



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي :

القسم : التدريب الرياضي

الشعبة : التدريب الرياضي

التخصص : تحضير بدني رياضي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان

علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تأثير وحدات تدريبية بطريقة الورشات في تنمية التآزر الحسي  
الحركي لدى لاعبي كرة القدم  
صنف أصاغر فئة 13  
دراسة ميدانية لنادي نجم شباب مقرة

تحت إشراف الدكتور :

حليم شريفي

من إعداد الطالبين :

سيف الدين سفيان

عبد الرحمن قارة

لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الجامعة	الصفة
			رئيسا
			مشرفا ومقررا
			مناقشاً

السنة الجامعية 2020 / 2021





وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي :

القسم : التدريب الرياضي

الشعبة : التدريب الرياضي

التخصص : تحضير بنني رياضي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان

علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تأثير وحدات تدريبية بطريقة الورشات في تنمية التآزر الحسي

الحركي لدى لاعبي كرة القدم

صنف أصغر فئة 13

دراسة ميدانية لنادي نجم شباب مقرة

تحت إشراف الدكتور :

حليم شريفي

من إعداد الطالبين :

سيف الدين سفيان – عبد الرحمن قارة

لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الجامعة	الصفة
			رئيساً
			مشرفاً ومقرراً
			مناقشاً

السنة الجامعية 2021 / 2020



## شكر وتقدير

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

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

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

إقرارا بالفضل نود أن نتقدم بخالص الشكر والتقدير

إلى الأستاذ الدكتور " شريفي حلیم "

الذي لم يخل علينا بفيض علمه وكثير من نصحه

وتوجيهاته .

كما نتقدم بالشكر إلى كل من ساعدنا من بعيد

MY HOUSE ON WEB  
<http://www.myhouseonweb.eu/>

وقريب.

إهداء

الحمد لله وكفى والصلاة على الحبيب المصطفى وأهله ومن  
وفي أما بعد :

الحمد لله الذي وفقنا لثمن هذه الخطوة في مسيرتنا الدراسية  
بمذكرتنا هذه ثمرة الجهد والنجاح بفضلته تعالى

مهداة الى الوالدين الكريمين حفظهما الله وأدامهما نورا لدربي  
لكل العائلة الكريمة التي ساندتني ولا تزال من إخوة وأخوات  
إلى رفقاء الدرب الذين قاسموني لحظاتهم رعاهم الله ووفقهم

الى كل قسم التدريب الرياضي وجميع دفعة 2021 معهد  
علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المسيلة

الى كل من كان لهم أثر لهم أثر على حياتي والى كل من  
أحبهم قلبي ونسبهم قلبي

## فهرس المحتويات

الصفحة	خطة البحث
	الشكر
	الإهداء
	قائمة المحتويات
	مقدمة
01	<b>الفصل الأول : الإطار العام للدراسة</b>
1 – 1	إشكالية الدراسة
02	2. فرضيات الدراسة
03	1-2 الفرضية العامة
04	2-2 الفرضيات الجزئية
04	3 أهمية الدراسة
04	4 أهداف الدراسة
04	تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
04	تعريف التدريب الرياضي
05	تعريف الوحدة التدريبية
05	تعريف التدريب الدائري
05	تعريف التآزر الحسي الحركي
05	تعريف كرة القدم
06 – 05	5 الدراسات السابقة
07	6 مميزات الدراسة الحالية
	<b>الفصل الثاني : الجانب النظري</b>
09	مقدمة
09	مبادئ التدريب الاساسية يجب أخذها بعين الإعتبار
10	أ- الشدة
10	ب- الوقت
10	ت- التكرار
10	ث- التقدم
10	ج-الخصوصية
11	ح-التنوع

11	1 - طرق التدريب الرياضي
11	1. طريقة التدريب الفكري
12	2. طريقة التدريب المستمر
12	3. طريقة التدريب التكراري
12	4. طريقة تدريب الفارتك
12	5. طريقة التدريب البليومتري
12	6. طريقة التدريب بالمنافسة
13	1 - 2 . طريقة التدريب الدائري في محطات
14 - 13	إعتبرات يجب مراعاتها عند استخدام إستراتيجية التنظيم الدائري في ورشات
15	1-3 أهمية استخدام إستراتيجية التنظيم الدائري
16	1-4 بعض الجوانب التربوية في استراتيجية التنظيم الدائري
16	1 - 5 استخدام الواجبات الاضافية داخل استراتيجية التنظيم الدائري
16	1 - 6 شروط إختيار الواجبات الإضافية
17	خلاصة
18	<b>الفصل الثالث</b>
19	تمهيد
19	1-1 التآزر الحسي الحركي :
19	2 - 1 التعريف الاصطلاحي
19	3 - 1 التعريف الإجرائي
20	1. توقع التآزر الحسي الحركي
20	2. تضيق التآزر الحسي الحركي
20	3. اثر التآزر الحسي الحركي
20	2-1 أنواع التآزر في الفعاليات الرياضية
20	1. التآزر الحسي بالزمن
20	2. التآزر الحسي بالمسافة
21	3. تآزر الإحساس بالحركة
21	4. تآزر الإحساس بالقوة
21	3-2 أهمية التآزر الحسي الحركي في لعبة كرة القدم
22	3-3 المهارات الحسية
22	1 المهارات الحركية - البصرية

22	4-3 مساهمة التآزر الحسي في الأداء الماهر
23	العمل الحركي والحواس : -1 4
23	1 حاسة البصر
23	2 حاسة السمع 4-2 مراحل حدوث التآزر الحسي الحركي :
24	4-3 خواص التآزر الحسي الحركي :
24	4-4 مكونات التآزر الحسي الحركي :
24	خلاصة :
25	<b>الفصل الرابع</b>
26	كرة القدم :
26	تمهيد
26	1-1 نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم :
26-27	1-2 التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم :
28	1-2 تعريف كرة القدم :
28	1 التعريف الاصطلاحي :
28	2-2 كرة القدم في الجزائر:
29	2-3 النادي الجزائري لكرة القدم
29	2-4 الإطار القانوني للنادي:
29	2-5 المبادئ الأساسية لكرة القدم :
29	1متطلبات كرة القدم
29	1-2 الجانب البدني
29	1 المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم
30	1-2 الإعداد البدني لكرة القدم
30	1-3 الإعداد البدني العام
30	1-4 الإعداد البدني الخاص
30	3 عناصر اللياقة البدنية
30	1.3 التحمل
31	2-3 القوة العضلية
31	3-4 تحمل السرعة :
31	3-3 السرعة
31	3-5 الرشاقة
31	3-6 : القدرة على سرعة واتقان المهارات الحركية والرياضية
32	3-7 المرونة

32	1-3 الجانب النفسي :
32	4-1 الجانب المهاري :
32	5 خصائص كرة القدم :
32	1-5 الضمير الجماعي
32	2-5 النظام
32	3-5 العلاقات المتبادلة
32	4-5 التنافس
33	5-5 التغير
33	6-5 الإستمرار
33	7-5 الحرية
33	6 القيمة التربوية لكرة القدم :
34	خلاصة :
34	<b>الفصل الخامس : الجانب التطبيقي</b>
36	تمهيد
36	5-1 الدراسة الإستطلاعية :
36	5-2 المجال المكاني والزمني :
36	1 المجال المكاني
36	2 المجال الزمني
36	3 الإختبار القبلي
36	4 الإختبار البعدي
36	5-3 منهج البحث :
36	5-4 متغيرات الدراسة
36	أ. المتغير المستقل
36	ب. المتغير التابع
36	5-6 مجتمع البحث واختيار العينة
37	5-8 كيفية تطبيق البرنامج
38	1 الإختبار التآزر البصري الحركي
38	1-2 اسم الإختبار
38	1 الأدوات المستخدمة
38	2 طريقة الأداء
39	3 طريقة حساب الدرجات
39	5-10 الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة : (الصدق ، الثبات).
40	1 صدق الإختبار
40	2 ثبات الإختبار
40	5-11 تصميم الدراسة والمعاجة الإحصائية
41	<b>الفصل السادس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات</b>
42	تمهيد
42	6-1 عرض وتحليل ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات :
43	6-2 التعليق على الدراسات السابقة

44-43	أوجه التشابه
45	- ملخص الدراسة :
45	1- عنوان الدراسة
45	2- أهداف الدراسة :
45	3- التساؤل العام :
45	4 - التساؤلات الجزئية :
45	5 - فرضيات الدراسة :
45	أ - الفرضية العامة :
45	ب - الفرضيات الجزئية :
45	5 - المجال الزماني والمكاني :
45	6- المنهج المتبع :
46	7 - أدوات جمع البيانات :
46	8- الكلمات الدالة في الدراسة :
47	قائمة المصادر والمراجع
49-48	قائمة المصادر والمراجع
50	قائمة الملاحق
58-51	قائمة الملاحق

إن التدريب الرياضي هو احد الاهداف التي تسعى إليها دول العالم من خلال مفاهيم واضحة ومبسطة للمدربين بغية الإعداد وتنمية الرياضيين لبلوغ أفضل المستويات في مختلف الرياضات بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة

والتدريب الحديث عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية تعمل على وصول الرياضيين إلى تكامل الأداء الرياضي، ويتطلب تحقيق هذا الهدف أن يقوم المدرب بتخطيط وتنظيم قدرات لاعبيه البدنية والفنية والذهنية وصفاتهم الخلقية والإدراكية، إن تحقيق المستوى الرياضي العالي يتطلب عدد من الشروط والمؤهلات من قبل الرياضي ولا بد من توفر درجة عالية من القابلية الجسمية والنفسية بالإضافة إلى الجانب البدني هذا من جانب ومن جانب آخر فلا بد من أن تكون هنالك علاقة بين حامل التدريب والراحة وتنظيم هذه العملية إلى جانب ذلك ضرورة الموازنة بين الوقت المخصص للتدريب وأوقات العمل اليومي مع التركيز على إنتظام الحياة اليومية للاعبين كل هذه الأمور تشكل وحدة متكاملة من أجل تحقيق الإنجاز الرياضي العالي فعالية التدريب للمستويات العليا تشكل المحطة الأخيرة من العملية التدريبية، إذ يركز الرياضي على تطوير مستواه ويكون العمل التدريبي منصبا لتطوير المستوى الرياضي .

وتعد كرة القدم من الألعاب التي لاقت إهتمام كبير لكونها من من أكثر الرياضات شعبية في العالم، وإن التطور الكبير الذي حصل لفرق كرة القدم ذات المستوى العالي جاء نتيجة الإنسجام والتكامل البدني المهاري والخططي ، وهذا التطور والتكامل لم يظهر بشكل عشوائي بل جاء نتيجة لاعتماد المتدربين على علم التدريب الرياضي الحديث المستند إلى مختلف العلوم لأنه " ثبت عالميا إن إستجابة أجهزة الجسم للتدريب الرياضي لها أهمية خاصة في معرفة مدى التحسن البدني والوظيفي للرياضيين ".(د.محمود 1988،ص 19)

وترتبط لعبة كرة القدم بالعديد من المدركات الحسية (التأزر الحسي الحركي ) التي يمكن تنميتها وتطويرها في التدريب ومن اهمها إدراك الإحساس بالمسافة والزمن والمكان وكذلك الإحساس بالكرة وخاصة عند إستعمال العمل بطريقة الورشات التي تنمي القدرات الحسية الحركية ، " ويعد التأزر الحسي الحركي ذا أهمية في مجالات الحياة المختلفة وخاصة في المجال الرياضي نظرا لأهميته لجميع حركات التوافق ، هذا يسمى بالحس الحركي أو بالإثارة الإستقبالية الذاتية وهو يتبنى الإحساس الذي يعطينا القدرة على إدراك وضع الجسم وأعضائه في الفراغ لدرجة أنه يمكننا من معرفة مسببات الحركة بدون إستعمالنا الحواس الخمس .(بيرفان عبد الله المفتي /نوفل فاضل رشيد 2003، ص 171)

ويحتل موضوع التآزر الحسي الحركي مكانة في الرياضة بصورة عامة ،واللعبة الرياضية بصورة خاصة لكون الإدراك والإحساس يؤثران بشكل مباشر في خصوصية كل لعبة أو فعالية رياضية وكما أسلفنا تعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي يكون محيطها وفيرا بالمتغيرات والمتغيرات وهي تحتاج إلى عمليات عقلية (ذهنية) مثل الإنتباه ، التركيز بالإحساس ، الإدراك كما إن " خصائص كل نوع من أنواع الرياضات تؤكد على نوع معين من عمليات الإدراك والإحساس .(نزار الطالب وكامل لويس 2000،ص 163).

وعلى هذا الأساس إهتم العاملون في المجال الرياضي بالتمارين التوافقية لما لها من أهمية كبيرة لدى الفئات العمرية الصغرى ، ولقد قسمنا هذه الدراسة على جانبين الأول نظري والثاني تطبيقي ( ميداني )وقبل ذلك حددنا الإطار العام للبحث من خلال صياغة الإشكالية وتحديد المفاهيم ومراجعة أدبيات البحث ( الدراسات السابقة والمرتبطة ) ، ثم كان العرض المفصل للدراسة النظرية من خلال تخصيصنا من هذا الجانب الذي إحتوى على ثلاثة فصول ، حيث أننا تطرقنا إلى طرق التدريب بشكل عام وطريقة التدريب الدائري بشكل خاص ثم تناولنا في الفصل الثاني التآزر الحسي الحركي أما الفصل الثالث كان كرة القدم

أما الجانب التطبيقي كان من المفروض الإطلاع على الإجراءات الميدانية للدراسة ولكن نظرا للظروف الصحية التي تمر بها البلاد إرتأينا أن نقوم بقراءة تحليلية لبعض الدراسات السابقة ومقارنتها بالدراسة الحالية .



الفصل الأول :

الإطار العام للدراسة

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم الحديثة في مجال المعرفة بصفة عامة، وفي مجال رياضة المستويات العالية على وجه الخصوص، وهو عملية تربوية تخضع إلى مجموعة من الأسس والمبادئ العلمية، وتهدف بشكل أساسي إلى إعداد الأفراد لتحقيق مستويات رياضية عالية وممكنة في نوع معين من الأنشطة الرياضية، وتخضع العمليات التربوية الخاصة بالتدريب إلى مجموعة من القوانين والمبادئ المرتبطة بالعلوم الطبيعية، لأنها تهدف إلى إعداد الأفراد للوصول إلى غاياتهم وأهدافهم الرياضية بناء على قدراتهم واستعداداتهم، ويمارس التدريب الرياضي بعدة طرق منها (طريقة التدريب المستمر - طريقة التدريب الفكري - طريقة التدريب التكراري - طريقة التدريب الدائري) وتعتبر الطريقة الأخيرة أحد أجزاء عملية بحثنا المقام وهو ما يعرف بنظام العمل بالورشات ويعرف التدريب الدائري بأنه أحد الأساليب المقننة والتي تستغل أسس ومبادئ التدريب الرياضي بهدف تطوير الصفات البدنية غالباً ما تستخدم الورشات في شكل دائري وهذه الإستراتيجية تضمن تنمية وتثبيت القدرات البدنية والمهارية من خلال غستغلال وزن الجسم أو بإضافة بعض الأعمال وتقوم فكرة الإرتقاء بتلك الخصائص والقدرات الحركية على إستخدام النماذج الحركية والتكرار لمجموعة من التمرينات وفق عدد من متغيرات الأداء تبعاً لخصائص الدائرة من حيث فترة الراحة، مقدار الجرعة (عالي - متوسط - ضعيف) قدرة اللاعبين على التركيز، ظروف الأداء داخل المجموعة، تباين الأداء للاعبين وعلى ذلك كانت ضرورة تعيين العلاقة بين الحمل وكذلك تحديد متوسط أداء (تكرار) اللاعبين لورشات الدائرة المفتوحة (نوال إبراهيم شلتوت 2008، ص 132).

وترتبط لعبة كرة القدم بالعديد من المدركات الحسية (التأزر الحسي الحركي) التي يمكن تنميتها وتطويرها في التدريب ومن أهمها إدراك الإحساس بالمسافة والزمن والمكان وكذلك الإحساس بالكرة وخاصة عند إستعمال طريقة الورشات التي تنمي القدرات الحسية الحركية، " ويعد التأزر الحسي الحركي ذا أهمية في مجالات الحياة المختلفة وخاصة في المجال الرياضي نظراً لأهميته لجميع حركات التوافق، وهذا يسمى بالحس الحركي أو بالإثارة الإستقبالية الذاتية وهو يتبنى الإحساس الذي يعطينا

القدرة على إدراك وضع الجسم وأعضائه في الفراغ لدرجة أنه يمكننا من معرفة مسببات الحركة بدون إستعمالنا الحواس الخمس. (بيرفان عبد الله المفتي / نوفل فاضل رشيد 2003، ص 171).

ويحتل موضوع التأزر الحسي الحركي مكانة في الرياضة بصورة عامة، واللعبة الرياضية بصورة خاصة لكون الإدراك والإحساس يؤثران بشكل مباشر في خصوصية كل لعبة أوفعالية رياضية، إذ تعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي يكون محيطها وفيرا بالمتغيرات والمتغيرات وهي تحتاج إلى عمليات عقلية (ذهنية) مثل الإنتباه، التركيز الإحساس، الإدراك كما إن " خصائص كل نوع من أنواع الرياضات تؤكد على نوع معين من عمليات الإدراك والإحساس. (نزار الطالب وكامل لويس 2000 ص 163).

من خلال ماتم ذكره سابقا أردنا تسليط الضوء على مدى تأثير وحدات تدريبية مقترحة بطريقة الورشات على التآزر

الحسي الحركي لدى لاعبي كرة القدم فئة 13 .

وعليه نطرح مشكلة البحث في السؤال التالي :

هل تؤثر الوحدات التدريبية بطريقة الورشات تؤثر بشكل معنوي في تنمية التآزر الحسي الحركي لدى لاعبي كرة القدم

صنف أصغر فئة 13 .

هل تؤثر الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة الورشات في تنمية التآزر الحسي الحركي لدى لاعبي كرة القدم .

من خلال التساؤل العام نطرح التساؤلات الجزئية التالية :

1. هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبار القبلي والبعدي في التآزر البصري

الحركي

1- هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الإختبار القبلي للتآزر البصري

الحركي

2-2 هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الإختبار البعدي للتآزر البصري

الحركي

2 . فرضيات الدراسة :

2-1 الفرضية العامة :

تأثير وحدات تدريبية بطريقة الورشات تؤثر بشكل معنوي في تنمية التآزر الحسي الحركي لدى لاعبي كرة القدم أصاغر

تؤثر الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة الورشات في تنمية التآزر الحسي الحركي لدى لاعبي كرة القدم .

2-2 الفرضيات الجزئية :

1. يوجد فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين في تنمية التآزر البصري الحركي ولصالح المجموعة التجريبية .

1- لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الإختبار القبلي للتأزر البصري

## الحركي

2- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الإختبار البعدي للتأزر البصري الحركي

لصالح المجموعة التجريبية

### 3 أهمية الدراسة :

للتأزر الحسي الحركي أهمية في القدرة على الدقة والتمييز في الخصائص المكانية والزمانية للحركة إذ أن تحديد العلاقات الزمانية في العمل الحركي وتناسق الحركات يعد من عمليات الإدراك المعقدة وهذا يعتمد على التنسيق الدقيق في تقلص وارتخاء العضلات أما إدراك المكان فهو يمثل أهمية كبيرة في العمل الحركي وتلعب حاسة البصر دورا رئيسيا في هذا المجال وبواسطة إدراك المكان يمكن حل كثير من الواجبات المهارية والخطئية .

ومن جهة أخرى توجد طريقة الورشات أو طريقة التدريب الدائري في محطات لها قيمة كبيرة في المجال الرياضي

حيث تنمي وتحسن فاعلية العمل الذاتي والجماعي والإلتزام بالنظام فتقسيم اللاعبين إلى جماعات وإنجاز أعمال معينة في هذه الإستراتيجية يتطلب ممارسة القيادة ،كما أن فترات الراحة في عمل الجماعات بالورشات تسمح بإستخدام المحادثات التربوية وتوصيل المعلومات للجماعة الواحدة أو لكل لاعب ،بالإضافة إلى أن تحمل اللاعبين للمسؤولية وكذلك تحقيق أهداف تنظيمية مختلفة في تدريب المحطات الدائرية (كمال الربضي 2004 ، ص 233).

### 4 أهداف الدراسة :

1. التعرف على تأثير وحدات تدريبية بطريقة الورشات في تنمية التأزر البصري الحركي

-التعرف على تأثير الوحدات التدريبية بطريقة الورشات في تنمية التأزر البصري الحركي للاعبين كرة القدم صنف

اصاغر

### تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

التدريب الدائري : هو عبارة عن نظام ترتب فيه التمرينات المختلفة بعضها مع بعض في نظام دائري يتنقل فيها اللاعب

من تمرين لآخر بعدد محدد يقدره المدرب وفقا لاحتياج اللاعب من لياقة أو مهارة تبعا لموسم التدريب ( كمال الربضي

2004 ص 232 ) .

التأزر الحسي الحركي : هو عملية استقبال المعلومات من المثيرات بواسطة الحواس المختلفة ثم تنسيقها والاستجابة معناها بواسطة الحركة والإدراك ليس تعلمًا وإنما هو مظهر للنضج والنمو ويعني ذلك أن العمليات الإدراكية تتضج مستقلة نسبيًا عن الخبرات والقدرة schmidt : 1994 (على الإدراك يمكن أن تزداد من خلال الخبرات والممارسات).

التأزر الحسي : هو إدارة المعلومات التي تأتي للفرد من الحواس وعملية المعلومات و رد الفعل في ضوء السلوك الحركي الظاهري (أمين الخولي ، أسامة كامل راتب 1983م).

التأزر الحسي البصري : هو التنسيق بين اليد والعين وهو القدرة على السيطرة على حركة اليد بدقة ، وهو ضبط حركة العضلات التي يتيح لليد أن تقوم بالمهمة وفق الطريقة التي تراها العين (الصايغ ، أمال مصطفى منشايوي 2013 ، ص 139).

## كرة القدم:

هي لعبة يتنافس فيها فريقان مُكوّنان من 11 لاعبًا، باستخدام أي جزء من أجسادهم لضرب الكرة، باستثناء اليدين والذراعين، لمحاولة إدخالها في مرمى الفريق المنافس، ويسمح للحارس فقط بالتعامل مع الكرة بيديه، ويمكنه القيام بذلك فقط داخل منطقة الجزاء التي تحيط بالرمي، والفريق الفائز هو الفريق الذي يدخل عددًا أكبر من الأهداف.

Richard C. Giulianotti (26/7/1999), "Football"

## 5 الدراسات السابقة :

1- دراسة بعنوان " أثر برنامج مقترح للتربية الحركية على الكفاءة الإدراكية لأطفال مرحلة ما قبل التعليم الأساسي من 4 - 6 سنوات للباحثة هدي شوقي (1978م) حيث استخدمت الباحثة إختبار دايتون للإدراك الحسي الحركي شملت العينة 200 طفل وطفلة وقد أسفرت النتائج على وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .

2- اجرت مكارم هجرة (1985م) دراسة بعنوان " تأثير برنامج الإدراك الحركي على الوعي الحسي الحركي والذكاء وبعض القياسات الجسمية لأطفال ما قبل المدرسة في المملكة العربية السعودية واستخدمت الباحثة إختبار دايتون لجود أنف وبعض القياسات الجسمية ( الطول والوزن ) على عينة 40 طفلة وقد أسفرت النتائج على أن برنامج الادراك الحركي ساعد أطفال ما قبل المدرسة على نمو الوعي الحسي الحركي .

3- قامت وفاء الماحي (1988م) بدراسة عنوانها " تأثير برنامج حركات تعبيرية مقترح على تنمية القدرات الإدراكية الحركية لما قبل المدرسة وقد إستخدمت المنهج التجريبي على عينة 130 طفل وطفلة وقد أسفرت النتائج على برنامج الحركات التعبيرية والذي إشتمل على الحركات الدرامية والإبتكارية والألعاب الغنائية أثر على تنمية القدرات الادراكية الحركية .

4- اجرت أميمة أنور عقدة (1989م) دراسة بعنوان "أثر استخدام برنامج بالأدوات على تنمية الإدراك الحسي حركي للمكفوفين حيث استخدمت المنهج التجريبي على عينة من 40 تلميذاً ومن النتائج وجود فروق ذات دلالة لصالح المجموعة التجريبية للقياس البعدي للمتغيرات الحس حركية.

5- قامت فاطمة فوزي عبد الرحمن السيد (1994م) بعنوان دراسة لتحديد القدرات الحركية المرتبطة ببعض مسافات الميدان لتلاميذ مرحلة التعليم الأساسي من 9 - 11 سنة وقد أجري البحث على عينة 360 تلميذة وكانت أدوات البحث : قياسات أنثروبومترية ، قياس القدرات الإدراكية الحركية ، تسجيل مسافة الوثب الطويل ، رمي الكرة من عدو 50 متر ، وكانت النتائج وجود إختلافات بين التلاميذ والتلميذات ، في بعض القدرات الإدراكية لكل مرحلة سنوية ، وجود إرتباطات بعض القدرات الحركية ومسابقات الميدان والمضمار موضوع للدراسة .

6- قام رضا عبد الحميد عامر (1996م) دراسة بعنوان " تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية على الوعي الحس حركي والتفكير الإبتكاري لمرحلة رياض الأطفال وأجري البحث على عينة من 90 طفل وطفلة وإستخدم البحث على الأدوات التالية:

- إختبار الذكاء لجود إنف

- مقياس الوعي الإبتكاري لتورانس

وكانت النتائج التالية : يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التفكير الإبتكاري بأبعاده الثلاثة ( الطلاقة ، الأصالة ، التخيل ) لصالح القياس البعدي وزيادة نسب التحسن ، مما يشير إلى فاعلية برنامج التربية الحركية المقترح على تنمية القدرة على التفكير الإبتكاري لدى الأطفال المجموعة التجريبية .

7- أجرى هشام صابر علي (2001م) دراسة بعنوان " أثر أسلوب الممارسة والتعلم التبادلي على تعلم مهارات ألعاب القوى بدرس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية ، استخدم المنهج التجريبي على عينة من 50 تلميذاً من الصف الأول الإعدادي ومن النتائج فاعلية الأسلوب التبادلي عن أسلوب الممارسة في التأثير إيجابياً على مهارات ألعاب القوى بدرس التربية الرياضية .

8- أجرى كل من محمد سعد زغلول ،حنان عبد اللطيف (2003) دراسة بعنوان " تأثير برنامج تعليمي مقترح بإستخدام أسلوب الوسائط المتعددة على جوانب التعلم لمهارة الوثب الطويل لتلميذات المرحلة الثانوية ، واستخدم المنهج التجريبي على عينة من 80 تلميذة ومن النتائج أن للبرنامج التعليمي بإستخدام الوسائط المتعددة تأثيراً إيجابياً على مهارة الوثب الطويل .

9- أجرى ستون وآخرون (2003) دراسة بعنوان " تأثير الإدراك الحسي الحركي على الأداء الحركي واستخدم المنهج التجريبي على عينة من 22 طالب ، ومن النتائج إيجابية تأثير البرنامج التعليمي للإدراك الحس حركي على الأداء بشكل مميز للمجموعة التجريبية.

10- أجرى فيليبرل ( 2003 ) دراسة بعنوان " تأثير تدريبات الأثقال والإدراك الحس حركي على تحسن القدرة على الوثب العالي في ألعاب القوى لطالبات الجامعة ومن النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة لصالح الضابطة .

## 6 مميزات الدراسة الحالية :

1- تطرقنا في دراستنا على مدى تأثير وحدات تدريبية بطريقة الورشات في تنمية التآزر الحسي الحركي

2 - إختيار المنهج المناسب في ظل الظروف الصحية السائدة في البلاد

3- الإعتدال على تطبيق برنامج متكون من وحدات تدريبية

4- كيفية إختيار العينة المناسبة

5- تطرقنا في دراستنا إلى الإستناد على الدراسات السابقة والمشابهة للمقاربة

6- التحكم في أداة الإختبار

7- الوسائل الإحصائية المناسبة . استعمال الحزمة الإحصائية SPSS

نستعمل تطبيق الحزمة الإحصائية SPSS الذي يضم مجموعة من المعاملات الإحصائية ومن بينها

- معاملات الارتباط : بيرسون - سبيرمان - براون

- اختبارات الفروق studente



## الفصل الثاني :

# طريقة التدريب الدائري

كثر في العصر الحديث الكلام حول التدريب الرياضي وأهميته وذلك راجع إلى المكانة التي تحتلها الرياضة اليوم. وقد كان للمسلمين سبق في تعريف الرياضة فقد قال ابن سينا في كتابه (القانون في الطب) بأنها: "حركة ارادية نضطر فيها إلى التنفس العظيم والموافق لاستعمالها على جهة اعتدالها" (أمين الخولي 1995، ص168).

" بمعنى أداء شيء ما ، ويعرفه training وكلمة التدريب مأخوذة من الانجليزية "حسن علاوي على أنه : "عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العملية وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية." (كمال الربضي 2004، ص 10)، ويعرفه البساطي على أنه : "مجموعة العمليات الموجهة نحو تحسين وتطوير الصفات البدنية من خلال تقوية ورفع كفاءة الجسم الوظيفية وتكامل أداءها طبقا لمتطلبات المباريات . "أمر الله البساطي 2001، ص39).

ومن الناحية الفيزيولوجية يعرفه أبو العلا على أنه : " هو عمليات التنمية الوظيفية للجسم بهدف تكيفه عن طريق تمارين المنتظمة للمتطلبات العالية لأداء عمل ما " (أبو العلا عبد الفتاح 1997، ص13). ويقول أمر الله البساطي بأنه من الناحية الفيزيولوجية يعني : "مجموعة التمارين أو المجهودات البدنية والتي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عال من الإنجاز الرياضي " (أمر الله البساطي 1998، ص2).

يعرفه بلاتوف 1980 بأنه : " عملية بدنية تربوية خاصة تهدف إلى تحقيق النتائج العالية " (أبو العلا عبد الفتاح 1997، ص13). وهو مجموعة من الحصص التي تبحث عن الفعالية القصوى لصفات التحمل ، القوة والسرعة " . (ببير باص 2008، ص247) .

والتدريب هو: " جميع الحركات التي تحمل الجسم جهدا إضافيا ، وتعمل على توليد الانسجام الحركي الخارجي ، وتغيير أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية مما يؤدي إلى زيادة قابليته للأداء البدني ، حيث يتميز العمل البدني بصفة التدريب مما ينعكس على انسجام الأجهزة الوظيفية بصورة إيجابية " . (قاسم حسن حسين 1998، ص 16).

ومن خصائص عملية التدريب في كرة القدم أنها تعتمد على عاملين مهمين يكمل أحدهما الآخر وهي إعداد اللاعب من الناحية التطبيقية للإعداد البدني، المهاري والخططي والآخر من الناحية النفسية والذهنية (حسن السيد أبو عبده 2001، ص26).

**مبادئ التدريب الأساسية يجب أخذها بعين الاعتبار وتمثل في :**

**أ- الشدة :**

في تطوير أي جهاز من أجهزة الجسم فإن المبدأ هو أن يجعل الجهاز يعمل بشكل أقوى من عمله الطبيعي ، وهذا المبدأ يدعى ما فوق الحمل .

**ب- الوقت :**

وهذا يشير إلى كمية الوقت الضرورية في كل فترة تدريب واحدة لأجل توفير الوقت لجهاز معين لتطوير التكيفات الفسيولوجية المناسبة .

**ت- التكرار :**

بعد تحميل أي جهاز فهو بحاجة إلى الراحة لكي يسمح لجسم بالتطبع وإعادة بناء الجهاز لمستوى فسيولوجي أعلى من السابق ، ثم القيام بعدد من التكرارات في اليوم ، الأسبوع الشهر السنة .

**ث- التقدم :**

يجب تخطيط البرامج التدريبية بحيث تحدث الزيادة في الأحمال لأجل الحصول على تقدم بطيء ومستقر الشيء الذي يمكن من حدوث التطبع المناسب والمرغوب فيه بأحسن طريقة.

**ج-الخصوصية :**

يجب تنظيم برامج التدريب طبقاً لمتطلبات الخاصة باللعبة أو النشاط أو الفعالية .

على اللاعب إحترام نظام التدريب : لكن من الضروري تنوع التمرينات.(موفق مجيد المولى 200 ، ص296 . 297 ).

### 1-1 طرق التدريب الرياضي :

تستخدم طرق التدريب لتطوير اللياقة البدنية للاعب لتحقيق إنجازات رياضية .وطريقة التدريب هي المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى

. الحالة البدنية للاعب . (مفتي إبراهيم حماد 2001،ص 210)

ومعظم العلماء يتفقون على وجود طرق مختلفة للتدريب إلا أنهم يختلفون في تقسيمها فمثلا أمان الله البساطي يقول بوجود :

• أسلوب الحمل المستمر (منتظم السرعة ،الخطوة ، الفارتك ) .

• أسلوب الحمل الفتري

• أسلوب الهيبوكسك (التدريب في غياب الأوكسجين ويناسب التدريب على اللعب في المرتفعات )

• الأسلوب الدائري ( أمر الله البساطي 2001،ص 56)

ويقسمها حسن علاوي إلى :

• طريقة التدريب المستمر

• طريقة التدريب الفتري

• طريقة التدريب التكراري

• طريقة التدريب الدائري . (حسن علاوي 1994،ص212)

ويقول الربضي بأن الطرق التدريبية هي الآتية

#### 1. طريقة التدريب الفتري :

هي نظام تدريبي يتميز بالتبادل المتتالي بين الجهد والراحة .(كمال الربضي 2004،ص 232)، وهو نوعان :منخفض

الشدة ومرتفع الشدة .(مفتي إبراهيم حماد 2001،ص 210.212).

## 2. طريقة التدريب المستمر :

اسمه يدل عليه حيث تمتد من 30 دقيقة إلى ساعة ونصف أو أكثر دون أن يتخلل ذلك فترة راحة .وهذا يؤدي إلى زيادة إنتاج الطاقة الكيميائية الحيوية الهوائية عند اللاعب (كمال الرياضي 2004،ص232)،ولزيادة فاعلية هذا التدريب يمكن

تقسيمه لعدة أساليب متنوعة هي :

. التدريب المستمر منخفض الشدة .

. التدريب المستمر مرتفع الشدة .

. تدريب تناوب الخطوة أي سرعة الجري بين سريعة وبطيئة (عادل عبد البصير علي 1999،ص157).

## 3. طريقة التدريب التكراري :

يهدف هذا النوع من التدريب إلى تنمية وتطوير السرعة والقوة بصورة أساسية .(عادل عبد البصير علي

1999،ص161).

## 4. طريقة تدريب الفارتك :

هي نظام تدريبي سويدي الأصل يقوم على التدريب بسرعات مختلفة (كمال الرياضي 2004،ص233).

## 5. طريقة التدريب البليومتري :

هي نظام تدريبي يستخدم لتنمية القوة الانفجارية دون استخدام المصطلح نفسه .وتعمل هذه التمرينات على إطالة ألياف العضلة من الانقباض العضلي اللامركزي ،ويليه مباشرة الانقباض المركزي حيث يتم إطالة ألياف العضلة (كمال الرياضي

2004،ص233).

## 6. طريقة التدريب بالمنافسة :

لقد عرفت المنافسات منذ زمن بعيد ،والحضارة الإسلامية كغيرها من الحضارات شاهدة على ذلك ،وقد ورد مفهوم

المنافسة والمسابقة في قوله تعالى : " قالوا يا أبانا إنا ذهبنا نستبق وتركنا يوسف عند متاعنا ... " سورة يوسف 17،وقوله

تعالى : " ختامه مسك وفي ذلك فليتنافس المتنافسون . " سورة المطففين 26.

ونجد من بين التعاريف الحديثة ما قدمه "ماتيف" وهو أن المنافسة هي: "النشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة المؤقتة في نمط استعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى" (ماتيف 1997، ص23).

## 1 - 2 . طريقة التدريب الدائري في محطات :

هو عبارة عن نظام تدريبي ترتب فيه التمرينات المختلفة بعضها مع بعض في نظام دائري ينتقل فيها اللاعب من تمرين لآخر بعدد محدد يقدره المدرب وفقا لاحتياج اللاعب من لياقة أو مهارة تبعا لموسم التدريب .(كمال الربضي 2004، ص232).

ويعرف التدريب الدائري بأنه أحد الأساليب المقننة والتي تستغل أسس ومبادئ التدريب الرياضي بهدف تطوير الصفات البدنية غالبا ما تستخدم الورشات في شكل دائري وهذه الإستراتيجية تضمن تنمية وتثبيت القدرات البدنية والمهارية من خلال استغلال وزن الجسم أو بإضافة بعض الأحمال وتقوم فكرة الإرتقاء بتلك الخصائص والقدرات الحركية على إستخدام النماذج الحركية والتكرار لمجموعة من التمرينات وفق عدد من متغيرات الأداء تبعا لخصائص الدائرة من حيث فترة الراحة ،مقدار الجرعة ( عال . متوسط . ضعيف ) قدرة اللاعبين على التركيز ، ظروف الأداء داخل المجموعة ، تباين الأداء للاعبين وعلى ذلك كانت ضرورة تعيين العلاقة بين الحمل وكذلك تحديد متوسط أداء ( تكرار ) اللاعبين لورشات الدائرة المفتوحة .(نوال إبراهيم شلتوت 2008، ص 132) .

إعتبرات يجب مراعاتها عند استخدام إستراتيجية التنظيم الدائري في ورشات :

1. ترتيب التمرينات أو الأنشطة بحيث لاتركز على مجموعة عضلية واحدة فقط أو أجهزة عضوية معينة.
2. يجب أن تختار الأدوات وترتب بحيث يمكن للمدرب أن يتابع النشاط بأكمله
3. يجب التنوع في التمرينات أو الأنشطة في الورشات لإثارة التشويق والبهجة بين اللاعبين .
4. يراعى في العمل باستخدام التنظيم الدائري أن يؤدي اللاعبين التمرين الواحد تلو الآخر في الورشة بسرعة وبدون توقف وبذلك يمكن لكل لاعب أن يؤدي النشاط أكبر عدد من المرات ويمكن أن تزداد كثافة التمرين مع الأنشطة السابقة التي تم تعلمها .
5. يراعى أن يؤدي التمرين جميع اللاعبين في الورشة في نفس الوقت وبذلك يكون لكل لاعب الفرصة لمزيد من التمرين

ويجمع الخبراء على أن تنمية وتثبيت القدرات البدنية والحركية للمرحلة السنية من 11 . 13 سنة يتحقق عن طريق استخدام أسلوب التنظيم الدائري وتستخدم هذه الاستراتيجية غالبا في الجزء الثاني وهو الجزء الأساسي بعد الإحماء مباشرة كما يمكن استخدام هذه الاستراتيجية أيضا في الجزء التطبيقي من النشاط إذا كان الهدف تنمية وتحسين المهارات الحركية .

وفيما يلي نعرض الخطوات المتبعة لتنفيذ هذه الاستراتيجية :

- 1 . يتم تقسيم اللاعبين إلى مجموعات وتتكون كل مجموعة من 4 . 6 لاعبين
- 2 . تعيين أماكن تمارين الدورة على أن توضع لوحة للاسترشاد في كل ورشة من ورشات الدائرة ويسجل عليها رقم التمرين ومقدار الجرعة .
- 3 . يوضع رسم توضيحي لكل تمرين وطريقة أداءه
- 4 . مراعاة تحديد إتجاه توالي سريان التمارين التي تقترب من شكل دائرة بأن يوضح ذلك للاعبين حتى لا يبحثوا عن المحطة التالية ، والنقص في هذه النواحي التنظيمية يؤدي إلى فقد الكثير من الهدف التدريبي من التنظيم الدائري .
- 5 . يجب توضيح طريقة أداء كل تمرين عن طريق نموذج يقوم به المدرب أو أحد اللاعبين حتى تكون كل المجموعات على دراية كافية بطريقة أداء التمارين ويفضل أن تكون هذه التمارين قد سبق ممارستها من قبل ويكون ذلك الإيضاح للتذكرة وبطريقة مختصرة .
- 6 . يجب أن يكون لكل لاعب بطاقة خاصة لكي يسجل فيها مستواه ( عدد مرات التكرار )
- 7 . توفير الأدوات والأجهزة اللازمة لأداء التمارين ( أثقال . حبال . مقاعد سويدية . أكياس كرات طبية . شرائط مطاطية ) .
- 8 . يفضل أن يكون زمن التدريب لا يقل عن 10 دقائق ولا يزيد عن نصف ساعة .
- 9 . تبدأ الدورة بإشارة أو أمر من المدرس لكل اللاعبين في وقت واحد ثم يعلن عن إنتهاء زمن التمرين أيضا بواسطة صفارة أو نداء .
- 10 . تتضمن الدائرة عشر تمرينات عامة على أن يستمر الأداء في كل ورشة من 20 : 30 ثانية ولتغيير الورشات يكفي 20 ثانية .
- 11 . يراعى أن تؤدي الدورة التدريبية مرة واحدة أو مرتين كاملتين في النشاط الواحد .

12 . يمارس اللاعبون هذه المجموعة من التمرينات من 5.6 أنشطة متتالية وبعد ذلك يتم إجراء بعض التعديلات في

التمرينات أو تغيير مجموعة التمرينات كلها لضمان عنصر التشويق .

13 . دور المدرب هو مراقبة الأداء واستثارة الدوافع .

### 1-3 أهمية استخدام إستراتيجية التنظيم الدائري :

1 . تحسين المقدرة الوظيفية للفرد كالجهاز التنفسي والدوري والتبادل الاكسجيني للعضلات والمقدرة العصبية للتوافق .

2. يمكن تقسيم درجات الحمل بطريقة تراعى الفروق الفردية أي أن كل لاعب يمكن ممارسة التمرين طبقا لجرعة محددة تتناسب مع مستواه الحالي .

3. استخدام أنواع متعددة من التمرينات في ظل توافر الأدوات أو عدم توافرها .

4 . استخدام التنظيم الدائري يسمح لجميع اللاعبين بالتمرين في نفس الوقت وذلك لتتناسب التمرينات وسهولتها ولتوفير عنصر الأمان فيها .

5 . هذا التنظيم يمكن استخدامه في أي ملعب سواء كان صالة أو فناء

6 . يمكن أن تشكل التمرينات من حركات مهارية للنشاط الممارس فتساعد على تحسين المقدرة المهارية للاعب

7 . التقييم الذاتي للاعب عن طريق التسجيل في بطاقة التدريب لمعرفة مدى تقدمه ونقط ضعفه يساعده على زيادة التقدم وتلاقي نقاط الضعف

8 . وجود أجهزة وأدوات في أماكن مختلفة في التنظيم الدائري يخلق عامل التجديد والتشويق

9 . من خلال الحمل المتغير واستخدام الأدوات والأجهزة الرياضية المتاحة يمكن اعتبار هذه الاستراتيجية من

الاستراتيجيات التي تساعد على تدرج ورفع حمل التدريب بالإضافة إلى تميزها بعامل التشويق .

10 . تساعد هذه الاستراتيجية على تنمية القدرات البدنية الأساسية ( القوة ، قوة التحمل ، الرشاقة ، السرعة ، المرونة والحركية ) ( تحمل القوة ، تحمل السرعة ، القدرة ) .

11 . يسهم هذا التنظيم بدرجة كبيرة في إكتساب وتنمية السمات الخلقية والارادية لدى اللاعبين ، مثل النظام والأمانة والإعتماد على النفس والتعاون والحماس للعمل وبذل الجهد .

12 . استخدام هذه الاستراتيجية تساعد على توفير الوقت والإقتصاد فيه .

## 1-4 بعض الجوانب التربوية في استراتيجية التنظيم الدائري :

إن التدريب بإستخدام هذه الاستراتيجية ينمى ويحسن بفاعلية العمل الذاتي والجماعية والإلتزام بالنظام كما أن تقسيم اللاعبين إلى جماعات وإنجاز أعمال معينة في هذه الاستراتيجية يتطلب ممارسة القيادة ، كما أن فترات الراحة في عمل الجماعات بالورشات تسمح باستخدام المحادثات التربوية وتوصيل المعلومات للجماعة الواحدة أو لكل لاعب بالاضافة إلى أن تحمل اللاعبين للمسؤولية وكذلك تحقيق أهداف تنظيمية مختلفة في تدريب المحطات الدائرية لها أهميتها التربوية . ولكي يمكن أن يتحقق النجاح التربوي في هذه الاستراتيجية .يجب أيضا أن يكون إختيار رؤساء الجماعات إختيارا صحيحا ويكون بذل الجهد كبيرا من جانبهم في القيادة السليمة .

وعلى الجانب الآخر فإن الإستعمال الغير واع لهذه الاستراتيجية يمكن أن يؤدي إلى الحمل الزائد ، وخاصة إذا ما أختيرت التمرينات بطريقة غير مشوقة أو إذا استمر اللاعبون في أداء التمرينات فترة طويلة بدون تغيير المحطات .

## 1 - 5 إستخدام الواجبات الإضافية داخل استراتيجية التنظيم الدائري :

من عيوب الدروس التقليدية في التدريب الرياضي وقوف اللاعبين فترة طويلة إنتظار لدوره في أداء الواجب الحركي التعليمي الأمر الذي من الممكن أن يسبب بعض أوجه النقص في هدف النشاط وفي طريقة التدريب كأن يصاب اللاعب بالبرد نتيجة وقوفه لفترة طويلة بدون حركة إنتظار لدوره على الرغم من قيامه بأداء الإحماء المناسب في بداية التدريب بالإضافة إلى الملل والرتابة وزيادة فرص عدم الانضباط بين اللاعبين لذا فإن اللاعب عقب إنتهائه من المهارة الأساسية أو التمرين الأساسي يقوم بأداء واجب أو عدة واجبات إضافية .

والواجب الإضافي هو تلك التمرينات البسيطة السهلة المعروفة لدى اللاعبين والتي يقوموا بتنفيذها بمفردهم وهي تستخدم في التنظيم الدائري مع جميع أنواع الأنشطة الرياضية ويتوقف إختيار نشاط الواجبات الإضافية على الأهداف الفعلية أن تكون هذه الواجبات في خدمة النشاط الأساسي .

## 1 - 6 شروط إختيار الواجبات الإضافية :

- 1 . يجب إختيار التمرينات السهلة المعروفة للاعبين والتي وصل اللاعبون فيها إلى مرحلة الإتقان .
- 2 . يجب أن يختار التمرينات التي تعمل على تحسين وتنمية القدرات الحسية والحركية .
- 3 . إختيار تمرينات الواجبات الإضافية في نفس إتجاه الواجب الحركي الأساسي .

4 . يسمح للاعبين بتنفيذها ذاتيا دون مساعدة ويمكن أن تكون تمرينات بأدوات أو بدون أدوات

### خلاصة :

ما يمكن استخلاصه من التدريب الدائري في محطات أو ما يسمى بطريقة الورشات أنه تدريب منظم يتناسب مع الظروف الخاصة ويتم في محطات تدريبية تهدف إلى تنمية وتطوير الكثير من الخصائص الحركية الأساسية بقدر المستطاع عن طريق جرعات من الحمل المتصف بالتغير الدائم لدرجات العبء الذي يقع على أجزاء الجسم المختلفة



## الفصل الثالث :

# التآزر الحسي الحركي

لقد أصبحت التربية البدنية والرياضة في القرن العشرين ضرورة ملحة من ضروريات العصر وسيلا لاغنى عنه في تربية النشء ومع نمو علوم التربية وغيرها من العلوم المساعدة وخاصة العلوم النفسية تأكدت أهمية التربية البدنية والرياضية في تنشئة الطفل منذ ولادته النشأة الصالحة وكذلك تكوين المواطن الصالح ، وكانت الحركة دوما هي الطريقة الأساسية في التعبير عن الأفكار والمشاعر والمفاهيم وعن الذات بوجه عام فهي استجابة بدنية ملحوظة لمثير ما سواء كان داخليا أم خارجيا وأهم ما يميزها هو ذلك التنوع الواسع في أشكالها وأساليب أداءها ويؤكد كثير من المراجع التربوية والفسيية أهمية النشاط الرياضي كوسيلة من وسائل النمو الجسمي والعقلي وإن الإدراك الحركي جزء حيوي من النمو الطبيعي للفرد كما أشاروا إلى الحركة الحسية في النمو العقلي والبدني .

### التأزر الحسي الحركي : 1- 1

**2 - 1 التعريف الاصطلاحي :** التأزر الحسي الحركي عبارة إثارة الأعضاء الحسية الموجودة في العضلات والأعصاب والمفاصل فهي تزود العقل بالمعلومات بما يجب أن تفعله أجزاء الجسم عند القيام بتنفيذ أي مهارة وعرف أيضا بأنه " إدراك موقف الجسم وحركة أجزائه الناشئة من إحساس العضلات والأوتار والمفاصل (قاسم حسن حسين 1998، ص 841) .

ويعرفه هوارد وتميلتون بأنه ما يدرك العقل من أوضاع وحركات الجسم أو الجسم ككل أثناء العمل العضلي دون استخدام الرؤية والسمع .

**3 - 1 التعريف الإجرائي :** هو عملية استقبال المثيرات الحسية أي عن طريق الحواس ثم المعالجة في الجهاز المركزي إلى العضلات ليتم الفعل الحركي .

وترتبط لعبة كرة القدم بالعديد من المدركات الحسية ( التأزر الحسي الحركي ) التي يمكن تنميتها وتطويرها في التدريب ، ومن أهمها إدراك الإحساس بالمسافة والزمن وبالمكان ، وكذلك الإحساس بالكرة ، إذ يعد التأزر الحسي الحركي ذا أهمية في مجالات الحياة المختلفة نظرا لأهميته لجميع حركات التوافق ، وهذا يسمى بالحس الحركي أو بالإثارة الاستقبالية الذاتية وهو يتبنى الإحساس الذي يعطينا القدرة على إدراك وضع الجسم وأعضائه في الفراغ ، لدرجة أنه يمكننا من معرفة مسببات الحركة بدون إستعمال حواسنا الخمس ( بيرفان عبد الله المفتي /نوفل فاضل رشيد 2003 ، ص 171) .

ومما لا شك فيه أن الأحاسيس تشكل الدور الأساسي لعملية الإدراك لذا فقد أقرن الإدراك بالأحاسيس التي هي بالأساس ظاهرة أولية بسيطة لعملية الإدراك أي إن الإحساس يسبق الإدراك ، وأن التفريق بين الإحساس والإدراك من الممكن أن يساعدنا في فهم هذه الاصطلاحات بصورة أفضل فالإحساس معناه تسلم المثير بينما الإدراك معناه تفسير هذا المثير (وجيه محجوب 2001، ص 41). وإن عناصر التآزر الحسي الحركي أو مكوناته بقصد بها أشكال الوظائف التي تتعامل مع تفسير اللاعب للمثير والتي تقود إلى الأداء الحركي الصحيح، كما إن التآزر الحسي الحركي يمر بثلاث حالات هي :

1. توقع التآزر الحسي الحركي : هو توقع وصول الإشارة خلال العمليات الميكانيكية أو العمليات الداخلية داخل الجسم .
2. تضيق التآزر الحسي الحركي : يقصد به تضيق تركيز الانتباه والذي يحدث نتيجة زيادة مستوى تيقظ الشخص ، وهو أحد المتغيرات المهمة في معالجة المعلومات تحت ظروف التيقظ العالي .
3. اثر التآزر الحسي الحركي : هو مصدر التصحيح في الذاكرة والذي تم تعلمه من التغذية الراجعة في الموقع الصحيح لهدف الأداء الحركي .

2-1 أنواع التآزر في الفعاليات الرياضية : يرتبط الأداء الحركي بمختلف المهارات الرياضية بأنواع عديدة من الإدراكات التي يمكن تنميتها وتطويرها من خلال الاهتمام المناسب للمدرب في اثناء عمليات التعلم والتدريب ، وهناك أربعة أنواع للتآزر في النشاط الرياضي هي :

1. التآزر الحسي بالزمن : يعتمد التنظيم الزمني على عملية الإحساس بالعلاقات الزمنية المتعاقبة والمستمرة وهي مهمة في المجال الرياضي ، إذ يتحتم على اللاعب أن يكون لديه الإحساس التام بالزمن الذي تستغرقه الحركة المتكررة والمتعاقبة حتى يتمكن من تحديد سرعة الأداء الحركي وتحديد الأساليب الخطئية المناسبة لكل مدة زمنية بحسب ظروف نشاطها .

2. التآزر الحسي بالمسافة : عند ممارسة أي نوع من أنواع النشاط الحركي يتواجد اللاعب في أماكن معينة تحدد مسافات معينة تتطلب أداء حركيا يتناسب مع المكان الموجود فيه اللاعب والإدراك الصحيح من اللاعب للمكان الموجود في أثناء ممارسته للمهارات الحركية وعلاقة هذا المكان بالمسافات المختلفة ، تمكن اللاعب من تحديد دقيق للمهارات الحركية والأساليب والطرق المناسبة للمسافات المختلفة للأشياء المحيطة به .

3. تآزر الإحساس بالحركة : يتميز بانتقال وتحريك أجزاء الجسم المشتركة في الأداء بشكل مترابط ومتناسق ، والادراك الحركي له أهمية في اللعبة الرياضية .

من ناحية إدراك الحركات التي يقوم بها المنافس .

4. تآزر الإحساس بالقوة : هو عبارة عن مثيرات عصبية عضلية في أعضاء الحواس ناتجة عن مثيرات خارجية تتجه إلى أجزاء المخ المختلفة لتحدث ارتباطات عصبية وثيقة تجعل اللاعب يتحسس مقدار القوة المبذولة في أداء المهارة الحركية . (عمر عادل الراوي 1998، ص 14).

### 3-2 أهمية التآزر الحسي الحركي في لعبة كرة القدم :

يحتل موضوع التآزر الحسي الحركي مكانة في الرياضة بصورة عامة ،واللعبة الرياضية بصورة خاصة لكون الإدراك والإحساس يؤثران بشكل مباشر في خصوصية كل لعبة أو فعالية رياضية ،كما أن فهم الحركة وإدراكها وتكوين صورة واضحة لمفهومها وماهيتها ، له تأثير كبير في التعلم ، وإن الإدراك يؤثر في قابلية اللاعب الحركية ويعمل على تحسينها وتطويرها ،ويساعد في فهم المسائل الحركية الأخرى ، والإدراك في الحركة يسهل عملية الربط بين الحركات .(وجيه محجوب 1989،ص 32).

وتعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي يكون محيطها وبيئتها بالمتغيرات وهي تحتاج إلى عمليات عقلية (ذهنية) مثل الانتباه ، التركيز الإحساس ، الإدراك كما إن " خصائص كل نوع من أنواع الرياضات تؤكد على نوع معين من عمليات الإدراك و الإحساس " ( نزار الطالب وكامل لويس 2000،ص 163)

ومن بينها لعبة كرة القدم التي تحتاج إلى مدركات حسية خاصة .

ويعد التآزر الحسي الحركي أحد الأبعاد المهمة في لعبة كرة القدم ، وتظهر أهميته من خلال إحساس اللاعب بحركة أجزاء جسمه وبالآداة ( الكرة ) ، ومدى السيطرة على تغيير وضع الجسم مع الكرة أو بدونها وفقا لما يتطلبه الواجب الحركي ، إذ " تتطلب العضلات العاملة في كل مهارة من مهاراتها قوة معينة للأداء الحركي تبعا للانقباضات العضلية وما تتضمنها من إحساس بالجهد العضلي وسرعة الحركة والتوازن " ( أبو العلا أحمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين 1998، ص 175). فضلا عن المواقف المتغيرة في لعبة كرة القدم ، إذ تتطلب إدراكا واسعا لطبيعة مجريات اللعبة

، كالمسافات والأزمنة والمكان وقوة التمرير والتسديد ودقته .

تتمكن الحواس من التدريب بوساطة تكرار التمرين ، وعند ذلك تنتج المهارة ، والمهارات الحسية تندرج على النحو الآتي :

#### 1 المهارات الحركية - البصرية :

لضمان التعلم بشكل كفؤ عن طريق البصر ، يجب أن تركز العين ، والبصر بشكل رئيسي يساعد على التفريق بين الأشكال والحجوم ، وتركيز الرؤية ، ونستطيع أن نصنف البصر إلى :

أ - حدة النظر : وهي القدرة على تمييز الرموز من بعضها البعض ضمن المدى الشخصي للرؤية .

ب - التوافق البصري : وهو اشتراك العينين في متابعة مادة في الفضاء ، وان هذا مهم في نجاح الفعاليات التي تتطلب التعامل أو أداء اللعب مع فريق .

ج - التمييز البصري - الحركي من الشكل المنظور : العلاقة بتمييز الفروقات ذات المعنى في أداة ضمن ظروف بصرية (مايسبق الفرد - أمامه - أو ماخلفه ) للأداة ، ويتطلب التركيز ودقة الإنتباه للحافز البصري .

د - الذاكرة البصرية : القدرة على الإستعادة الدقيقة لما تم مشاهدته بعد مرور مدة زمنية معينة .

ذ - التوافق بين الصر والعضلات : توافق عضلات اليد مع العين أو الرجل مع العين .

و - التعلم البصري - الحركي : يتم التعلم عن طريق ممارسة المهارات بتكرار وبشكل خطوات .

#### مساهمة التآزر الحسي في الأداء الماهر 4-3

يعتمد النجاح في الأداء الماهر بقدر الإحساس على مدى فعالية المتعلم في إكتشاف وتصور واستخدام المعلومات الحسية المتعلقة بالحركة ، الطالب المتفوق غالبا مايكون هو الأسرع في إكتشاف أنموذج الفعل الحركي ، ومدى إحساسه بموقع جسمه وموقع الخصم بدقة وموقع الأداة ، لذا يبذل القائم بالتعليم الكثير من الجهد نحو تحسين السرعة والدقة لدى اللاعبين لإكتشاف المعلومات الحسية ومعالجتها ، لأن تحسنها يؤدي إلى مكاسب كبيرة في الإنجاز الماهر .

على الرغم من أن هناك أهدافا كثيرة للتعلم إلا أن الهدف الأساسي هو بلوغ وإتقان المهارة ، وعلى الرغم من أن هناك معايير مختلفة للأداء الماهر إلا أننا جوهريا يجب أن ننشد أكثر الطرائق فعالية واقتصادية للوصول إلى الهدف ، وهذا بطبيعته ينطوي على فهم العديد من العوامل ( طبيعة المهارة ، والمتعلم ، وعملية التعلم ، وظروف التعلم ) التي تسهم في الإنجاز المهاري لأية حركة

ومن مصادر المعلومات الحية التي تسهم في الأداء الماهر ما يتعلق بمعلومات المنبه الخارجي ،التي يعد البصر مصدرها الرئيس كمنبه خارجي يسهم في وظيفة مهمة وهي تحديد التعرف على البناء الهيكلي للمحيط ، كما يقدم معلومات عن الأشياء في بيئة التعلم ، كذلك اكتشاف الحركة الذاتية للمتعلم ، وهناك أيضا مصادر أخرى للإدراك والتي تأتي عن طريق عن طريق السمع والجلد وتلعب دورا مهما في المعلومات التي يستفيد منها المتعلم أثناء عملية التعلم والوصول إلى الأداء الماهر .

إن عملية الإدراك في جوهرها هي نوع من تكوين المفاهيم ،إذ عن طريق التعرض لإحساسات مختلفة ومتباينة نقوم ببناء الإدراك الحسي الحركي التي على أساسه تصنف الجوانب الأخرى لخبراتنا ، إذ كلما ازدادت وتنوعت وتعمقت وخصبت الخبرات كلما زاد تفسيرنا وفهمنا للمعلومات ( دين ر .سبنزر 1999 ص 111).

## 4-1 العمل الحركي والحواس :

هناك أنظمة لدى الإنسان وهي متخصصة بجمع المعلومات والتي تسمى بالحواس والأجهزة الحسية والتي منها يمكن التخطيط والتحكم في سلوكنا والتحرك بموجبها . وقد خصص العلماء الحواس البشرية إلى أحد عشر حاسة هي : البصر - السمع - التذوق - والشم وهذه هي حواس ظاهرية وأما اللمس فقد تحول إلى خمسة أنشطة جلدية هي التلامس - شدة الضغط - الدفء - البرودة - الألم .

هذه الأنظمة تتنبأ جيدا بخصائص الأشياء التي تلامس سطح الجسم ، إضافة إلى وجود حاستان إضافيتان تكشفان حركات الجسم نفسها .

وقد ركز وجيه محجوب على المستقبلات كما يأتي :

**1 حاسة البصر :** وهذه من الحواس المهمة لدى الإنسان ومنها نستطيع أن تأخذ معلومات ليس عن حركتنا فحسب وإنما حركات الآخرين أيضا ، إن المعلومات المتأتية عن طريق هذه الحاسة تنحصر بنقل المعلومات المباشرة حول الوضع الابتدائي لابتداء الحركات . إذ يبدأ الجهد للشبكية بالعمل حيث ترسل إيعازات على كل حوافز بخلايا عصبية إلى المنطقة البصرية للجزء الخلفي للدماغ ومن ثم يحصل تفسير محسوس للمعلومات في غضون لحظات إذا أراد الرياضي أن يرد الفعل .

**2 حاسة السمع :** يستعمل الرياضي حاسة السمع في الأداء الحركي ولكن المعلومات المتأتية من هذه الحاسة قد تكون محدودة نسبيا في الحركات الذاتية ، ونسمع أصوات خاصة يحدث في التجديف وهنا يسمع الإيقاع الحركي بوضوح وكذلك يستعملها كثيرا في السرعات حيث يعطي للاعب إشارة الإنطلاق من خلال الجرس أو صفارة أو تنبيه ما .

## 4-2 مراحل حدوث التأزر الحسي الحركي :

هناك مراحل بها التأزر الحسي الحركي نوضحها فيما يلي :

1- التعرف على المعلومات الحسية يكون عن طريق السمع والرؤية ، فتقوم الحواس بتمييزها ثم ترسلها إلى مناطق معينة ، حيث تختزن في خلايا المخ جميع الخبرات والمعلومات التي مرت على الفرد من قبل.

2- ي شكل عامل مهم للجسم ، فإذا إمتلك الفرد مهارات إدراكية حركية بمستوى قوي ، فتلك دلالة على نمو جهازه العصبي .

3- نرى ذلك بوضوح في مجال الرياضة ومدى تأثير الإدراك والإحساس بكل لعبة رياضية حين يقوم الفرد بمهارات حركية تحتاح لقوة ، وهنا يظهر قوة في التآزر الحسي الحركي .

4- يعتبر وظيفة مكتسبة من خلال ممارسة الأنشطة وتدريب القدرات الحركية ، كما أن مستقبلات الإدراك تكون مسؤولة عن شكل الجسم وتغيره واتجاهه وعلاقة الأجزاء الأخرى ببعضها .

#### **3-4 خواص التآزر الحسي الحركي :**

يمتلك التآزر الحسي الحركي خاصيتين محددتين إضافة إلى أنه معتمد على المهمة وهما :  
المشاركة والمرونة / الاستقرار .

#### **4-4 مكونات التآزر الحسي الحركي :**

- تحتاج مكونات التآزر الحسي الحركي ألا تكون متصلة جسديا وإنما متصلة بفضل الإستجابة للمعلومات الحسية حول تنفيذ مهمة حركية معينة .

- يمكن تعلم التآزر عوضا عن أن تكون متشابكة بشكل فائق المنعكسات ومنظمة وفق الإعتماد على المهام

- يكون التآزر بنيويا بالنسبة لحركة معينة وغير محدد بشكل عام بالنسبة لمكوناته ذاتها

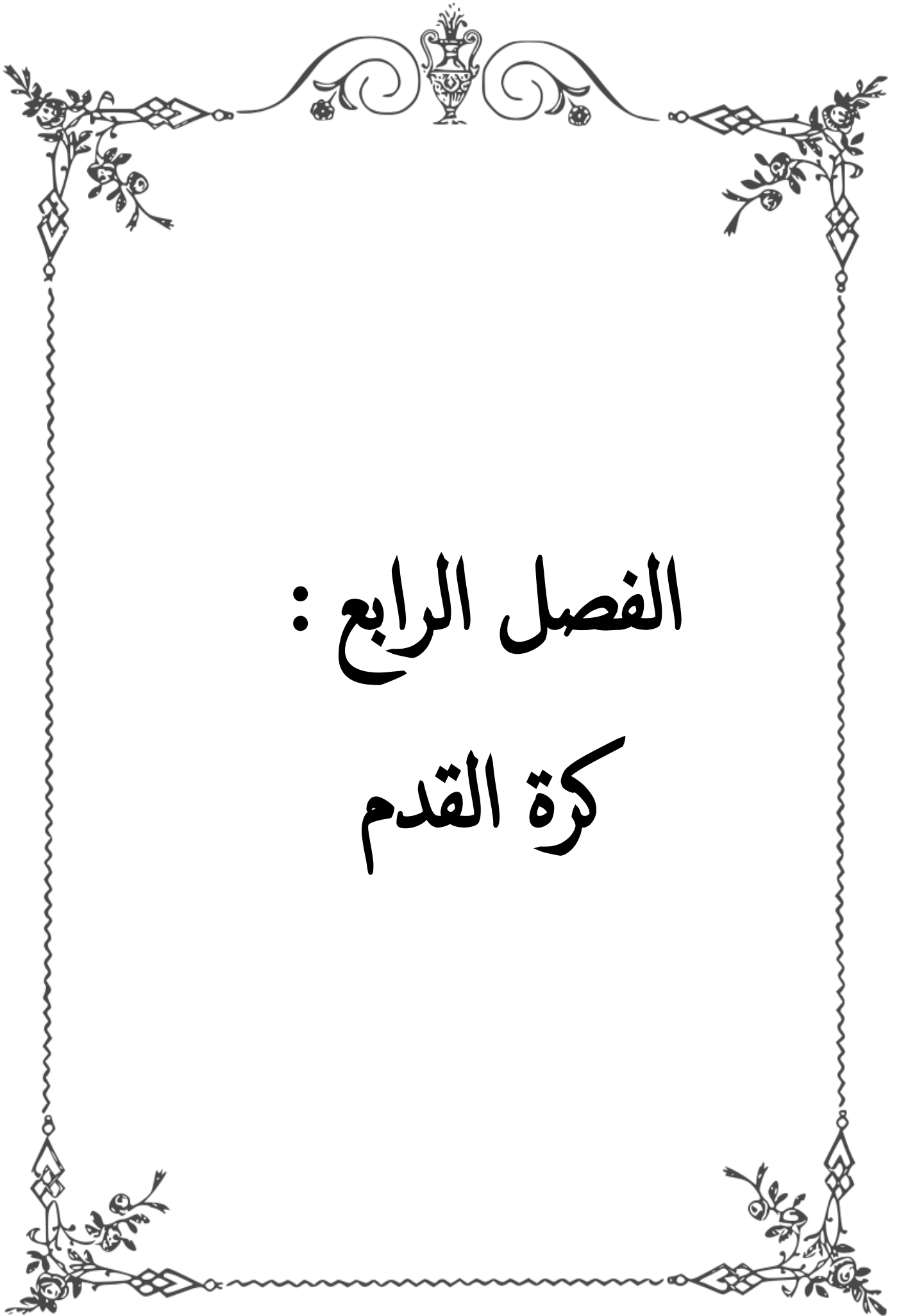
#### **خلاصة :**

مايمكن اسخلاصه أن التآزر الحسي الحركي عملية متداخلة من الاحساسات الحركية وهذه الأخيرة تعتمد على مجموعة

من الخلايا المستقبلية في جميع عضلات الجسم والأوتار المتصلة بها والمفاصل وهذه الإحساسات ضرورية للأداء

الحركي في الأنشطة والمهارات الرياضية وعليه فإن هذه الحواس لابد الإعتماد عليها من أجل أداء رياضي أمثل والتحكم

الدقيق في الجسم وأوضاعه المختلفة وإذا تعطلت هذه الإحساسات يؤدي إلى إضطراب الإنسان وعجزه عن الحركة .



# الفصل الرابع :

## كرة القدم

## كرة القدم :

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

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

### 1-1 نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم :

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

نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175م من قبل طلبة المدارس الانجليزية ،وفي سنة 1334م قام الملك – إدوارد الثاني – بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف – إدوارد الثالث – وريتشارد الثاني وهنري الخامس (1373-1435م) خطر للانعكاس السلبي لتدريب القوات الخاصة .

لعبت أول مباراة في مدينة لندن (جاربز)بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الامامية كما لعبت مباراة أخرى في (أتون)بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110معرضها 5.5م وسجل هدفين في تلك الفترة المباراة بدء وضع بعض القوانين سنة 1830م بحيث تم على اتفاق ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون (هاور ) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبردج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة وفي عام

1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان

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

وذلك بمشاركة كل من فرنساFIFA في عام 1904تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم هولندا،بلجيكا ،سويسرا ،دانمرك ، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأرجواي 1930م وفازت بها .

### 2-1 التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم :

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود ،والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس ،واشتد صراع التطور بين القارتين الامريكية والاوربية السائد في جميع المنافسات ،وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة

كأس العالم وبدأ تطور كرة منذ أن بدأت منافسة الكأس العالمية سنة 1930م وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم

(Alain Michel ,1988 ,P14)

- 1845 : وضعت جامعة كامبريدج القواعد الثلاثة عشر للعبة كرة القدم .
- 1855: أسس أول نادي لكرة القدم البريطانية (نادي شيفيلد).
- 1883 : أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم (أول إتجاه في العالم).
- 1873 : أول مقابلة ودية بين انجلترا واسكتلندا .
- 1882 : عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا ،اسكتلندا ايرلندا وتقرر انشاءهيئة دولة مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله ،وقد اعترف الإتحاد الدولي بهذه الهيئة .
- 1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم .
- 1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلل.
- 1930: أول كأس عالمية فازت بها الأرجواي .
- 1935: محاولة تعيين حكمين في المباراة .
- 1939: تقرر وضع الأرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين .
- 1949: أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط.
- 1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم .
- 1963: أول دورة بإسم كأس العرب .
- 1967: دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعابها كرة القدم.
- 1970: دورة كأس العالم في المكسيك فازت بها البرازيل .
- 1974: دورة كأس العالم في ميونيخ وفاز بها منتخب ألمانيا .
- 1975: دورة البحر المتوسط في الجزائر .
- 1976: الدورة الأولمبية مونتريال.
- 1978: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم.
- 1980: الدورة الأولمبية في المكسيك .
- 1982: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها منتخب ألمانيا .
- 1986: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها الأرجنتين .

1990: دور كأس العالم في إيطاليا وفاز بها منتخب ألمانيا .

1994: دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز منتخب البرازيل .

1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها منتخب فرنسا ولأول مرة نظمت 32 منتخبا من بينها خمسة فرق من إفريقيا .

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

## 2-1 تعريف كرة القدم :

### 1 التعريف الاصطلاحي :

"كرة القدم هي رياضة جماعية ،تمارس من طرف جميع الناس كما أشار رومي جميل ،كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع .

وقبل أن تصبح منظمة ،كانت تمارس أكثر في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة،المساحات الخضراء ) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء،حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقا من قاعدة أساسية .(رومي جميل ،ص50-1986،52) .

ويضيف "جوستاسيتي" سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا ،تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة ،في نهاية كل طرف من طرفيهما مرمى ،ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ،ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ،وفترة راحة مدتها 15دقيقة وإذا انتهت بالتعادل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15دقيقة،وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين .

## 2-2 كرة القدم في الجزائر:

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

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى ابنائها من أجل الانضمام والتكتل لصد الاستعمار ،فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك ،حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين ،وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية ،مع هذا تم تقطن

السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء ،حيث وفي سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت اوجين ، بولوغين حاليا) التي على اثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين .

وقد عرفت الثورة الجزائرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أفريل 1958م،الذي كان مشكلاً من أحسن اللاعبين الجزائريين امثال :رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان ،وسوخان ،كرمالي ،زوبا ،كريمو ،ابريز ....

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

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

### النادي الجزائري لكرة القدم : - 2 3

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

### الإطار القانوني للنادي: 2-4

النادي الجزائري لكرة القدم هو جمعية منصوص عليها بموجب القانون رقم 90-31 المؤرخ في 4 ديسمبر 1990م ،المتعلق بالجمعيات ،وبموجب الأمر رقم :95-والرياضية تنظيمها وتطويرها ، وخاصة المواد 17-18 منه ،وبمقتضى الرسوم الرئاسي رقم 96-01 المؤرخ في 5 جانفي 1996م ، المتضمن تعيين أعضاء الحكومة ،وبمقتضى المرسوم التنفيذي 90/118 المؤرخ في 30 أفريل 1990م المتمم بالمرسوم التنفيذي رقم 94-284 المؤرخ في 22 ديسمبر 1990م الذي يحدد صلاحيات وزير الشباب والرياضة وبمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 94-247 المؤرخ في 10 أوت 2-5 المبادئ الأساسية لكرة القدم :

### متطلبات كرة القدم : 1

#### 1-2 الجانب البدني :

#### 1 المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم :

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم ، والتي تعد أحد أساسيات المباراة ،لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم ،والأداء المستمر طوال زمن

المباراة 90 دقيقة، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للإشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية (حسن أحمد الشافعي، 1998، ص 23).  
ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية والخططية المختلفة بفعالية، فقد أصبح حاليا من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم، وأيضا من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة .

### 1-2 الإعداد البدني لكرة القدم :

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

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

### 1-3 الإعداد البدني العام :

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

### 1-4 الإعداد البدني الخاص :

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمل الدوري التنفسي، والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل، والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30مترا لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات .

### 3 عناصر اللياقة البدنية :

**1-3 التحمل :** عامة التحمل هو القدرة على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية في أسرع وقت ممكن (أمر الله أحمد البساطي، ص 63)

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

### 3-2 القوة العضلية :

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

### 3-3 السرعة :

تعريفها :نفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة ،ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا .  
وتعني السرعة كذلك القدرة على أداء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة متتابعة وناجحة في أقل وقت ممكن وتتضح أهميتها في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفريق المنافس بالهجوم لإحداث تغييرا في دفاع الخصم ،من خلال سرعة أداء التمرير والتحرك وتغيير المركز ،وتعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم المميزات لاعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعالية الخطط الهجومية (قاسم حسن حسين ،1984،ص 48).

### 3-4 تحمل السرعة :

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

### 3-5 الرشاقة :

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

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

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

أولا : القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة .

### 3-6 : القدرة على سرعة واتقان المهارات الحركية والرياضية .

1 :القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغير (قاسم حسن حسين وقيس

ناجي عبد الجبار ،ص200)

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

والمرنة هي التناسق الجيد لانجاز الحركة ،فأناقة الحركة هي إحدى العناصر التي تسمح لنا بالوصول إلى الدقة ونلاحظ أن التعب يأتي بخاصية قليلة بالنسبة للسرعة في التمرينات الخاصة بالمرنة لكون أن الانجاز يكون بسرعة ولا توجد (PIRRE WULLACKI, 1990, P14), تقلصات عضلية غير ضرورية

وعادة ما يستخدم المدرب تمرينات المرنة ،خلال فترة التسخين ،وكذلك يخصص لذلك جزء من التدريب وعادة ما تنفذ تمرينات المرنة في بداية جرة التدريب وينصح أن يقوم اللاعب بالتمرينات المطاطية مباشرة بعد نهاية جرة التدريب (أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلال ،1994،ص395).

#### 4-1 الجانب النفسي :

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

#### 4-1 الجانب المهاري :

يتمثل الإعداد المهاري في كرة القدم في تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتطبيقها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات ،كما يلعب الأداء المهاري دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق ،ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها والسيطرة على مجريات اللعب والأداء (حسن السيد أبو عبده ،ص127).

#### 5 خصائص كرة القدم :

" تتميز كرة القدم بخصائص أهمها :

#### 5-1 الضمير الجماعي :وهي أهم خاصية في الرياضات الجماعية إذتكتسي طابعا جماعيا

. بحيث تشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومترابطة لتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي

#### 5-2 النظام :تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء .

والاحتكاك بالخصم وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب بتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين .

#### 5-3 العلاقات المتبادلة :تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق إذ تشكل

كلا متكاملتا بمجهود كل الأعضاء وهذا بدور ناتج عن التنظيمات والتقنيات خلال معظم فترات المنافسة .

#### 5-4 التنافس :بالنظر لوسائل رياضة كرة القدم .كالكرة والميدان وكذلك بالنظر إلى الخصم والدفاع والهجوم والرمي وكل

هذه العوامل تعتبر حوافز مهمة في إعطائها صيغة تنافسية بحجة إذ يبقى اللاعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة

ومتغيرة لمراقبة تحركات الخصم وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم و لكن في إطار مسموح بهوتحدده قوانين اللعبة

**5-5 التغيير:** تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والمتنوع في خطط اللعب وبنائها وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة .

**5-6 الإستمرار:** مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها ,إذ يكون برنامج البطولة مطول (سنوي ومستمر )،كل أسبوع تقريبا مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافساتها بشكل متباعد.

**5-7 الحرية:** اللعب في كرة القدم ،رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا أنه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي والإبداع في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات وقدرات كل لاعب (الفردية) إذ أنه ليس مقيد بأداء تقني ثابت كما هو الحال في أغلب الرياضات الفردية بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تشويقيا ممتعا (زيدان وآخرون ،1995،ص 46)

**6 القيمة التربوية لكرة القدم :**

تعتبر رياضة كرة القدم من الأنشطة الهامة لدى الشباب بالنظر إلى اهتمامهم الكبير وإقبالهم المتزايد على ممارستها والشيء الذي يدل بوضوح على أنها تستجيب للعديد من حاجياتهم الضرورية التي تساعدهم على النمو الجيد والمتوازن إطلاقا من هذا لوحظ أنه من الضروري توضيح التأثيرات الإيجابية

لهذه الرياضة والتي لا تقتصر على جانب معين فحسب بل تشمل عدة جوانب عند الفرد منها الجانب البدني والصحي والعقلي والاجتماعي والتربوي ،ومن هذه التأثيرات نذكر مايلي :

. تساهم كرة القدم في تطوير الجانب البدني للشباب وذلك بتحسين وتطوير العديد من الصفات البدنية كسرعة ،القوة ،التحمل ،المرونة ،الرشاقة ،الخفة و المقاومة وهي صفات تجعل الشاب يتمتع بالصحة الجيدة.

. انطلاقا من تحسين الصفات البدنية المذكورة فإنها تحس من قوام الجسم ،مما يعطي للشباب مظهرا جميلا يسمح لهم بالتخلص من الإحساس بالنقص الذي ينجم عن الضعف البدني والمظهر الغير ملائم وهذا الجانب مهم جدا ،مما أدى بالشباب المراهق بالخصوص إلى الإهتمام به لأنه دائما يطمح للظهور بأحسن صورة .

. هي وسيلة مهمة في تربية الروح الجماعية واحترام الآخرين .

. بصفتها نشاطا جماعيا ،فهي تخلص الرياضي من العمل لصالح الخاص وتدفعه للعمل لصالح الجماعة .

. تكسب اللاعب الإحساس بالمسؤولية ،والاعتماد على النفس انطلاقا من القيام بدوره داخل الفريق .

. تساهم مساهمة فعالة في توسيع علاقات الصداقة بين الشباب انطلاقا من احتكاكهم ببعضهم البعض خلال المنافسة.

. تربي لدى الشباب القدرة على التقييم الذاتي ،إن من خلال وجود اللاعب ضمن جماعة الزملاء

. يستطيع مقارنة نفسه بالآخرين وتحديد مكانته الشخصية بينهم من جميع الجوانب .

. تنمي عنه روح تقبل النقد ،والاعتراف بالخطأ ، من احترام قرارات المدرب والحكام وحتى آراء الزملاء

. تساهم في تنمية صفة الشجاعة والارادة ، من خلال تعود اللاعب على منافسة الخصم أثناء المباريات وتخلصه من التردد والخجل والانانية.

. تعود اللاعب على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول .

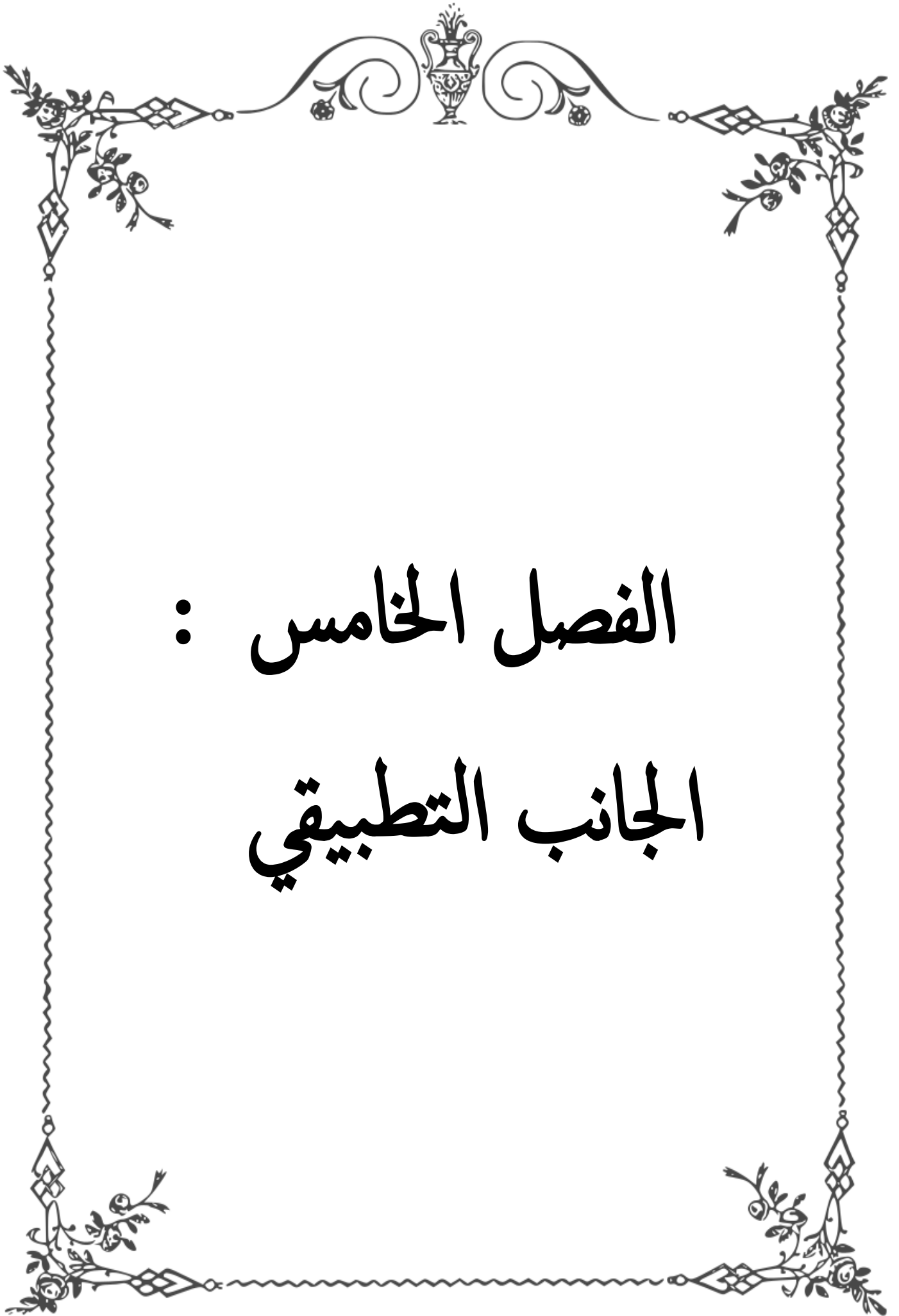
. تربي اللاعب على الانضباط والنظام من خلال التزامه ببرنامج التدريب والمنافسة المستمرة .

. تساهم في توجيه الطاقة الزائدة عند الشباب توجيهها سليما يعود بالفائدة خاصة من الجانب الصحي إذ تمتص ما لديهم من فائض في الطاقة، الشيء الذي يساهم في التخفيض من دوافعهم المكبوتة (الجنسية والعدوانية) والتي قد تكون سببا في الكثير من التصرفات السيئة إذا ما تركت من غير ضبط وتوجيه .

. تساعد على تنمية الذكاء والتفكير وهذا انطلاقا من المواقف العديدة والمتغيرة التي تصادف اللاعب أثناء المنافسة إذ في الكثير من الحالات يجد اللاعب نفسه مجبرا على استعمال ذكائه في التغلب على الخصم مما يجعله في كل مرة يفكر في الحل حسب الوضعية التي تصادفه (زيدان وآخرون ،مرجع سابق ،ص 49).

#### خلاصة :

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



الفصل الخامس :

الجانب التطبيقي

**تمهيد :** يعتبر الفصل جوهر البحث حيث يتم فيه معالجة مشكلة البحث المطروحة سابقا والتي يتناول مضمونها ، هل تأثير وحدات تدريبية بطريقة الورشات لها دور في تنمية التآزر الحسي الحركي لدى لاعبي كرة القدم أصغر ؟ ويحتوي هذا الفصل على طرق منهجية وسائل تساعد الباحثين على كشف جوانب الموضوع والوصول إلى نتيجة عملية تخدم هذا البحث .

## 5-1 الدراسة الإستطلاعية :

من المفروض القيام بدراسة استطلاعية في الظروف العادية لكن بسبب الظروف الصحية التي تمر بها البلاد إرتأينا أن نعطي نظرة إفتراضية الخطوات المفترض اتباعها في الدراسة الإستطلاعية وهي على النحو الآتي :

- النزول إلى ميدان الدراسة ومعاينته .

- التحقق من عينة الدراسة والخصائص المتعلقة بأفراد العينة

- تجريب أداة الدراسة ( الوحدات التدريبية بعضها ) على عينة استطلاعية مقدرة ب 10 لاعبين .

## 5-2 المجال المكاني والزمني :

**1 المجال المكاني :** أردنا قيام التجربة في الملعب الجوّاري لدائرة مقرّة

**2 المجال الزمني :** كان من المفروض القيام بإجراء الإختبارات بالنسبة للعينة الإستطلاعية على النحو التالي :

**3 الإختبار القبلي :** كان من المفروض يوم 15 فيفري 2021م

**4 الإختبار البعدي :** كان من المفروض يوم 15 مارس 2021م

## 5-3 منهج البحث :

طبيعة الظاهرة المدروسة التي تحدد نوع المنهج المتبع لأنه مهما كان موضوع البحث عن قيمة النتائج تتوقف على قيمة المناهج المستخدمة (موريس انجرس، 2004، ص 97)

كان من المفروض القيام بالمنهج التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية الذي يلائم دراستنا ولكن نظرا للظروف الصحية التي تمر بها البلاد إرتأينا أن نقوم بقراءة تحليلية لبعض الدراسات السابقة ومقارنتها بالدراسة الحالية وفق المنهج التحليلي (تحليل المحتوى)

**4-5 متغيرات الدراسة :** يعتبر ضبط المتغيرات عنصر أساسي في أي دراسة ميدانية ، وقد جاء ضبط متغيرات الموضوع الذي نحن بصدد دراسته كما يلي :

**أ. المتغير المستقل :** ويتمثل في وحدات تدريبية بطريقة الورشات

**ب . المتغير التابع :** ويتمثل في التآزر الحسي الحركي للاعبين كرة القدم

## 5-6 مجتمع البحث واختيار العينة :

يتكون مجتمع البحث من 202 لاعبي فرق نجم شباب مقرّة بولاية المسيلة للموسم الرياضي 2021/2020 والبالغ عددها (7) فرق مكونة من عدة فئات مختلفة الأعمار ( فئة 13 ، فئة 14 ، فئة 15 ، فئة 17 ، فئة 19 ، فئة 20 ، وفئة السنيور(الأكابر) ) .

وقد تم إختيار العينة بطريقة (عشوائية) متمثلة في فئة 13 صنف أصاغر لنادي نجم شباب مقرة والذي ينشط ضمن الدورات الكروية على مستوى النادي وقد عدد رياضي 20 رياضي فئة 13 أصاغر.

**7-5 أداة البحث :** تمثلت أداة الدراسة في البرنامج التدريبي المقترح للتأثير في خاصة التآزر الحسي الحركي وهذا البرنامج مكون من 8 وحدات تدريبية تخدم الجانب البصري الحركي

وكل وحدة مكونة من مجموعة من الورشات التي بدورها تحتوي على عدة تمارين متنوعة تخدم الجانب البصري الحركي عند لاعب كرة القدم .

### **8-5 كيفية تطبيق البرنامج : ( وحدات تدريبية )**

عدد الحصص : 8 حصص

1- الحصّة (1) :

هدف الحصّة : تعلم وضعية الإنطلاق المنخفضة بالمشيرات البصرية

زمن التمرين (45 د) - عدد التمارين (4) - شدة التمرين (50 - 75) - زمن الراحة (2 د) - عدد التكرار (2)

2- الحصّة (2):

هدف الحصّة : تنمية صفة السرعة مع الإستجابة البصرية

زمن التمرين (45 د) - عدد التمارين (4) - شدة التمرين (متوسطة) - زمن الراحة (2 د) - عدد التكرار (1 - 2)

3- الحصّة (3) :

هدف الحصّة : تنظيم الخطوات والإيقاع أثناء الجري بالتنسيق مع المشيرات البصرية

زمن التمرين (45 د) - عدد التمارين (3) - شدة التمرين (30 - 50) - زمن الراحة (1د - 2د) - عدد التكرار (1)

4- الحصّة (4):

هدف الحصّة : التنسيق الحركي وتنمية سرعة رد الفعل والمشيرات البصرية

زمن التمرين (45 د) - عدد التمارين (2) - شدة التمرين (50) - زمن الراحة (2د - 3د) - عدد التكرار (1)

5- الحصّة (5) :

هدف الحصّة : التحمل البدني العام والتوافق البصري

زمن التمرين (45 د) - عدد التمارين (تمرين 1 واحد من 3 ورشات) - شدة التمرين (65) - زمن الراحة (2د) عدد

التكرار (2)

6- الحصّة (6) :

هدف الحصّة : التحكم في الكرة والإرتكازات مع المثير البصري

زمن التمرين (45 د) - عدد التمارين (4) - شدة التمرين (متوسطة) - زمن الراحة (1 د - 1:30 د) - عدد التكرار (2)

- الحصة (7):

هدف الحصة :تحسين الأداء البدني خلال اللعب الجماعي بواسطة المثيرات البصرية

زمن التمرين (45 د) - عدد التمارين (2) - شدة التمرين (50) - زمن الراحة (1د - 2د) - عدد التكرار (2)

- الحصة (8):

هدف الحصة : تحضير بدني خاص مع التوافق البصري في كرة القدم

زمن التمرين (45 د)- عدد التمارين (2)- شدة التمرين (60) - زمن الراحة (1د - 2د) - عدد التكرار (2)

**9-5 الأداة الثانية :** اختبار التأزر الحسي الحركي وتمثل في :

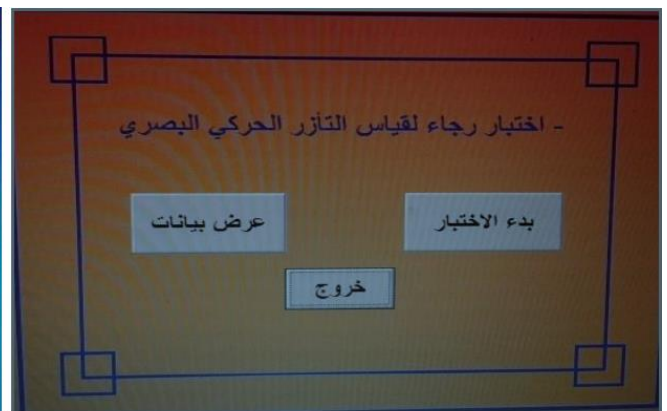
### اختبار التأزر البصري الحركي 1

**2-1 اسم الإختبار :** قياس التأزر الحسي الحركي

**1 الأدوات المستخدمة:** (1) جهاز حاسوب (2) اختبار خاص انشئ بلغة البرمجة فجول بيسك الإصدار السادس (3) عتلة تمرير ذو حلقة قطرها (1سم) مربوطة بسلك مع الكمبيوتر طولها (15سم) . (4) قضيب نحاسي طويل ملتوي نسبيا " طوله 130سم منصوب بنقطتين على طاولة مستطيلة ارتفاعها 2سم . (5) جدار ورقي مستطيل مرسوم خط شبيه بتعرج السلك النحاسي الملتوي لمعرفة المسافة المقطوعة عند إنتهاء الفترة الزمنية للإختبار ذهابا من 1 إلى 130سم وعند الرجوع بحسب الرقم عكسيا أي 130 يعتبر 1 والرقم 129 يساوي 2 وهكذا (6) دائرة إلكترونية وسطية بين عتلة التمرير والكمبيوتر مربوطة بسلك .

### 2 طريقة الأداء :

عند تشغيل البرنامج الخاص بالإختبار في جهاز الحاسوب سوف تظهر النافذة الأولى وفيها يتم إدخال البيانات كما في الشكل (1) و(2) ويجب أن يحدد الطرف المستخدم يسار أو يمين .



الشكل 02 يبين النافذة الأولى

الشكل 1 يبين واجهة الاختبار

وعند الضغط على زر بدء الإختبار يبدأ الإنتقال إلى النافذة الثانية وفيها يتم توضيح عملية أداء الإختبار للمختبر عندما تسمع صوت تبدأ بالإختبار عند الضغط على زر بدء الإختبار لليد اليمين ، وزمن الإختبار (60) ثانية لليد اليمين ومتى ما ينتهي الوقت يسجل المسافة التي وصل إليها ويتم حساب المسافة من خلال اللوحة التي تكون خلف السلك الملتوي والذي تتم فيح حساب التعرجات بالسنتمتر ، وإذا تم الإنتهاء من السلك الملتوي بيده اليمين مثلا فعليه الرجوع باليد نفسها التي بدأ بها ويتم فيها حساب المسافة المقطوعة التي تم الرجوع بها .



الشكل 04 يبين النافذة الثالثة اختبار اليد اليمنى



الشكل 03 يبين شكل الجهاز



الشكل 05 يبين النافذة الثانية اختبار اليد اليسرى

وعند الإنتهاء من جهة اليمين سوف تظهر النافذة الثانية وفيها يطلب من المختبر أن يستخدم اليد اليسرى وهنا يجب إرجاع عتلة التمرير إلى بداية التمرير مستخدما " يد اليسار وعند الإنتهاء يد اليسار من الإختبار والتي تستغرق (60) ثانية يتم الانتقال إلى النافذة الرئيسية لبدء إختبار جديد أو عرض البيانات أو الخروج .

### 3 طريقة حساب الدرجات :

عند بدء الإختبار سوف يظهر صوت من الحاسوب معلنا " الإختبار على الشخص المختبر أن يمرر عتلة التمرير من بداية الإختبار إلى النهاية بدون أن تمس عتلة الإيقاف القضيب ذو الإنحناءات المتعددة كما في الشكل (3) في حدود زمن قدره (60) ثا ذهابا وإيابا وعندما تمس عتلة التمرير جسد الإختبار (القضيب ذو الإنحناءات) سوف يحسب زمن خاطئ إضافة إلى ذلك يحسب عدد مرات اللمس الخاطئ ويجب أن لا يكون هناك مس خاطئ لأنه يحسب على الشخص المختبر بصورة سلبية ومن خلال معادلة المؤشر داخل البرنامج .

### 10-5 الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة : (الصدق ، الثبات).

لأجل الوصول إلى أدق النتائج ولأجل التأكد من صلاحية الإختبارات أوجب على الباحثين إخضاع الإختبارات إلى الأسس العلمية المتمثلة في الصدق والثبات والموضوعية ، فيذكر سامي محمد ( الإختبارات وسيلة تساعد على تقييم الأداء ومقارنة مستوياته بأهدافه الموضوعية ، إذ يجب أن تتمتع بمعدلات عالية من الصدق والثبات والموضوعية ) (سامي محمد 2000، ص252).

1 صدق الإختبار : أما بالنسبة لصدق الأداة يمكن القول أننا إعتدنا على صدق المحكمين (الظاهري) وكان ذلك بعرض الأداة على مجموعة من الأساتذة ذوي الخبرة والإختصاص و عددهم (05)

وبناء على ملاحظاتهم تم تعديل محتوى الوحدات وفق ما يخدم الجانب البصري الحركي و بالتالي تم التأكد صدق الأداة وإمكانية تطبيقها على العينة الأساسية .

**2 ثبات الإختبار :** يعرف الثبات بأنه ( الإتساق في النتائج ويعتبر ثابتا إذا حصلنا منه على نفس النتائج عند إعادة تطبيقه على نفس الأفراد وفي نفس الظروف ).(ريسان خريبط مجيد 1989 ،ص 19).

وقد تم قياس الثبات بطريقة الإختبار وإعادة الإختبار وذلك بتطبيق على عينة إستطلاعية قدرها 07 أفراد وإعادة التطبيق على نفس العينة بعد ثلاثة أيام وقياس معامل الارتباط بيرسون بين نتائج التطبيقين وكان مقداره 87.0 وبالتالي الإختبار عالي الثبات ويمكن تطبيقه على العينة الأساسية .

## **11-5 تصميم الدراسة والمعاجة الإحصائية :**

لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة التي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث ومن هذا الإطار نستعمل الذي يضم مجموعة من المعاملات الإحصائية ومن بينها : spssتطبيق الحزمة الإحصائية

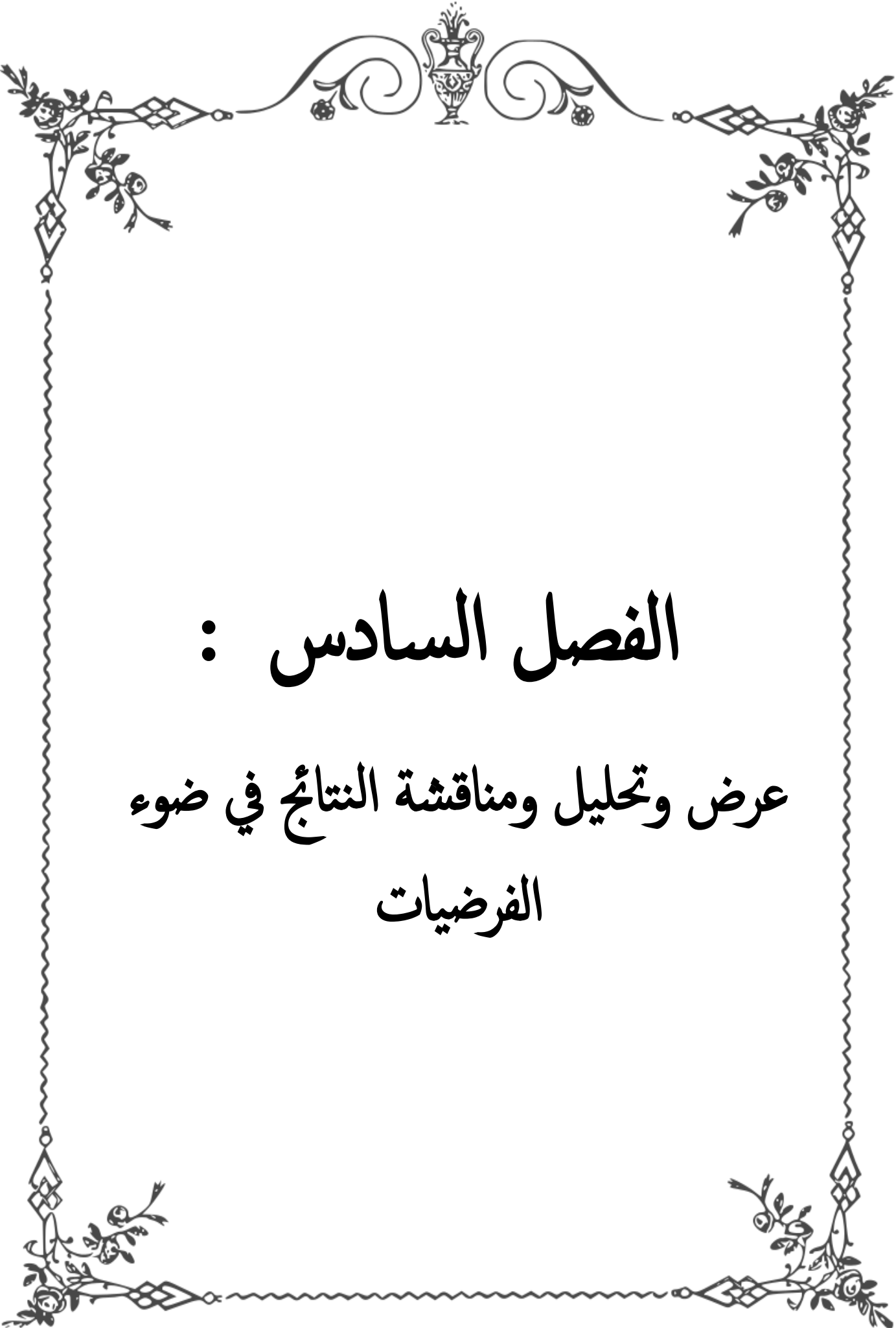
- معاملات الارتباط التي تتمثل في :

معامل الارتباط بيرسون

معامل الارتباط سبيرمان

معامل الارتباط براون

- اختبارات الفروق (ستيوذنت )



# الفصل السادس :

عرض وتحليل ومناقشة النتائج في ضوء  
الفرضيات

نظرا للظروف السائدة والوباء الذي إجتاح العالم بأسره ، وأدى إلى غلق كل المؤسسات الوطنية والمنشآت الرياضية وغيرها ، الذي عرقل سيرورة البحث لدى العديد من الطلبة الباحثين أو بالاحرى جل الباحثين وذلك في عدم القدرة على إجراء العمل الميداني وتطبيق الإختبارات والبرامج التدريبية لذلك لجأنا إلى الإستناد إلى تحليل ومقارنة دراستنا بالدراسات السابقة والمشابهة كحل إستثنائي .

## 1-6 عرض وتحليل ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات :

في هذا الجزء يصبح عملنا عبارة عن تحليل مضمون لمجموعة من الدراسات السابقة والمشابهة المختارة التي ثبت علاقتها المباشرة أو غير المباشرة بدراستنا الحالية وهذي الدراسات كالتالي :

1- قامت هدي شوقي (1978م) بدراسة عنوانها " أثر برنامج مقترح للتربية الحركية على الكفاءة الإدراكية لأطفال مرحلة ما قبل التعليم الأساسي من 4 - 6 سنوات استخدمت الباحثة إختبار دايتون للدراك الحسي الحركي شملت العينة 200 طفل وطفلة وقد أسفرت النتائج على وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .

2- اجرت مكارم هجرة (1985م) دراسة بعنوان " تأثير برنامج الإدراك الحركي على الوعي الحسي الحركي والذكاء وبعض القياسات الجسمية لأطفال ما قبل المدرسة في المملكة العربية السعودية واستخدمت الباحثة إختبار دايتون لوجود أنف وبعض القياسات الجسمية ( الطول والوزن ) على عينة 40 طفلة وقد أسفرت النتائج على أن برنامج الادراك الحركي ساعد أطفال ما قبل المدرسة على نمو الوعي الحسي الحركي .

3- قامت وفاء الماحي (1988م) بدراسة عنوانها " تأثير برنامج حركات تعبيرية مقترح على تنمية القدرات الإدراكية الحركية لما قبل المدرسة وقد إستخدمت المنهج التجريبي على عينة 130 طفل وطفلة وقد أسفرت النتائج على برنامج الحركات التعبيرية والذي إشتمل على الحركات الدرامية والإبتكارية والألعاب الغنائية أثر على تنمية القدرات الادراكية الحركية .

4- اجرت أميمة أنور عقدة (1989م) دراسة بعنوان "أثر إستخدام برنامج بالأدوات على تنمية الإدراك الحسي حركي للمكفوفين حيث استخدمت المنهج التجريبي على عينة من 40 تلميذا ومن النتائج وجود فروق ذات دلالة لصالح المجموعة التجريبية للقياس البعدي للمتغيرات الحس حركية.

5- قامت فاطمة فوزي عبد الرحمن السيد (1994م) بعنوان دراسة لتحديد القدرات الحركية المرتبطة ببعض مسافات الميدان لتلاميذ مرحلة التعليم الأساسي من 9 - 11 سنة وقد أجري البحث على عينة 360 تلميذة وكانت أدوات البحث : قياسات أنثروبومترية ، قياس القدرات الادراكية الحركية ، تسجيل مسافة الوثب الطويل ، رمي الكرة من عدو 50 متر

، وكانت النتائج وجود إختلافات بين التلاميذ والتلميذات ، في بعض القدرات الإدراكية لكل مرحلة سنية ، وجود إرتباطات بعض القدرات الحركية ومسابقات الميدان والمضمار موضوع للدراسة .

6- قام رضا عبد الحميد عامر (1996م) دراسة بعنوان " تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية على الوعي الحس حركي والتفكير الإبتكاري لمرحلة رياض الأطفال وأجري البحث على عينة من 90 طفل وطفلة وإستخدم البحث على الأدوات التالية:

- إختبار الذكاء لجود إنف

- مقياس الوعي الإبتكاري لتورانس

وكانت النتائج التالية : يتضح وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التفكير الإبتكاري بأبعاده الثلاثة ( الطلاقة ، الأصالة ، التخيل ) لصالح القياس البعدي وزيادة نسب التحسن ، مما يشير إلى فاعلية برنامج التربية الحركية المقترح على تنمية القدرة على التفكير الإبتكاري لدى الأطفال المجموعة التجريبية .

7- أجرى هشام صابر علي (2001م) دراسة بعنوان " أثر أسلوب الممارسة والتعلم التبادلي على تعلم مهارات ألعاب القوى بدرس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية ، استخدم المنهج التجريبي على عينة من 50 تلميذا من الصف الأول الإعدادي ومن النتائج فاعلية الأسلوب التبادلي عن أسلوب الممارسة في التأثير ايجابيا على مهارات ألعاب القوى بدرس التربية الرياضية .

8- أجرى كل من محمد سعد زغلول ،حنان عبد اللطيف (2003) دراسة بعنوان " تأثير برنامج تعليمي مقترح بإستخدام أسلوب الوسائط المتعددة على جوانب التعلم لمهارة الوثب الطويل لتلميذات المرحلة الثانوية ، واستخدم المنهج التجريبي على عينة من 80 تلميذة ومن النتائج أن للبرنامج التعليمي بإستخدام الوسائط المتعددة تأثيرا ايجابيا على مهارة الوثب الطويل .

9- أجرى ستون وآخرون (2003) دراسة بعنوان " تأثير الإدراك الحسي الحركي على الأداء الحركي واستخدم المنهج التجريبي على عينة من 22 طالب، ومن النتائج ايجابية تأثير البرنامج التعليمي للإدراك الحس حركي على الأداء بشكل مميز للمجموعة التجريبية.

10- أجرى فيليلرل ( 2003 ) دراسة بعنوان " تأثير تدريبات الأثقال والإدراك الحس حركي على تحسن القدرة على الوثب العالي في ألعاب القوى لطالبات الجامعة ومن النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعة التجريبية والضابطة لصالح الضابطة .

2-6 التعليق على الدراسات السابقة :

أوجه التشابه :

بعد استعراض نتائج الدراسات السابقة يتضح أن موضوع دراستنا لم يحض بالكم الكافي من البحث حيث لم نعثر على دراسات مطابقة وإنما دراستنا مشابهة تتناول متغيرات من متغيرات دراستنا أو أكثر وأيضا الكم الكافي من الوقت لإجراء الدراسة الميدانية :

- حيث أجريت هذه الدراسات ما بين 1978م و2003م

- لقد تنوعت أهداف الدراسة وفقا للهدف العام لكل دراسة

- وقد اتفقت جل الدراسات في نفس المنهج ألا وهو المنهج التجريبي ونحن في دراستنا سنعتمد أيضا على نفس المنهج وهو المنهج التجريبي

- اختلاف وتنوع وتقارب في عينات الدراسة وطرق اختيارها تبعا لتنوع مجتمع الدراسة فمنها من طبقت على طلاب مرحلة التعليم الأساسي من (9 - 11 سنة) في دراسة لـ فاطمة فوزي عبد الرحمن السيد (1994) ومنها من طبقت على 22 طالب في دراسة لـ ستون وآخرون (2003م) في حين ستكون عينة دراستنا الحالية على فئة من 13 سنة لاعبي كرة القدم .

- قد تم إختيار العينات بطريقة عشوائية بسيطة كما هو في دراسة كل من دراسة ستون وآخرون (2003م) على 22 طالب ودراسة فاطمة فوزي عبد الرحمن السيد (1994م) كما أخذنا في دراستنا جميع أفراد العينة كما هو الحال في الدراسات .

- كما نجد أن كل دراسة اعتمدت على متغيرات مختلفة على الآخر ، وكلها تصب في تنمية التآزر الحسي الحركي من أجل الوصول إلى مجموعة من الأهداف :

1- تهدف الدراسة إلى التعرف إلى مدى تأثير وحدات تدريبية بطريقة الورشات في تنمية التآزر الحسي الحركي لدى لاعبي كرة القدم فئة 13

2- تصميم برنامج تدريبي بطريقة الورشات في تنمية التآزر الحسي الحركي لدى لاعبي كرة القدم فئة 13

- وفي الأخير نستنتج بناء على نتائج هذه القراءات التحليلية أن هناك تشابه بينا دراستنا والدراسات السابقة وقد لوحظ أنه هناك إختلاف في نتائج الدراسات المذكورة أعلاه وذلك نظرا لحسب كل عينة وحسب الفئة العمرية والعديد من الخصائص الفسيولوجية .

وبناء عليه يمكن الخروج بنتيؤ لنتائج دراستنا الحالية في ظل الظروف العادية :

- أن الدراسات التي أستعين بها تناول أغلبها برامج تدريبية وتأثيرها على تنمية التآزر الحسي الحركي

- معظم الدراسات استعملت نفس المنهج التجريبي

- معظم الدراسات استخدمت أدوات الإختيار

وفي الأخير نستنتج أنه لولا الظروف الصحية السائدة بسبب الوباء لكان موضوع بحثنا قد توصل إلى نتائج متقاربة والدراسات السابقة والمشابهة.

- ملخص الدراسة :

1- عنوان الدراسة :

تأثير وحدات تدريبية بطريقة الورشات في تنمية التآزر الحسي الحركي لدى لاعبي كرة القدم صنف

أصاغر فئة 13

2- أهداف الدراسة :

- يهدف البحث إلى مدى تأثير وحدات تدريبية بطريقة الورشات في تنمية التآزر الحسي الحركي لدى لاعبي كرة القدم

أصاغر فئة 13

- تصميم وحدات تدريبية بطريقة الورشات في تنمية التآزر الحسي الحركي لدى لاعبي كرة القدم

3- التساؤل العام :

هل الوحدات التدريبية بطريقة الورشات تؤثر في تنمية التآزر الحسي الحركي لدى لاعبي كرة القدم؟

4 - التساؤلات الجزئية :

- هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبار التآزر البصري الحركي؟

- هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي بالنسبة للتآزر البصري الحركي؟

5 - فرضيات الدراسة :

أ - الفرضية العامة :

- تؤثر وحدات تدريبية بطريقة الورشات إيجابيا في تنمية التآزر الحسي الحركي لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر .

ب - الفرضيات الجزئية :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبار التآزر البصري الحركي .

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي بالنسبة للتآزر الحسي الحركي .

4 - عينة الدراسة :

30 لاعب من فريق نادي نجم شباب مقرة

5 - المجال الزماني والمكاني :

تم إجراء هذه الدراسة على مستوى ولاية المسيلة دائرة مقرة الملعب الجوّاري

بعد قبول موضوع الدراسة تم البدء في البحث من 1 جانفي إلى يومنا هذا

6- المنهج المتبع :

المنهج التجريبي

7 - أدوات جمع البيانات :

- إختبار قياس التآزر البصري الحركي

- الوسائل البيداغوجية

- الأساليب الإحصائية

- وحدات تدريبية

- المراجع المختلفة

**8- الكلمات الدالة في الدراسة :**

وحدات تدريبية ، طريقة الورشات ، التآزر الحسي الحركي ، كرة القدم .

## **Résumé de l'étude :**

### **Le titre de l'étude :**

L'effet des unités d'entraînement utilisant la méthode de l'atelier sur le développement de la synergie sensori-motrice chez les joueurs de football

Asagar classe 13

Les objectifs de l'étude :

- La recherche vise à mesurer l'effet des unités de formation utilisant la méthode de l'atelier dans le développement de la synergie sensori-motrice chez les joueurs de football, classe junior 13

Concevoir des unités de formation utilisant la méthode de l'atelier pour développer la synergie sensori-motrice des joueurs de football

### **3 questions générales :**

Les unités de formation sous forme d'ateliers affectent-elles le développement de la synergie sensori-motrice chez les joueurs de football ?

### **4 questions partielles :**

Existe-t-il des différences statistiquement significatives entre les groupes témoin et expérimental dans le test de synergie visuo-motrice ?

Existe-t-il des différences statistiquement significatives entre les tests pré et post pour la synergie visuo-motrice ?

Les hypothèses de l'étude :

L'hypothèse générale :

Les unités d'entraînement utilisant la méthode de l'atelier affectent positivement le développement de la synergie sensorimotrice chez les joueurs de football de la classe Asghar.

### **B- Hypothèses partielles :**

Il existe des différences statistiquement significatives entre le groupe témoin et le groupe expérimental dans le test de synergie visuo-motrice.

Il existe des différences statistiquement significatives entre les tests pré et post pour la synergie sensorimotrice.

### **4 échantillons d'étude :**

30 joueurs de l'équipe du club Najm Shabab Maqra

### **5- Domaine spatio-temporel :**

Cette étude a été menée au niveau de l'état de M'sila, le quartier du stade du quartier

Après avoir accepté le sujet de l'étude, la recherche a commencé du 1er janvier à nos jours

### **La démarche à suivre :**

Méthode expérimentale

### **7- Outils de collecte de données :**

Test de synergie optique-cinétique

méthodes pédagogiques

Méthodes statistiques

Unités de formation

Diverses références

### **8- Mots clés de l'étude :**

Unités de formation, méthode atelier, synergie sensori-motrice, football.



# قائمة المصادر والمراجع

## قائمة المصادر والمراجع :

- 1- أبو العلا احمد عبد الفتاح ، إبراهيم شعلال ، 1994م ص 395، فسيولوجيا التدريب ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 2- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : 1997م ص 13 ، التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- 3- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، محمد صبحي حسانين : 1998م ، فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 4 - أمر الله البساطي : 1998م ، قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، ط2، دار المعارف ، الإسكندرية .
- 5- أمر الله البساطي : 2001م ص93 ، الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم ، ط2 ، دار الجامعة الجديدة ، الإسكندرية.
- 6 - أمين أنور الخولي : 1994م ، الرياضة والحضارة الإسلامية ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 7- أمين أنور الخولي : 1995م ، الرياضة والحضارة الإسلامية ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 8 - بيرفان عبد الله المفتي ، نوفل فاضل رشيد : 2003م ، علاقة الإدراك ( الحس - حركي ) ببعض القدرات البدنية والحركية لدى أطفال الرياض بعمر ( 4 - 5 ) سنوات ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، المجلد التاسع ، العدد الخامس والثلاثون.
- 9- حنفي محمود مختار : 1989م ، الإعداد البدني في كرة القدم ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 10- حسن علاوي : 1994م ص 212 ، علم التدريب الرياضي الرياضي وتطبيقاته ، ط 13، دار المعارف ، الإسكندرية.
- 11- حسن السيد أبو عبدة : 2001 م ، الإتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، ط1 ، مطبعة الإشعاع الغطية ، الإسكندرية.
- 12- حسن السيد ابو عبدة : 2001م ، الإتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، دار المعارف ، الإسكندرية.
- 13- رومي جميل : 1986م ، كرة القدم ، ط 1 ، دار النفاض ، لبنان.
- 14 - ريسان خريبط مجيد : 1989م ، موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ط 1 ، جامعة البصرة ، البصرة / العراق.
- 15 - زيدان وآخرون : 1995م ، المعاقون ومجالات الأنشطة الرياضية ، ط1 ، دار المعارف ، طرابلس /ليبيا.
- 16 - سامي محمد : 2000م ، القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط 1 ، دار السيرة للنشر والتوزيع ، عمان.
- 17- عمر عادل الراوي : 1998م ، أثر تنمية بعض متغيرات الإدراك الحسي - حركي على تعلم سباحة الصدر ، رسالة ماجستير ، الجامعة الأردنية ، كلية الدراسات العليا
- 18 - عادل عبد البصير علي : 1999م ، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة / مصر .


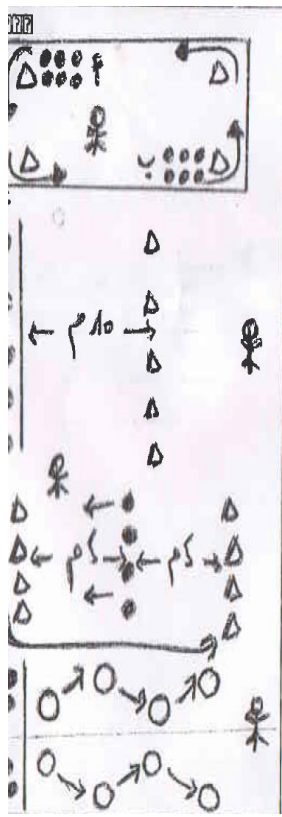
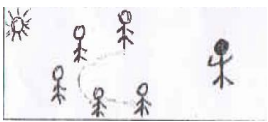
- 19 - فيصل رشيد عياش الديلمي / لحر عبد الحق : 1997 م ، كرة القدم ، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية ، مستغانم / الجزائر.
- 20- قاسم حسن حسين / قيس ناجي عبد الجبار : 1984م ، الصفات الحركية ، ط1 ، المكتبة المركزية لجامعة الأنبار ، بغداد.
- 21 - كمال الربضي : 2004م ، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين ، ط1 ، جامعة الأردن ، الأردن.
- 22 - محمد زيان عمر : 1983م ، البحث العلمي مناهجه وتقنياته ، ط4 ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، جدة / السعودية.
- 23- موفق مجيد المولى : 2000م ، الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم ، ط1 ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان .
- 24 - مفتي إبراهيم حماد : 2001م ، التدريب الرياضي الحديث تخطيط - تدريب ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة / مصر .
- 25 - موريس أنجرس : 2004م ، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية (تدريبات عملية ) ، ترجمة بوزيد صحراوي و آخرون ، دار القصة / الجزائر.
- 26 - مفتي إبراهيم حماد : 2010م ، المرجع الشامل في كرة القدم ، ط1 ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة / مصر.
- 27 - مازن عبد الهادي أحمد الأستاذ الدكتور جامعة بابل ، العراق ، عضو الأكاديمية الرياضية العراقية 28 - نزار الطالب / كامل لويس : 2000م ، علم النفس الرياضي ، ط2 ، المكتبة الوطنية ، بغداد / العراق .
- 28 - نوال إبراهيم شلتوت : 2008م ص132 ، طرق وأساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية ، ط1 ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية / مصر.
- 29 - وجيه محجوب : 1989م ، علم الحركة - التعلم الحركي ، ط1 ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل / الموصل .
- 30- وجيه محجوب : 2001 م ، نظريات التعلم والتطور الحركي ، ط1 ، دار وائل ، عمان



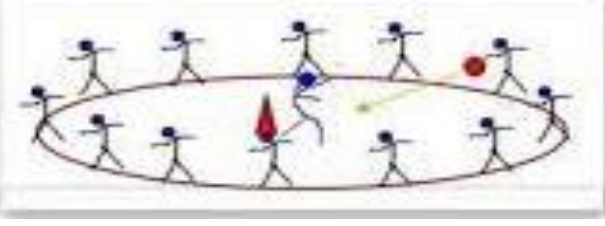


#### مصادر أجنبية :

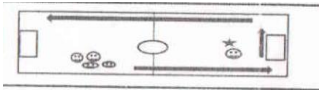
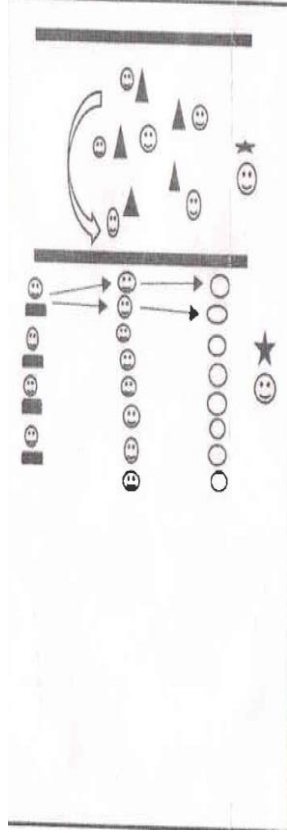

- Aain Michel ,1988 .P14 .  
 PIRR WULLACKI , 1990,P14 .  
 1999 FooTball ./7/26/Richard C .Giulianotti  
 osnoxy sportivnoj(7)trniroki ,Moscow 1997.:MATVEEV .L  
 Aain Michel ,1988  
 PIRR WULLACKI , 1990  
 Richard C .Giulianotti. FooTball . 1999  
 MATVEEV .L osnoxy sportivnoj(7)trniroki Moscow 1997

اللاحق



المراحل	التمارين	التشكيلات	الراحة	المدة	التكرار	الشدة	الملاحظة البيداغوجية
المرحلة التحضيرية	- اعطاء هدف الحصة مع الشرح الجيد - جري خفيف حول الملعب في مجموعتين تسخين الجسم وتنشيط الدورة الدموية - تمديد العضلات			10د	1	متوسطة	التسخين الجيد التأكد من عدم وجود إصابات والحرص على جاهزية اللاعبين
المرحلة الرئيسية	ت 1 : لعبة شبيه رياضية نقسم الفريق إلى مجموعتين فب نصف الملعب مع وضع حلقات في كل زاوية من الملعب وعند رؤية حركة يد المدرب يتم تغيير الإتجاه باستخدام السرعة ت 2: نقسم الفريق (أ) و(ب) موزعين على خط طول الملعب على مسافة 10متر ويتم عمل تسارع : رفع الركبتين - رفع العقبين - الإرتقاء للأعلى - الجري للأمام والخلف ثم الإنطلاق - الجري على الجانبين الأيمن والأيسر ت3: نفس تقسيم التمرين الثاني نقوم بوضع أقماع بعد المسافة بين القمع والقمع الآخر 5 أمتار يكون العمل من خلال الرجوع إلى القمع الأول بسرعة ثم الذهاب للأقمة الأخيرة بدون توقف ،ثم نفس التمرين بالكرة ت4 : عبارة عن سلسلة كما يوضح الشكل من خلال تقسيم مجموعتين (أ) و(ب) مع التغيير في الأماكن ويكون العمل في المجموعة (أ) برفع الركبتين بالرجل اليمنى ونفس العمل في المجموعة (ب) لكن العمل يكون بالرجل اليسرى ثم التبادل بين المجموعتين .		2د 2د 2د 8د	2د 12د 2د 8د	1 1 2	متوسطة	- تنمية سرعة الإستجابة البصرية لدى اللاعبين - تحسين وضعية الإنطلاق في وضعيات مختلفة - تنسيق الأفعال الحركية من خلال التوازن والارتكاز
المرحلة النهائية	- جري خفيف حول الملعب في مجموعتين - تمديد العضلات - مناقشة جماعية تقييم العمل			5د	1		العودة الى الحالة الطبيعية - الإسترخاء التام

الملاحظة البيداغوجية	الشدة	التكرار	المدة	الراحة	التشكيلات	التمارين	المراحل
التهيئة الجسدية والنفسية	%30	1	10د	/		المناداة وشرح هدف الحصة جري خفيف في مجموعة واحدة تشكيل صفين متوازيين واللاعبين يقابلون بعضهم البعض ثم القيام بالإحماءات - بنفس التقسيم والتشكيل السابق والقيام بالتمديدات العضلية .	المرحلة التحضيرية
تحسين الإنطلاق والجري من خلال المثير البصري	%30	1	8د	1د		<b>ت1 : الورشة الأولى :</b> تقسيم الفريق إلى 3 مجموعات تحتوي كل مجموعة على 4 لاعبين عند رؤية العين حركة يد المدرب تنطلق المجموعة الأولى ثم تليها الثانية أيضا عند رؤية إشارة المدرب ثم الثالثة مع مراعاة وجود فارق زمني بين المجموعات والجري يكون برتم متوسط	المرحلة الرئيسية
التوازن والإرتكاز وتنسيق الأفعال الحركية العضلية العصبية	%40	1	9د	2د		<b>التمرين الثاني :</b> بنفس التقسيم للمجموعات ولكن هذه المرة بالارتفاع قليلا بربتم الجري وذلك بعد رؤية حركة يد المدرب للمحافظة على التوافق البصر الحركي وعلى مستوى الرتم	
الترفيه على اللاعبين مع التنسيق للمثيرات البصرية الحركية	%50	1	10د			<b>التمرين الثالث :</b> ( لعبة شبه رياضية ) بدوران اللاعب جريا حول الأقماع وعند رؤية الإشارة من اللاعب الذي في وسط دائرة الأقماع يتوقف اللاعبون ويستحوذ كل لاعب على قمع اللاعب الذي لم يتمكن من ذلك يخرج ويحذف قمع من الأقماع وتتم اللعبة حتى يبقى فائز واحد	
العودة الى الحالة الطبيعية - تقييم		1	5د	/		جمع عناصر الفريق - تمديدات عضلية - اعطاء توجيهات من طرف الاستاذ - مناقش جماعية - تقييم العمل	المراحل النهائية

المراحل	التمارين	التشكيلات	الراحة	المدة	التكرار	الشدة	الملاحظة البيداغوجية
المرحلة التحضيرية	- اصطافاف اللاعبين وتقديم موضوع الحصة ، الإحماء العام :جري خفيف حول الملعب مع بعض الحركات التنسيقية		/	10د	/	30%	- تنمية أجهزة الجسم - اكساب العضلات المرونة
المرحلة الرئيسية	ت 1 : (لعبة شبه رياضية ) بدوران اللاعبين جريا حول الأقماع وبالإشارة من اللاعب الذي في وسط دائرة الأقماع يتوقف اللاعبون وسيحوذ كل لاعب على قمع واللاعب الذي لم يتمكن من ذلك يستبعد ويحذف قمع من الأقماع وتستمر اللعبة حتى يبقى فائز واحد . ت 2 : (لعبة شبه رياضية ) ينقسم الفريق إلى 4 أفواج بحيث كل فوج يمثل فريق نضع 4 حواجز صغيرة مصطفة ومتباعدة عن بعضها البعض للقفز اللاعبين عليها برجل واحدة حيث يكونوا وراء اللاعبين الذين في الأمام وأمام كل حاجز قمعين صغيرين بلونين مختلفين بحيث 4 بلون و4 بلون وفي كل قمع صغير يقف لاعب ويوجد أمام 8 لاعبين 8 دوائر بلاستيكية ، كل لاعب أمامه دائرة وبالإشارة من المدرب الذي يكون أمام كل الأفواج ينطلق اللاعبين الموجودين في الحواجز باتجاه اللاعبين المشار إليهم بمثير بصري وبعد ذلك يأتي دور لاعبين بالإشارة بالمثير الحسي وانطلاق هذا الأخير إلى الدوائر وفوز الفريق الذي يحرز أفضل النتائج		2 د	10د	1	40%	تنمية سرعة الاستجابة البصرية لدى اللاعبين  محاولة معرفة مدى سرعة الاستجابة البصرية والحسية والعمل على تنميتها  زيادة قدرة التوازن ورد الفعل السريع لدى اللاعبين
المرحلة النهائية	جري خفيف حول الملعب ، اجراء تمديدات عضلية ، المناادة ، مناقشة جماعية		/	7د	/	30%	العودة بأجهزة الجسم إلى الراحة والهدوء النسبي

المستوى : السنة الثانية ماستر هدف الحصة : التحمل البدني العام والتوافق البصري وسائل الحصة : أقماع ، كرات ، ميقاتية

المراحل	التمارين	التشكيلات	الراحة	المدة	التكرار	الشدة	الملاحظة البيداغوجية
المرحلة التحضيرية	- القيام بجري خفيف - القيام بحركات - القيام بتمديدات		/	10د	1	35%	- التسخين الجيد - الحفاظ على تكتل المجموعة
المرحلة الرئيسية	- العمل بالورشات : بين الورشة والورشة فترة راحة تقسيم اللاعبين على 3 مجموعات الورشة الأولى : قيام المجموعة الأولى بعد رؤية الإشارة من طرف المدرب البدء بأبجديات الجري ( ) الهرولة على الكاحل ، رفع الركبتين ، القفز المتناوب ، القفز العمودي ، قفز الغزال ) الورشة الثانية : بعد رؤية الإشارة تقوم المجموعة الثانية بالجري في خط مستقيم لمسافة 60متر الورشة الثالثة : كذلك بعد رؤية رفع الإشارة تقوم المجموعة الثالثة بمجموعة من التمارين ( تمارين البطن ، تمارين الظهر تمارين المضخة ) وبعد القيام كل مجموعة من التمارين التحول إلى الورشة التي تليها إلى أن ينهي اللاعبون كل التمارين		2د	4د	2	65%	- الحفاظ على ترتيب العمل بالورشات
			2د	4د	2	65%	- الحفاظ على التوافق البصري الحركي
			2د	4د	2	65%	- الحفاظ على تواصل الجري مع التنسيق الحسي الحركي
							- الحرص على تأدية التمارين
المرحلة النهائية	الإسترجاع والعودة إلى الحالة الطبيعية ( الإسترخاء )		/	5د	/	30%	التركيز على استعادة الإستشفاء

المراحل	التمارين	التشكيلات	الراحة	المدة	التكرار	الشدة	الملاحظة البيداغوجية
المرحلة التحضيرية	- إعطاء هدف الحصّة مع الشرح الجيد - جري خفيف حول الملعب في مجموعتين - تسخين الجسم وتنشيط الدورة الدموية - تمديد العضلات		/	10د	/	35%	- التسخين الجيد - الحرص على جاهزية اللاعبين
المرحلة الرئيسية	1- أداء حركة الارتكاز الأمامي والخلفي من الثبات وبدون كرة مع تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين متساويتين في شكل صفين على طول خط الملعب ويقف المدرب بينهما وباخذ الوضعية المناسبة ( ثني الركبتين قليلا ورفع الذراعين مع ثنيهما بزاوية قائمة عند المرفق ثم يقوم بالارتكاز على رجل وتحريك الرجل الأخرى إلى الأمام والخلف واليمين والشمال ) أما اللاعبون بعد رؤية كيفية العمل يكررون هذه الحركات من بعده 2- أداء الارتكاز الأمامي والخلفي من المشي مع تنطيط الكرة وذلك بعد تقسيم اللاعبين إلى فردين وبعد رؤية الإشارة يقوم كل فرد مع زميله أحدهما دور مهاجم أما الأخر فمدافع وعلى المهاجم أن يتحكم بالكرة ويحاول الإحتفاظ بها 3- يقوم اللاعبون في هذا التمرين بالجمع بين الارتكاز والتحكم في الكرة بعد رؤية الإشارة يقوم بتنطيط الكرة بطرق مختلفة بين الصحن محاولين المرور بينها وعند الوصول إلى القمع يقوم اللاعبون بالتسديد 4- إقامة مباراة ودية بعد تقسيم اللاعبين مع إعطاء الفائز حق الفاء العقوبة على الخاسر من أجل زيادة روح التنافس .		90ث	3د	2	50%	- تعلم الطريقة الصحيحة لتنفيذ وضعية الارتكاز من خلال رؤية المدرب واتقانها
			90ث	3د	2	50%	- تعليم وتعويد اللاعبين على وضعية الارتكاز أثناء الحركة
			1د	3د	2		- تنمية القدرات الحسي الحركية بالتحكم في الكرة ورفع الكفاءة في المراوغة والتسديد
				8د	2		- تنفيذ كل المهارات داخل المباراة وأثناء المنافسة
المرحلة النهائية	- جري خفيف حول الملعب - تمديد العضلات - مناقشة جماعية لتقييم العمل		/	5د	/	30%	- العودة إلى الحالة الطبيعية - الإسترخاء التام

موسم التدريب : 2020م / 2021م

الوحدة التدريبية الرياضية

قسم التدريب الرياضي

المستوى : السنة الثانية ماستر هدف الحصّة : تحسين الأداء البدني من خلال اللعب الجماعي وسائل الحصّة : أقماع ، كرات ، ميقايتية

بواسطة المثيرات البصرية

المراحل	التمارين	التشكيلات	الراحة	المدة	التكرار	الشدة	الملاحظة البيداغوجية
المرحلة التحضيرية	- المناداة - شرح هدف الحصة - جري خفيف مع الإحماء الجيد			10د	/	50%	التهيئة الجسدية والنفسية
المرحلة الرئيسية	ت 1 : تقسيم اللاعبين إلى ثلاث مجموعات (أ- ب - ج) الورشة 1: يقوم اللاعب من المجموعة (أ) وذلك لأخذ الإشارة بعد رؤية حركة يد المدرب في التحكم بالكرة لمسافة 4 أمتار ليقوم بمراوغة الدفاع والتسديد نحو المرمى بعدها ينظر زميله من المجموعة (ب) .		2د	4د	2	50%	تحسين الانطلاق بواسطة المثيرات والبصرية.
	الورشة 2: يقوم اللاعب من مكانه بعد رؤية الإشارة من المدرب بتمرير الكرة إلى زميله من المجموعة (أ) ليحضرها له ويقوم بالتسديد نحو المرمى .		2د	4د	1		مراعاة التحكم الجيد في الكرة
	الورشة 3: يقوم اللاعب من مكانه بعد رؤية إشارة المدرب بتمرير الكرة نحو زميله يمررها له في الزاوية يقوم بعرضية نحو الرؤوس للزميلين ليسددا على المرمى وتكرار العملية مع اللاعبين الآخرين		1د	3د	2		مدى تسليم للعمل والإنضباط لأداء التمارين
المرحلة النهائية	- التمرين الثاني : مباراة ودية - القيام بالتمديدات العضلية مع الجري الخفيف مناقشة جماعية - تقييم العمل		/	5د	/	35%	العودة الى الحالة الطبيعية - تقييم ذاتي.

موسم التدريب : 2020م / 2021م

الوحدة التدريبية الرياضية

قسم التدريب الرياضي

وسائل الحصة : أقماع ، كرات ، ميقاتية

هدف الحصة : تحسين الأداء البدني من خلال اللعب الجماعي

المستوى : السنة الثانية ماستر

المراحل	التمارين	التشكيلات	الراحة	المدة	التكرار	الشدة	الملاحظة البداغوجية
المرحلة التحضيرية	<p>المناداة - شرح هدف الحصة - وضع أقماع على شكل دائري ودبوس وسط الدائرة يقوم اللاعبون بالجري الخفيف حولها مع بعض التسخينات ثم يتجهون نحو الدبوس في الدائرة .</p>		/	15 د	/	50%	التهيئة الجسدية والنفسية
المرحلة الرئيسية	<p>ت 1 : تقسيم اللاعبين على 4 مجموعات كل مجموعة في ورشة الورشة 1 : الجزء الأول يقوم لاعب بعد رؤية حركة يد المدرب من المجموعة الأولى بأخذ الكرة من أمامه والجري بها نحو القمع لمسافة 4 أمتار وعند الوصول يقوم بتمريرها للاعب الثاني من نفس المجموعة والجزء الثاني يقوم بالجري من قمع إلى آخر بسرعة ثم يذهب إلى الورشة الثانية الورشة الثانية : نفس الجزء الأول ثم الجزء الثاني وذلك بعد الإشارة من خلال رؤية حركة يد المدرب حيث يقوم بتخطي الأقماع ثم الذهاب إلى الورشة الثالثة الورشة 3 : نفس الجزء الأول ثم الجزء الثاني ثم يقوم بالقفز على العارضة ثم الذهاب إلى الورشة الرابعة الورشة الرابعة : بنفس الجزء الأول ثم يقوم بالتعرج على الأقماع ، ثم العودة إلى الورشة</p> <p>ت2 : القيام بلعبة شبه رياضية تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين المجموعة الأولى تقابل المجموعة الثانية وبينهما قمع وكل مجموعة بعيدة عن القمع بمسافة وبعد رؤية إشارة اليد يقوم احد اللاعبين من كلتا المجموعتين للوصول إلى القمع وهكذا حتى تنتهي اللعبة</p>	   	2د	4 د 4 د 5 د 5 د	1 2 1 1	60%	تحسين الانطلاق بواسطة المثبرات البصرية التأكد من معرفة كيفية عمل التمارين تجنب الإحتكاك مع اللاعبين التوافق البصري الحركي
المرحلة النهائية	<p>- الجري الخفيف حول الملعب للعودة إلى الحالة الطبيعية - القيام بتمديدات عضلية - مناقشة الحصة + مناداة</p>		/	5 د	/	35%	العودة الى الحالة الطبيعية - تقييم ذاتي.