكرة للمجموعة الضابطة	18.92	0.36	4.52	0.00	دالة
الجري المتعرج بالكرة للمجموعة التجريبية	17.54	1.13			

جدول (7) يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية

Diagramme en Barres : simple Moyenne de اختبار الجري المتعرج بالكرة البعدي par مجموعات



الشكل (8) نتائج المتوسط الحسابي لاختبار الجري المتعرج بالكرة البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية تحليل الجدول:

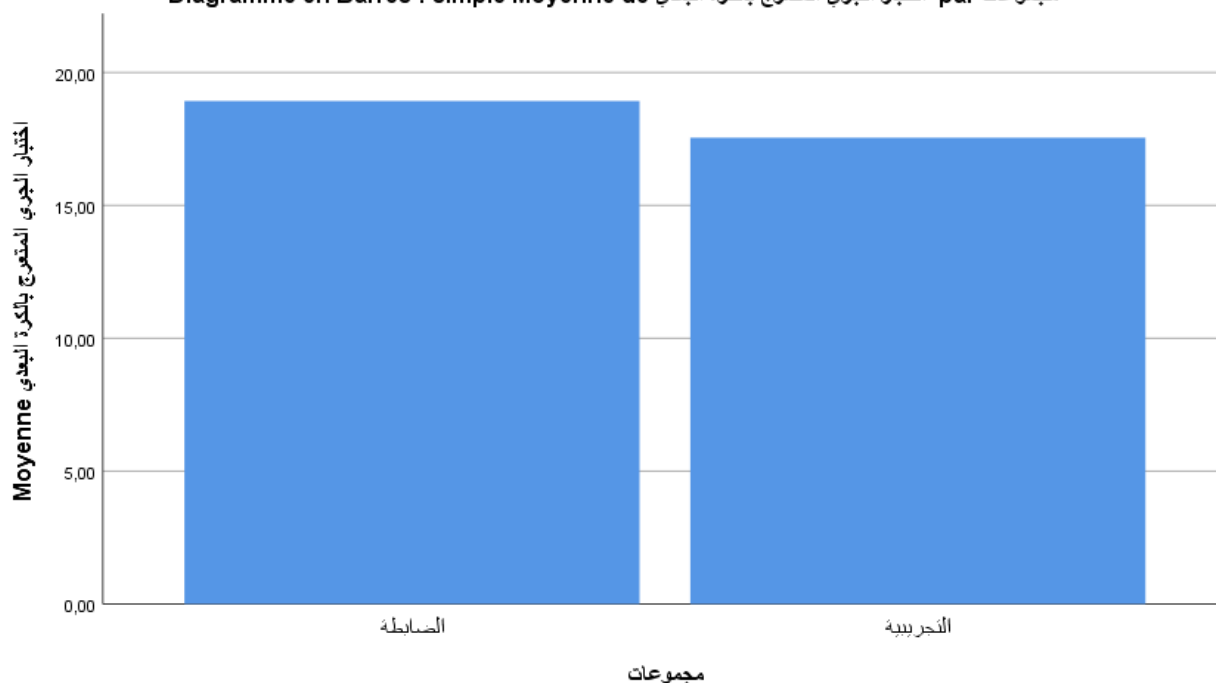
من خلال نتائج الجدول (7) يتضح لنا من مقارنة نتائج الاختبار البعدي لاختبار الجري المتعرج بالكرة الذي تحصلت فيه المجموعة الضابطة على متوسط حسابي مقدّر بـ 18.92 وانحراف معياري مقدّر بـ 0.36 مع نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والذي تحصلت فيه على كل من متوسط حسابي بقيمة 17.54 وانحراف معياري قيمته 1.13 وبلغت قيمة (t) الاحصائية المحسوبة 4.52 و (t) الجدولية فقدرت بـ 0.00 يظهر من نتائج الجدول ان قيمة (t) الجدولية لكلا المجموعتين اقل من 0.05 (مستوي الدلالة) وهذا يدل على وجود فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

6* عرض و تحليل نتائج اختبار الدوائر المرقمة البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية:

الاختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	الدالة
الدوائر المرقمة للمجموعة الضابطة	15.63	1.01	2.09	0.04	دالة
الدوائر المرقمة للمجموعة التجريبية	14.96	0.91			

جدول (8) يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية

Diagramme en Barres : simple Moyenne de par مجموعات اختبار الجري المتعرج بالكرة البعدي



الشكل (9) نتائج المتوسط الحسابي لاختبار الدوائر المرقمة البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية تحليل الجدول:

من خلال نتائج الجدول (8) يتضح لنا من مقارنة نتائج الاختبار البعدي لاختبار الدوائر المرقمة الذي تحصلت فيه المجموعة الضابطة على متوسط حسابي مقدّر ب 15.36 وانحراف معياري مقدّر ب 0.01 مع نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية و الذي تحصلت فيه على كل من متوسط حسابي بقيمة 14.96 وانحراف معياري قيمته 0.91 و بلغت قيمة (t) الاحصائية المحسوبة 2.09 و (t) الجدولية فقدرت ب 0.04 يظهر من نتائج الجدول ان قيمة (t) الجدولية لكلا المجموعتين اقل من 0.05 (مستوي الدلالة) وهذا يدل على وجود فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

7* مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

من خلال النتائج المتحصل عليها جراء اجراء اختبارات التي شملت دقة التصويب ،الجري المتعرج بالكرة ،الدوائر المرقمة مع المجموعتين الضابطة والتجريبية والتي دونت في الجداول اعلاه .

7*1- مناقشة الفرضية الأولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لاختبارات التوافق الحركي لدي لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة.

نتائج المتحصل عليها في الجداول (3) (4) (5) والأشكال (4) (5) (6) حيث سجلنا قيمة (t) المحسوبة (0.86) (1.75) (0.09) علي التوالي اما قيمة (t) الجدولية فكانت (0.37) (0.09) (0.93) علي التوالي وبما ان قيمة (t) الجدولية كانت اكبر من 0.05 مستوي الدلالة ، وهذا يدل علي عدم وجود فروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية للاختبارات القبلية.

الاستنتاج:

علي ضوء النتائج المتحصل عليها فان الفرضية الأولى محققة اي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لاختبارات التوافق الحركي لدي لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة

7*2- مناقشة الفرضية الثانية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لاختبارات التوافق الحركي لدي لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة.

نتائج المتحصل عليها في الجداول (6) (7) (8) والأشكال (7) (8) (9) حيث سجلنا قيمة (t) المحسوبة (2.16) (4.52) (2.09) علي التوالي اما قيمة (t) الجدولية فكانت (0.04) (0.00) (0.04) علي التوالي وبما ان قيمة (t) الجدولية كانت اقل من 0.05 مستوي الدلالة ، وهذا يدل علي وجود فروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية للاختبارات القبلية.

الاستنتاج:

علي ضوء النتائج المتحصل عليها فان الفرضية الثانية محققة اي توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لاختبارات التوافق الحركي لدي لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة

7*3- مقابلة النتائج بالفرضية الرئيسية :

ويتضح من نتائج الجداول بين الاختبارات القبلية والبعدية للعينتين التجريبية والضابطة كانت لصالح الاختبار البعدي ولصالح العينة التجريبية في تطوير صفة التوافق الحركي لدى لاعبي كرة القدم، والتي تتكون من اختبارات مهارية (مهارة دقة التصويب، مهارة الجري المتعرج بالكرة، مهارة القفز داخل الدوائر المرقمة) وهي مكونات الحصص التدريبية المقترحة ويرجع هذه النتائج التي تم التوصل إليها إلى تعرض المجموعة التجريبية دون الضابطة إلى التمارين المستخدمة في الوحدات التدريبية المقترحة والتي هدفت إلى تطوير صفة التوافق الحركي لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة مراعيًا الأسس والمبادئ العلمية في تخطيط التدريب.

الاستنتاج:

علي ضوء النتائج المتحصل عليها فإن الفرضية الرئيسة محققة اي يوجد أثر للوحدات التدريبية المقترحة في تطوير صفة التوافق الحركي لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة.

8* مناقشة النتائج علي ضوء الدراسات السابقة:

بعد دراستنا لموضوع بحثنا توصلنا الي النتائج الخاصة بالاختبارات حيث وجدنا تطابق ملموس بين النتائج والفرضيات المطروحة سابقا، وانطلاقا من نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية والتي توصلنا فيها إلى :

وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح العينة التجريبية للاختبار البعدي

وهذا ما أكدته الدراسات، تبوب مهدي(2017/2018) والذي توصل في استنتاجاته الي أنّ التمرينات المقترحة في الوحدات التدريبية والتي اعتمدت في تطوير الصفات الحركية لها أثر ايجابي في تحسين مهارة المراوغة والجري بالكرة والسيطرة علي الكرة (الاحماد) ، كما يمكن تطوير التوافق الحركي والاستفادة منه في تحسين المهارات الحركية ،كما أكد أيضا على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلية والبعدية للعينة التجريبية والضابطة لصالح العينة التجريبية.

ونجد في دراسة عطا الله خير الدين (2015/2016)الذى توصل فيها الباحث الى ان للبرنامج التدريبي باستخدام الوحدات التدريبية أثر إيجابياً في المتغيرات البدنية المعنية بالدراسة في تنمية صفة السرعة لتحسين مهارة المراوغة للاعبي كرة القدم. وبين وجود فروق ذات دلالة احصائية في بعض المتغيرات البدنية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي والبعدي لمصلحة الاختبار البعدي ، ووجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية.

اما دراسة زهاني يوسف اسلام (2020/2019) الذي توصل في استنتاجاته بأن للوحدات التدريبية اثر في تنمية القدرة الهوائية لدي عدائي المسافات النصف طويلة u17 ، كما أكد علي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية للعيينة التجريبية والضابطة وكانت لصالح العينة التجريبية ، ودراسة مغتات عبد العزيز (2014/2013) والتي اثبتت علي وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين عيني البحث الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي والبعدى وان هذه الدلالة الاحصائية لصالح المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي ، واثبتت دراسة غالمية عبد الحليم/بن عبد الرحمن العيد (2015/2014) والتي أفرزت في نتائج المعالجة الإحصائية على وجود تطور وتحسن في نتائج الاختبارات البعدية مقارنة بالقبلية لعينتي البحث، وكانت كلها فروق ذات دلالة إحصائية للعينة التجريبية، بينما حققت العينة الضابطة فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار كازولا بالكرة والجري المتعرج بالكرة، وأخيرا دراسة بن صيد انور، ومحمود عامر (2017/2016) حيث توصل الباحثان الي انه قد لوحظ تحسن في الاختبارات البعدية للعينة التجريبية وارجعه الباحثان الي ان المجموعة التجريبية التي تطورت لديها القوة الانفجارية لليدين والرجلين نتيجة اخضاعها للتدريب اما المجموعة التي لم تتحسن نتائجها في اختبار التصويب فهذا راجع لعدم خضوعها للتدريب.

الفصل السابع

الاستنتاجات

والاقتراحات

1 * الاستنتاجات العام

في ضوء النتائج المتحصل عليها نستنتج التطور الحاصل في التوافق الحركي الذي استخدمنا فيه التمرينات المقترحة المتنوعة التي كان لها تأثير ايجابي في تطوير صفة التوافق الحركي وهي بدورها ساهمت في تحسين المهارات الاساسية في كرة القدم والتي اختيرت في هذه الدراسة ، إذ أن "أهمية التمارين تكمن في تشغيل اكبر عدد ممكن من العضلات مع تحسين المهارات القديمة وتنمية عناصر اللياقة البدنية للإعداد المهاري والوصول إلى التوافق الآلي".

ان الاختيار الجيد لنوعية التمرينات أعطت تفاعلا مع أجواء التدريب خلال روح الجد والتشويق بدون ملل أو تعب في أثناء الأداء فضلا عن التكرارات المستخدمة في إعادة التمرينات كلها عوامل ساعدت على تطوير صفة التوافق الحركي، ويتفق هذا مع ما ذكره متين سليمان(2004) اذ يذكر "ينبغي على المدرب إعطاء اكبر كمية ممكنة من التكرارات عند أداء أي تمرين لتطوير الصفة المطلوبة". ومن خلال النتائج المبينة يتضح بان مفردات التمرينات المقترحة قد حققت فروض البحث. ومن جهة اخرى فان التطور الحاصل على الجوانب الحركية بفعل الوحدات التدريبية المستخدمة والتي كانت اهدافها متمثلة في التوافق الحركي لان الصفات الحركية هي الاساس لتعلم المهارات الأساسية في كرة القدم لذا وجب علينا الاهتمام بها وهذا ما يؤكد ابراهيم جاسم 2010 هناك ربط قوي بين القدرات الحركية وبين مستوى الاداء المهارى في الرياضة لا يستطيع اللاعب اداء المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حاله افتقاره الصفات البدنية والحركية . (ابراهيم جاسم 2010،ص75) ومن خلال هذا يمكن ان نستخلص ما يلي :

- إن التمرينات المقترحة في الوحدات التدريبية التي اعتمدنا عليها قد عملت على تحسين المهارات الحركية والتي أثرت إيجابا في تطوير صفة التوافق الحركي لدي لاعبي كرة القدم.
- إن الصفاة الحركية(التوافق الحركي) بالرغم من صعوبتها لكن يمكن تطويرها والاستفادة منها في تحسين المهارات الحركية لدى الفئة العمرية قيد الدراسة.
- إن التمرينات التطبيقية الخاصة بالتوافق الحركي والمستعملة في الوحدات التدريبية والمصاحبة للأداء كان لها دور فعال لدى أفراد المجموعة التجريبية.
- الوحدات التدريبية للتوافق الحركي أثرت بشكل كبير وإيجابي على تحسين المهارات الأساسية في كرة القدم
- تفوق المجموعة التجريبية في تطوير التوافق الحركي لدي لاعبي كرة القدم قيد البحث على المجموعة الضابطة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديتين للعينة التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للعينة التجريبية.

2 * الاقتراحات والفرضيات المستقبلية:

تعتبر هذه الدراسة محاولة بسيطة محصورة في الامكانيات المتوفرة لدينا ورغم ذلك نود ان نعطي بداية لدراسة الموضوع من الناحية العملية والتدريبية لذا يجب علي معاهد علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي تخصص تدريب رياضي فرع تحضير بدني ان تولي اهتمام بالنقاط التالية :

- ضرورة تكوين مدربين مؤهلين للتعامل مع الفئات العمرية الصغرى.
- ضرورة التدريب المتكرر للصفات الحركية وخاصة التوافق الحركي.
- اجراء بحوث اخرى في هذا الصدد لتدعيم النتائج المحصل عليها في بحثنا.
- القيام بدراسات اخرى تلقي الضوء على دور صفة التوافق الحركي لم نذكرها في بحثنا.
- محاولة تطبيق أكثر عدد ممكن من الوحدات التدريبية و التنويع في التمارين المختارة.
- محاولة مضاعفة المجهودات المبذولة في سبيل دراسات مشابهة لإعطاء نتائج تنفي او تثبت نتائجنا.

الخاتمة

تعتبر الصفاة الحركية في كرة القدم من ابرز التقنيات التي تميز هذه الرياضة و التي تتطلب عدة عناصر أهمها التوافق الحركي و ذلك لتشكيل أداء حركي دقيق، كما تعتبر الوحدات التدريبية أحد اهم عناصر التدريب كما أنها أحد الأركان الأساسية لعملية التدريب والتعليم والاعتماد على مبدأ التدريب الفعال لا بد من اهتمام بتوظيف هذه البرامج بأسس علمية في عملية التدريب باعتبارها توفر ظروف جديدة ومختلفة حسب نوع وهدف البرنامج المستخدم وتساهم بشكل كبير في خلق وإيجاد الواقع الذي يقود للتواصل إلى مجموعة من الأهداف التي لها علاقة بالجانب الحركي وجزء آخر له علاقة باتساع نطاق دور لاعب كرة القدم في كل البرنامج من البرامج التدريب فتكامل لاعبين كرة القدم يأتي من تكامل شخصيتهم التي تكون مترنة وحسب إعدادهم وحتى تصل إلى الهدف يكون من الواجب إتباع طرق وأساليب علمية حديثة تؤدي إلى بلوغ الهدف.

إن الهدف الأساسي من التدريب حاليا هو الإعداد والتحضير للحياة والمنافسات واكتساب اللياقة البدنية والمهارات واكتساب القدرة على التصرف وتكيف مع المستجدات، خاصة إذا تعلق الأمر بجيل المستقبل ونظر للمهام الملقة على عاتقه في تحقيق الأهداف ونقلها من جيل إلى آخر فإنه من الواجب التقدم ومواكبة العصر في مجال التدريب بالاستفادة من مستجدات العلوم وطرق التدريب وضرورة تجاوز الطرق التقليدية المطبقة حاليا في الجزائر والتي تفتقر إلى تكوين الخبرة العملية والعلمية في عملية التدريب.

وآخذت رياضة كرة القدم قسطها من التطور العلمي الحديث فتطورت طرق تدريباتها وتعددت وسائلها ويشير الواقع إلى انتقال رياضة كرة القدم الجزائرية إلى برامج الإعداد البدني و الحركي المعدة بعناية والمخطط لها جيدا سواء للكبار أو الناشئين ، كما يشير الواقع إلى أن التوافق الحركي في ذيل الاهتمام المدربين وخاصة عند الفئات الناشئين والواقع المؤلم يتمثل في أن هناك نسبة كبيرة من الفرق تفتقر إلى أهم الأدوات والوسائل التي تساعد علي تطوير صفة التوافق الحركي علي الرغم من أن هذه الصفة تشكل حجر زاوية في الإعداد البدني للاعبي كرة القدم ،وخطة تدريب التي تعتبر ركيزة أساسية لتطوير الصفاة الحركية لكرة القدم وأن استخدام وحدات تدريبية مقننة يعني الابتعاد عن عشوائية و ما يقدره ذات المدرب في العمل و هذا يساعد على فهم عملية التدريب و تأثيره في عملية التعلم و بغرض استخدام وحدات تدريبية بطريقة علمية و اختيار الأسلوب الأفضل في تحقيق الأهداف التدريب ،لابد من وقفة علمية تماشيا مع روح التطور و التقدم و تحقيق مستوى أفضل و تنفيذ كل جديد كما يحب أن يكون هذا تطبيق بالدراسة و المعرفة و الفهم و التخلي حتى نصل إلى مستوى أفضل ونتائج أحسن في زمن أقصر ومجهود أقل. وسليم من الجانب البدني والعقلي والنفسي الاجتماعي والانفعالي.

و تبعا لذلك جاءت دراستنا التي تهدف الى تطبيق وحدات تدريبية مقترحة للتوافق الحركي اقترحت من طرفنا لمعرفة مدى تأثيرها على تحسين صفة التوافق الحركي لدي لاعبي كرة القدم، وهذا ما يظهر أن التوافق الحركي عند الناشئين لدي لاعبي كرة القدم له دور حساس في تطوير أهم المهارات الأساسية و التي تعطي للاعب ايقاع حركي و تزيد جمالية في لعبة كرة القدم.

وقد توصلت دراستنا الى العديد من الاستنتاجات التي أثبتت العديد من نتائج دراسات اخرى و دعمت عنصر و صفة من الصفات الحركية من حيث الأثر البارز للوحدات التدريبية المقترحة في تطوير صفة التوافق الحركي قيد الدراسة لدى الفئة العمرية المختارة.

كخاتمة لما تقدم من جانب نظري شمل اربعة فصول (التدريب الرياضي، التوافق الحركي في كرة القدم والفئة العمرية المختارة)(تحت 17 سنة) و جانب تطبيقي شمل نتائج هذه الدراسة التي قمنا بتجسيدها في الميدان للاختبارات البعدية للعينة التجريبية لبحثنا فنقول ان الوحدات التدريبية المطبقة من طرفنا حققت الهدف المنشود و ساهمت بشكل ايجابي في رفع و تطوير صفة التوافق الحركي لدي لاعبي كرة القدم للعينة المختارة مقارنة بالعينة التي لم تتلقى تدريب على التوافق الحركي .

المراجع

- 1/ ابو العلاء احمد عبد الفتاح، 2012: "التدريب الرياضي المعاصر". ط1، دار الفكر العربي، القاهرة مصر.
- 2/ ابو العلاء احمد عبد الفتاح، 1997: "التدريب الرياضي والاسس الفيزيولوجية". دار الفكر العربي ، القاهرة مصر.
- 3/ ابو عبده حسن السيد، 2007: " الاعداد البدني في كرة القدم" ط1 الفتح للطباعة والنشر، القاهرة ، مصر.
- 4/ ابو المجد عمر، 2011: " الطريق نحو العالمية في كرة القدم" ط1 دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر.
- 5/ أمر الله أحمد البساطي، 1998: "قواعد وأسس التدريب الرياضي" ط1 منشأة المعارف ، الاسكندرية ، القاهرة.
- 6/ أمين خزل عبده، 2014: "تدريب كرة القدم المتطلبات الفيزيولوجية والفنية" ط1 مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن.
- 7/ الديدي عبد الغاني، 1992: "التحليل النفسي للمراهق" ط1 ، بيروت، لبنان.
- 8/ العيسوي عبد الرحمن، 1987: "علم النفس العام" ، دار النهضة العربية ، بيروت ، لبنان.
- 9/ أكرم محمود صبحي، 2000: " التعلم الحركي" دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، العراق.
- 10/ أحمد فؤاد الشاذلي، 2001: " أسس التحميل البيو ميكانيكي في المجال الرياضي" منشورات ذات السلاسل الكويت.
- 11/ بسيوطي أحمد، 1998: "اسس ونظريات التدريب الرياضي" دار الفكر العربي ، القاهرة، مصر.
- 12/ تركي رايح، 1999: "أصول التربية والتعليم" ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر
- 13/ جلال سعد، 1985: "الطفولة والمراهقة" ط2 ، دار الفكر العربي، القاهرة ،مصر.
- 14/ حامد عبد السلام زهران، 1977: " علم النفس النمو للطفل والمراهق" ط2، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة ،مصر.
- 15/ حنفي محمود مختار، 1980: " الأسس العلمية في تدريب كرة القدم" دار الفكر العربي ، القاهرة مصر.
- 16/ عادل فاضل عمي، 2005: " التوافق الحركي ومساراته ومنحنياته" ، الأكاديمية العراقية للرياضة الالكترونية.
- 17/ عباس أحمد صالح، 1981: " طرق التدريب في التربية البدنية والرياضية" ط1 المكتبة الوطنية، بغداد.
- 18/ عبد الحميد شرف، 1996: " البرامج التدريبية في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق" ط2، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ،مصر.
- 19/ عبد الرحمن رضا، 1996: " سيكولوجية الشباب" دار هرمة للطباعة والنشر ، الجزائر.
- 20/ عبد المالك فاطمة، 2011: "التدريب الرياضي طلبة المرحلة 4" ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر ، عمان الأردن
- 21/ عصام عبد الخالق، 2003: "التدريب الرياضي (نظريات و تطبيقات)" ط9 منشأة المعارف ، الاسكندرية، مصر.
- 22/ عصام محمد أمين، حميمي محمد جابر، 1997: "التدريب الرياضي" ط1 ، مطبعة القدس، فلسطين.
- 23/ عرفيج سامي، 1984: "علم النفس التطوري" ، دار الفكر والنشر والتوزيع، عمان ، الأردن.

- 24/ غازي صالح محمود ،هاشم ياسر حسين،2012 : "كرة القدم التدريب المهاري " ط1 ، مكتبة المجتمع العربي ، عمان ، الأردن.
- 25/ فاخرعاقل،1981: " اعرف نفسك" ط7 ،دار العلم للملايين،بيروت ،لبنان.
- 26/ فوزي الحافظ،1990 : "المراهقة" ط2 المؤسسة العربية للدراسات ، بيروت ،لبنان.
- 27/ فؤاد بهي السيد،2007 : "الأسس النفسية للنمو من الطفولة الي الشيخوخة" دار الفكر العربي ،القاهرة، مصر.
- 28/ قاسم حسن حسين،1999 : "فعاليات الوثب والقفز" دار الفكر العربي ،القاهرة ، مصر.
- 29/ قناوي محمد هدى،1992: "سيكولوجية المراهقة" مكتبة الأنجلو ، مصر.
- 30/ محمد عبد الحليم منش، عفاف بنت صالح،2001 : "علم النفس النمو" مركز الاسكندرية للكتاب، مصر.
- 31/ محمد محمود الزيني،1969، "سيكولوجية النمو الدافعية" دار الكتب الجامعية، الاسكندرية ،مصر.
- 32/ محمد مصطفى زيدان،1986: "النمو النفسي للطفل ونظرية الشخصية" ط2، دار الشروق، بيروت، لبنان.
- 33/ محمد صبحي حسانين،2001: "القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية" ط4 ،دار الفكر العربي ،القاهرة ،مصر.
- 34/ محمد رضا إبراهيم إسماعيل،2008 : "التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي" ط1، مكتبة، الفضلي ،بغداد ،العراق.
- 35/ محمد رفعت رمضان وآخرون ،1984: "أصول التربية وعلم النفس" دار الفكر العربي ،القاهرة مصر.
- 36/ مفتي ابراهيم ،2012: "جمل توافق حركات القدمين والمهارات في كرة القدم" ط1 ،دار الكتاب الحديث، القاهرة ، مصر.
- 37/ مفتي ابراهيم ،2004 : "اللياقة البدنية طريق الصحة والبطولة الرياضية" ط1 ،دار الفكر العربي ، القاهرة، مصر
- 38/ مفتي ابراهيم حمادة،1998 : "التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة" ط1 ،دار الفكر العربي ، القاهرة، مصر.
- 39/ مفتي ابراهيم حمادة،2010 : "المرجع الشامل في كرة القدم" ط7 ،دار الكتاب الحديث ،القاهرة، مصر.
- 40/ مختار محمود،2000: "الاسس العلمية في تدريب كرة القدم" ط1 دار الفكر العربي، القاهرة ،مصر.
- 41/ منذر هاشم الخطيب، 2000: "قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم" ط1 دار المناهج للطباعة، عمان، الأردن.
- 42/ موفق مولي، 1999: "الاعداد الوظيفي لكرة القدم" ط2 دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن.
- 43/ مروان عبد المجيد،1999: "الأسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية البدنية " دار الفكر، عمان، الأردن.
- 44/ عبد القادر حلمي، 1992 : "مدخل إلى الإحصاء" ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر .
- 45/ نزار مجيد الطالب، د. محمد السمرائي، 1981: "مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية" ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل بغداد .

46/ ليلي السيد فرحات ،2002: "القياس و الاختبار في التربية البدنية"، ط2 ،مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
47/ وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد،2002: "الأسس العلمية لتدريب الرياضي للاعب والمدرب"
دار الهدى ، مصر.

المراجع باللغة الأجنبية:

- 1/ Klein enzyklopädie, 1965: ^^ kk u sport ^^ dhfk Leipzig.
- 2/ Philippe leroux, 2007 : ^^ planification et entrainement pour atteindre la performance ^^ ,once Edition ,Am phora.
- 3/ Mercelli abracomier, 1983 :^^ psychologie de l'adolescent^^ , maison paris.
- 4/ M – Khiati ,1996 : ^^ l'essentiel en pédiatrie^^ : tome 1, entreprise nationale de livre.
- 5/ Bensmail Belkacem.2004 : ^^ la psychiatrie Aujourd'hui ^^ office des publication , Universitaires .

رسائل دكتورا

- 4/ اياد نور الدين محمد، 2013 : "بعض مكونات التوافق الحركي والتحكم بالكرة وعلاقتها اداء اهم المهارات الهجومية للاعبات كرة السلة." مجلة علوم التربية، 6 (4) ص 278 – 303 العراق.
- 1/ عادل عباس ذياب، 2012: " تأثير تمرينات خاصة بأسلوب اللعب في تنمية بعض الصفات الحركية و المهارية لكرة القدم" اطروحة دكتورا كلية التربية البدنية والرياضية ،بغداد ، العراق.
- 2/ محمد مشنت رائد، 2004 : "تصميم وتقنين اختبارات لقياس التوافق الحركي بواسطة أجهزة ميكانيكية مبتكرة " أطروحة دكتورا ،كلية التربية الرياضية ، البصرة ، العراق.
- 3/ محمد نصر الدين رضوان، 1997 : " دراسة عالمية للقدرات الحركية " اطروحة دكتورا ، كلية التربية الرياضية للبنين ، حلوان ، القاهرة.

رسائل ماستر

- 1/ تبوب مهدي (2018) " اثر وحدات تدريبية للتوافق الحركي في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 15 سنة " .مذكرة لنيل شهادة الماستر غير منشورة ،معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية، جامعة العربي بن مهيدي ام البواقي.
- 2/ مقدار زواوي ،مزور بلال (2014) " اثر برنامج تدريبي تكراري خاص بالتوازن و التوافق على تحسين مهارتي المراوغة و الجري بالكرة لدى اصاغر كرة القدم (9 – 12 سنة)" مذكرة لنيل شهادة الماستر غير منشورة ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية، جامعة العربي بن مهيدي ام البواقي.
- 3/ غالمية عبد الحميد ، بن عبد الرحمان العيد(2015)" أثر وحدات تدريبية مقترحة على تنمية صفة التوافق لدى ناشئي كرة القدم للفئة العمرية أقل من 13 سنة" مذكرة لنيل شهادة الماستر غير منشورة ، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد ابن باديس ،مستغانم.
- 4/ بوشوارب رامي(2019) " أثر وحدات تعليمية للتوافق الحركي في تعلم بعض المهارات الأساسية لدى تلاميذ المتوسطة في كرة السلة" مذكرة لنيل شهادة الماستر غير منشورة ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية، جامعة العربي بن مهيدي ام البواقي.

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة : أثر وحدات تدريبية مقترحة في تطوير صفة التوافق الحركي لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة (دراسة ميدانية للاعبين كرة قدم U17 رابطة برج بوعرييج فريقي مولودية برج بوعرييج وأمل منصور)

الفرضية العامة: يوجد أثر للوحدات التدريبية المقترحة في تطوير صفة التوافق الحركي لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة.

الفرضيات الجزئية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لاختبارات التوافق الحركي لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لاختبارات التوافق الحركي لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة .

أهداف الدراسة:

- معرفة دور الوحدات التدريبية في تطوير صفة التوافق.
 - إبراز أهمية التوافق الحركي على الأداء الحركي لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة.
 - الوقوف على أهمية التوافق الحركي لدى لاعبي كرة القدم لفئة الشباب.
 - الكشف عن طبيعة الفروق الموجودة بين المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة.
 - ادراك المدربين بأهمية تدريب صفة التوافق الحركي وعدم اهمالها في البرامج التدريبية للناشئين والشباب.
- اجراءات الدراسة:**

المجال المكاني: لقد قمنا بتطبيق الوحدات التدريبية المقترحة و الاختبارات القبلي والبعدي بملعب بوزيدي لخضر برج بوعرييج والملعب البلدي بمصورة برج بوعرييج، بداية من 2022/02/22 الي غاية 2022/03/21

المجال الزمني : استغرقت مدة العمل الميداني من 2022/02/22 الي غاية 2022/03/21

منهج الدراسة : المنهج التجريبي لأنه الأنسب لموضوع بحثنا .

مجتمع الدراسة : وتمثل مجتمع بحثنا على لاعبين من مولودية برج بوعرييج و لاعبين من أمل منصور لفئة أقل من 17 سنة .

عينة الدراسة : وكان حجمها 36 لاعب، العينة الضابطة تتكون من 18 لاعب و العينة التجريبية تتكون من 18 لاعب ينشطون في قسم ما قبل شرفي لرابطة برج بوعرييج

ادوات الدراسة : تم استخدام الاختبارات البدنية (دقة التصويب ،الجري المتعرج بالكرة ، الدوائر المرقمة)

استنتاجات الدراسة:

- حدوث تطور لدي المجموعة التي طبق عليها وحدات تدريبية خاصة بصفة التوافق الحركي.
 - حققت العينة التجريبية تطور في صفة التوافق الحركي خلال الاختبارات البعدية عكس العينة الضابطة
- ### الافاق المستقبلية:

- ضرورة التدريب المتكرر للصفات الحركية وخاصة التوافق الحركي.
- محاولة مضاعفة المجهودات المبذولة في سبيل دراسات مشابهة لإعطاء نتائج تنفي أو تثبت نتائجنا.
- القيام بدراسات اخرى تلقي الضوء على دور صفة التوافق الحركي لم نذكرها في بحثنا.

الملاحق

نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

اختبار الدوائر المرقمة		اختبار الجري المتعرج بالكرة		اختبار دقة التصويب		الوزن	الطول	السن	اللاعب
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي				
15.04	16.00	19.80	20.22	12	10	54	1.59	15	01
17.26	17.33	18.33	19.60	16	14	73	1.68	16	02
15.20	16.14	18.60	18.59	12	10	68	1.70	16	03
16.60	16.22	20.02	20.80	14	08	79	1.65	16	04
15.22	15.00	19.02	19.14	16	12	63	1.75	15	05
14.90	14.80	18.19	18.34	12	14	49	1.59	15	06
14.60	15.90	18.00	19.36	16	16	62	1.70	16	07
15.73	16.70	20.83	21.05	14	16	75	1.70	16	08
16.18	16.90	20.22	20.65	16	12	70	1.75	15	09
15.00	15.29	18.95	19.00	16	14	63	1.60	15	10
14.95	14.90	18.16	18.19	20	18	51	1.60	15	11
15.90	16.22	19.31	19.70	14	16	69	1.59	16	12
15.59	15.98	19.80	20.20	12	12	62	1.55	16	13
14.29	14.36	18.31	18.20	14	14	59	1.70	15	14
14.63	14.70	18.20	18.37	20	18	67	1.73	15	15
15.29	15.19	20.05	19.59	12	10	67	1.76	15	16
19.80	19.89	20.05	20.40	10	08	66	1.60	16	17
19.22	20.00	19.83	21.02	10	06	49	1.53	15	18

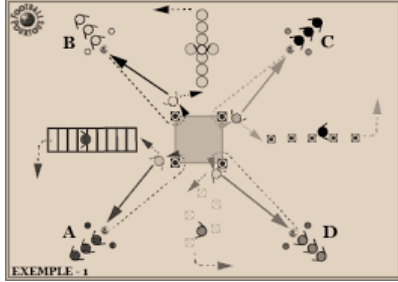
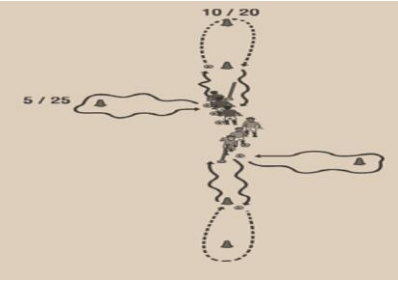
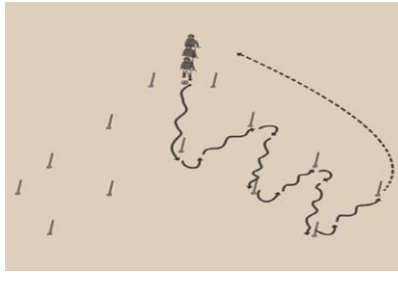
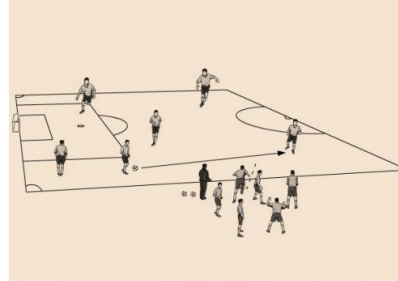
نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية

اختبار الدوائر المرقمة		اختبار الجري المتعرج بالكرة		اختبار دقة التصويب		الوزن	الطول	السن	اللاعب
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي				
15.01	15.22	18.41	19.32	16	12	53	1.60	16	01
17.51	17.30	19.71	20.19	14	14	74	1.75	16	02
15.79	15.96	16.41	18.80	16	16	62	1.80	15	03
14.21	14.32	16.21	17.83	14	12	51	1.54	15	04
15.01	15.78	17.49	18.95	16	12	63	1.62	16	05
14.08	14.47	16.09	17.22	14	12	58	1.65	15	06
16.06	16.36	17.89	18.28	16	16	68	1.72	16	07
16.00	16.89	18.88	19.59	18	14	75	1.68	16	08
16.12	17.46	18.33	20.18	20	16	54	1.55	15	09
13.99	14.61	16.49	16.96	20	16	60	1.60	15	10
16.33	16.49	17.89	18.79	20	18	65	1.66	15	11
18.80	15.97	18.02	18.21	12	08	72	1.70	16	12
15.00	15.19	18.36	19.36	14	12	68	1.68	16	13
17.22	17.24	18.80	20.30	12	10	65	1.70	16	14
14.32	14.72	16.93	17.50	16	16	59	1.65	16	15
13.99	14.19	15.48	16.76	20	18	55	1.65	15	16
14.40	14.46	17.23	17.34	16	16	57	1.59	15	17
14.05	14.29	17.22	17.49	18	16	69	1.63	16	18

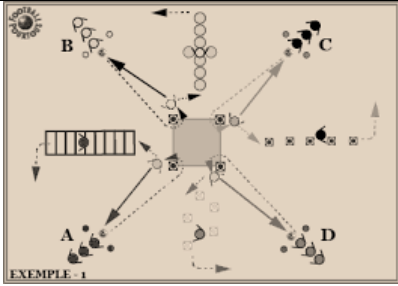
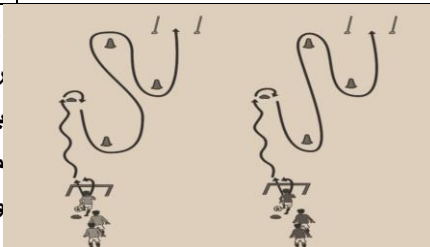
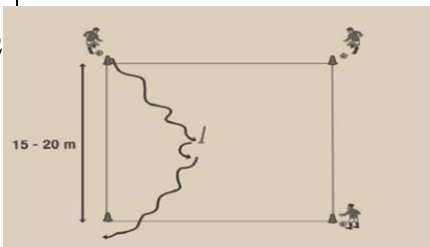
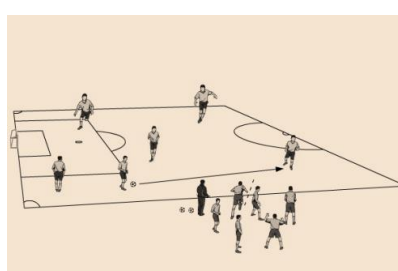
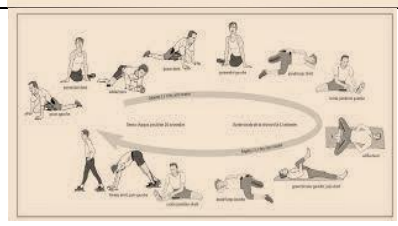
بطاقة حصة تدريبية

فريق: مولودية برج بوعريريج		عدد اللاعبين: 18		المدة: 70 د		الفئة: u17		المدرّب : خيناش طيب	
هدف الحصة: تحسين التوافق الحركي بواسطة سلم الايقاع									
هدف تقني		التنقل بالكرة			الشدة		%75		
هدف تكتيكي		قدرة اللاعب على السيطرة على الكرة بالرغم من التغيرات في الاتجاه والاختلافات في السرعة							
هدف بدني		القدرة على التحمل / التنسيق							
المراحل		شرح التمرين		المدة		التكرار		الراحة	
التحضيرية		تجمع مع اللاعبين -التحية الرياضية ، شرح هدف الحصة تقسيم المجموعة الي افواج جري داخل مساحة 20 x 20 م علي شكل نجمة -اجراء تمارين التسخين. تمديد العضلي		20د				راحة ايجابية	
الرئيسية		نشر لاعبين في الملعب لتجنب طوابير. - التنقل المفروض (من الداخل ، الخارج ، أشعل النار..). - سباق التعرج. - القيادة مع تغير الاتجاه (2/1 دورة) واستعادة الدعم. عند اعطاء الإشارة . يتحكم اللاعب في التنقل بالكرة. - قيادة الكرة بباطن وخارج الرجل مابين الأطواق (بداخل القدم ثم خارج القدم). - تمريرة صغيرة تحت السياج + القفز واستئناف القيادة. ** تشكيل عمودين او اكثر من اللاعبين. كرة لكل منهما. عند الإشارة ، لاعبين او اكثر يذهبون للقيادة إلى المخروط الأول ، أوقف الكرة ، أداء عمل الدعم الجانبي ، العودة على الكرة ، استعادتها (فرض قيد تقني: مع القدم من الخارج للقدم داخل ، يمين ، يسار) وقيادة حتى الآخر الأولوية هو الإصرار عند القيادة القدرة على التحكم في الكرة لوقفه واستعادته (تعديل). * - فريقان من 8 إلى 10 لاعبين. - فريق في الملعب بدون معارضة يقوم بتدوير الكرة ، بعد 30 ثانية يدخل الخصم ، وهكذا. - عندما يفقد الخصم الكرة أو يستعيدها ، تتوقف الساعة وتعكس الفرق (أعلن عن وقت الاحتفاظ بالكرة حتى يحاول الفريق المنافس التغلب عليها)		10دق 					

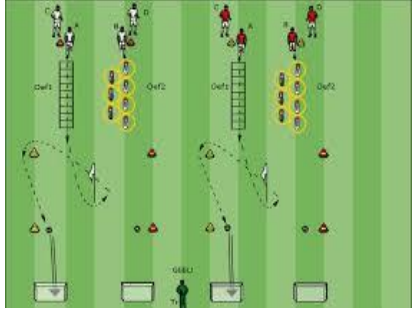
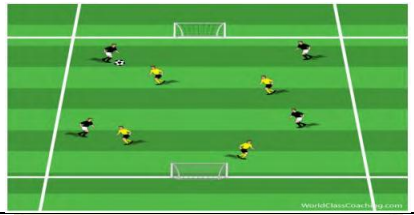
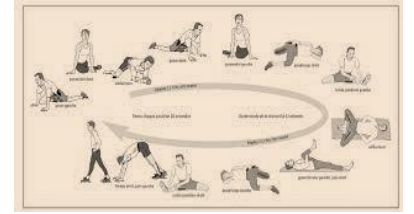
بطاقة حصة تدريبية

فريق: مولودية برج بوعريرج		عدد اللاعبين: 18	المدة: 60 د	الفئة: u17	المدرّب: خيناش طيب
هدف الحصة: تطوير القدرة الفنية والتاكتيكية للاعب					
هدف بدني	القدرة على التنسيق بين السرعة والاسترجاع	الهدف التاكتيكي	التعامل مع الكرة بوضعية مختلفة وبسرعة متزايدة	الهدف التقني	التنقل بالكرة
				الشدّة	%85
				التاريخ	2022/02/27
المراحل					
المراحل	شرح التمرين	المدة	التكرار	الراحة	التشكيل
التحضيرية	في وسط الملعب ، تنقسم مجموعة اللاعبين إلى أربعة افواج. تنقسم المجموعات إلى نجوم لتشغيل كل فرع لمدة 5 دقائق أو شكل دائرة على مدار حوالي عشرين دقيقة. يقدم كل فرع دائرة تنسيق مختلفة. سنقدم قضباناً على الأرض ، وحلقات ، وحواجز ، وأوتاد ، وسلالم ، وإيماءات على الأرض (لفات ، ...) ، وتخطي (خطوات صغيرة في النطاق الرياضي بين الكؤوس) من الأمام أو الجانب ، واستئناف الدعم ، ...	20د		راحة إيجابية	
الرئيسية	- العمل في مجموعات من 3 لاعبين. وقت العمل الأول: عند الصافرة ، يكون لدى أول لاعبين 20 ثانية للقيام بالقيادة وإيقاف الكرة عند مستوى المخروط ، والاستمرار في الركض بدون الكرة حول المخروط التالي ، ثم أخذ الكرة والعودة الي نقطة البداية. يطلق المدرّب صافرته يبدأ اللاعبون الآخرون وهكذا الي الفرد الاخير . وقت العمل الثاني: بعد 20 ثانية من الراحة (مرور اللاعبين الآخرين) 2/ يقوم اللاعبون بنفس العمل الأول مع انقاص في الزمن الي 10 ثواني لكل مرحلة - مجموعة لاعبين لديهم كرة خلف مخروط (8 لاعبين كحد أقصى لكل ورشة). عند الإشارة ، يبدأ اللاعب الأول القيادة إلى القطب الأول ، والانعطاف للخلف ، يستأنف القيادة (بعد الدعم الدائم) إلى المخروط التالي ، ويقوم بالدوران على شكل حرف U ، وما إلى ذلك. في نهاية ورشة العمل ، يعود اللاعب إلى البداية عن طريق قيادة الكرة أو التلاعب بالحركة. الشيء نفسه ولكن بالطبع على اليسار. * - فريقان من 8 إلى 10 لاعبين. - فريق في الملعب بدون معارضة يقوم بتدوير الكرة ، بعد 30 ثانية يدخل الخصم ، وهكذا. - عندما يفقد الخصم الكرة أو يستعيدّها ، تتوقف الساعة وتعكس الفرق (أعلن عن وقت الاحتفاظ بالكرة حتى يحاول الفريق المنافس التغلب عليها).	10دق	3-5 سلاسل	20ث راحة بين سلسلة واخري	
		15دق	3-5 سلاسل	2دق	
		10دق			
الخاتمية	-العودة الى الهدوء -تمارينات التمديد	05 دق			

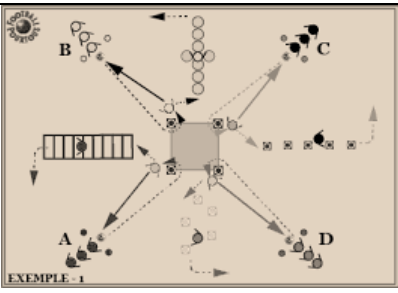
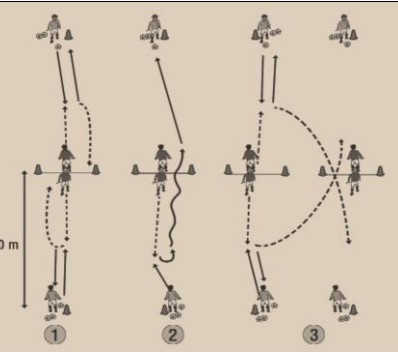
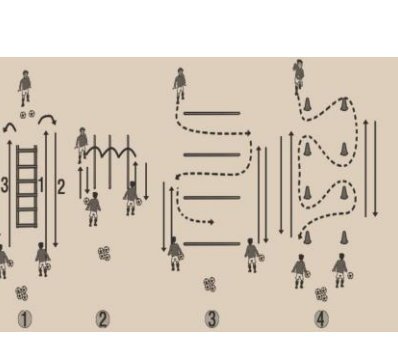
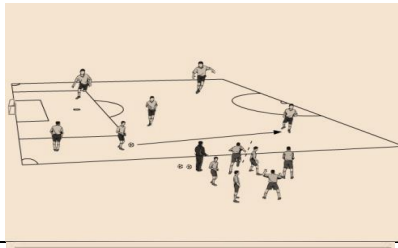
بطاقة حصة تدريبية

فريق: مولودية برج بوعريريج		عدد اللاعبين: 18		المدة: 70 د		الفئة: u17		المدرّب : خيناش طيب	
هدف الحصة: التركيز علي زمن اللعب بدون تسرع									
هدف تقني		التحكم في الكرة			الشدة		80%		
هدف تكتيكي		قدرة اللاعب على تعديل دعمه لتغيير السرعة عند المراوغة.			التاريخ		2022/03/01		
هدف بدني		القدرة على التنسيق بين السرعة والقوة							
التشكيل		الراحة	التكرار	المدة	شرح التمرين				
		راحة ايجابية		20 د	في وسط الملعب ، تنقسم مجموعة اللاعبين إلى أربعة افواج. تنقسم المجموعات إلى نجوم لتشغيل كل فرع لمدة 5 دقائق أو شكل دائرة على مدار حوالي عشرين دقيقة. يقدم كل فرع دائرة تنسيق مختلفة. سنقدم قضباناً على الأرض ، وحلقات ، وحواجز ، وأوتاد ، وسلالم ، وإيماءات على الأرض (لفات ، ...) ، وتخطي (خطوات صغيرة في النطاق الرياضي بين الكؤوس) من الأمام أو الجانب ، واستئناف الدعم ، ...				
		1دق راحة بين محاولة واخرى	5 محاولات لكل لاعب	15 دق	1/ فريقين او اكثر ، يتنافس لاعبين او اكثر. أول من يصل يعطي نقطة واحدة لفريقه. يقوم الاعب بالتنطيط بالكرة بواسطة القدم وعند إعطاء إشارة من قبل أحد المدرّب (الانتباه والتكيف). يترك اللاعب الكرة ويقوم بالعمل التالي: ابدأ ، افقز فوق الحاجز ، الجري مابين الأقماع ، الوصول الي خط النهاية (المسار فيه 10 م) 2/ في مربعاً مساحته 15 × 20 م.				
		2دق	3-5 سلاسل	15 دق	3 لاعبين في كل ورشة مع كرة واحدة لكل منهم. يقع اللاعبون على زاوية المربع. عند الإشارة ، يبدأ اللاعب في القيادة ، ويقوم بمراوغة أمام الحصة ويتجه نحو المخروط الحر. الهدف هو ربط المراوغة نحو المخروط الذي لا يشغله اللاعب. ابدأ بالمراوغة الإجبارية (2 إلى 3) ثم غادر المراوغة تارة من الجهة اليمنى وتارة من الجهة اليسرى، مع التنسيق بين اللاعبين في عدم التداخل.				
				10 m	3/ - فريقان من 8 إلى 10 لاعبين. مقابلة مسيرة بين افراد الفريق مهاجمين +وسط ميدان ضد مدافعين وسط ميدان				
				05	-العودة الى الهدوء -تمارينات التمديد				
الختامية									

بطاقة حصة تدريبية

فريق: مولودية برج بوعريرج		عدد اللاعبين: 18	المدة: 70 د	الفئة: u17	المدرّب: خيناوش طيب
هدف الحصة: التنسيق بين عمل الأطراف في وضعيات مختلفة					
هدف تقني	التحكم في الكرة والتسديد نحو المرمي				
هدف تكتيكي	قدرة اللاعب على تعديل دعمه لتغيير السرعة ووضعية الجسم .				
هدف بدني	تنمية القدرة العضلية				
المراحل	شرح التمرين	المدة	التكرار	الراحة	التشكيل
التحضيرية	في وسط الملعب ، تنقسم مجموعة اللاعبين إلى أربعة أفواج. الجري علي حافة منطقة الجزاء مع التغيير في الرتم (زيادة ، تنابطي). تسخين خاص : اللعب 4×4 داخل مربع ، يجب لمس الكرة مرتين والتحرك في اتجاهات مختلفة.	20 د		راحة ايجابية	
الرئيسية	1 * تنقسم مجموعة اللاعبين إلى أربعة أفواج، كل فوج يتكون من 4 لاعبين. 1- القفز داخل سلم ثم التنقل بالكرة نحو العمود والتمحور عليه ثم التسديد باتجاه المرمي ص. 2- القفز داخل الدوائر المطاطية علي شكل قفزة الغزال ثم التنقل نحو الأقماع والتمحور عليها ثم التسديد باتجاه مرمي ص. 3- القفز فوق الحواجز مع تمرير الكرة داخل الحاجز ثم الاتجاه نحو العمود والتمحور والتسديد نحو المرمي ص. 4- التنقل بالكرة عبر الأقماع ثم الاتجاه نحو العمود والتمحور والتسديد نحو المرمي ص. 2 * نفس التمرين الأول لكن هذه المرة استعمال مرمي كبير وحارس 3 / - فريقان من 8 إلى 10 لاعبين. - مقابلة مسيرة بين الفوجين	20 دق 15 دق 15 دق	5 محاولات لكل لاعب 3 سلاسل 4 محاولات لكل لاعب 3 سلاسل	راحة حسب مرور اللاعبين	 
الختامية	-العودة الى الهدوء -تمارينات التمديد	05			

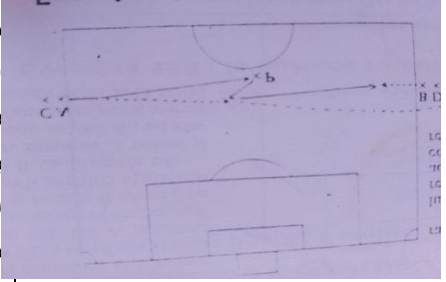
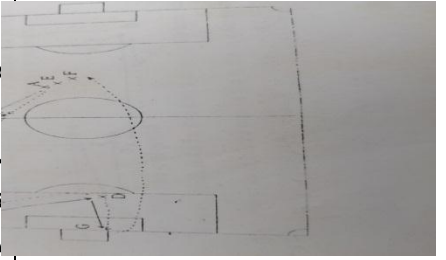
بطاقة حصة تدريبية

فريق: مولودية برج بوعريبرج-		عدد اللاعبين: 18	المدة: 70 د	الفئة: u17	المدرّب: خيناش طيب
هدف الحصة: القدرة علي الاستعداد والتركيز و التمرکز					
هدف تقني	القدرة علي التوازن والتوافق				
هدف تكتيكي	ضبط التردد و الدعامات قبل تنفيذ التمريرة.				
هدف بدني	القدرة على التحمل				
التمارين	المرحّل	شرح التمرين	المدة	التكرار	الراحة
التدريبية		في وسط الملعب ، تنقسم مجموعة اللاعبين إلى أربعة افواج. تنقسم المجموعات إلى نجوم لتشغيل كل فرع لمدة 5 دقائق أو شكل دائرة على مدار حوالي عشرين دقيقة. يقدم كل فرع دائرة تنسيق مختلفة. سنقدم قضباناً على الأرض ، وحلقات ، وحواجز ، وأوتاد ، وسلالم ، وإيماءات على الأرض (لفات ، ...) ، وتخطي (خطوات صغيرة في النطاق الرياضي بين الكؤوس) من الأمام أو الجانب ، واستئناف الدعم ، ...	20 د		راحة ايجابية
الرئيسية		1/ 4مجموعات من 4 لاعبين: 2 في النهايات مع الكرة ، 2 في الوسط بدون الكرة. عند الإشارة ، تؤدي "لاعبي الوسط" رحلات ذهاباً وإياباً لمدة 30 ثانية بشدة عالية (توصيل في لمسة واحدة على الأرض). في صافرة (نهاية 30 ") ، يتم عكس الأدوار على الفور. اللاعبون خارج المركز يدخلون الميدان للعمل 30". أولئك الذين عملوا أنفسهم في مصادر الكرة (التعافي النشط). ورشة العمل 1: التوصيل بلمسة واحدة ثم نفس الشيء على الجانب الآخر. ورشة العمل 2: يسأل اللاعب الموجود في المركز عن تمريرة ، ويقوم بتحكم موجه ويبدأ في القيادة في الاتجاه الآخر. بمجرد وصوله إلى المنتصف ، يمرر الكرة إلى اللاعب على الجانب الآخر ، الذي يطلب الكرة إليه مرة أخرى 2/ * لاعبين في كل ورشة. يتم ترتيب 4 ورش عمل: لاعبان هما "مصدر الكرة" وعمل واحد لمدة 30 ثانية. عكس الأدوار بعد كل تمريرة. بمجرد أن يذهب اللاعبون الثلاثة إلى ورشة العمل ، يذهبون إلى ورشة العمل التالية ، احترام اتجاه التناوب (هنا 1-2-3-4). ورشة العمل 1: ضغطتان للداخل / 2 ضغطات إلى اليمين + إعادة التعيين ورشة العمل 2: الدعامات الجانبية + ممر الخروج (يمين / يسار). ورشة العمل 3: مطاردة الخطوات ومرر إلى المخرج (يمين / يسار). ورشة العمل 4: سباق التعرج + تمرير (يمين / يسار). 3/ - فريقان من 8 إلى 10 لاعبين. - لعب منافسة لمستين لكل لاعب	10 دق دق 20 دق 10 د	2دق لكل ورشة 1دق راحة بين الورشات 2 دق لكل ورشة 1دق راحة بين الورشات	   
		-العودة الى الهدوء -تمرنات التمديد	05		
	الختامية				

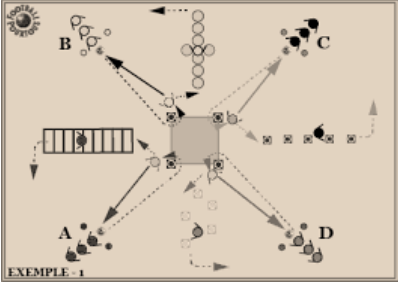
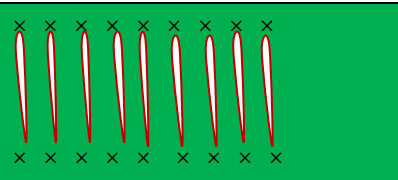
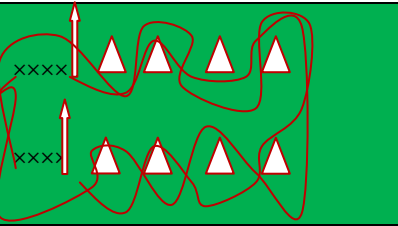
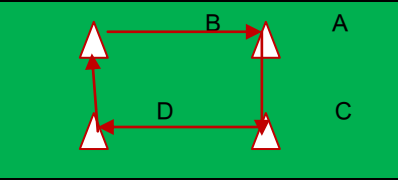
بطاقة حصة تدريبية

فريق : مولودية برج بوعريريج		عدد اللاعبين: 18		المدة: 65 د		الفئة: u17		المدرّب : خيناش طيب	
هدف الحصة: التوافق بين وضعيات الجسم المختلفة									
هدف تقني		التحكم في مسارات الكرة واللاعب				الشدة		80%	
هدف تكتيكي		قدرة اللاعب على تعديل موضعه لتغيير الحركة.				التاريخ		2022/03/08	
هدف بدني		القدرة على التحمل							
التشكيل		الراحة		التكرار		المدة		شرح التمرين	
المراحل									
التحضيرية		راحة ايجابية				20 د		في وسط الملعب ، تنقسم مجموعة اللاعبين إلى أربعة أفواج. تنقسم المجموعات إلى نجوم لتشغيل كل فرع لمدة 5 دقائق أو شكل دائرة على مدار حوالي عشرين دقيقة. يقدم كل فرع دائرة تنسيق مختلفة. سنقدم قضباناً على الأرض ، وحلقات ، وحواجز ، وأوتاد ، وسلالم ، وإيماءات على الأرض	
الرئيسية		30 ثا راحة بين محاولة واخري		عمل مدة 1.30 دق تكرار 3 مرات		20 دق		1/ تقسيم الفريق الي 4 افواج ورشة 1/ القفز فوق الحواجز امامي وعند العودة القفز فوق الحواجز جانبي مرة يماني ومرة يسري ورشة 2/ القفز برجل مرفوعة ومحاوله رفع الرجل الاخرى وعند العودة القيام بحركة جلوس ثم قفز لأعلي . ورشة 3 / 3 لاعبين بالكرة ولاعب بدون كرة في مربع ، يتم نقل الكرة الي الزاوية الفارغة والرجوع بدون كرة ثم استلام الكرة من طرف الزميل وهكذا. ورشة 4 / لاعب في الوسط و3 لاعبين يقابلونه المسافة بينهما 3 م ، يمرر الكرة اللاعب في المركز الي زملائه بالتناوب والاعبين الذين يقابلونه في تحرك مستمر يمين يسار . (مرور جيع الاعبين علي الورشات الأربع) 2/تقسيم الفريق الي فوجين A . B في مربع (10×10 م) في كل زاوية ½ فوج ويقابله ½ فوج يمرر اللاعب الموجود في الزاوية 1 الكرة الي زميله الموجود في الزاوية 4 ويتنقل بدون كرة الي الزاوية 2 المستقبل للكرة يمرر الكرة الي زميله الذي مرر له الكرة الي الزاوية 2 ويتنقل الي الزاوية 3 المستقبل للكرة في الزاوية 2 يمرر الكرة الي زميله في الزاوية 3 ويعود الي نقطة البداية المستقبل للكرة في الزاوية 3 يرجع الكرة الي نقطة البداية 3/ – فريقان من 8 إلى 10 لاعبين. – تسير مقابلة لمستئين للكرة ، عند استرجاع الكرة العودة الي المنطقة ثم الخروج بها	
الختامية						05 دق		-العودة الى الهدوء -تمارين التمدي	

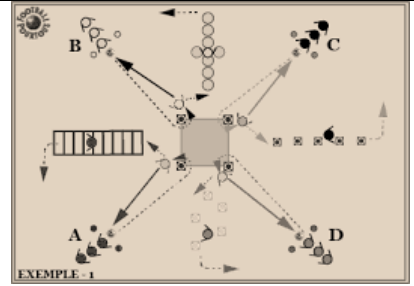
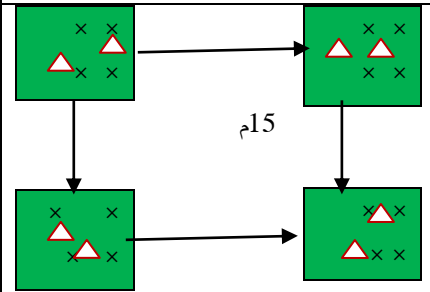
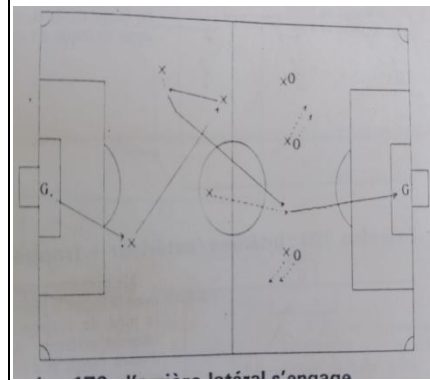
بطاقة حصة تدريبية

فريق: مولودية برج بوعرييج		عدد اللاعبين: 18	المدة: 70 د	الفئة: u17	المدرّب: خيناوش طيب
هدف الحصة: التحول السريع من الدفاع الي الهجوم					
هدف تقني	الاستقبال والتمرير والترويض		الشدة	85%	
هدف تكتيكي	البناء من الخلف		التاريخ	2022/03/10	
هدف بدني	السرعة في التنفيذ				
التمهيد	التشكيل	الراحة	التكرار	المدة	شرح التمرين
		راحة اجابية		20 د	تجمع مع اللاعبين -التحية الرياضية ، شرح هدف الحصة تقسيمالفريق الي04 افواج جري داخل مساحة منطقة الجزاء - اجراء تمارين التسخين العامة والخاصة .تمديد العضلي
الرئيسية		راحة مدة 1.30 دق ما بين التكرار ت	عمل لمدة 4 دق تكرار 4 مرات	20 دق	1/ تقسيم الفريق الي افواج ، كل فوج به 3 لاعبين بكرة اللعب بعرض الملعب أي مسافة 20م بين لاعبين وبتوسطهما لاعب ثالث 1- اللاعب A يمرر الكرة للاعب B هذا الأخير يستقبل الكرة ويمرر تمريرة صغيرة للاعب A ، اللاعب B يذهب لمكان A 2- اللاعب A يمرر تمريرة طويلة للعب C هذا الأخير يستقبل الكرة بالصدر او الداس او الرجل ويبقي اللاعب A في المنتصف 3- اللاعب C يقوم بنفس عمل اللاعب A اي يمرر الكرة للاعب A واللاعب A يقوم بعمل تمريرة صغيرة للعب C ويذهب الي مكان C واللاعب C يقوم بتمريرة طويلة للاعب B ويحتل مكان اللاعب A هذا الأخير يستقبل الكرة كما استقبلها اللاعب C 2/ نفس التقسيم الأول اللاعب D يطلب الكرة من اللاعب A ، هذا الأخير يمرر تمريرة صغيرة الي اللاعب B واللاعب B يرجع الكرة الي اللاعب A،اللاعب B ينتقل بسرعة الي جهة الجانب اين يتم استقبال الكرة من طرف اللاعب A . علي اللاعب B استقبال الكرة بطريقة جيدة (ترويض ، جري باتجاه القمع ، تمرير باتجاه منطقة الجزاء ين يوجد اللاعبان A.D لتسديد الكرة باتجاه المرمي . العمل يكون تارة من الجهة اليمني وتارة من الجهة اليسري . 3/ مقابلة مسيرة بين افراد الفريق ينجز فيها اللعب علي الأطراف
		راحة علي حسب توقيت مرور اللاعبين		20 دق	
				15 دق	
الختامية				05 دق	العودة الي الراحة تمدد عضلي

بطاقة حصة تدريبية

فريق: مولودية برج بوعرييج		عدد اللاعبين: 18	المدة: 70 د	الفئة: u17	المدرّب: خيناش طيب
هدف الحصة: التركيز والتوافق في الحركات					
هدف تقني	التنقل عبر مسارات				
هدف تكتيكي	الدقة في التحكم وتمرير الكرة				
هدف بدني	تحمل القوة				
المراحل	شرح التمرين	المدة	التكرار	الراحة	التشكيل
التحضيرية	في وسط الملعب ، تنقسم مجموعة اللاعبين إلى أربعة أفواج. تنقسم المجموعات إلى نجوم لتشغيل كل فرع لمدة 5 دقائق أو شكل دائرة على مدار حوالي عشرين دقيقة. يقدم كل فرع دائرة تنسيق مختلفة. سنقدم قضباناً على الأرض ، وحلقات ، وحواجز ، وأوتاد ، وسلالم ، وإيماءات على الأرض (لفات ، ...) ، وتخطي (خطوات صغيرة في النطاق الرياضي بين الكؤوس) من الأمام أو الجانب ، واستئناف الدعم ، ...	20 د		راحة إيجابية	
الرئيسية	1/ تقسيم الفريق الي فوجين ، يتقابل الفوجان وجها لوجه المسافة بينهما 5 م يقوم كل فرد بأداء حركة بدنية من الحركات التالية في مكانه لمدة 20 ثا ثم الجري بسرعة لمكان اللاعب المقابل والعودة الي مكانه نوع الحركات (رفع الرجلين ، الرجل الي الوراء ، القفز الي الجانب ، القفز الي الامام والي الوراء ، تمرينات ضغط)	15 دق	عمل مدة 30 ثا تكرار 3 مرات لكل حركة	راحة مدة 15 ثا بين التكرارات	
	2/ تقسيم الفريق الي 04 افواج كل فوجين يعملان في نفس المربع حيث يتم قيادة الكرة في نفس الوقت من طرف لاعب لكل فوج مابين الأقماع التي يشترك فيها الفوجين معا وعلي اللاعبين عدم لمس الأقماع او الخصم اثناء التنقل بالكرة ، واعادة الكرة للزميل وينطلق دون توقف .	10 دق	عمل مدة 4 دق تكرار مرتين	راحة بين التكرارات 01دق	
	3/ في مربع 5*5 م علي رؤوس الزوايا يوضع كل لاعب يمرر اللاعب a الي اللاعب b ويتبع التمريرة بالجري السريع، يقوم b بنفس العمل مع c وكذلك c بنفس العمل مع d	10 دق	عمل مدة 3 دق تكرار 3 مرات	راحة بين التكرارات 01دق	
	4/ مقابلة غير مسير (لعب حر)	10 دق			
الختامية	العودة الي الراحة تمديد عضلي	05 دق			

بطاقة حصة تدريبية

فريق: مولودية برج بوعرييج		عدد اللاعبين: 18	المدة: 70 د	الفئة: u17	المدرّب : خيناش طيب
هدف الحصة: التنقل في فضاءات مختلفة للعب					
هدف تقني	تنويعه اتجاه اللعب		الشدة	70 %	
هدف تكتيكي	التعاون بين افراد المجموعة		التاريخ	2022/03/15	
هدف بدني	سرعة الاستجابة				
التشكيل			الراحة	التكرار	المدة
			راحة ايجابية		20 دق
شرح التمرين			المراحل		
التحضيرية			في وسط الملعب ، تنقسم مجموعة اللاعبين إلى أربعة افواج. تنقسم المجموعات إلى نجوم لتشغيل كل فرع لمدة 5 دقائق أو شكل دائرة على مدار حوالي عشرين دقيقة. يقدم كل فرع دائرة تنسيق مختلفة. سنقدم قضبانًا على الأرض ، وحلقات ، وحواجز ، وأوتاد ، وسلالم ، وإيماءات على الأرض (لفات ، ...) ، وتخطي (خطوات صغيرة في النطاق الرياضي بين الكؤوس) من الأمام أو الجانب ، واستئناف الدعم ، ...		
الرئيسية			راحة لمدة 2 دق عند الوصو ل الي المربع الاخر	عمل لمدة 04 دق في كل مربع	20 دق
					1/ تقسيم الفريق الي 03 افواج ، كل فوج في مربع لعب عشوائي داخل المربع 2*4 وعند سماع الصفارة الانطلاق بسرعة نحو المربع الاخر والاثنين الاخيرين هم من يحاولو استعادة الكرة من اللاعبين الاخرين. (الدوران علي المربعات الأربع) المسافة بين المربعات 15 م
			العمل حسب زمن التنقل لكل فوج	20 دق	2/تقسيم الفريق الي 3 افواج كل فوج من 06 افراد يطلب اللاعب a الكرة من حارس المرمى ويدوره يقوم بتمريرها الي لاعب وسط ميدان b يقوم اللاعب a بالجري الي الجهة الجانبية ليستقبل الكرة بالرجل ويحاول تمريرها الي المهاجمين المحروسين من طرف المدافعين، مع الزيادة بالكثافة لهجومية من طرف ممرر الكرة العمل يكون تارة في الجهة اليمنى وتارة في الجهة اليسرى التناوب بين عمل المهاجمين والمدافعين 3/ مقابلة بين افراد الفريق التركيز علي التحكم في الكرة لمستين للكرة ، التنويع في التمرير
					5 دق
العودة الي الراحة المطاولة			الختامية		

بطاقة حصة تدريبية

فريق : مولودية برج بوعريريج		عدد الاعبين: 18		المدة: 80 د		الفئة: u17		المدرّب : خيناش طيب	
هدف الحصة: الاستحواذ علي الكرة									
هدف تقني		الضغط علي الخصم			الشدة		%90		
هدف تكتيكي		قدرة اللاعب على تعديل مواضعه في الدفاع والهجوم .							
هدف بدني		التنسيق بين السرعة والقوة							
المراحل		شرح التمرين		المدة		التكرار		الراحة	
التحضيرية		في وسط الملعب ، تنقسم الفريق إلى أربعة افواج. تنقسم الأفواج علي شكل نجوم لتشغيل كل فرع لمدة 5 دقائق أو شكل دائرة على مدار حوالي عشرين دقيقة. يقدم كل فرع دائرة تنسيق مختلفة. سنقدم قضبانًا على الأرض ، وحلقات ، وحواجز ، وأوتاد ، وسلالم ، وإيماءات على الأرض (لفات ، ...) ، وتخطي (خطوات صغيرة في النطاق الرياضي بين الكؤوس) من الأمام أو الجانب ، واستئناف الدعم ، ...		20 د				راحة ايجابية	
الرئيسية		1/ ينقسم الفريق الي 3افواج ، كل فوج من 06 لاعبين لعبة التمريرات العشر بالأيدي 3*3 في مساحة 2*2 م عند سماع الصفارة الفريق الذي بحوزته الكرة يتنقل الي المربع الاخر ويلعب نفس اللعبة مع الفريق الموجود بالمربع الدوران علي جيع المربعات.		15 دق		3 دق لعب تكرر مرتين		1 دق راحة بين التكرارات	
		2/ في ملعب 50 × 30 متر: 3 فرق من 6 لاعبين. فوجان يتنافسان والثالث ينقسمان إلى مؤيدين ومازحون. الهدف صالح عندما يكون الفريق بأكمله في المعسكر المنافس. الهدف يحتسب ضعفاً إذا تراجع الخصم في النصف المقابل. لعبة في 3 لمسات للكرة كحد أقصى (اللمسات 2 للاعبين والداعمين الذين يلعبون مع الفريق الذي لديه الكرة). خط التسلل في الوسيط		30 دق		2 مقابلات لكل فريق وقت المقابلة 4 دق		وقت الراحة بين المقابلات 1 دق	
		3/ باستعمال اعمدة يتم التسديد علي المرمي من جهات مختلفة تارة من الجانبين الايمن والايسر . تارة من وسط الميدان يتم تغيير مسافة التسديد من 20 الي 10 م		10 دق		10 تسديدات لكل لاعب		حسب مرور اللاعبين	
الختامية		-العودة الى الهدوء -تمرنات التمديد		05					

