

المركز الجامعي " أحمد بن يحيى الوشرسي تيسمسيلت "

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص تدريب رياضي نخبوي

ب عنوان:

تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمارين توافقية بالطريقة التحليلية على
تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم

بحث تجريبي أجري على نادي شباب ثنية الحد فئة U12

إشراف:

د. نغال محمد

إعداد:

✓ قرقاش عبد القادر.

✓ عوراي الجيلالي.

السنة الجامعية : 2018 - 2019

شكر و تقدير

نتقدم بالشكر إلى كل من ساهم في إنجاز هذه الدراسة من قريب أو بعيد

ونخص بالذكر الأستاذ المشرف نغال محمد و أساتذة الجامعة ومنهم

أساتذة التدريب الرياضي

و دون أن ننسى لاعبي كرة القدم أقل من 12 سنة المشاركين في البحث

وعسى أن يوفق الجميع في مبتغاهم

الإهداء

نتقدم بهذا الإهداء إلى كل الأولياء والإخوة والأخوات

إلى زملاء الدراسة وإلى جميع الأصدقاء

إلى كل من لم يبخل علينا بأي جهد وساعدنا في إنجاز هذا البحث

إلى كل من علمنا حرفاً أو لقننا درساً أو أعطانا نصيحة

إلى كل من وسعتهم ذاكرتنا ونسيهم قلمنا

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمارين توافقية على تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم 12 سنة ، ولتحقيق ذلك اجريت الدراسة على عينة قوامها 16 لاعبا من فريق شباب ثنية الحد ومقسمة على عينتين بالتساوي، وتم ذلك بالطريقة العمدية، وخضعت المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح الذي وضعه الباحثان ، بينما خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدي، حيث تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة 09 اسابيع وقد قمنا بوضع الفرضيات التالية:

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية .
 - توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي .
 - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .
 - توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين العينة الضابطة والتجريبية لصالح العينة التجريبية .
- واعتمدنا في هذا البحث على الادوات التالية : البرنامج التدريبي، المصادر والمراجع، الاختبارات الخاصة بمتغيرات البحث (التوافق، المراوغة)، العتاد الرياضي والوسائل الاحصائية، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة. وتلخص الاساليب الاحصائية فيما يلي: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، الصدق الذاتي، اختبار "ت" ستيودنت لعينتين مرتبطتين، اختبار "ت" ستيودنت لعينتين غير مرتبطتين و Microsoft Excel .Worksheet 2013

وقد اسفرت النتائج النهائية عن عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية، واوصى الباحثان بعدة توصيات من أهمها : اعادة دراسة نفس الموضوع واستخدام نتائجه والاستفادة منه في اعداد البرامج التدريبية.

وفي هذا المجال يؤكد TAMAS " ان التدريب على تمارين التوافق الحركي بين الحركات ضمن ايقاع محدد سيؤدي الى تطوير التنسيق الجيد للحركة كما اشار زهران السيد الى ان " المراوغة هي نماذج كروية يجب التدرب عليها وتصحيح مفهومها لدى اللاعبين وبيان الاسس الصحيحة التي تقوم عليها" وهذا ما اكدته الدراسات السابقة والمشابهة كدراسة تبوب مهدي والذي وجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجوعتين الضابطة والتجريبية لتأثير وحدات تدريبية مقترحة للتوافق الحركي في تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم .

Résumé

Le but de l'étude était de connaître l'influence du programme d'entraînement suggéré par l'utilisation des exercices de coordination pour améliorer l'habileté de dribble chez les joueurs de football u12, et pour réaliser cela, j'ai fait une étude sur un groupe de 16 joueurs de l'équipe de Theniet el had qui a été divisé en deux paires équitables par la méthode intentionnelle . Le groupe expérimentale a été soumis au programme d'entraînement suggéré et qui est posé par les deux chercheurs, par contre le groupe régulateur a été soumis à la méthode traditionnelle par l'application du programme d'entraînement suggéré pendant 09 semaines et nous avons posés les hypothèses suivantes:

- il n'y a pas de différences significatives statistiques dans le pré teste dans les deux groupes: régulateur et expérimentale.
- il y-a des différences significatives statistiques dans l'avant et l'après teste pour le groupe expérimentale concernant l'avant le tester.
- il n'y a pas de différence significatives statistiques dans l'avant et l'après teste pour le groupe régulateur.
- il n'y a pas de différences significatives statistiques dans l'après teste dans les deux groupes: régulateur et expérimentale.

Nous avons utilisé dans ce teste les moyens suivants: le programme d'entraînement, les sources, les références, les tests qui concernent le changement de l'étude (coordination, le dribble), le matériel sportif et les moyens de recensement et les deux chercheurs ont utilisé la méthode expérimentale

parce qu'elle convient à notre étude. Nous résumons les méthodes quantitatives : le calcul du moyen, l'écart-type, le coefficient de corrélation de Pearson, le test t de Student des deux groupes en relation, le test t de Student des deux groupes qui ne sont pas en relation, Microsoft Excel Worksheet 2013.

Et l'étude finale a montré qu'il n'y a pas de différences significatives dans le pré-test dans les deux groupes régulateur et expérimental et les deux chercheurs ont donné plusieurs recommandations parmi les plus importantes : de réétudier le même thème et d'utiliser ces résultats et pour concevoir des programmes d'entraînements.

محتويات البحث

- شكر و تقدير
- الاهداء
- ملخص البحث باللغة العربية
- ملخص البحث باللغة الاجنبية
- قائمة المحتويات
- قائمة الجداول
- قائمة الاشكال البيانية

قائمة المحتويات

العنوان	الصفحة
الباب الاول: الجانب النظري	
مقدمة	أ
الدراسة النظرية	
الاشكالية.....	5
الفرضيات.....	7

اهداف البحث.....	8
اهمية الدراسة.....	8
تحديد المفاهيم الاساسية.....	9
الدراسات السابقة والمثابفة.....	11
التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة.....	16

الخلفية النظرية للبحث

1 - البرنامج التدريبي.....	18
1-1 مفهوم البرامج او ماهية البرنامج.....	18
1-2 اسس بناء البرامج التدريبية.....	18
1-3 اسس وضع البرامج التدريبية.....	19
1-4 القواعد التي يجب مراعاتها عند تصميم وبناء البرامج.....	19
1-4-1 المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج.....	19
1-4-2 الهدف العام والاهداف الفرعية للبرنامج التدريبي.....	20
1-4-3 تحديد الانشطة داخل البرنامج التدريبي.....	20

- 4-4-1 تنظيم الانشطة داخل البرنامج التدريبي.....20
- 5-4-1 الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي.....20
- 6-4-1 تقييم البرنامج التدريبي.....21
- 7-4-1 تطوير البرنامج التدريبي.....21
- 5-1 الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج.....22
- 2- التوافق الحركي.....22
- 1-2 تعريف التوافق.....22
- 2-2 اهمية التوافق.....22
- 2-3 انواع التوافق.....23
- 1-3-2 التوافق العام.....23
- 2-3-2 التوافق الخاص.....23
- 2-3-3 التوافق الحركي بين اعضاء الجسم جميعا وتوافق الاطراف.....23
- 2-3-4 توافق الرجلين والعين، توافق اليدين والعين.....23
- 4-2 خصائص القدرات التوافقية.....24

- 24.....1-4-2 التوجه المكاني.....
- 24.....2-4-2 قدرة الاحساس بالتوازن.....
- 24.....3-4-2 قدرة الاحساس بالايقاع.....
- 24.....4-4-2 قدرة الربط الحركي.....
- 24.....5-4-2 قدرة التكيف.....
- 24.....6-4-2 القدرة على سرعة الاستجابة.....
- 25.....5-2 التوافق الحركي و فيسيولوجيا الحركة.....
- 25.....6-2 خطوات تنمية التوافق.....
- 26.....7-2 مميزات تدريبات التمارين التوافقية.....
- 27.....3-المرحلة العمرية 9-12 سنة.....
- 27.....1-3 التعريف بالمرحلة العمرية.....
- 27.....2-3 خصائص وسمات النمو عند الطفل 9-12 سنة.....
- 27.....1-2-3 النمو النفسي.....
- 27.....2-2-3 النمو الجسمي.....

- 28.....3-2-3 الفروق الفردية.....28
- 28.....4-2-3 النمو العقلي المعرفي.....28
- 28.....5-2-3 النمو الحسي.....28
- 29.....6-2-3 النمو الحركي.....29
- 29.....1-6-2-3 العوامل المؤثرة في النمو الحركي.....29
- 30.....2-6-2-3 الخصائص الحركية.....30
- 30.....3-3 مميزات وخصائص الاطفال في المرحلة 9-12 سنة.....30
- 30.....4-المتطلبات المهارية وعلاقتها بالفئة العمرية 9-12 سنة.....30
- 30.....1-4 المتطلبات المهارية في كرة القدم.....30
- 30.....1-1-4 تعريف المتطلبات عند لاعب كرة القدم.....30
- 31.....2-1-4 تعريف المهارة في كرة القدم.....31
- 31.....3-1-4 تصنيف المهارات في كرة القدم.....31
- 31.....1-3-1-4 تصنيف حنفي محمود.....31
- 31.....2-3-1-4 تصنيف تريمبي.....31

- 32..... 1997 Gearye B تصنيف 3-3-1-4
- 32..... 4-1-4 مهارة المراوغة
- 32..... 1-4-1-4 تعريف مهارة المراوغة
- 33..... 2-4-1-4 اهم صفات وشروط المراوغة الناجحة
- 34..... 3-4-1-4 انواع المراوغة
- 34..... 4-4-1-4 الهدف من المراوغة
- 34..... 5-4-1-4 اهم الاسس التي تعتمد عليها المراوغة
- 35..... 2-4 علاقة الفئة العمرية 9-12 سنة بالمتطلبات المهارية في كرة القدم

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الاول: منهج البحث واجراءاته الميدانية

- 38..... تمهيد
- 38..... 1- منهج البحث
- 39..... 2- مجتمع البحث
- 39..... 3- عينة البحث والدراسة الاستطلاعية

39.....	1-3 عينة البحث.....
41.....	2-3 الدراسة الاستطلاعية.....
42.....	1-2-3 الاسس العلمية للاختبارات.....
42.....	1-1-2-3 الثبات.....
43.....	2-1-2-3 الصدق.....
43.....	3-1-2-3 الموضوعية.....
43.....	4-مجالات البحث.....
43.....	1-4 المجال الزمني.....
44.....	2-4 المجال المكاني.....
44.....	3-4 المجال البشري.....
44.....	5- الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث.....
47.....	6- ادوات البحث.....
47.....	7- مواصفات الاختبارات.....
50.....	8- التجربة الاساسية.....

51.....	9- الوسائل الاحصائية.....
53.....	9-1 المنهج الاحصائي.....
54.....	9-2 دواعي استعمال الاختبار الاحصائي.....
54.....	خلاصة.....

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج الدراسة النهائية

56.....	تمهيد.....
56.....	1- عرض ،تحليل وتفسير نتائج البحث.....
56.....	1-1 عرض، تحليل وتفسير نتائج الاختبارات القبلية لعينتي البحث.....
58.....	1-2 عرض ،تحليل وتفسير نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لعينتي البحث.....
59.....	1-2-1 عرض ،تحليل وتفسير نتائج اختبار التوافق الحركي.....
60.....	1-2-2 عرض ، تحليل وتفسير نتائج اختبار المراوغة.....
62.....	1-3 عرض، تحليل وتفسير نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث.....
62.....	1-3-1 عرض، تحليل وتفسير نتائج اختبار التوافق الحركي.....
63.....	1-3-2 عرض، تحليل وتفسير نتائج اختبار المراوغة.....

65.....2- مناقشة نتائج البحث.

65.....3- الاستنتاجات

66.....3-1-3- مقابلة النتائج بالفرضيات.

69.....4- الاقتراحات

70.....خلاصة عامة

- المصادر والمراجع

- الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
29	جدول يبين نسبة عينة البحث من مجتمع البحث	01
29	جدول يبين مدى التجانس بين العينتين عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية $14 = (2-2)$	02
30	جدول يبين مدى ثبات وصدق الاختبارات عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 4	03
42	جدول يبين نتائج اختبارات "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبارات القبلية لعينتي البحث عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية $14 = (2-2)$	04
43	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار التوافق الحركي	05
45	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار المراوغة	06
46	مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار التوافق الحركي	07
48	مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار المراوغة	08

قائمة الاشكال البيانية

الصفحة	العنوان	الرقم
35	اختبار المراوغة	01
36	اختبار الينوي	02
44	الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدية لعينتي البحث في اختبار التوافق الحركي	03
46	الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدية لعينتي البحث في اختبار المراوغة	04
47	الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث في اختبار التوافق الحركي	05
49	الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث في اختبار المراوغة	06

مقدمة :

تسعى المجتمعات الى استكمال مقومات تقدمها في الاخذ بكل ما هو مفيد لتخرج الى العالم بأساليب فنونها وملتحة بالعلم والمعرفة ، تعد كرة القدم وماتزال احدى الوجهات المتقدمة التي يمكن ان يلمسها المرء من زوايا ذلك التقدم، حيث تعتبر عنصرا من عناصر تسابق البشرية نحو غد مشرق، فلا زالت تخضع الى المزيد من التطور واصبحت تساير التكنولوجيا ، ويتطور العلوم زاد تطور هذه الرياضة، وهذا التحسن كان نتيجة الابحاث في مجال الرياضة وتفاعل العلوم المختلفة معها ،كلها ساهمت في رفع مستوى الانجاز الرياضي والارتقاء بمستوى هذه اللعبة ،مع تطوير الحالة التدريبية للاعبين في عدة جوانب التقني، التكتيكي ،النفسي والجانب النظري مع التركيز على تحضير بدني جيد الذي يهدف للبلوغ بالرياضي الى اعلى الدرجات في الاداء المهاري، وهو الهدف الذي يسعى اليه اختصاصيو كرة القدم من خلال البرامج التدريبية المبنية على مناهج علمية تعمل على تطوير امكانيات اللاعب على الجهد والتكيف به وتنمية الخصائص البدنية بصورة عامة ،والتي يعرفها حسام عز الرجال ابراهيم الحلبي " بانها عبارة عن العمليات المطلوب تنفيذها بحيث يراعى ميعاد البدء وانتهاء هذه العمليات وفق زمن محدد وواضح" (خالد، 2015، صفحة 07).

وكرة القدم من الانشطة الرياضية الجماعية الاولى في العالم التي اكتسحت كل اصقاع الكرة الارضية ،وبالتالي كثرة ممارستها ومحبيها، وان هذه المكانة لم تأتي اعتبارا وانما نتيجة طبيعية لأنها اللعبة التي تمتاز بكثرة مهاراتها المثيرة للمتعة والتشويق ،ولعل من اهم تلك المهارات مهارة المراوغة، والتي تعتبر من اهم المهارات الاساسية في كرة القدم، فهي " فن من فنون هذه اللعبة وانها تقوم عند

اشترك اللعب مع اللاعب الخصم فهي ضرورية تشمل كل افراد الفريق وان كان اللاعب المهاجم يتميز بها ويتفوق في الاداء المهاري لها عن كافة لاعبي الفريق" (السيد، 2008، صفحة 198)، والتي تتطلب اتقان تام من طرف اللاعبين، ولكن الملاحظة التي نتفق عليها جميعا هي تلك الاخطاء التدريبية المرتكبة في السنين الاولى من العملية التدريبية بالإلمام بالجوانب التقنية والعوامل التشريحية والفيزيولوجية واهمال الصفات الحركية، فلكي يتمكن اللاعبون من اتقان المهارات وبدقة لابد من امتلاك قدرات او صفات حركية ولعل من اهمها هي التوافق، والذي يعرف بانه "المقدرة على ادماج حركات من انواع مختلفة من اطار واحد وهو القدرة على التغير من مهارة الى اخرى بصورة ناجحة" (صبحي، 2000، صفحة 44).

وانطلاقا من هذا المفهوم، ذهبت العديد من الفرق الرياضية في ارجاء المعمورة الى انشاء العديد من المدارس الكروية، وذلك بغرض صقل المواهب وتكوينها، وتحديد خصائص كل مرحلة عمرية ومدى خصوصياتها في مجال التفوق الرياضي لتتميتها قبل فوات الاوان.

ومن خلال ما سبق ذكره، ارتئينا القيام بهذه الدراسة المتواضعة بعنوان "تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمارين توافقية على تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم لفئة 9-12 سنة"، وهي عبارة عن دراسة تجريبية، اجريت على نادي شباب ثنية الحد لكرة القدم الناشط في القسم الشرفي لولاية تيسمسيلت، واستخدم الطالبان ادوات البحث الاساسية التالية: البرنامج التدريبي، المصادر والمراجع العربية والاجنبية، الاختبارات الخاصة بمتغيرات البحث المتمثلة في اختبار التوافق الحركي واختبار المراوغة والعتاد الرياضي، واعتمد الطالبان على الاحصاء الاستدلالي وذلك لملائمته في معالجة النتائج النهائية ومن اهم الوسائل الاحصائية المستخدمة مايلي:

المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط بيرسون ،الصدق الذاتي ، اختبار T
ستيودنت لعينتين مرتبطتين ،اختبار T ستيودنت لعينتين غير مرتبطتين، Microsoft Excel
Worksheet 2013 ، ومن خلال ما توصلت اليه الدراسة من نتائج اقترح الباحثان عرضها على
مدربي الناشئين في كرة القدم والطلبة الباحثين ايضا من اجل اعادة دراستها واستخدامها في اعداد البرامج
التدريبية.

وقد قسمنا هذه الدراسة الى بابين، الباب الاول يتعلق بالجانب النظري وينقسم بدوره الى :

الدراسة النظرية: الاشكالية، الفرضيات، أهداف وأهمية البحث، المفاهيم الأساسية للبحث، الدراسات
السابقة والمشابهة والتعليق عليها، أما الخلفية النظرية للبحث اشتملت على: البرنامج التدريبي، التوافق
الحركي، المراوغة وخصائص الفئة العمرية 9-12 سنة.

اما الباب الثاني فيخص الجانب التطبيقي وينقسم بدوره الى فصلين :

الفصل الاول : منهج البحث واجراءاته الميدانية (منهج البحث، مجتمع الدراسة، عينة البحث والدراسة
الاستطلاعية، متغيرات، مجالات واختبارات البحث، البرنامج التدريبي والوسائل الاحصائية).

الفصل الثاني : عرض وتحليل نتائج الدراسة النهائية.

1- الإشكالية :

ان التخطيط العلمي لبرامج التدريب الرياضي من الوسائل الفعالة التي تؤدي الى التقدم بمستوى الاصاغر والناشئين والفرق في جميع الالعاب الرياضية ، وخاصة كرة القدم التي ماتزال في الجزائر ولكافة الاعمار تواجه كثيرا من المعوقات التي تعرقل مسيرة اللعبة، وذلك يرجع لعدة اسباب منها عدم استعمال البرامج التدريبية المقننة والمبنية على اسس علمية ، فمن الصعب اليوم الوصول الى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي عامة وكرة القدم خاصة ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على اسس علمية متينة في مجال كرة القدم، وان اتقان المهارات الاساسية للعبة يعتبر من اهم العوامل التي تحقق للفريق الفوز ، وان نجاح اي فريق يتوقف على مدى استطاعة لاعبيه جميعا اداء المهارات الاساسية بأنواعها المختلفة بتفوق وبأقل قدر من الخطأ (معمار ، 2012، صفحة 349) ، ولعل من ابرزها مهارة المراوغة ، التي تعتبر فنا من فنون كرة القدم وعلى اللاعب اتقانها بشكل دقيق، ولإتقانها لابد له من امتلاك صفات حركية من ابرزها صفة التوافق والتي يعد تنميتها عاملا اساسيا خاصة في مرحلة الاصاغر .

ان مشكلة البحث قد تبلورت في ذهن الباحث من خلال معاشته ومتابعته لمختلف مراحل التدريب، والكيفية التي بموجبها يتم بناء البرامج التدريبية وعدم مراعاة طبيعة اللعبة وخصائص ومميزات المراحل العمرية ،ضف الى ذلك فبالرغم مما وصلت اليه كرة القدم العالمية من انجازات وانتصارات ، الا ان المتأمل في مستوى كرة القدم الجزائرية يلاحظ منذ الوهلة الاولى ضعف النتائج على جميع الاصعدة ،

وهذا راجع الى عدم الاهتمام بالمدارس الرياضية، و ما جعلنا نركز على الفئة العمرية 12 u انها مرحلة مفضلة في تطوير صفة التوافق الحركي ومهارة المراوغة لان البرعم يكون في مرحلة التعلم والاكتساب .

وانطلاقا من هذا نطرح التساؤل التالي :

- هل للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمارين توافقية اثر على تحسين مهارة المراوغة لدى

لاعبي كرة القدم u12 ؟

التساؤلات الفرعية :

- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية ؟
- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ؟
- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ؟
- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية ؟

2- الفرضيات :

الفرضية العامة :

للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمارين توافقية اثر على تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم
فئة 9-12 سنة.

الفرضيات الجزئية :

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي .
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين العينة الضابطة والتجريبية لصالح العينة التجريبية .

3- أهداف البحث :

- الكشف على اثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمارين توافقية على تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم فئة 12 u.

- توضيح اهمية التمارين التوافقية على تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم فئة 12 u.

- معرفة الفروق الفردية بين الاختبارات القبلية والبعدية بين العينتين التجريبية والضابطة .

- التعرف على الفروق الفردية بين الاختبارات القبلية والبعدية لتأثير البرنامج على العينة التجريبية .

4- اهمية الدراسة :

4-1- من الناحية العلمية :

- اضافة مرجع علمي للمكتبة الجزائرية بوجه عام والمدرّب بوجه خاص .

- اثراء البحث العلمي بمثل هذه المواضيع في مجال التدريب الرياضي .

4-2- من الناحية العملية :

- الاستفادة من نتائج الدراسة في اعداد برامج تدريبية تساهم في تحسين المستوى الرياضي للاعبين كرة

القدم.

- ترجع اهمية الدراسة الى ضرورة تعلم البراعم باكتسابهم قدرا كافيا من التوافق الحركي ومهارة المراوغة .
- محاولة التغلب على القصور في البرامج التدريبية العادية باقتراح برنامج لتحسين الصفات البدنية والحركية في كرة القدم.

5- تحديد المفاهيم الاساسية :

5-1 - البرنامج التدريبي :

اصطلاحا : عبارة عن العمليات المطلوب تنفيذها بحيث يراعى ميعاد البدء وانتهاء هذه العمليات وفق زمن محدد وهدف واضح. (العلمي، 2002، صفحة 62) .

اجرائيا : هو مجموعة من العناصر البدنية والمهارية المطبقة على اللاعبين البراعم في كرة القدم خلال فترة زمنية محددة ،ويقاس في هذه الدراسة من خلال الخطوات التنفيذية والانشطة والخطة المعدة لهذا الغرض من قبل الباحث والواجب القيام بها وتطبيقها على عينة الدراسة لتحقيق الهدف المنشود .

5-2- التدريب :

اصطلاحا : يعرف ماتقييف التدريب الرياضي على انه ذلك التحضير البدني ، المهاري ، الخططي ، الفكري والنفسي للرياضي بمساعدة تمارين بدنية . (مقاق، 2017، صفحة 3)

اجرائيا : يمكن تعريف التدريب بأنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك والتكتيك ضمن منهج علمي مبرمج وهاذاف خاضع لأسس تربوية بقصد الوصول بالرياضي الى اعلى مستوى ممكن .

5-3- التوافق الحركي :

اصطلاحا : القدرة على ادماج انواع مختلفة من الحركات في اطار محدد . (جاموس، 2012، صفحة 392)

اجرائيا : هو مجموعة من التمرينات المسطرة من طرف الطالبان بحسب المفهوم الحركي للتوافق، وهي تمارين تهدف الى محاولة التنسيق بين الاطراف العليا والسفلى المنجزة في وحدات تدريبية .

5-4- المراوغة :

اصطلاحا : هي فن من فنون كرة القدم وانها تقوم عند اشتراك اللاعب مع اللاعب الخصم، فهي ضرورية تشمل كل افراد الفريق وان كان اللاعب المهاجم يتميز بها ويتفوق في الاداء المهاري لها عن كافة لاعبي الفريق (زهرا، 2008، صفحة 198) .

اجرائيا : هي حركات التمويه والخداع بالكرة التي يؤديها اللاعب بهدف التخلص من المدافع من فريق الخصم .

5-5- الفئة العمرية :

اصطلاحا : هي مرحلة إتقان الخبرات والمهارات اللغوية ،الحركية والعقلية السابق اكتسابها ،حيث ينتقل الطفل تدريجيا من مرحلة الكسب الى مرحلة الإتقان ،والطفل في حد ذاته ثابت وقليل المشاكل الانفعالية ويميل ميلا شديدا الى الملكية التي تبدأ في النمو قبل ذلك (عيساوي، 1992، صفحة 15) .

اجرائيا : يقصد بها في البحث لاعبي شباب ثنية الحد المنتمي للقسم الشرفي الولائي لولاية تيسمسيلت.

6 - الدراسات السابقة والمثابفة :

6-1- دراسة : كادو عمر

- مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، جامعة المسيلة لسنة 2015 تحت عنوان "اثر برنامج تدريبي مقترح لبعض الصفات الحركية (التوازن ، التوافق) على تحسين دقة التصويب لدى براعم كرة القدم 9-12 سنة "، وهي دراسة تجريبية اجريت على عينة قوامها 24 لاعبا من براعم نادي اولمبي المسيلة ،وقد هدفت الى الكشف عن اثر برنامج تدريبي مقترح لبعض الصفات الحركية على تحسين دقة التصويب لدى براعم كرة القدم 9-12 سنة .

الفروض :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين المجموعة التجريبيّة والضابطة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبيّة .

ومن اهم النتائج التي توصل اليها الباحث ما يلي :

- وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة.

- وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين المجموعة التجريبيّة والضابطة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبيّة .

6-2- دراسة : مساسط خالد

- مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، جامعة محمد بوضياف المسيلة لسنة 2015 تحت عنوان " اثر برنامج تدريبي مقترح لصفتي السرعة والتوازن في تطوير مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم u15"، وهي عبارة عن دراسة ميدانية اجريت

على عينة قوامها 24 لاعبا من فريق شباب عين قشرة ولاية سكيكدة ،وقد هدفت الى الكشف عن اثر السرعة والتوازن في تطوير مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم U15.

الفروض :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في مهارة المراوغة للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في صفة السرعة للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي .

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في صفة التوازن للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

ومن اهم النتائج المتوصل اليها ما يلي :

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبار مهارة المراوغة واختبار صفتي السرعة والتوازن لصالح الاختبار البعدي .

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار مهارة المراوغة واختبار صفتي السرعة والتوازن لصالح المجموعة التجريبية .

6-3- دراسة : امجوج اسماعيل ، رتاب حسام

- مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ،جامعة ام البواقي لسنة 2016 تحت عنوان " اثر تمارينات توافقية على تحسين السرعة الانتقالية لدى اصاغر كرة القدم (13-14 سنة) "وهي عبارة عن دراسة ميدانية اجريت على عينة قوامها 20 لاعبا من فريق شباب عين الفكرون، وقد هدفت الى الكشف عن اثر استخدام تمارين توافقية في تحسين مهارة السرعة الانتقالية لدى اصاغر كرة القدم .

الفروض :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي .

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية .

ومن اهم النتائج المتوصل اليها ما يلي :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح القياس البعدي .

- للبرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابي على تحسين السرعة الانتقالية لأصاغر كرة القدم بدائرة عين الفكرون .

6-4- دراسة : تبوب مهدي

- مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ،
جامعة العربي بن مهدي ، ام البواقي ،السنة الجامعية 2017-2018 تحت عنوان "اثر وحدات تدريبية
للتوافق الحركي في تحسين بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة" ، وهي
دراسة تجريبية اجريت على عينة قوامها 26 لاعبا من فريق سريع اولاد رحمون لكرة القدم ، وقد هدفت
الدراسة الى الكشف عن اثر وحدات تدريبية للتوافق الحركي في تحسين بعض المهارات الاساسية لدى
لاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة .

الفروض :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية
لتأثير وحدات تدريبية مقترحة للتوافق الحركي في تحسين مهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لتأثير
وحدات تدريبية مقترحة للتوافق الحركي في تحسين مهارة السيطرة على الكرة لدى لاعبي كرة القدم .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لتأثير
وحدات تدريبية مقترحة للتوافق الحركي في تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم .

ومن اهم النتائج المتوصل اليها ما يلي :

- ان التمرينات المقترحة في الوحدات التدريبية قد عملت في تطوير الصفات الحركية والتي اثرت ايجابا في تحسين مهارة الجري بالكرة ، مهارة السيطرة على الكرة ومهارة المراوغة .

- ان التمرينات التطبيقية الخاصة بالتوافق والمستعملة في الوحدات التدريبية والمصاحبة للأداء كان لها دور فعال لدى افراد المجموعة التجريبية .

7- التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة :

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة والذي اشار معظمها الى اهمية استخدام وتوظيف الوسائط المتعددة في العملية التدريبية في مختلف النشاطات الرياضية .

فقد اتفقت معظم هذه الدراسات على استخدام المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث ، كما اعتمدت في جمع البيانات على الاختبارات والقياسات الخاصة بمتغيرات البحث، واجمعت على اهمية استخدام الوسائط المتعددة في عملية التعلم لما لها من اهمية بالغة في تعليم الافراد في مختلف الفعاليات الرياضية .واستفاد الطلبة الباحثون من هذه الدراسات ،في تحديد المنهجية الصحيحة والسليمة للدراسة الحالية واسلوب اختيار العينة وطرق معالجة النتائج وتفسيرها.

1- البرنامج التدريبي :

1-1- مفهوم البرامج او ماهية البرنامج :

يعد بناء البرنامج من اهم الاعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية البدنية والرياضية ، لان البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب ، ويعرفه مفتي ابراهيم "بانه الخطوات التنفيذية في صورة انشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف ، لذلك نجد ان البرنامج هو احد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص" (الحلمي، 2002، صفحة 26) .

1-2- اسس بناء البرامج التدريبية :

يتفق كل من محمد الحماحمي وامين الخولي ، وكذلك عمرو ابو المجد وجمال النمكي بان الاسس المهمة

لتخطيط البرامج التدريبية هي :

- ان يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن .
- تنظيم البرامج بحيث يتاح وقت ملائم للتعلم .
- ان تكون البرامج من الانشطة المشوقة والتي تتميز بالقيم وتؤدي الى النمو المتوازن .
- ان تبني البرامج في ضوء الامكانيات المتاحة والاهداف الاجتماعية وفلسفة المجتمع .

- اختبار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم وهي الاهداف بما يتناسب مع كل مرحلة عمرية.

- يقدم البرنامج أنشطة قابلة لاستخدام طرق التدريب غير الشكلية او التقليدية ،ويجب ادخال التكامل كعملية تربوية وكمفهوم في التربية الرياضية من خلال مداخل منطقية (الخولي، 1990، صفحة 44) .

1-3- اسس وضع البرامج التدريبية :

- المعرفة المسبقة بمواعيد المباريات الرسمية او الودية (الداخلية ، الخارجية) حتى يتم وضع خطة التدريب على هذا الاساس.

- مستوى اللاعبين والفريق من حيث المهارات وقدرة الاداء الرياضي .

- الامكانيات التي في متناول المدرب (مختار، 1998، صفحة 224) .

1-4- القواعد التي يجب مراعاتها عند تصميم وبناء البرامج :

1-4-1 المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج :

ان برنامج كرة القدم يجب ان يبنى على الاسس والمبادئ العلمية بالدرجة الاولى مثل : علم التدريب ، علم وظائف الاعضاء ، علم النفس الرياضيالخ.

1-4-2 الهدف العام والاهداف الفرعية للبرنامج التدريبي :

يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة ، كما ان من الاهمية ان يكون هدف البرنامج قابلا للتحقيق ، وان لا يفصل هدفه عن محتواه، وتحديد الاهداف بدقة يسهم بدرجة كبيرة في اختيار الانشطة المناسبة، وتحديد افضل بدائل التدريب والتعلم، كما يساعد بفعالية في القيام بعملية التقويم .

1-4-3 تحديد الانشطة داخل البرنامج التدريبي :

تحديد الانشطة داخل البرنامج التدريبي مثل الاحماء والتهدئة ، وكذا الاعداد بمختلف انواعه (بدني ، مهاري ، خططي ، نفسي).

1-4-4 تنظيم الانشطة داخل البرنامج التدريبي :

يعتمد ذلك على عدة عناصر منها تنظيم حمل التدريب بكل مكوناته ودرجته وكذلك توزيع ازمته التدريب.

1-4-5 الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي :

- لقاء المدرب مع اللاعبين لشرح محتويات التدريب.
- اعداد المدرب لمكان التدريب من ملعب او قاعة .
- اعداد الاجهزة والادوات التي تتطلبها الوحدة التدريبية.
- بدء الوحدة التدريبية بشكل نظامي .

- اجراء تـمـرـيـنـات الـاحـمـاء .
- اجراء تـمـرـيـنـات تحقـق اهداف الـوحدـة في تسلسل علمي .
- اجراء تـمـرـيـنـات التـهـدئة .
- مقابلة اللاعبين للاطمئنان عليهم للتعرف على مدى تأثير الحمل عليهم واستكمال الاعداد النفسي (حنفي، 1992، الصفحات 10-16).

1-4-6 تقويم البرنامج التدريبي :

يجب على المدرب تحديد مواعيد تقويم كافة جوانب البرنامج التدريبي ، وعلى المدرب استخدام نتائج في تعديل جزء او اكثر من البرنامج التدريبي .

1-4-7 تطوير البرنامج التدريبي :

- التحديد الدقيق لهدف عملية تطوير البرنامج .
- التحديد الدقيق للأهداف الفرعية لهدف البرنامج .
- التحديد الدقيق للظروف النفسية والاجتماعية لكل من المستفيدين و المشاركين في البرنامج .
- التحديد الدقيق لأفضل الأنشطة التي تحقق اهداف البرنامج .
- التحديد الدقيق لأفضل الطرق والاساليب التي تحقق اهداف البرنامج .

- التحديد الدقيق لأفضل اساليب التقويم لكل نشاط من أنشطة البرنامج (حماد، 1997، صفحة 260).

1-5 الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج :

- الاهتمام بعملية الاحماء قبل البدء في اي تمرين ومراعاة حمل التدريب.
- مراعاة التغذية المناسبة والراحة الكافية للممارسين اثناء عملية التنفيذ.
- تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب.
- تجنب الاسراع غير المدروس في عملية التنفيذ (شرف، 2002، الصفحات 60-65).

2- التوافق الحركي :

2-1- تعريف التوافق :

يعرفه تامر البيطار (2017) بأنه "قدرة الفرد على التنسيق لحركات مختلفة الشكل والاتجاه بدقة وانسيابية في نموذج لأداء حركي واحد".

2-2- اهمية التوافق :

- يعتبر التوافق من القدرات البدنية والحركية.
- يساعد على اتقان الاداء الفني و الخططي.

- يساعد اللاعب على تجنب الأخطاء المتوقعة.
- يساعد اللاعب على الأداء الصعب والسريع بدرجات مختلفة .
- يحتاج اللاعب للتوافق خاصة في الرياضات التي تتطلب التحكم في الحركة.

2-3-3- أنواع التوافق :

2-3-3-1 التوافق العام : وهو قدرة المتعلم او اللاعب على الاستجابة لمختلف المهارات الحركية بصرف النظر عن خصائص اللعبة ،ويعد كضرورة لممارسة النشاط ،كما يمثل الاساس الاول لتطوير التوافق الخاص.

2-3-3-2 التوافق الخاص : وهو قدرة اللاعب على الاستجابة لخصائص المهارات الحركية للنشاط الممارس، والذي يعكس قدرة اللاعب على الاداء بفعالية خلال التدريب والمنافسة.

2-3-3-3 التوافق الحركي بين اعضاء الجسم جميعا وتوافق الاطراف : هذا النوع يحدد التوافق الذي يشارك فيه الجسم كله ،اما التوافق للأطراف فانه يستخدم في الحركات التي تتطلب مشاركة الرجلين فقط او اليدين فقط او الرجلين واليدين معا.

2-3-3-4 توافق الرجلين والعين ،اليدين والعين : يحدد كلارك التوافق الحركي هنا بالنوعين اللذين يعدهما احدي مكونات القدرة الحركية العامة والنوعان هما :

- توافق الرجلين والعين، - توافق اليدين والعين.

2-4 خصائص القدرات التوافقية :

2-4-1 التوجه المكاني (قدرة تقدير الوضع) : وهي قدرة الرياضي على تقدير الوضع المتغير

لكل من جسمه والمنافسين وزملائه والكرة.

2-4-2 قدرة الاحساس بالتوازن : وهي القدرة على الاحتفاظ بالجسم في حالة الثبات ، ويعد

التوازن قاعدة الانطلاق للأداء الحركي، وله دور في الاداء الذي يتغير فيه مركز ثقل الجسم بالنسبة

لنقطة الارتكاز .

2-4-3 قدرة الاحساس بالإيقاع : وهي القدرة على الملاحظة والتشخيص للمتغيرات الديناميكية

خلال الحركة .

2-4-4 قدرة الربط الحركي : وهي القدرة على الربط بين حركات اجزاء الجسم واحدة بالأخرى.

2-4-5 قدرة التكيف : وهي القدرة على تعديل وتغيير التعاقب الحركي كشرط جديد بملاحظة وتوقع

تغيير في الموقف ، او استمرار التعاقب بطريقة اخرى.

2-4-6 القدرة على سرعة الاستجابة : وهي القدرة على التلبية لمثير معين في اقل زمن ممكن

باختلاف المثيرات من سمعية او بصرية. (محمود، 2018، الصفحات 334-340)

2-5 التوافق الحركي و فيسيولوجيا الحركة :

ينظر الفيسيولوجيون الى التوافق الحركي على انه عملية ترتيب العمل العضلي في المقام الاول، والقواعد الخاصة بتنظيم عمل العضلات التي تشترك سويًا في الاداء الحركي، وايضا بتلك الخاصة بتنظيم عمل العضلات المقابلة اي العمليات التي يقوم بها الجهاز العصبي للأداء الحركي، هذا وما يعبر عنه بمصطلح التوافق العصبي العضلي (مجيد، 1997، صفحة 94) ، ويذكر سنجر " بان التوافق هو قدرة الجهاز العصبي للأداء الامثل والفعال للحركات المركبة والمهارات الاكثر تعقيدا، بينما يرى كيرد "التوافق الحركي هو العمل المتناسق والاقتصادي على قدر الامكان بين العضلات والاعصاب والحواس والاتزان ورد الفعل والتكيف السريع للمواقف (شعلان، 1994، صفحة 149) .

2-6 خطوات تنمية التوافق :

- البدء العادي من اوضاع مختلفة كأداء التدريب.
- اداء المهارات بالطرف العكسي.
- تقيد سرعة وايقاع الاداء الحركي وتحديد مسافة اداء المهارة.
- زيادة مستوى المقاومة في اداء مراحل الحركة.
- الاداء في ظروف غير طبيعية (محمود، 2018، صفحة 342).

7-2 مميزات تدريبات التمارين التوافقية :

- العمل على تدريب التوافق في اجزاء مخصصة خلال الوحدة التدريبية.
- يتم تدريبها لمدة قصيرة (45 دقيقة على الاكثر) لتجنب حدوث التعب الذي لا يجب حدوثه عند اداء تمارين التوافق.
- استخدام عدد كبير من التمرينات المختلفة وتدريبها بشكل متنوع، اي التنوع بالتنفيذ الحركي بين مجموعة واخرى او تغيير شروط التنفيذ.
- التبديل بين اشكال التمارين التوافقية السهلة والصعبة خلال الوحدة التدريبية .
- اعطاء راحة كاملة بين المجموعات.
- لا تزيد الفترة الزمنية الفاصلة بين وحدات التدريب اكثر من 7 ايام.
- يجب ان يعطى التمرين بشرط ان لا يتخلله مهارة غير معروفة من قبل المتدربين.
- نحتاج الى تدريبات التمارين التوافقية في الاعداد المبكرة ،لكن عند المستويات العليا نحتاجها من اجل الارتقاء الى المستوى الاول، وذلك من اجل تنسيق المهارات الجديدة التي تساعدنا في تطوير المستوى (المالكي، 2011، صفحة 276).

3- المرحلة العمرية 9-12 سنة :

3-1 التعريف بالمرحلة العمرية :

هي مرحلة اتقان الخبرات والمهارات الحركية والعقلية السابق اكتسابها، حيث ينتقل الطفل تدريجياً من مرحلة الكسب إلى مرحلة الاتقان، والطفل في حد ذاته ثابت وقليل المشاكل الانفعالية ويميل ميلاً شديداً إلى الملكية التي تبدأ في النمو قبل ذلك، كما يتجه إلى الانتماء إلى الجماعات المنظمة بعد أن كان يميل قبل ذلك لمجرد الاجتماع مع من هم في سنه (عيساوي، 1992، صفحة 15).

3-2 خصائص وسمات النمو لدى الطفل 9-12 سنة :

3-2-1 النمو النفسي : في نظر عبد الرحمان عيساوي (1992) فإن الطفل في هذه المرحلة يمتاز

بالهدوء والاتزان، فهو لا يفرح بسرعة كما كان في المراحل السابقة، فهو يفكر ويدرك ويقدر الأمور المثيرة للغضب ويقتنع إذا كان مخطئاً، كذلك يتغير موضوع الغضب قبلاً من الانفعال بسبب إشباع الحاجات المادية تصبح الإهانة والاختناق من الأمور التي تثير انفعالاته، أي بمعنى الأمور المعنوية (عيساوي، 1992، صفحة 34).

3-2-2 النمو الجسدي : يمتاز النمو الجسدي بالسرعة، حيث يتضاعف وزن الطفل في نهاية السنة

الأولى ثلاث أمثال وزنه عند الميلاد، وفي السنة الخامسة يصل إلى ستة أمثال وزنه عند الميلاد، وبنفس

السرعة ينمو طول العضلات المختلفة وحجم المخ وغير ذلك من مظاهر الجسم ،بعد ذلك يبدأ النمو بالتباطؤ باقتراب الطفل من مرحلة الطفولة المتأخرة الى نضج الجهاز العصبي في الطفل ،ونضج الاعضاء الدقيقة كالأصابع، وكذا تنمو اعضاء الجسم الانساني خلال الطفولة بنسب مختلفة ويتأثر نموها بعوامل عدة ،لكن اكثر مظاهر النمو ارتباطا بالعمر الزمني وتأثيرا به هو نمو الطول ونمو الجسم ،ولذلك يقاس النمو الجسمي بالنسبة للعمر الزمني الى معدل النمو الطولي الوزني ،وفي نهاية السن العاشرة تبدأ طفرة نمو البنات ،اذ يلاحظ في السن الحادية عشر ان البنات اكثر طولا واثقل وزنا من الذكور (عمر ، 2015، صفحة 25).

3-2-3 الفروق الفردية : تبدو الفروق الفردية واضحة ،فجميع الاطفال لا ينمون بنفس الطريقة او

بنفس المعدلات ،فبعضهم ينمو بدرجة اكبر نسبيا في الطول، والبعض الاخر في الوزن بما يؤدي الى تنوع الانماط الجسمية العامة مثل (طويل، نحيف او قصير ،طويل).

3-2-4 النمو العقلي المعرفي : يطلق جان بياجيه على تفكير الطفل في مرحلة الطفولة المتأخرة

مصطلح التفكير الاجرائي، بمعنى ان التفكير المنطقي للطفل في هذه المرحلة مبنيا على العمليات العقلية، ويصل الى مرحلة ما قبل العمليات، وتمتد من السنة الثانية الى السنة السابعة ،وتفكير في مرحلة العمليات العيانية (7-12 سنة) تفكير منطقي، ولكنه تصور مرتبط بتصور الاشياء او الاشياء نفسها .

3-2-5 النمو الحسي : يكاد نمو الحواس يكتمل في هذه المرحلة، حيث يتطور الادراك الحسي

وخاصة ادراك الزمن ،وتزداد دقة السمع وتمييز الطفل للألغام الموسيقية بدقة ، ويتطور ذلك من اللحن

البسيط الى المعقد، ويزداد طول البصر وتحسن الحاسة العضلية بإطراء حتى سن 12 سنة (عمر، 2015، الصفحات 26-27).

3-2-6 النمو الحركي : هذه المرحلة تعتبر مرحلة النشاط الحركي الواضح، ونشاهد فيها زيادة واضحة في القوة والطاقة، فالطفل لا يستطيع ان يضل ساكنا بلا حركة مستمرة، وتكون الحركة اسرع واكثر قوة ويستطيع الطفل التحكم فيه بدرجة افضل، ويلاحظ اللعب مثل الجري والمطاردة وركوب الدرجات والعلوم والسباق والالعاب الرياضية المنظمة وغير ذلك من الوان النشاط التي تصرف الطاقة المتدفقة لدى الطفل، والتي تحتاج الى مهارة وشجاعة اكثر من ذي قبل ، وحسب M PALAU, J "هي مرحلة نسبية لا بد منها" ، نفس المؤلف يدعم الشكل الجسمي الذي هو نسبيا منظم في نهاية الطفولة، ويتأثر بالتزايد المتسارع نتيجة التجارب اليومية التي يتعرض لها الطفل (BALAU, 1985, p. 215).

3-2-6-1 العوامل المؤثرة في النمو الحركي : تؤثر البيئة الثقافية والجغرافية التي يعيش فيها الطفل في نشاطه الحركي، فرغم ان النشاط الحركي للطفل في جميع انحاء العالم متشابه بالمعنى العام فهم جميعا يجررون ويقفزون ويتسلقون ويلعبون، الا ان الاختلافات الثقافية والجغرافية تبرز بعض الاختلافات في هذا النشاط من ثقافة الى اخرى، ويظهر هذا بصفة خاصة في انواع الالعاب والمباريات، ويؤثر المستوى الاجتماعي والاقتصادي ونوع المهنة في الاسرة في نوع النشاط الحركي للأطفال، فاللعبه التي يهتم بها طفل الاسرة الفقيرة تختلف كما وكيفا عن اللعبه التي تسير لطفل الاسرة الغنية. (حنفي، 1998، صفحة 98).

3-2-2-6-2 الخصائص الحركية : يستطيع الطفل في هذه المرحلة ان يتحكم في حركاته وان يوجهها

نحو الهدف سواءا في نشاطه اليومي او نشاطه الرياضي ،ولذلك فهذه هي الفترة المثلى للتعليم الحركي ويرجع ذلك الى :

التحمل - السرعة - القوة - التوافق .

3-3 مميزات وخصائص الاطفال في مرحلة 9-12 سنة :

- سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية مع كثرة الحركة دون تركيز وقلة التوافق .
- صعوبة تعليم نواحي فنية دون سن السابعة ،اذ ليس هناك هدف معين يصاحبه نمو الحركات بإيقاع بطيء.

- القدرة على اداء الحركات ولكن بصورتها المبسطة. (عمر، 2015، صفحة 29)

4- المتطلبات المهارية في كرة القدم وعلاقتها بالفئة العمرية 9-12 سنة:

4-1 المتطلبات المهارية في كرة القدم :

4-1-1 تعريف المتطلبات عند لاعب كرة القدم : تعد الركيزة الاساسية التي يبني عليها مفهوم

اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد اساسيات المباراة لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ

على الكرة قبل الخصم والاداء المستمر طوال زمن المباراة ،والذي قد يمتد اكثر من ذلك في الكثير من

الاقوات، وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، ولذا يجب ان يتصف لاعب كرة القدم بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة، والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية والخطية المختلفة بفعالية.

4-1-2 تعريف المهارة في كرة القدم : يتفق كل من اشرف جابر وصبري العدوى على ان

المهارات الاساسية في كرة القدم تعني كل التحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في اطار قانون كرة القدم، سواء كانت هذه الحركات بالكرة او بدون كرة. (العدوى، 1996، صفحة 7).

4-1-3 تصنيف المهارات الاساسية في كرة القدم :

4-1-3-1 تصنيف حنفي محمود : قسم المهارات على النحو التالي :

- ضرب الكرة بالقدم
- مهارات حارس المرمى
- الجري بالكرة
- السيطرة على الكرة
- رمية التماس
- المهاجمة
- المراوغة
- ضرب الكرة بالرأس

4-1-3-2 تصنيف تريمبي :

وهو نفس التصنيف السابق، غير انه اعتبر مهارات حارس المرمى والمراوغة تدخل ضمن مهارة السيطرة على الكرة.

4-3-1-4 تصنيف 1997 Geary B :

يشمل هذا التصنيف بالإضافة الى المهارات الواردة في التصنيفين السابقين مهارة التمرير بأنواعها.
(اسعد، 2011، صفحة 92).

4-1-4 مهارة المراوغة :

4-1-4-1 تعريف المراوغة :

هي فن التخلص من الخصم و خداعه، مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدما بعض حركات الخداع التي يؤديها اما بجذعه او بقدميه، وهي سلاح اللاعب وعامل اساسي في تنفيذ الخطط الفردية والجماعية.

والمراوغة تعتبر من اصعب المهارات الاساسية في كرة القدم ، ولكي يتحقق ذلك يجب ان يجيدها المهاجم والمدافع على حد سواء ،مع احتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في مهارة المراوغة ،ويجب ان يتمتع اللاعب المحاور بقدرة بدنية عالية تساعده على نجاح مهارة المراوغة ،ومن اهم القدرات البدنية التي تساعده على ذلك التوافق ،الرشاقة، المرونة و السرعة الحركية التي تساعد على تحسين الاداء المهاري للمراوغة.

وبالرغم من اهمية المراوغة للفريقين ، فإنها سلاح ذو حدين ،فاذا اجاد لاعبي الفريق استخدام طرق المحاورة بنجاح ،فان ذلك يعتبر مفيدا من الناحية الخطئية للفريق ،لأنه ينقص من عدد المدافعين للفريق

الآخر، بالإضافة الى اكتساب المهاجم الثقة بالنفس، وعلى الجانب الآخر فان سوء استخدام المراوغة وادائها بصورة غير مجدية يؤدي الى هدم خطط الفريق الهجومية واهدار الفرص في امتلاك الكرة.

(حسن، 2002، صفحة 153)

4-1-4-2 اهم صفات وشروط المراوغة الناجحة :

- اختيار الطريقة المناسبة للموقف اللعبي والتي غالبا لا يتوقعها المنافس.
- قدرة اللاعب المهاجم على اقناع الخصم المدافع بتحريك خادع .
- ان تتصف المراوغة بعنصر المفاجئة.
- قدرة اللاعب المهاجم على تغيير اوضاع جسمه بسرعة ورشاقة.
- قدرة اللاعب المهاجم على تغيير سرعة ريثم الاداء.
- وعلى ضوء ذلك يجب على البرعم ما يلي :
- ان تتناسب طريقة المراوغة مع الموقف مثل المسافة المتاحة او اتجاه المدافع صوب المهاجم.
- ان يتعلم البرعم كيفية حماية الكرة من المنافس.
- ان يدرك البرعم ماذا سيفعل بعد المراوغة مثلا التميرير للزميل او التصويب.

4-1-4-3 انواع المراوغة :

- الخداع بدون كرة .
- الخداع بالعينين .
- الخداع بالجسم .
- الخداع بالرجلين .
- الخداع بتغيير السرعة و تغيير الاتجاه .

4-1-4-4 الهدف من المراوغة :

- جعل الخصم في وضع يعطي فرصة مناسبة للمهاجم في اداء تمريرة الزميل .
- التخلص من المدافع واجتيازه وجعله خلفه .
- بقاء الكرة بحوزة الفريق .

4-1-4-5 اهم الاسس التي تعتمد عليها المراوغة :

- السرعة .
- التحكم بالكرة .

- القدم في تغير السرعة. (اسعد، 2011، صفحة 175)

4-2 علاقة الفئة العمرية 9-12 سنة بالمتطلبات المهارية في كرة القدم :

- الاحساس بالكرة .
- توازن خطوات الجري .
- الاعتزاز بالفخر عند اتقان المهارات .
- بناء مخزون للمهارات الخاصة بكرة القدم.
- تنمى هذه المهارات في الالعاب والتمارين القريبة من المباراة. (الشبلي، 2011، صفحة 9).

تمهيد:

البحث العلمي في الوقت الراهن لم يعد امرا متروكا لاجتهاد الطالب والباحث فلم يعتمد اي منهما على موهبته العلمية فقط ، انما اصبح يتبع منهاجا ومنظما له خطوات يعتمد عليها تستلزم من الباحث الالمام بها قبل المبادرة في اي دراسة وذلك ليتعود على الطريقة العلمية السليمة .

يعتبر المنهج التجريبي من اهم وانجح المناهج لاختبار صدق الفروض وتحديد العلاقات السببية بين المتغيرات وتهيئة الاساس المقنع والارضية القوية لاستخلاص الاستنتاجات السببية ، وفي هذا الفصل سنوضح اهم الاجراءات الميدانية المتبعة في هذه الدراسة.

1- منهج البحث :

المنهج التجريبي هو ذلك المنهج الذي يركز على التجربة والاختبار الميداني ،مسترشدا ومستنيرا بوسيلة الملاحظة ومستندا على استعمال الادوات والاجهزة والمعدات العلمية الحديثة، بهدف اكتشاف وابرار اي علاقة سببية بين واحد او اكثر من المتغيرات في اطار محكم الضبط والتنظيم للأدلة والبراهين . (بوداود، 2010، صفحة 126)

ومما هو متفق عليه، ان منهج البحث يختلف باختلاف المواضيع والمشكلات المطروحة ، وقد اختار الطالبان المنهج التجريبي، وذلك لطبيعة المشكلة المطروحة الرامية الى قياس تأثير برنامج تدريبي مقترح

في كرة القدم ،بتطبيقه على عينة تجريبية ، وذلك لأجل اصدار احكام موضوعية حول فاعلية المتغير المستقل وتأثيره الايجابي على المتغير التابع .

2- مجتمع الدراسة :

يتكون المجتمع الاصلي لدراستنا من مجموع الفرق العمرية (9-12 سنة) الممارسين لكرة القدم وعددهم 10 فرق بمجموع 200 لاعبا الذين ينشطون في القسم الشرفي الولائي لولاية تيسمسيلت.

3- عينة البحث والدراسة الاستطلاعية :

3-1 عينة البحث :

هي جزء من المجتمع الاصلي ، حيث اشتملت على 16 لاعبا من فئة 9-12 سنة بالإضافة الى 05 لاعبين للعينة الاستطلاعية وذلك بنسبة مئوية تقدر ب 10,5 % ، وتم اختيار المجموعتين بالطريقة العمدية ، حيث طبق البرنامج على العينة التجريبية بعد عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي اما العينة الضابطة فبقيت تتدرب مع مدربيها .

جدول رقم (01) يبين نسبة عينة البحث من مجتمع البحث

النسبة المئوية	العدد	
%100	200	المجتمع الاصلي
%10,5	21	عينة البحث

كما قام الطالبان بإجراء التكافؤ بين العينتين الضابطة و التجريبية وذلك بدراسة بعض المتغيرات

التي من شأنها التأثير على المتغير التجريبي ، حيث راعى الطالبان مدى التجانس بين العينتين في

متغيرات الطول ، الوزن والعمر التدريبي كما هو موضح في الجدول :

جدول رقم(02) يبين مدى التجانس بين العينتين عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية

$$14 = (2-2)$$

المتغيرات	وحدة القياس	العينة التجريبية		العينة الضابطة		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
الوزن	كلغ	21,31	35,37	16,11	35,26	0,05	2,14	غير دال
الطول	سم	6,79	145,25	5,59	143,87	0,41		غير دال
العمر التدريبي	السنوات	0,02	1,43	0,05	1,31	1,2		غير دال

3-2 الدراسة الاستطلاعية :

إتباعاً للمنهجية العلمية في إجراء البحوث، وقصد الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة للاختبارات وإعطاء مصداقية وموضوعية للبحث، وقف الطالبان على التجربة الاستطلاعية حيث كان الهدف الرئيسي ما يلي:

- التعرف على مكان العمل ومدى إمكانية إجراء الدراسة.
- تحديد العينة والتقرب من أفرادها والظروف المحيطة بها.
- معرفة مدى كفاءة الاختبارات المستخدمة بتحديد الأسس العلمية لها.
- تحديد الزمن المستغرق للقيام بهذه الاختبارات.
- التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات في ظروف حسنة.
- تحديد الصعوبات التي يتلقاها الباحث أثناء تطبيق الاختبارات الرئيسية.

وبعد ترشيح الاختبارات وتحكيم البرنامج من طرف مجموعة من الاساتذة المؤهلين وتحديد الاختبارات،

قام الطالبان بإجرائها على عينة من 05 لاعبين من فريق شباب ثنية الحد تم اختيارهم بالطريقة

العشوائية، بحيث تم استبعادهم من التجربة الرئيسية بغرض التأكد من صدق وثبات الاختبارات ، وكان

الهدف من ترشيح الاختبارات وتحكيم البرنامج التعرف على مدى ملائمة ادوات البحث المقترحة لإضافة

او حذف او تعديل التي من شأنها اثراء الموضوع ،وتوصل الطالبان من خلال رأي الاساتذة الى حذف

وتعديل في البرنامج.

3-2-1 الاسس العلمية للاختبارات :

جدول رقم (03) يبين مدى ثبات وصدق الاختبارات عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 4

صدق الاختبار	ثبات الاختبار	ر الجدولية	الدلالة الاحصائية	درجة الحرية	حجم العينة	
0,95	0,92	0,81	0,05	04	05	التوافق
0,99	0,99					المراوغة

3-2-1-1 الثبات :

يذكر نبيل عبد الهادي ان هذا الاساس العلمي "يعتبر من المقومات الاساسية للاختبار الجديد حيث يفترض ان يعطي الاختبار نفس النتائج تقريبا اذا اعيد استخدامه مرة اخرى ". (نбил، 1999، صفحة 109)

حيث قام الطالبان بتطبيق الاختبارات على عينة مكونة من 05 لاعبين من فريق شباب ثنية الحد، وبعد اسبوع وتحت نفس الظروف اعدنا اجراء الاختبارات على نفس العينة ،وبعد الحصول على النتائج استخدم الطالبان معامل الارتباط بيرسون ،وبعد الكشف في جدول الدلالات لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 4 ،وجد ان القيمة المحسوبة لكل اختبار هي اكبر من القيمة الجدولية (0,81) مما يؤكد على ان الاختبارات على درجة عالية من الدقة والثبات .

3-2-1-2 الصدق :

يذكر كل من بارو ومك جي "ان الصدق يعني المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع من

اجله ، (صبحي، 1995، صفحة 197) وقد تبين ان الاختبارات على درجة عالية من الصدق وقمنا

بحساب ذلك عن طريق المعادلة التالية :

$$\text{صدق الاختبار} = \frac{\text{الثبات}}{\text{الصدق}}$$

3-2-1-3 الموضوعية :

موضوعية الاختبارات تدل على عدم تأثره ، اي ان الاختبار يعطي نفس النتائج اي كان القائم

بالتحكيم ، ويشار الى ان اطلاع الخبراء والمختصين وموافقتهم بالإجماع على الاختبارات ومفرداتها تبعد

عنها الشك والتأويل ، كما ان بطارية الاختبار المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة وغير قابلة

للتأويل وبعيدة عن التتويج الذاتي.

4- مجالات البحث :**4-1 المجال الزمني :**

بعد تحديد موضوع الدراسة في البحث بدأ العمل عليها في منتصف شهر ديسمبر ، أما الاختبارات

والبرنامج التدريبي على العينة فكانت على النحو التالي :

التجربة الاستطلاعية وكان ذلك في يوم 16-01-2019 في الفترة المسائية وأعدنا اجراء الاختبارات في يوم 23-01-2019 في نفس التوقيت .

الاختبار القبلي : 02-02-2019.

بداية ونهاية البرنامج : من 05-02-2019 الى 06-04-2019 .

الاختبار البعدي : 09-04-2019 .

4-2 المجال المكاني :

تم العمل مع العينة التجريبية بالملعب البلدي الشهيد صفاح بختي بثنية الحد ولاية تيسمسيلت.

4-3 المجال البشري :

شملت عينة البحث 21 لاعبا من فريق شباب ثنية الحد موزعين كما يلي :

- 05 لاعبين في العينة الاستطلاعية.

- 08 لاعبين في العينة التجريبية.

- 08 لاعبين في العينة الضابطة.

5- الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث :

ان اي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على متغيرين اولهما متغير مستقل والآخر متغير تابع وضبطهما عنصر ضروري لأي دراسة ميدانية بغرض التحكم فيها قدر الامكان ، وقد جاء ضبط متغيرات هذه الدراسة كالتالي :

أ- المتغير المستقل :

وهو العامل الذي يتناوله الباحث بالتغيير للتحقق من علاقته بالمتغير التابع موضوع الدراسة . (بوداود، 2010، صفحة 129)

والمتغير المستقل في دراستنا هو : برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمارين توافقية.

ب- المتغير التابع :

هو الظاهرة التي توجد او تختفي او تتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل او يبدله. (بوداود، 2010، صفحة 129)

وحدد في دراستنا ب : مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم.

ج- المتغيرات المشوشة :

هي جميع المتغيرات التي من شأنها التأثير على نتائج البحث وقصد ضبطها والتحكم فيها قام

الطالبان بمجموعة من الاجراءات ، والمتمثلة في :

- اختيار العينتين من نفس الجنس (ذكور) ونفس السن من 9-12 سنة.
- ابعاد اللاعبين الذين اجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددهم 05 لاعبين .
- اشراف الطالبان أنفسهم على اجراء التجربة الاستطلاعية والرئيسية والاختبارات القبلية والبعدية على كلا العينتين ، وذلك بمساعدة فريق عمل مكون من سواعد علمية مؤهلة .
- توحيد توقيت ومكان اجراء الاختبارات القبلية والبعدية لكلا العينتين.
- كما عمل الطالبان على التنسيق مع المدرب في تدريب العينة ، بالإضافة الى اشراف الطالبان بتدريب عينة البحث التجريبية في تطبيق البرنامج المقترح ، اما العينة الضابطة فتركزت مع مدربها.

6- أدوات البحث :

تعتبر الادوات التي يستخدمها الباحث في جمع البيانات المرتبطة بموضوع البحث من اهم الخطوات وتعتبر المحور الاساسي والضروري في الدراسة ، بحيث قمنا باستخدام الطرق المناسبة لتحقيق الفرضيات من بينها طريقة الاختبار الذي اجري على العينتين على شكل اختبار قبلي وبعدي بالإضافة الى البرنامج المقترح.

- البرنامج التدريبي.
- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.

- الاختبارات الخاصة بمتغيرات البحث.

- العتاد الرياضي المتكون من :

كرات قدم قانونية، شواخص، اقماع ، حلقات ، ميزان طبي ، شريط قياس ، ميقاتي ، صافرة .

- الوسائل الاحصائية :

من اهم الوسائل الاحصائية المستخدمة في هذا البحث هي :

المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط بيرسون ،الصدق الذاتي ، اختبار T

ستيودنت لعينتين مرتبطتين ،اختبار T ستيودنت لعينتين غير مرتبطتين، Microsoft Excel

Worksheet 2013

7- مواصفات الاختبارات :

• اختبار المراوغة

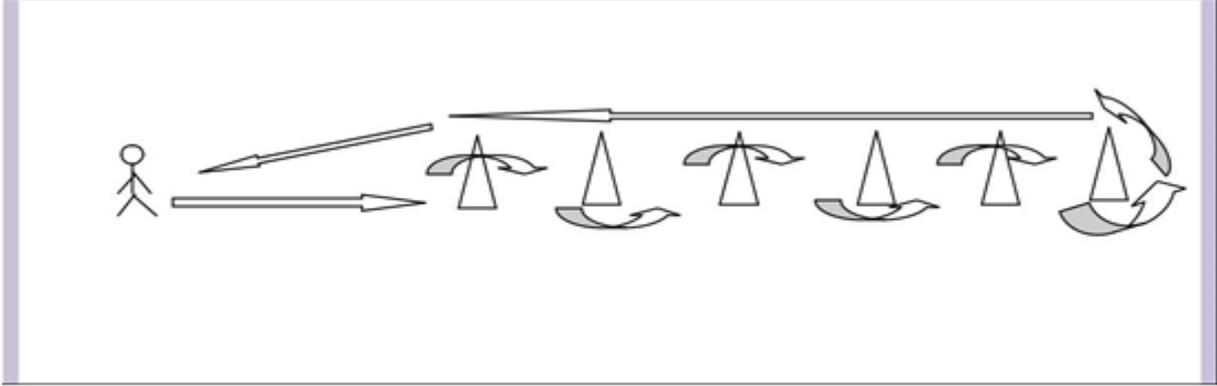
الغرض من الاختبار : يهدف هذا الاختبار الى قياس القدرة على المراوغة عند لاعبي كرة القدم .

الادوات المستعملة : كرات ، اقماع ، ميقاتي .

وصف الاختبار : يقف اللاعب ومعه الكرة وعلى بعد 05 امتار يوجد 06 اقماع بلاستيكية والمسافة بين

كل قمع والآخر حوالي 1 متر ، يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب بالكرة مسافة خمسة أمتار ، ثم يقوم

بالجري بين الاقماع مستخدما الاجزاء المختلفة من القدم في المرور بين الاقماع , مع السيطرة على الكرة ودون ان تبعد عنه الكرة مع احتساب الوقت المستغرق ذهابا وايابا , واذا اسقط اللاعب احد الاقماع تضاف له 2 ثا. (عبده، 2002، صفحة 168)



الشكل 01 : اختبار المراوغة.

• اختبار إينوي :

تعريف : يبلغ طوله 10 متر والعرض 05 متر ، كما توضع 04 اقماع اخرى في منتصف المستطيل بينها مسافات متساوية 03 متر ، ويبعد الأول والأخير عن خط العرض مسافة مقدارها 50 سم ، كما هو موضح في الشكل 02.

الهدف من الاختبار : يهدف الى قياس السرعة ، الرشاقة ، التوافق والقدرة على تغيير حركة الجسم في اتجاهات مختلفة وبسرعة مع التحكم في وضعية الجسم.

الادوات المستعملة : ساعة توقيت، اقماع، شريط قياس ، استمارة ، ارضية مناسبة للاختبار.

وصف الاختبار :

بعد الانتهاء من إجراء الاختبارات القبلية للتوافق الحركي والمراوغة وهذا بتاريخ 02-02-2019 على عينة البحث ، باشر الباحثان مع فريق العمل في استخدام برنامج تدريبي مقترح والذي دام لمدة 09 اسابيع ، الخمس اسابيع الاولى كانت بمعدل 03 حصص في الاسبوع ، اول حصة من كل اسبوع مخصصة مرة لتنمية التوافق الحركي فقط ومرة اخرى لتنمية مهارة المراوغة فقط ، اما الحصتين المتبقيتين فتكون الوحدات التدريبية ذات تمارين مختلطة بين التوافق والمراوغة ، اما الاربعة اسابيع الاخيرة فكانت بمعدل حصتين في الاسبوع وكان هذا بداية من تاريخ 05-02-2019 الى غاية 06-04-2019 .

ولقد قام الباحثان بإعداد وحدات تدريبية مقترحة ، تم فيها استخدام تمارين لتطوير التوافق الحركي ومهارة المراوغة، والتي اعدت بشكل علمي ومدروس ، وتم تطبيق البرنامج بمراعاة الشروط التالية :

- الاعتماد على تطبيق الوحدات التدريبية.
- ان تتوافق الوحدات التدريبية مع المرحلة العمرية للعينة قيد الدراسة ومع مستوى اللاعبين.
- يحتوي البرنامج التدريبي المقترح على 23 وحدة تدريبية لمدة 09 اسابيع ، تدوم كل وحدة تدريبية 60 دقيقة.

- توقيت اجراء الوحدات التدريبية :

أ- الثلاثاء : من الساعة 14 :00 الى 15 :00

ب- الجمعة : من الساعة 9 :00 الى 10 :00

ج- السبت : من الساعة 9 :00 الى 10 :00

T-W= temps de travail

T-R-R= temps de récupération entre répétition

N-R= nombre de répétition

S= série

R-S= récupération entre série

D-T (ex)= durée total de l'exercice

9- الوسائل الإحصائية :

المتوسط الحسابي:

$$\bar{س} = \frac{\text{مجم س}}{ن}$$

المتوسط الحسابي : $\bar{س}$

مجم س : مجموع الدرجات العينة

الهدف منه الحصول على متوسط المختبرين في الاختبارات، زيادة على أنه ضروري لحساب

الانحراف المعياري.

* الانحراف المعياري:

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مجم ح}^2}{ن-1}}$$

لما $ن > 30$

ح2: مربعات الانحرافات عن المتوسط

مجم ح2: مجموع مربعات الانحرافات عن المتوسط

(زرواتي، 2002، صفحة 182)

ن : عدد أفراد العينة

*معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

$$r = \frac{\text{مج س} \times \text{ص} - \frac{\text{مج س} \times \text{مج ص}}{ن}}{\sqrt{\left[\frac{2(\text{مج ص})^2}{ن} - \text{مج ص}^2 \right] \left[\frac{2(\text{مج س})^2}{ن} - \text{مج س}^2 \right]}}$$

مج س × ص : مجموع درجات س × درجات ص

مج س : مجموع درجات س

مج ص : مجموع درجات ص

مج س² : مجموع مربع درجات س

مج ص² : مجموع مربع درجات ص

* صدق الاختبار:

$$\sqrt{\text{التيات}} = \text{صدق الاختبار}$$

* اختبار "ت" ستيودنت:

- المعادلة الأولى: تستعمل لمعرفة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي لنفس العينة.

ت: اختبار ستيودنت

م ف: متوسط الفروق

ح ف = ف - م ف

$$t = \frac{م ف}{\sqrt{\frac{2(\text{مج ف})}{ن(ن-1)}}}$$

ف: الفرق بين الدرجات في الاختبار القبلي والبعدي

ن: عدد أفراد العينة

- المعادلة الثانية: تستعمل لمعرفة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي لعينتين.

ت: اختبار ستودنت

$$t = \frac{|s_1 - s_2|}{\sqrt{\frac{e_1^2 + e_2^2}{n - 1}}}$$

س1: متوسط درجات العينة الأولى

س2: متوسط درجات العينة الثانية

ع: الانحراف المعياري للعينة الأولى

ع: الانحراف المعياري للعينة الثانية

ن: عدد أفراد العينة

(مقدم، 1993، صفحة 110)

9-1 المنهج الاحصائي:

اعتمد الطالبان في بحثهما على الاحصاء الاستدلالي وذلك لملائمته للدراسة ويسمى ايضا بالاحصاء الاستنتاجي او التحليلي لأنه يعني بتحليل البيانات المتوفرة في العينة وتفسير النتائج بهدف التوصل الى اساليب التقدير والاختبار واتخاذ القرارات والتنبؤ او الاستقراء والاحصاء الاستدلالي يهتم بتحليل وتفسير البيانات والتوصل الى الاستنتاجات.

9-2 دواعي استعمال الاختبار الاحصائي:

- دراسة الفروق بين العينات.
- تحليل وتفسير البيانات والتوصل الى الاستنتاجات.
- اتخاذ القرارات المبنية على النتائج المستخرجة من البيانات التي جمعت. (عفاف، 2013، صفحة 31)

خلاصة :

وفي الاخير تم العرض الخاص بالدراسة من بدايتها الى نهايتها من خلال التطرق الى منهج ومجتمع البحث ، عينة البحث والدراسة الاستطلاعية ، مجالات البحث ، الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث ، أدوات البحث ، مواصفات الاختبارات ، التجربة الاساسية (تنفيذ البرنامج التدريبي) ، الاسس العلمية للاختبارات والوسائل الاحصائية.

تمهيد :

بعد عرض محتويات الفصل الاول من خلال التطرق الى منهج البحث واجراءاته الميدانية ، سننتظر في هذا الفصل الى عرض وتحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة ومناقشتها وفقا لخطة بحث مناسبة لطبيعة الدراسة.

1- عرض، تحليل وتفسير نتائج البحث :

1-1- عرض، تحليل وتفسير نتائج الاختبارات القبليّة لعينتي البحث :

عمل الطالبان على معالجة الدرجات الخام المتحصل عليها باستخدام اختبار دلالة الفروق "ت"

ستيوذنت، قصد اصدار احكام موضوعية حول طبيعة التجانس القائم بين عينتي البحث الضابطة

والتجريبية من خلال بعض المتغيرات وبعض الاختبارات ، كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (04) يبين نتائج اختبارت "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبارات القبليّة لعينتي

البحث عند درجة الحرية (2-2) = 14 ومستوى الدلالة 0,05

المتغيرات	وحدة القياس	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
الطول	السنتمتر	6,79	145,25	5,59	143,87	0,41	2,14	غير دال
الكتلة	الكيلوغرام	21,31	35,37	16,11	35,26	0,05		غير دال
العمر التدريبي	السنة	0,02	1,43	0,05	1,31	1,2		غير دال
التوافق	الثانية	0,51	20,31	0,86	20,94	1,76		غير دال
المراوغة	الثانية	1,39	11,84	2,24	12,67	0,89		غير دال

من خلال الجدول اعلاه الخاص بدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبارات القبلية لعينتي البحث

التجريبية والضابطة، يتضح انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين العينتين قبل اجراء التجربة

الرئيسية ،بحيث كانت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (0,05 و1,76)، وكلها اقل من "ت" الجدولية المقدره ب

2,14 عند درجة الحرية (2ن-2) = 14 ومستوى الدلالة 0,05 ،مما يؤكد تكافؤ وتجانس المجموعتين

قبل تنفيذ البرنامج.

1-2- عرض ،تحليل وتفسير نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لعينتي البحث :

1-2-1 عرض ، تحليل وتفسير نتائج اختبار التوافق :

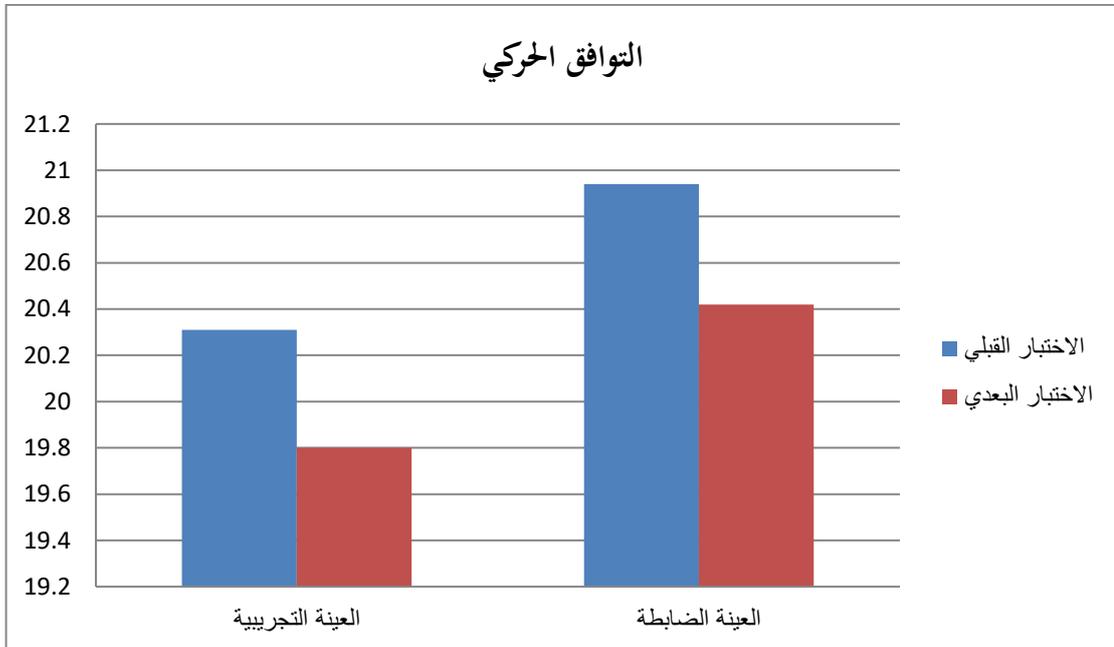
جدول رقم (05) يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار التوافق

الدلالة الإحصائية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	
			ع	س	ع	س		
دال	2.36	2.61	0.90	19.80	0.51	20.31	08	العينة التجريبية
غير دال		1.57	4,79	20.42	0.86	20.94	08	العينة الضابطة

من خلال الجدول اعلاه يتضح ان المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في الاختبار القبلي هو 20,31 والانحراف المعياري هو 0,51، اما في الاختبار البعدي فالمتوسط الحسابي 19,80 والانحراف المعياري 0,90، وبعد حساب قيمة "ت" وجدناها 2,61 وذلك عند رجة حرية (ن-1=7) ومستوى الدلالة 0,05، وهي قيمة اكبر من "ت" الجدولية المقدره ب 2,36، وهذا يعني ان الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي هو فرق معنوي دال احصائيا لصالح الاختبار البعدي، والتحسن يكون بالنقصان لان وحدة القياس هي الزمن. ويعزو الطالبان هذا التحسن الى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح، وان التمرينات المعمول بها في الوحدات التدريبية اثرت ايجابا في تطوير صفة التوافق الحركي وكان لها دور فعال لدى افراد المجموعة التجريبية، وهذا ما تبينه الدراسة السابقة للطالب تبوب مهدي والذي وجد فروق ذات دلالة احصائية بين

الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية لتأثير وحدات تدريبية مقترحة للتوافق الحركي في تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم ، كما يؤكد علي حسن وجاموس بان التوافق الحركي هو "القدرة على ادماج انواع مختلفة من الحركات في اطار محدد مما يساعد على تحسين المهارات" .

اما بالنسبة للعينة الضابطة فالمتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 20,94 والانحراف المعياري 0,86 ،اما في الاختبار البعدي فالمتوسط الحسابي 20,42 والانحراف المعياري 1,40، وبعد حساب قيمة "ت" وجدناها 1,57، وذلك عند درجة الحرية (ن-1=7) ومستوى الدلالة 0,05، وهي قيمة اصغر من "ت" الجدولية المقدره ب 2,36 ، وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي .



الشكل رقم(03) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة لعينتي البحث في اختبار التوافق

1-2-2 عرض، تحليل وتفسير نتائج اختبار المروعة:

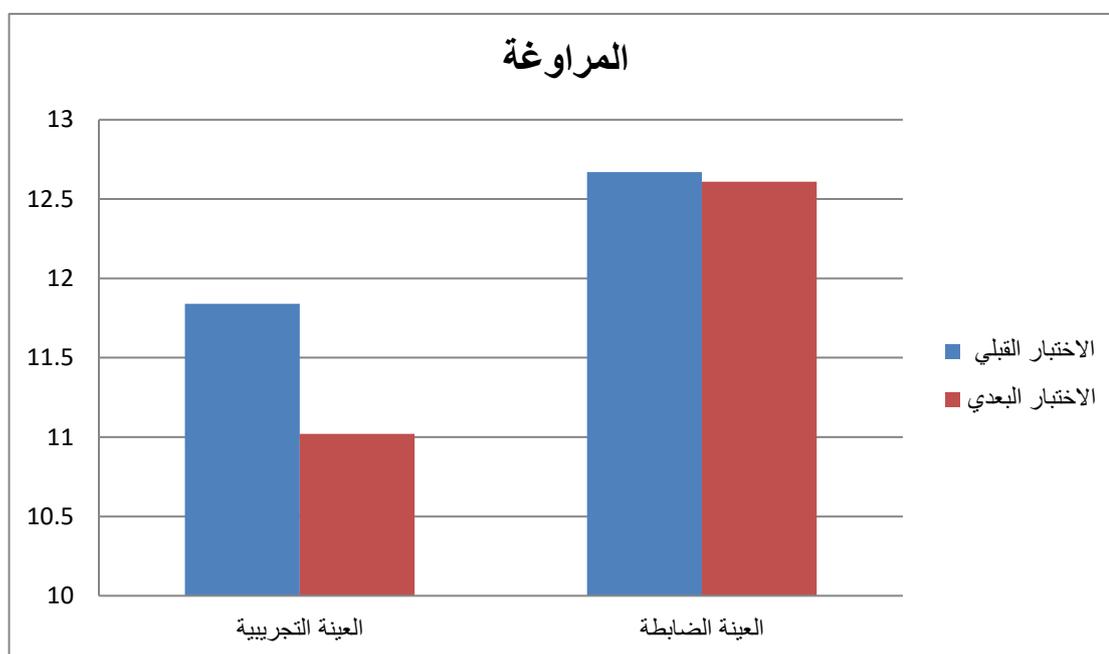
جدول رقم (06) يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار المروعة

الدلالة الإحصائية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	
			ع	س	ع	س		
دال	2.36	3.35	1.18	11.02	1.39	11.84	08	العينة التجريبية
غير دال		0.11	2.04	12.61	2.24	12.67	08	العينة الضابطة

من خلال الجدول اعلاه يتضح ان المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في الاختبار القبلي 11,84 والانحراف المعياري 1,39، اما في الاختبار البعدي فالمتوسط الحسابي 11,02 والانحراف المعياري 1,18 وبعد حساب قيمة "ت" وجدناها 3,35 وذلك عند درجة الحرية (ن-1=7) ومستوى الدلالة 0,05 وهي قيمة اكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدره ب 2,36، وهذا يعني ان الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي هو فرق معنوي دال احصائيا لصالح الاختبار البعدي، وذلك لان الزمن هو وحدة القياس في هذا الاختبار اي يكون التحسن بالنقصان. ويعزو الطالبان هذا التحسن الى فاعلية البرنامج التدريبي، وان التمارين المقترحة ضمن الوحدات التدريبية كان لها دور ايجابي وفعال في تحسين مهارة المروعة، وهذا ما تبينه الدراسة السابقة للطالب **مساسط خالد** حيث وجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار مهارة المراغة لصالح الاختبار البعدي، كما أشار

زهرة السيد الى ان " للمراوغة اهمية بالغة وضرورة التدريب عليها وتنمية مهاراتها مما تساعد اللاعب على اجتياز لاعبي الخصم بسهولة والتحكم في المهارة" وهذا ما بينته دراستنا.

اما بالنسبة للعينه الضابطة فالمتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 12,67 والانحراف المعياري 2,24، اما في الاختبار البعدي فالمتوسط الحسابي 12,61 والانحراف المعياري 2,04، وبعد حساب قيمة "ت" وجدناها 0,11 وذلك عند درجة الحرية (ن-1= 7) ومستوى الدلالة 0,05، وهي قيمة اصغر من قيمة "ت" الجدولية، وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي.



الشكل رقم (04) بين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديتين لعينتي البحث في اختبار

المراوغة

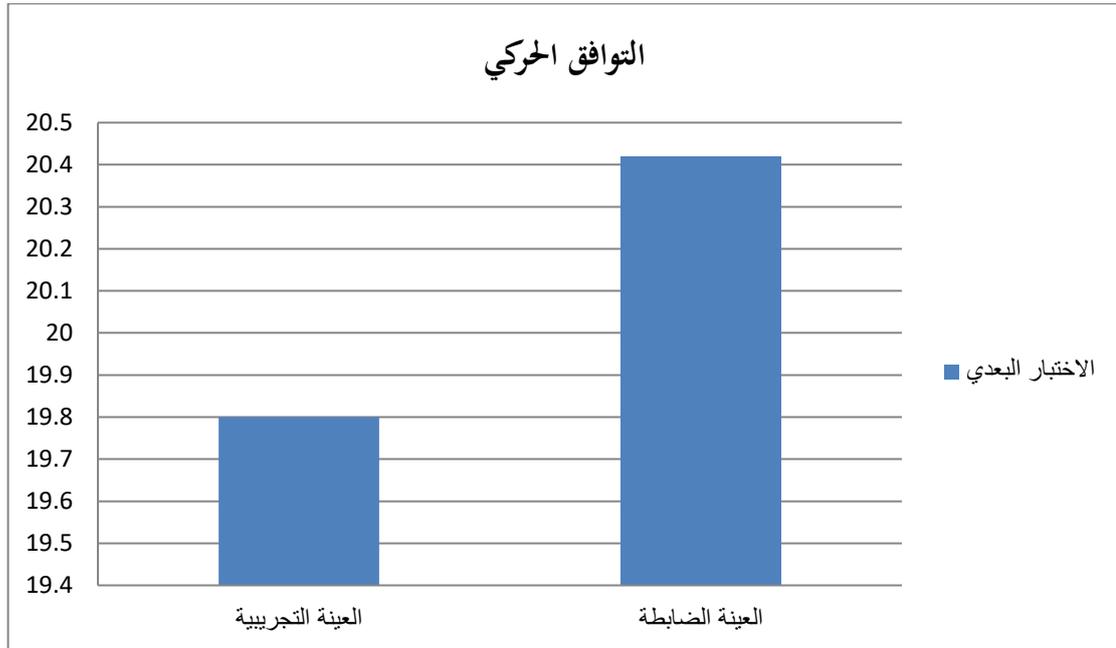
1-3- عرض ،تحليل وتفسير نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث :

1-3-1 عرض ، تحليل وتفسير نتائج اختبار التوافق الحركي :

جدول رقم (07) يبين مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار التوافق الحركي

الدالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي			العينة
			ع	س	حجم	
غير دال	2,14	1,04	0,90	19,80	08	العينة التجريبية
			1,40	20,42	08	العينة الضابطة

من خلال الجدول اعلاه يتضح ان المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في الاختبار البعدي 19,80 والانحراف المعياري 0,90 ،اما العينة الضابطة فالمتوسط الحسابي 20,42 والانحراف المعياري 1,40 ، وبعد حساب قيمة "ت" وجدناها 1,04 ، وذلك عند درجة حرية (2ن-2=14) ومستوى الدلالة 0,05 ، وهي قيمة اصغر من قيمة "ت" الجدولية المقدره ب 2,14 ، وهذا يعني انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين العينتين في الاختبار البعدي. ويرجع الطالبان عدم وجود فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية الى توافق المستوى بين لاعبي المجموعتين وايضا فاعلية البرنامج الذي تدربت عليه المجموعة الضابطة على يد مدربها.



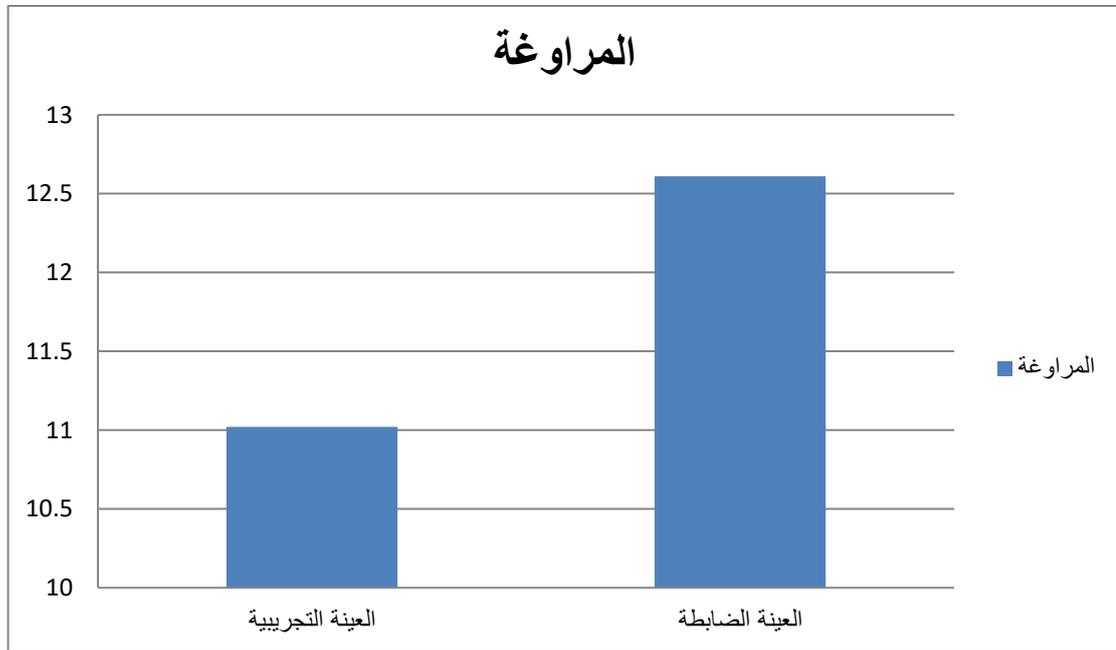
الشكل رقم (05) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث في اختبار التوافق

1-3-2 عرض ، تحليل وتفسير نتائج اختبار المروعة :

جدول رقم (08) يبين مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار المروعة

الدالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		حجم العينة	
			ع	س		
غير دال	2,14	1,89	1,18	11,02	08	العينة التجريبية
			2,04	12,61	08	العينة الضابطة

من الجدول يتضح ان المتوسط الحسابي للعيينة التجريبية في الاختبار البعدي هو 11,02 والانحراف المعياري 1,18، اما بالنسبة للعيينة الضابطة فالمتوسط الحسابي 12,61 والانحراف المعياري 2,04، وبعد حساب قيمة "ت" وجدناها 1,89، وذلك عند درجة الحرية (2ن-2=14) ومستوى الدلالة 0,05، وهي قيمة اصغر من قيمة "ت" الجدولية المقدره ب 2,14، وهذا يعني انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين العينتين في الاختبار البعدي. ويرجع الطالبان عدم وجود الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية الى تقارب المستوى بين لاعبي المجموعتين وفاعلية البرنامج التدريبي الذي تدربت عليه المجموعة الضابطة على يد مدربها.



الشكل رقم (06) يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث في اختبار المراوغة

2- مناقشة نتائج البحث:

قام الطالبان بجمع البيانات مستعينين في ذلك بأدوات ووسائل جمع البيانات المستعملة في هذه الدراسة، اعتمادا على هذه البيانات وانطلاقا من عرض وتحليل نتائج البحث المستخلصة من التحليل الإحصائي لنتائج عينة البحث، من خلال تفحص أهم النتائج يبدو جليا أن عينة البحث حققت فروقا ذات دلالة معنوية في المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية ، في حين لم تحقق فروقا ذات دلالة معنوية في المتوسطات الحسابية للاختبارات البعديّة للعينتين الضابطة والتجريبية وهو ما تبينه الجداول والاشكال البيانية الموضحة سابقا.

3- الاستنتاجات :

من خلال التحليل الإحصائي للنتائج الخام المتحصل عليها بعد اجراء التجربة الاساسية امكن التوصل الى الاستنتاجات التالية :

- هناك فروق غير معنوية لنتائج الاختبارات القبلية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات التي تم تقويمها، وهذا يدل على التجانس في المتغيرات المذكورة سابقا قبل البدء في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح لعينة البحث.

- حققت العينة التجريبية تطورا ايجابيا بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة .

- لم تحقق العينة الضابطة تقدما ملحوظا في نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة.

- لم يحقق البرنامج التدريبي المقترح تطورا ايجابيا في نتائج الاختبارات البعدية بين العينتين الضابطة والتجريبية.

3-1 مقابلة النتائج بالفرضيات:

على ضوء الاستنتاجات المتحصل عليها من خلال العرض ومناقشة النتائج ، قمنا بمقارنتها بفرضيات البحث وكانت النتائج كالآتي :

الفرضية الاولى: والتي افترض فيها الباحثان انه "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية" ، عمل الباحثان على معالجة مجموعة الدرجات الخام المتحصل عليها باستخدام اختبار دلالة الفروق "ت" ستيودنت قصد اصدار احكام موضوعية حول طبيعة التجانس القائم بين عيني البحث التجريبية والضابطة لبعض المتغيرات والاختبارات ، ومن خلال الجدول رقم (04) الخاص بدلالة الفروق بين المتوسطات القبلية لعيني البحث التجريبية والضابطة ، يتضح انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين العينتين قبل اجراء التجربة الرئيسية بحيث كانت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (0,05 و 1,76) وكلها اقل من "ت" الجدولية المقدرة ب 2,14 عند درجة الحرية (2ن-2=14) ومستوى الدلالة 0,05 مما يؤكد تكافؤ وتجانس العينتين قبل تنفيذ البرنامج ، وعليه نقول ان الفرضية الاولى تحققت .

الفرضية الثانية : والتي افترض فيها الباحثان انه "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي"، من خلال الجداول رقم (05,06) والاشكال البيانية (03,04) يتضح جليا انه يوجد فرق معنوي بين المتوسطات الحسابية بين الاختبارات القبلية والبعدية، ومن قيمة "ت" المحسوبة في كل اختبار حيث كانت دائما اكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدره ب 2,36 عن درجة حرية (ن-1=7) ومستوى الدلالة 0,05 وذلك لصالح الاختبارات البعدية ، ويرجع الباحثان هذا التحسن الى فاعلية البرنامج التدريبي المحتوي على تمارين توافقية ساعدت في تحسين مهارة المراوغة، حيث توافقت مع مستوى وقدرات اللاعبين، بحيث تتفق هذه النتائج مع الدراسات السابقة وبعض الدراسات الاخرى كدراسة duku et zak2003 تحت عنوان " مستوى القدرات التوافقية وكفاءة اللعب لناشئي كرة القدم" وقد توصل الى النتائج التالية:

ان مستوى اداء لاعبي كرة القدم من الناحية المهارية و الخطئية يعتمد على مستوى تطوير المهارات والقدرات التوافقية ، ويشير TAMAS "ان التدريب على تمارين التوافق الحركي بين الحركات ضمن ايقاع محدد سيؤدي الى تطوير التنسيق الجيد للحركة وتظهر من خلال انتقال الجسم ككل او في حركات الاطراف العليا" ، كما اشار زهران السيد الى ان " المراوغة هي نماذج كروية يجب التدرّب عليها وتصحيح مفهومها لدى اللاعبين وبيان الاسس الصحيحة التي تقوم عليها ، والمراوغة لها انماط كثيرة يصعب حصرها الا بالتدريب الجيد على هذه الحركات لاختلاف التمير ونقطة الاشتراك واماكن اللعب"، ومما سبق الفرضية تحققت.

الفرضية الثالثة : والتي افترض فيه الباحثان انه " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعيينة الضابطة، من خلال الجداول رقم (05,06) والاشكال البيانية (03,04) يتضح جليا انه لا يوجد فرق معنوي بين المتوسطات الحسابية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة ، ومن قيمة "ت" المحسوبة في كل اختبار حيث كانت دائما اقل من "ت" الجدولية المقدره ب 2,36 عند درجة حرية (ن-1=7) ومستوى الدلالة 0,05 ، مما سبق نقول ان الفرضية تحققت.

الفرضية الرابعة : والتي افترض فيها الباحثان انه "توجد فروق ذات دلالة احصائية للاختبار البعدي بين العينة الضابطة والتجريبية لصالح العينة التجريبية" ، من خلال الجداول رقم (07,08) والاشكال البيانية (05,06) يتضح جليا انه لا يوجد فرق معنوي بين المتوسطات الحسابية للاختبارات البعديّة بين العينتين الضابطة والتجريبية ومن قيمة "ت" المحسوبة في كل اختبار حيث كانت دائما اقل من "ت" الجدولية المقدره ب 2,14 عند درجة حرية (ن2-2=14) ومستوى الدلالة 0,05 ، ويرجع الطالبان عدم وجود فروق بين العينتين الى توافق البرنامج التدريبي المستخدم من طرف الباحثان والبرنامج المستخدم من طرف مدرب العينة الضابطة وفاعلية برنامجه ايضا ، اضافة الى عدم توفر الوقت الكافي والتقيد بالوقت الممنوح من طرف المدرب والنادي، وايضا مشاركة 6 لاعبين من العينة التجريبية في البطولات المدرسية ، الولائية والوطنية، ومما سبق نقول ان الفرضية لم تتحقق.

الفرضية العامة:

لقد تأكدنا من ان الفرضيات الثلاثة الاولى تحققت اما الفرضية الرابعة المتعلقة بالاختبارات البعدية بين العينتين الضابطة والتجريبية لم تتحقق، وعليه يرى الباحثان ان الفرضية العامة لم تتحقق والتي مفادها "تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمارين توافقية على تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم 9-12 سنة".

4- الاقتراحات :

في ضوء ما توصلت اليه الدراسة من نتائج يقترح الباحثان مايلي:

- عرض نتائج الدراسة الحالية على مدربي الناشئين في كرة القدم والطلبة الباحثين ايضا من اجل اعادة دراستها واستخدامها في اعداد الرامج التدريبية.
- ضرورة استخدام التمارين التوافقية ضمن البرامج التدريبية لما لها من اثر على تحسين المهارات الاساسية في كرة القدم خاصة عند الناشئين .
- التأكيد على الاسس العلمية عند وضع البرامج التدريبية من حيث اختيار التمارين ، الوقت ، التكرار و الراحة بينها والادوات المستخدمة وطرق التدريب المناسبة لكل تمرين والصفة المراد تنميتها ، لما لها من تأثير في تحسين المستوى عند اللاعبين.

- اجراء بحوث مشابهة لفئات عمرية اخرى وفي مختلف التخصصات ولفترات اطول من التي اجريت فيها الدراسة الراهنة .

- الاهتمام بوضع البرامج التدريبية ذات الاسس العلمية المقننة في مجال الرياضة عامة وكرة القدم خاصة.

- استخدام تدريبات التوافق الحركي خاصة في سن 8-11 الى 12 سنة لأنه العمر الذهبي لتميتها.

- اجراء دراسات تهدف الى وضع برنامج تخصصي وذلك لتنمية الصفات البدنية والمهارية بطريقة فردية للاعبين لتحقيق مبدأ الخصوصية الفردية .

خلاصة عامة :

تعتبر كرة القدم الرياضة الاكثر شعبية وممارسة في العالم ويرجع ذلك الى المهارات الفنية التي ساهمت بشكل كبير في ذلك، حيث اضفت عليها جمالا وانسيابية ولعل من ابرز هذه المهارات مهارة المراوغة ، وللقيام بها وجب اعداد الرياضي اعدادا متكاملما بما فيه التحضير البدني لجميع الصفات البدنية والتي من بينها صفة التوافق الحركي.

وقصد معرفة مدى تأثير صفة التوافق على تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم 9-12 سنة، جاءت هذه الدراسة التي كانت تهدف الى وضع برنامج تدريبي باستخدام تمارين توافقية لتحسين مهارة المراوغة في كرة القدم ، وقد تم تقسيمها الى باين، الباب الاول ويشمل الجانب النظري وتطرقنا فيه الى

جمع المادة النظرية التي تعزز وتدعم موضوع البحث وبدوره قسم الى الدراسة النظرية وايضا الخلفية النظرية للبحث والتي اشتملت على البرنامج التدريبي ، التوافق الحركي ، مهارة المراوغة وخصوصيات الفئة العمرية 9-12 سنة .

اما فيما يخص الباب الثاني والذي يتعلق بالدراسة الميدانية فقد قسم بدوره الى فصلين ، حيث احتوى الفصل الاول على منهج البحث واجراءاته الميدانية من حيث التجربة الاستطلاعية ، المنهج المستخدم ، طريقة اختيار العينة وكل ما يتعلق بالدراسة الاساسية على عينة البحث ، والفصل الثاني تم فيه عرض وتحليل نتائج الدراسة النهائية، حيث احتوى على عرض، تحليل وتفسير نتائج الدراسة، مناقشة نتائج الدراسة النهائية، الاستنتاجات ومناقشة الفرضيات، وفي الاخير تم الخروج بمجموعة من الاقتراحات والتوصيات لغرض الفائدة العامة وهذا ما توصل اليه الباحثان بعد الاطلاع على مجموعة من المصادر والمراجع.

قائمة المصادر والمراجع باللغة العربية :

- 1 - زهران السيد. المهارة الفنية في كرة القدم ، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية، مصر، 2008.
- 2 - نجاح مهدي شلش، اكرم محمد صبحي. التعلم الحركي، دار الكتابة للطباعة والنشر، الموصل، 1، 2000.
- 3- احمد جابر محمود. عناصر اللياقة البدنية بين الفيسيولوجيا والتدريب ، جامعة العريش، كلية التربية الرياضية، مصر 2018.
- 4 - د.مفاق كمال. مقياس مناهج التدريب الرياضي، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة المسيلة 2017.
- 5 - علي حسن وجاموس. المعجم العربي، ط1، دار اسامة للنشر ، عمان، الاردن ، 2012.
- 6 - عبد الرحمان عيساوي. سيكولوجية النمو: دراسة النمو النفسي والاجتماعي نحو الطفل المراهق، دار النهضة العربية ، ط ب، بيروت 1992.
- 7 - عبد الحميد شرف. البرامج ، مركز الكتاب للنشر ، ط2، القاهرة ، 2002.
- 8 - محمد الحماحي وامين الخولي. اسس بناء البرامج في التربية الرياضية، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر 1990.
- 9 - محمود حنفي مختار. اسس تخطيط برنامج التدريب الرياضي، دار الزهران، القاهرة، مصر 1998.
- 10- مفتي ابراهيم حماد. البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، الجزء الاول ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، مصر 1997.
- 11 - خريبيط مجيد. تطبيقات في علم الفيسيولوجيا والتدريب الرياضي، دار الشروق، عمان، الاردن ، 1997.

- 12 - د. ابو العلا شعلان ابراهيم وعبد القادر. فيسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر 1994.
- 13 - د.فاطمة عبد المالكي. التدريب الرياضي الطلبة المرحلة 4، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، 2011.
- 14 - اشرف جابر، صبري العدوى. كرة القدم، مطبعة كلية التربية البدنية للبنين، حلوان، مصر 1996.
- 15 - محمود موفق اسعد. التعلم والمهارات الاساسية في كرة القدم، دار دجلة للطباعة والنشر، عمان ، 2011.
- 16 - ابو عبده حسن السيد. الاعداد المهاري للاعبي كرة القدم، النظرية والتطبيق، مكتبة الاشعاع الفنية، مصر، 2002.
- 17 - خليفة الشبلي. الالية في المهارات الاساسية في كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2011.
- 18- بوداود عبد اليمين. مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 2010.
- 19 - نبيل عبد الهادي. القياس والتقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريس الصفي، دار وائل للنشر، الاردن، 1999.
- 20 - صبحي حسانين محمد. القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الاول، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة 1995.
- 21 - زرواتي رشيد. تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية ، مطبعة دار هومة، 2002.
- 22 - مقدم عبد الحفيظ. الاحصاء والقياس النفسي والتربوي مع نماذج من المقاييس والاختبارات ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1993.

المراجع باللغة الاجنبية:

J-M, Balau. Science biologiques engnements sportif , Edition Paris, Fance

1)1985.

2) Mackenzie Brian. 101 Performance Evaluation Test , Electric world plc,

London 2005.

المجلات العلمية :

- أ.لباد معمر. تأثير برنامج تدريبي في تطوير بعض المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم دون 12 سنة، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الرابع، المجلد الخامس، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، باتنة ، 2012.

الاطروحات والرسائل العلمية:

1- مساسط خالد. اثر برنامج تدريبي مقترح لصفتي السرعة والتوازن في تطوير مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم اقل من

15 سنة، رسالة ماستر غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف المسيلة، 2015.

2- حسام عز الرجال ابراهيم الحلبي. برنامج مقترح للتدريب العقلي والبدني لتطوير مستوى اداء مهارة واستقبال الارسال

للاعبي كرة الطائرة ، رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق، مصر، 2002.

3- كادو عمر. اثر برنامج تدريبي مقترح لبعض الصفات الحركية (التوازن، التوافق) على تحسين دقة التصويب لدى براعم

كرة القدم، رسالة ماستر غير منشورة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة المسيلة، 2015.

4- قمان عفاف. صعوبات اختيار الاسلوب الاحصائي المناسب في البحوث الاجتماعية لدى الاستاذ الجامعي، رسالة

ماستر غير منشورة، قسم العلوم الاجتماعية، جامعة العربي بن مهيدي ام البواقي ، 2013 .

ملحق رقم (01) : استمارة ترشيح الاختبارات المناسبة للبرنامج التدريبي

المركز الجامعي احمد بن يحيى الونشريسي

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

تخصص تدريب رياضي تنافسي

استمارة ترشيح الاختبارات المناسبة للبرنامج التدريبي

يقوم الباحثان **قرقاش عبد القادر وعوراي الجيلالي** باجراء دراسة بعنوان :

تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمارين توافقية على تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم u12

انطلاقا من الفرضيات التالية :

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي للعبتين الضابطة والتجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي .
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين العينة الضابطة والتجريبية لصالح العينة التجريبية.

السادة الدكاترة والاساتذة الموقرين نظرا الى مستواكم العلمي وخبرتكم الميدانية في مجال التدريب الرياضي نرجو منكم ان تقدموا لنا

المساعدة لانجاز هذه الدراسة من خلال تحديد اولويات الاختبارات المقدمة حسب متطلبات هذا البحث .

ونرجو من سيادتكم المحترمة القيام بترتيب الاختبارات المقترحة حسب ملائمتها للقياس.

الاختبارات المستخدمة

الملاحظات	راي المحكمين	الاختبارات	الصفة المراد قياسها
		<p>اختبار الدوائر المرقمة.</p> <p>اختبار الينوي</p> <p>اختبار نط الحبل .</p>	<p>التوافق</p> <p>الحركي</p>
		<p>اختبار مراوغة فاندريهوف.</p> <p>اختبار المراوغة.</p> <p>الجرى المتعرج بالكرة في شكل رقم 8.</p>	<p>اختبار</p> <p>المراوغة</p>

التوصيات :

.....

.....

.....

.....

اختبارات التوافق الحركي

1. اختبار الدوائر المرقمة :

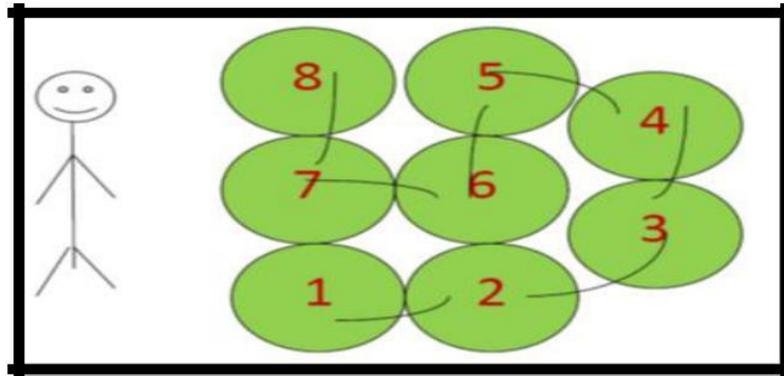
الغرض من الاختبار : قياس التوافق بين الرجلين و العينين .

الادوات : ساعة إيقاف , 8 دوائر مرسومة على الارض على ان يكون قطر كل منهم 60 سم .

مواصفات الاختبار : يقف المختبر داخل الدائرة رقم 1 , عند سماع اشارة البدء يقوم بالوثب بالرجلين معا الى الدائرة رقم 2 ثم الى

الدائرة رقم 3 وهكذا حتى الوصول الى الدائرة رقم 8 ويتم ذلك باقصى سرعة.

التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الدوائر 8. (محمود، 2018، صفحة 356)



الشكل 01 = اختبار الدوائر المرقمة .

2. اختبار نظ الحبل :

الغرض من الاختبار : قياس التوافق .

الادوات : حبل طوله 24 بوصة (60,96 سم) بحيث يعقد من طرفيه على ان تكون المسافة بين العقدتين 16 بوصة (40,64

سم) (وهي المسافة التي سيتم الوثب بينها)، ويترك مسافة 4 بوصة (10,16 سم) خارج كل عقدة لاستخدامها في مسك الحبل .

مواصفات الاداء : يمسك المختبر بالحبل من المكان المحدد , ويقوم المختبر بالوثب من فوق الحبل بحيث يمر الحبل من امام واسفل

القدمين 5 مرات .

توجيهات : يتم الوثب من فوق الحبل ومن خلال اليدين وبعد الوثب يتم الهبوط على على القدمين معا , يجب عدم لمس الحبل

اثناء الهبوط كما يجب عدم ارخاء الحبل اثناء الوثب وعدم حدوث اختلال في التوازن اثناء الهبوط او الوثب .

التسجيل : تسجل عدد مرات الوثب الصحيح من الخمس محاولات التي يقوم بها المختبر. (محمود، 2018، صفحة 351)

3. اختبار إينوي :

تعريف : يبلغ طوله 10 متر والعرض 05 متر ، كما توضع 04 اقماع اخرى في منتصف المستطيل بينها مسافات

متساوية 03 متر ، ويبعد الأول والأخير عن خط العرض مسافة مقدارها 50 سم ، كما هو موضح في الشكل 02.

الهدف من الاختبار : يهدف الى قياس السرعة ، الرشاقة ، التوافق والقدرة على تغيير حركة الجسم في اتجاهات مختلفة

وبسرعة مع التحكم في وضعية الجسم.

الادوات المستعملة : ساعة توقيت، اقماع، شريط قياس ، استمارة ، ارضية مناسبة للاختبار.

اختبارات المراوغة

اختبار مراوغة "فاندرهوف"

الغرض من الاختبار : قياس القدرة على التحكم في الكرة اثناء التقدم في الملعب والمراوغة مع المنافس.

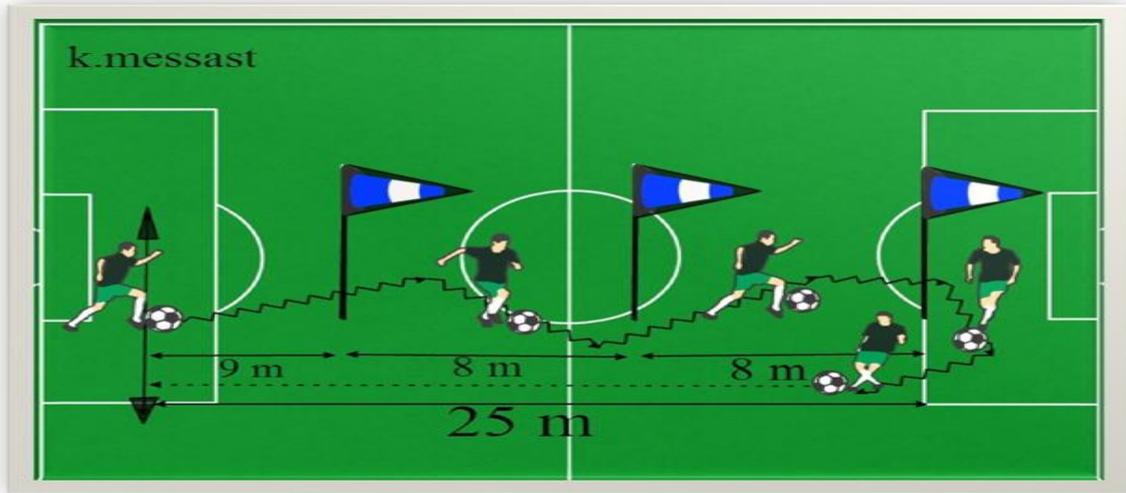
الادوات المستخدمة : كرة قدم ,مقياتي ,قياس الطول , طباشير , ثلاثة اعلام .

وصف الاختبار : يجري اللاعب بين الاعلام حسب ما هو مبين في الشكل 02 بحيث يقطع هذه المسافة (25 متر) في اقل زمن

ممکن ,ولا يرتكب الاخطاء.

تعطى لكل لاعب ثلاث محاولات وتحتسب احسن محاولة , كما يمكن المرور على يمين او يسار الحاجز .

اذا خرجت الكرة من اللاعب اثناء الاختبار من الخط الامامي لا تحتسب المحاولة. (خالد، 2015، صفحة 59)



الشكل 02 : اختبار مراوغة فاندرهوف .

اختبار المراوغة

الغرض من الاختبار : يهدف هذا الاختبار الى قياس القدرة على المراوغة عند لاعبي كرة القدم .

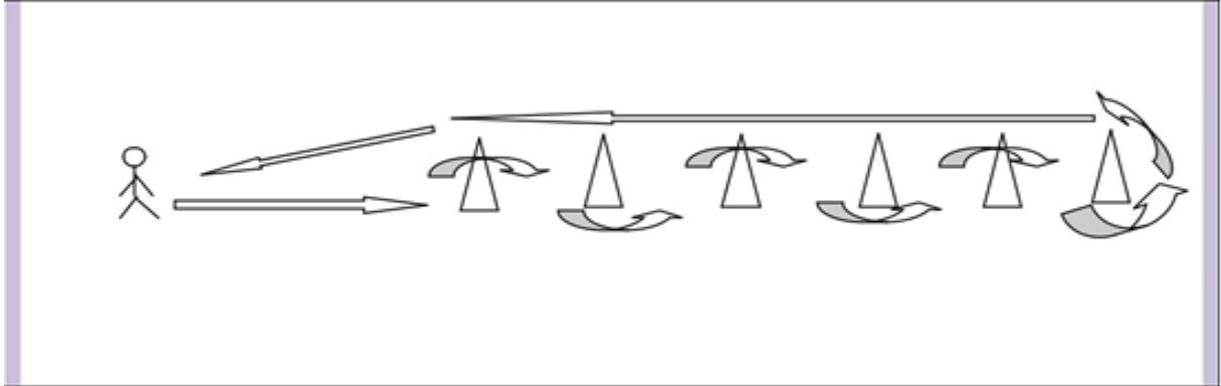
الادوات المستعملة : كرات , اقمام , ميقاتي .

وصف الاختبار : يقف اللاعب ومعه الكرة وعلى بعد 05 امتار يوجد 06 اقمام بلاستيكية والمسافة بين كل قمع والآخر حوالي

1 متر , يبدأ التمرين بان يجري اللاعب بالكرة مسافة خمسة امتار , ثم يقوم بالجري بين الاقمام مستخدما الاجزاء المختلفة من

القدم في المرور بين الاقمام , مع السيطرة على الكرة ودون ان تبعد عنه الكرة مع احتساب الوقت المستغرق ذهابا وايابا , واذا

اسقط اللاعب احد الاقمام تضاف له 2 ثا. (عبده، 2002، صفحة 168)



الشكل 03 : اختبار المراوغة.

ملحق رقم (02):

النتائج الخام للدراسة

نتائج بعض متغيرات التجانس بالنسبة للعينه التجريبية(jsth)

الرقم	السن	الطول(سم)	الوزن(كلغ)	العمر التدريبي
01	12-09 سنة	148	34,5	1
02		142	34	1,5
03		148	39	1,5
04		148	39	1,5
05		153	35,5	1,5
06		153	43	1,5
07		131	28	1,5
08		140	30	1,5

نتائج بعض متغيرات التجانس بالنسبة للعينه الضابطة (jsth)

العمر التدريبي	الوزن (كلغ)	الطول (سم)	السن	الرقم
1	30,1	137	12-09 سنة	01
1,5	36	143		02
1,5	41	150		03
1,5	38,5	150		04
1	33	135		05
1	39	148		06
1,5	35,5	148		07
1,5	29	140		08

بعض متغيرات التجانس بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	العينة التجريبية		العينة الضابطة		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
الكتلة	كـلـغ	21,31	35,37	16,11	35,26	0,05	2,14	غير دال
الطول	سـم	6,79	145,25	5,59	143,87	0,41		غير دال
العمر التدريبي	السنوات	0,02	1,43	0,05	1,31	1,2		غير دال

النتائج الخام للاختبارات القبليـة والبعديـة للعينة الاستطاعية

الاختبارات البعديـة		الاختبارات القبليـة		الاختبارات الرقم
اختبار المراوغة "ثانية"	اختبار التوافق "ثانية"	اختبار المراوغة "ثانية"	اختبار التوافق "ثانية"	
12,28	22	12,30	22,06	01
15,50	21,20	15,47	21,81	02
12,69	20,14	12,72	20,47	03
13,21	20,75	13,24	20,61	04
17,33	21,50	17,35	21,70	05

النتائج الخام للاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية (jsth)

الاختبارات البعديّة		الاختبارات القبلية		السن	الرقم
المراوغة "ثأ"	التوافق "ثأ"	المراوغة "ثأ"	التوافق "ثأ"		
11,96	17,96	11,99	19,75	12-9 سنة	01
10,26	19,27	10,79	19,62		02
10,09	19,90	10,41	20,22		03
10,76	19,61	12,53	20,39		04
10,49	20,02	11,03	20,13		05
13,15	21,03	14,78	21,20		06
9,65	20,29	11,09	20,71		07
11,86	20,33	12.11	20,51		08

النتائج الخام للاختبارات القبلية والبعديّة للعينّة الضابطة (jsth)

الاختبارات البعديّة		الاختبارات القبلية		السن	الرقم
المراوغة "ثا"	التوافق "ثا"	المراوغة "ثا"	التوافق "ثا"		
16,65	21,87	14,45	20,96	12-9 سنة	01
13,51	21,06	16,50	20,77		02
13,98	22,55	13,92	22,86		03
12,32	18,61	12,01	20,09		04
11,71	18,61	11,52	20,53		05
10,84	20,12	9,58	20,97		06
11,47	20,33	12,90	21,20		07
10,41	20,22	10,53	20,18		08

ملحق رقم (04): البرنامج التدريبي

قام الطالبان باقتراح برنامج تدريبي باستخدام تمارين توافقية على تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم 9-12 سنة وكانت مدة البرنامج التدريبي 09 اسابيع من 05-02-2019 الى غاية 06-04-2019 ، وكان بمعدل 23 حصة تدريبية مقسمة كالآتي :

05 اسابيع الاولى كانت بمعدل 03 حصص اسبوعيا ، الحصة الاولى من كل اسبوع تكون مخصصة لتنمية صفة التوافق الحركي او مهارة المراوغة ، اما الحصتين المتبقيتين فتكونان ذات تمارين مختلطة بين التوافق والمراوغة.

04 اسابيع الاخيرة كانت بمعدل حصتين اسبوعيا وذات تمارين مختلطة بين التوافق والمراوغة.

T-W= temps de travail

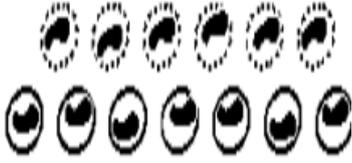
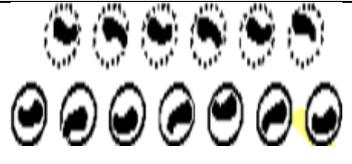
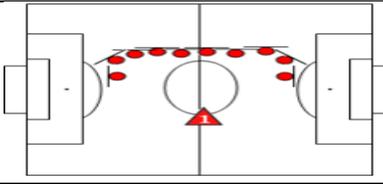
T-R-R= temps de récupération entre répétition

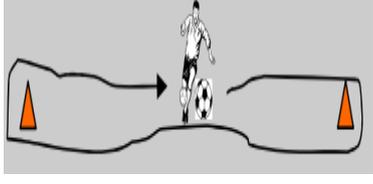
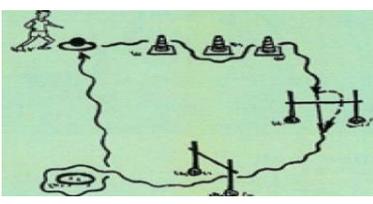
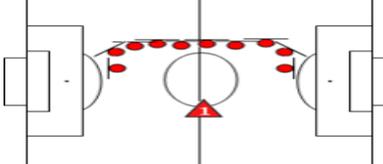
N-R= nombre de répétition

S= série

R-S= récupération entre série

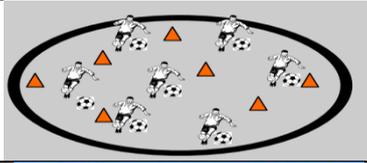
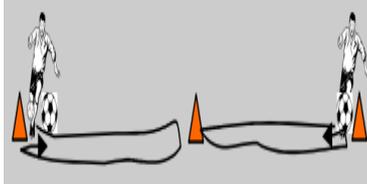
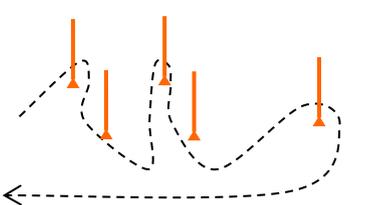
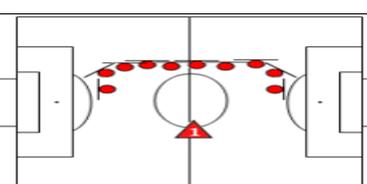
D-T (ex)= durée total de l'exercice

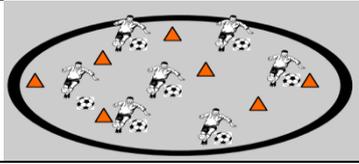
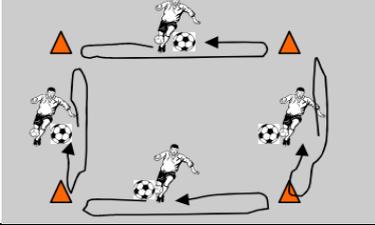
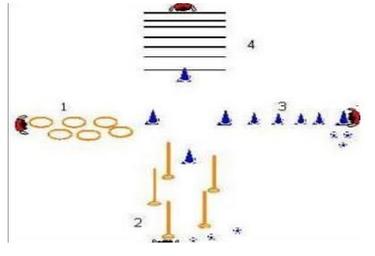
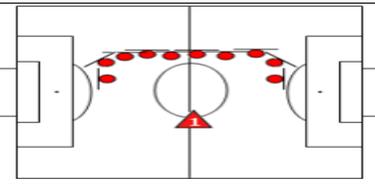
المدرّب: قرقاش عبد القادر – عوراي جيلالي						النادي: شباب ثنية الحد jsth		الفئة: 9-12 سنة	
المكان; ملعب الشهيد صفاح بختي						الهدف: تحسين التوافق الحركي		المدة: 1 ساعة	
						الادوات: ميقاتي ، صافرة، اطواق		رقم الحصة: 01	
التوجيهات	D- T(E x)	S R-S	N- R	T- R- R	T- W	Schéma	التمرين	المراحل	
رفع نبضات القلب وتهيئة نفسية تسخين العضلات	16'						شرح هدف الحصة ،جري حول الملعب وتمارين لتهيئة الاجهزة الوظيفية والمرونة	المرحلة التمهيدية	
يجب ان تتم جميع الارتكازات على رؤوس الاصابع ولا يلمس الكعب الارض	13'	3 2'	10	10"	10"		جري عادي في الاطواق اليمنى والعودة بنفس الطريقة في الاطواق اليسرى	المرحلة الأساسية	
يجب ان يحمل جميع وزن الجسم على قدم الارتكاز	13'	3 2'	10	10"	10"		ارتكاز القدم اليمنى في اطواق اليسار والقدم اليسرى في اطواق اليمن		
يجب ان تتم جميع الارتكازات على رؤوس الاصابع ولا يلمس الكعب الارض والوثب يكون داخل الاطواق	13'	3 2'	10	10"	10"		الوثب داخل الاطواق الفردية مع ضم القدمين وداخل الاطواق الزوجية مع فتح القدمين		
الحرص على الاداء الجيد لحركات التمديد	5'						تمارين الاسترخاء والتمديد	المرحلة النهائية	

المدرّب: قرقاش عبد القادر – عوراي جيلالي						النادي: شباب ثنية الحد jsth		الفئة: 9-12 سنة	
المكان: ملعب الشهيد صفاح بخي						الهدف: تحسين التوافق الحركي والمراوغة		المدة: 1 ساعة	
الادوات: ميقاتي، صافرة، اطواق، حواجز، شواخص، كرات قدم قانونية						رقم الحصة: 02			
التوجيهات	D- T(E x)	S R-S	N- R	T- R- R	T- W	Schéma	التمرين	المراحل	
رفع نبضات القلب وتهيئة نفسية تسخين العضلات	16'						شرح هدف الحصة ،جري حول الملعب وتمارين لتهيئة الاجهزة الوظيفية والمرونة	المرحلة التمهيدية	
تقديم نموذج من المدرّب وتصحيح الاطءاء	10'	3 1'	10	10"	8"		الارتكاز بقدم واحدة (ذهابا القدم اليسرى فقط وايابا اليمنى فقط)	المرحلة الأساسية	
تنفيذ الحركة بشكل جيد اثناء الدوران	10'	3 1'	10	10"	8"		يجري اللاعب نحو الاقماع ويدور عليهم مرة بباطن القدم واخرى بخارج القدم		
تجنب لمس الشواخص والارتكاز على اصابع الاقدام اثناء القفز على الحواجز	19'	2 2'	6	30"	1'		يجري اللاعب بالكرة بين الاقماع ثم القفز على الحواجز والدوران حول الطوق وتمرير الكرة للزميل		
الحرص على الاداء الجيد لحركات التمديد	5'						تمارين الاسترخاء والتمديد	المرحلة النهائية	

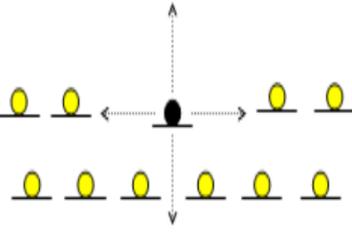
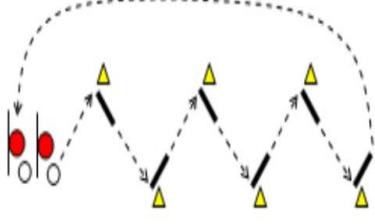
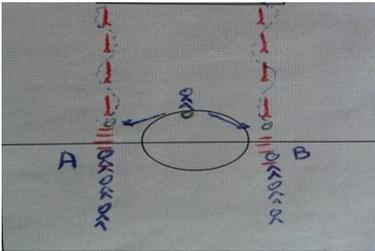
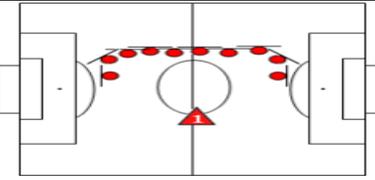
الفئة: 9-12 سنة		النادي: شباب ثنية الحد jsth					المدرّب: قرقاش عبد القادر – عوراي جيلالي	
المدة: 1 ساعة		الهدف: تحسين التوافق الحركي والمراوغة					المكان: ملعب الشهيد صفاح بختي	
رقم الحصة: 03		الادوات: ميقاتي، صافرة، اطواق، حواجز، شواخص، كرات قدم قانونية						
المراحل	التمرين	Schéma					التوجيهات	
		D- T(E x)	S R-S	N- R	T- R- R	T- W		
المرحلة التهيئية	شرح هدف الحصة ،جري حول الملعب وتمارين لتهيئة الاجهزة الوظيفية والمرونة	16'					رفع نبضات القلب وتهيئة نفسية تسخين العضلات	
المرحلة الأساسية	تثبيت القدم اليسرى عند الركبة وعمل قفزات بسيطة داخل الاطواق بالقدم اليمنى ذهبا وتبديل القدم اياها	10'	3 1'	10	10"	8"	التكرار المستمر للتمرين طيلة مدته حتى الوصول لدرجة متقدمة من الاداء	
	بداية متزامنة لأربعة لاعبين متعارضين	10'	3 1'	10	10"	8"	التحكم في الكرة وتجنب الاصطدام اثناء التمرين	
	يجري اللاعب بالكرة بين الاقماص ثم القفز على الحواجز والدوران حول الطوق وتمرير الكرة للزميل	19'	2 2'	6	30"	1'	تجنب لمس الشواخص والارتكاز على اصابع الاقدام اثناء القفز على الحواجز	
المرحلة النهائية	تمارين الاسترخاء والتמיד	5'					الحرص على الاداء الجيد لحركات التمديد	

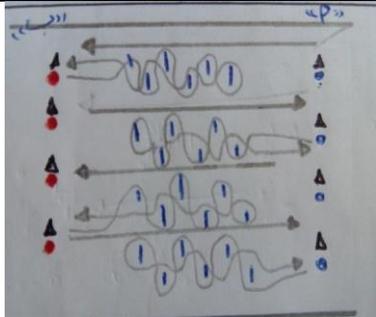
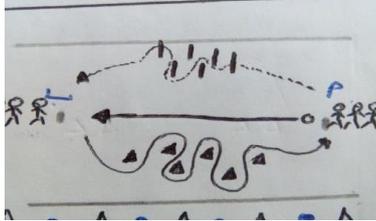
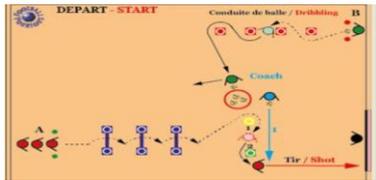
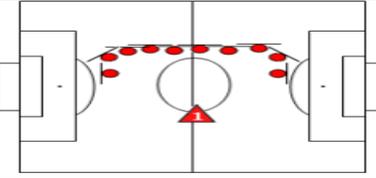
المدرّب: قرقاش عبد القادر – عوراي جيلالي						النادي: شباب ثنية الحد jsth		الفئة: 9-12 سنة	
المكان; ملعب الشهيد صفاح بجني						الهدف: تحسين مهارة المراوغة		المدة: 1 ساعة	
						الادوات: ميقاتي، صافرة، شواخص، كرات قدم قانونية		رقم الحصة: 04	
التوجيهات	D- T(E x)	S R-S	N- R	T- R- R	T- W	Schéma	التمرين	المراحل	
رفع نبضات القلب وتهيئة نفسية تسخين العضلات	16'						شرح هدف الحصة اضافة الى تسخينات عامة وخاصة بالكرة	المرحلة التهييدية	
التحكم في الكرة وعدم لمس الشواخص	13'	3 2'	10	10"	10"		الجري بالكرة والمرور بين الشواخص ثم التمرير للزميل ليعيد نفس التمرين	المرحلة الأساسية	
التحكم في الكرة والحرص على تنفيذ المهارة بشكل جيد	13'	3 2'	10	10"	10"		يقوم اللاعبون بالجري بالكرة كل نحو قمعه والدخول بين الشواخص مع إيقاف الكرة بتحت القدم عند الوصول للقمع الآخر		
الحرص على اداء مهارة المراوغة بشكل جيد	13'	3 2'	10	10"	10"		اللاعب أ يمرر الكرة للاعب ب يقوم اللاعب ب بمراوغة اللاعب أ ويسدد نحو المرمى		
الحرص على الاداء الجيد لحركات التمديد	5'						تمارين الاسترخاء والتمديد	المرحلة النهائية	

المدرّب: قرقاش عبد القادر – عوراي جيلالي						النادي: شباب ثنية الحد jsth		الفئة: 9-12 سنة	
المكان; ملعب الشهيد صفاح بختي						الهدف: تحسين التوافق الحركي والمراوغة		المدة: 1 ساعة	
الادوات: ميقاتي، صافرة، اعمدة، شواخص، كرات قدم قانونية						رقم الحصة: 05			
التوجيهات	D- T(E x)	S R-S	N- R	T- R- R	T- W	Schéma	التمرين	المراحل	
رفع نبضات القلب وتهيئة نفسية تسخين العضلات	16'						شرح هدف الحصة اضافة الى تسخينات عامة وخاصة بالكرة	المرحلة التمهيدية	
تجنب لمس الاعمدة والارتكاز الجيد اثناء الدخول بينها	10'	3 1'	10	10"	8"		جري بين الاعمدة مسافة 10 امتار	المرحلة الأساسية	
الحرص على اداء المهارة بشكل جيد	10'	3 1'	10	10"	8"		يجري اللاعب بالكرة بين الاقماع وعند الوصول للقمع يدور بالكرة مرة بداخل القدم واخرى بخارج القدم		
التحكم في الكرة والجري باقصى سرعة، الفريق الذي ينتهي اولا هو الفائز	19'	2 2'	6	30"	1'		ينطلق اللاعبين الاوليين من كل فريق والدخول بالكرة بين الشواخص بسرعة ثم العودة بالكرة وتمريرها للزميل لاعادة التمرين		
الحرص على الاداء الجيد لحركات التمديد	5'						تمارين الاسترخاء والتמיד	المرحلة النهائية	

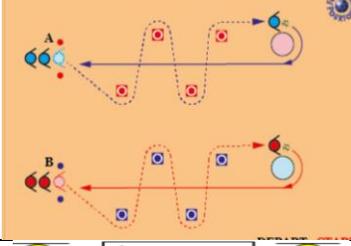
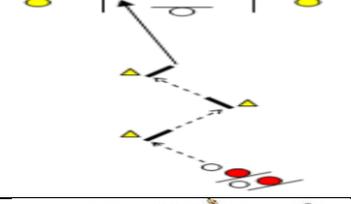
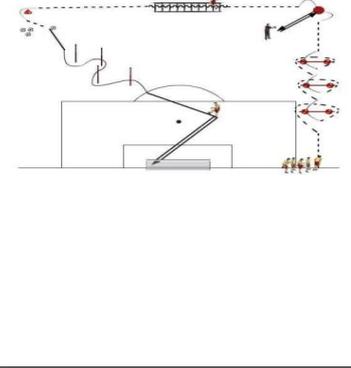
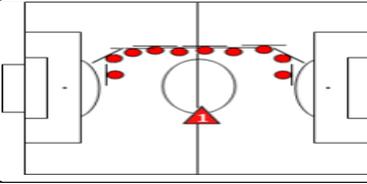
المدرّب: قرقاش عبد القادر – عوراي جيلالي						النّادي: شباب ثنية الحد jsth	الفئة: 9-12 سنة	
المكان: ملعب الشهيد صفّاح بختي						الهدف: تحسّين التوافق الحركي والمراوغة	المدة: 1 ساعة	
الادوات: ميقاتي، صافرة، اطواق، شواخص، اعمدة ، كرات قدم قانونية						رقم الحصة: 06		
التوجيهات	D- T(E x)	S R-S	N- R	T- R- R	T- W	Schéma	التمرين	المراحل
رفع نبضات القلب وتهيئة نفسية تسخين العضلات	15'						شرح هدف الحصة اضافة الى تسخينات عامة وخاصة بالكرة	المرحلة التمهيدية
الارتكاز الجيد اثناء الوثب داخل الدوائر	10'	3 1'	10	10"	8"		جري فوق الدوائر لمسافة 10 امتار	المرحلة الأساسية
الحرص على اداء المهارة بشكل جيد وتصحيح الاخطاء	10'	3 1'	10	10"	8"		يجري اللاعب بين الاقماع ذهابا وايابا وعند الوصول للقمع يدور مرة بداخل القدم واخرى بخارج القدم	المرحلة الأساسية
التحكم في الكرة وتجنب لمس الشواخص واداء التمارين بشكل جيد	20'	2 1'	2	30"	30"		تقسيم الفريق الى اربع مجموعات اثنين بالكرة واثنين بدونها وعمل تمارين التوافق والمراوغة كما هو موضح بالشكل	المرحلة الأساسية
الحرص على الاداء الجيد لحركات التمديد	5'						تمارين الاسترخاء والتمديد	المرحلة النهائية

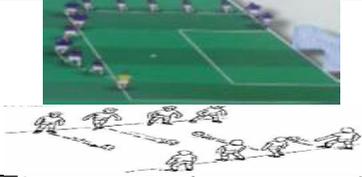
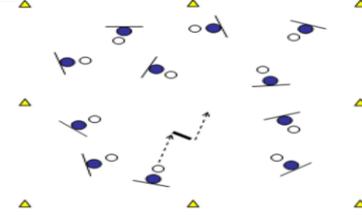
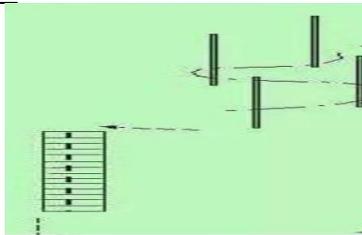
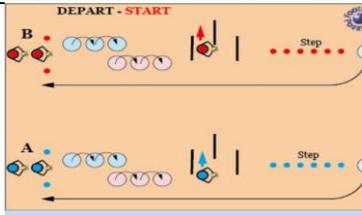
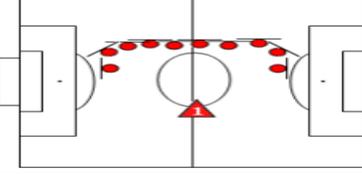
الفئة: 12-9 سنة		النادي: شباب ثنية الحد jsth					المدرّب: قرقاش عبد القادر – عوراي جيلالي	
المدة: 1 ساعة		الهدف: تحسين التوافق الحركي					المكان; ملعب الشهيد صفاح بختي	
رقم الحصة: 07		الادوات: ميقاتي، صافرة، اطواق، اعمدة، حواجز						
المراحل	التمرين	Schéma					التوجيهات	
		D- T(E x)	S R-S	N- R	T- R- R	T- W		
المرحلة التمهيدية	شرح هدف الحصة اضافة الى تسخينات عامة وخاصة بالكرة	16'					رفع نبضات القلب وتهيئة نفسية تسخين العضلات	
المرحلة الأساسية	ارتكاز بالقدم اليمنى ثم اليسرى ثم اليمنى... مع سرعة عالية وتغيير الخطوات عند الوصول للاعمدة	13'	3 2'	10	10"	10"	الحرص على اداء الحركات بشكل جيد	
	اجتياز حاجز 30سم عن طريق القفز والجري في الاطواق ثم القفز والجري داخل الاطواق	13'	3 2'	10	10"	10"	الحرص على تصحيح الاخطاء والارتكاز برؤوس الاصابع داخل الاطواق	
	التسارع في الاطواق ثم تغيير الاتجاه بين الاعمدة (جري متعرج) ثم الجري في الاطواق	13'	3 2'	10	10"	10"	التكرار المستمر للتمرين طيلة مدته حتى الوصول الى درجة متقدمة من الاداء	
المرحلة النهائية	تمارين الاسترخاء والتمديد	5'					الحرص على الاداء الجيد لحركات التمديد	

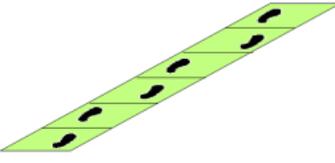
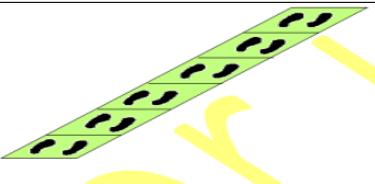
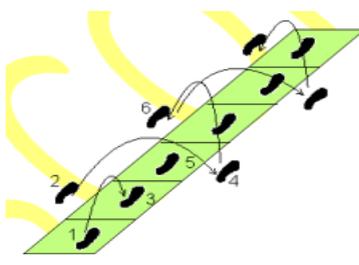
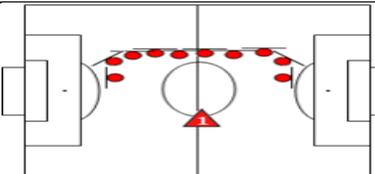
المدرّب: قرقاش عبد القادر – عوراي جيلالي						النادي: شباب ثنية الحد jsth		الفئة: 9-12 سنة	
المكان; ملعب الشهيد صفاح بخي						الهدف: تحسين التوافق الحركي والمراوغة		المدة: 1 ساعة	
الادوات: ميقاتي، صافرة، شواخص، اعمدة ، كرات قدم قانونية						رقم الحصة: 08			
التوجيهات	D- T(E x)	S R-S	N- R	T- R- R	T- W	Schéma	التمرين	المراحل	
رفع نبضات القلب وتهيئة نفسية تسخين العضلات	16'						شرح هدف الحصة اضافة الى تسخينات عامة وخاصة بالكرة	المرحلة التهيئية	
التركيز على اداء الحركات بشكل جيد مع تصحيح الاطعائ	10'	2 2'	4	30"	30"		يقوم اللاعبين من خلال تعليمات المدرّب بتمارين التوافق اثناء الجرى رفع القدمين للامام ،الخلف،جانبا ، الجرى اماما وخلفا	المرحلة الأساسية	
اداء الحركة بشكل جيد والتحكم في الكرة	10'	3 1'	10	10"	8"		يجري اللاعب بالكرة عند الوصول للقمع يقوم بالحركة الفنية التي يقولها المدرّب ويغير الاتجاه		
الارتكاز برؤوس الاصابع داخل الاطواق تجنب لمس الاعمدة اثناء القيام بالمراوغة	19'	2 2'	6	30"	1'		يقوم اللاعب أ بالقفز داخل الاطواق ثم استلام الكرة من المدرّب والقيام بالمراوغة بين الاعمدة نفس العمل يقوم به اللاعب ب		
الحرص على الاداء الجيد لحركات التمديد	5'						تمارين الاسترخاء والتمديد	المرحلة النهائية	

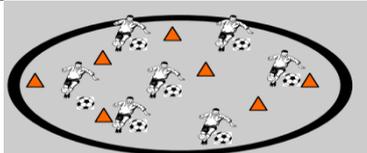
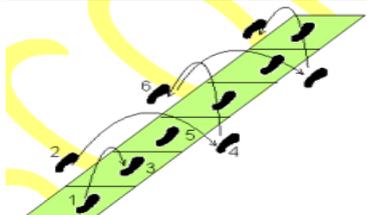
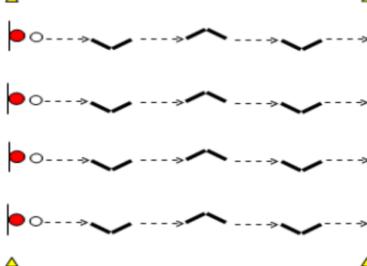
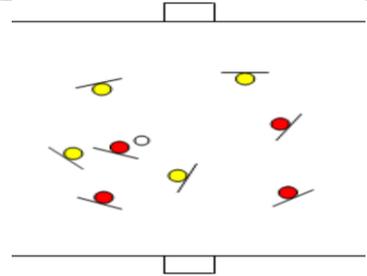
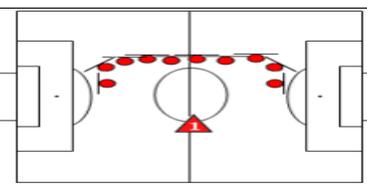
المدرّب: قرقاش عبد القادر – عوراي جيلالي						النادي: شباب ثنية الحد jsth		الفئة: 9-12 سنة	
المكان: ملعب الشهيد صفاح بختي						الهدف: تحسين التوافق الحركي والمراوغة		المدة: 1 ساعة	
الادوات: ميقاتي، صافرة، شواخص، اقماع، كرات قدم قانونية						رقم الحصة: 09			
التوجيهات	D- T(E x)	S R-S	N- R	T- R- R	T- W	Schéma	التمرين	المراحل	
رفع نبضات القلب وتهيئة نفسية تسخين العضلات	16'						شرح هدف الحصة اضافة الى تسخينات عامة وخاصة بالكرة	المرحلة التهيئية	
التحكم في الكرة وتجنب لمس الاقماع واداء الحركة بسرعة	10"	2 2'	4	30"	30"		يمر اللاعب أ الكرة للاعب ب، يجري هذا الاخير بالكرة ويقوم بالمراوغة بين الاقماع ثم يمر الكرة للاعب أ ليقوم بنفس التمرين	المرحلة الأساسية	
التركيز على اداء الحركات بشكل جيد وتصحيح الاطعاء	10"	2 2'	4	30"	30"		مجموعتين من اللاعبين متقابلين يقوم الاول من المجموعة أ بتمرير الكرة ل ب ويقوم بالجري بين الاقماع والاخر يجري بالكرة بين الشواخص		
سرعة التنفيذ وتجنب لمس الشواخص، الارتكاز على رؤوس الاصابع اثناء القفز	19'	2 2'	6	30"	1'		يقوم اللاعب أ بالوثب على الحواجز ثم الجري وتسديد الكرة ويذهب الى المجموعة الاخرى يقوم اللاعب ب بالمراوغة ثم تمرير الكرة للمدرب والانتحاق بالمجموعة الاخرى		
الحرص على الاداء الجيد لحركات التمديد	5'						تمارين الاسترخاء والتتمديد	المرحلة النهائية	

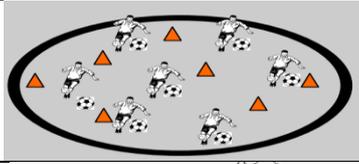
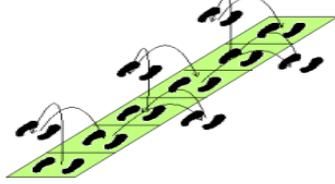
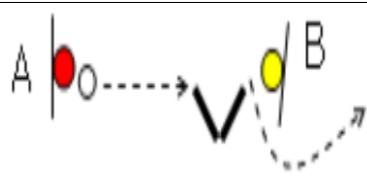
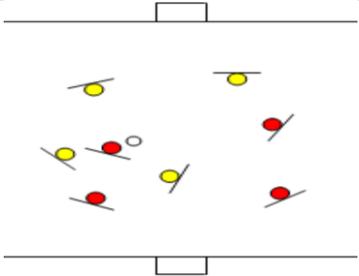
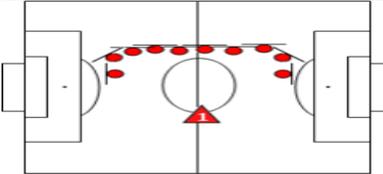
الفئة: 9-12 سنة		النادي: شباب ثنية الحد jsth					المدرّب: قرقاش عبد القادر – عوراي جيلالي	
المدة: 1 ساعة		الهدف: تحسين مهارة المراوغة					المكان; ملعب الشهيد صفاح بختي	
رقم الحصة: 10		الادوات: ميقاتي، صافرة، اقماع ، كرات قدم قانونية						
المراحل	التمرين	Schéma					التوجيهات	
		D- T(E x)	S R-S	N- R	T- R- R	T- W		
المرحلة التمهيدية	شرح هدف الحصة اضافة الى تسخينات عامة وخاصة بالكرة	16'					رفع نبضات القلب وتهيئة نفسية تسخين العضلات	
المرحلة الأساسية	الجري بالكرة وعند الوصول للقمع للقيام بالحركة التي يطلبها المدرّب le crochet ثم تمرير الكرة للزميل ليقوم بنفس الحركة	13'	3 2'	10	10"	10"	التركيز على اداء المهارة بشكل جيد	
	الجري بالكرة والقيام بحركة le crochet بداخل القدم وخارجها مرة بالقدم اليمنى واخرى باليسرى	13'	3 2'	10	10"	10"	التحكم في الكرة والتركيز على اداء المهارة بشكل جيد مع تصحيح الايخطاء	
	الجري بالكرة والقيام بحركة le crochet بداخل القدم وخارجها مرة بالقدم اليمنى واخرى باليسرى	13'	2 2'	6	30"	30"	التحكم في الكرة والتركيز على اداء المهارة بشكل جيد مع تصحيح الايخطاء	
المرحلة النهائية	تمارين الاسترخاء والتمديد	5'					الحرص على الاداء الجيد لحركات التمديد	

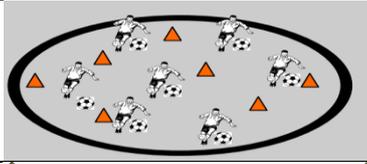
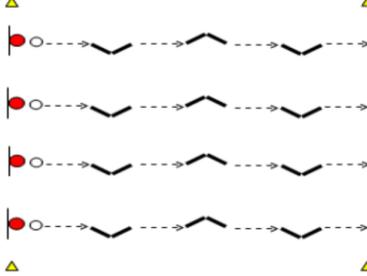
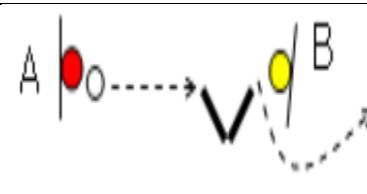
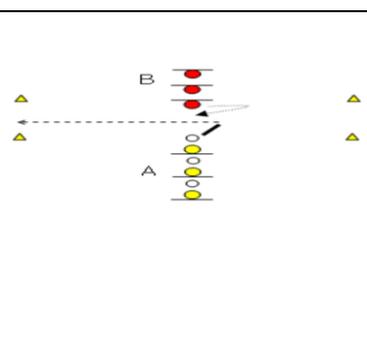
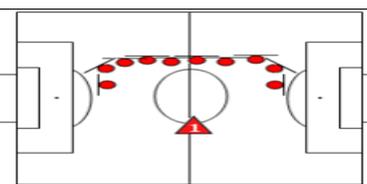
المدرّب: قرقاش عبد القادر – عوراي جيلالي						النادي: شباب ثنية الحد jsth	الفئة: 9-12 سنة	
المكان: ملعب الشهيد صفاح بختي						الهدف: تحسين التوافق الحركي والمراوغة	المدة: 1 ساعة	
الادوات: ميقاتي، صافرة، شواخص، اعمدة ، سلم ايقاع، كرات قدم قانونية						رقم الحصة: 11		
التوجيهات	D- T(E x)	S R-S	N- R	T- R- R	T- W	Schéma	التمرين	المراحل
رفع نبضات القلب وتهيئة نفسية تسخين العضلات	16'						شرح هدف الحصة اضافة الى تسخينات عامة وخاصة بالكرة	المرحلة التهيئية
التحكم في الكرة بشكل جيد واتقان المهارة بدقة	10'	3 1'	10	10"	8"		يجري اللاعب بالكرة ويقوم بالمراوغة بين الشواخص ثم يدور حول الحلقة ويمرر الكرة للزميل	المرحلة الأساسية
اتقان المهارة بشكل جيد وتصحيح الاخطاء	10'	3 1'	10	10"	8"		القيام ب le crochet وانهاء التمرين بالتسديد	
اتقان الحركات بشكل جيد والتحكم في الكرة	19'	2 2'	6	30"	1'		القيام بسلسلة من التمارين التوافقية ثم المراوغة بالكرة والتسديد على المرمى	
الحرص على الاداء الجيد لحركات التمديد	5'						تمارين الاسترخاء والتمديد	المرحلة النهائية

المدرّب: قرقاش عبد القادر – عوراي جيلالي						النادي: شباب ثنية الحد jsth	الفئة: 9-12 سنة	
المكان; ملعب الشهيد صفاح بنخي						الهدف: تحسين التوافق الحركي والمراوغة	المدة: 1 ساعة	
الادوات: ميقاتي، صافرة، شواخص، اعمدة ، سلم ايقاع، كرات قدم قانونية						رقم الحصة: 12		
التوجيهات	D- T(E x)	S R-S	N- R	T- R- R	T- W	Schéma	التمرين	المراحل
رفع نبضات القلب وتهيئة نفسية تسخين العضلات	16'						شرح هدف الحصة اضافة الى تسخينات عامة وخاصة بالكرة	المرحلة التمهيدية
التركيز الجيد لاداء المهارة وتصحيح الاطاا	10'	2 2'	4	30"	30"		الجري بالكرة والقيام بالحركات التي يطلبها المدرّب	المرحلة الأساسية
الارتكاز على رؤوس الاصابع في السلم واداء التمرينات بسرعة	10'	2 2'	4	30"	30"		اداء تمرينات توافقية باستخدام سلم الايقاع والاعمدة	
التحكم الجيد في الكرة واداء التمرين بسرعة الفريق الذي يكمل اولا هو الفائز	19'	2 2'	6	30"	1'		منافسة بين المجموعتين يحمل كل لاعب الكرة بيده ويقفز داخل الاطواق ثم يضع الكرة على الارض ويجري بالكرة بين الاعمدة والشواخص كما هو موضح في الشكل	
الحرص على الاداء الجيد لحركات التمديد	5'						تمارين الاسترخاء والتمديد	المرحلة النهائية

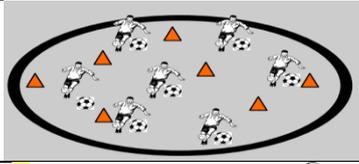
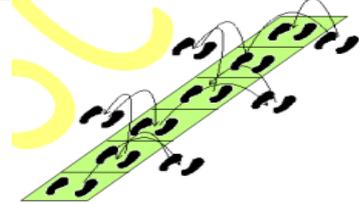
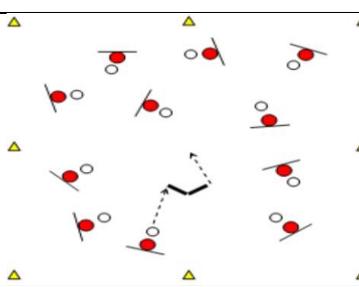
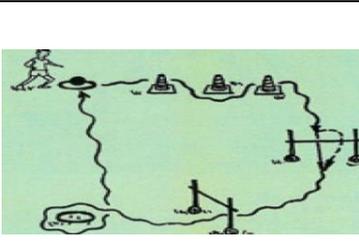
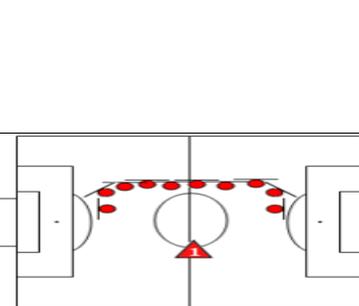
المدرّب: قرقاش عبد القادر – عوراي جيلالي						النادي: شباب ثنية الحد jsth		الفئة: 9-12 سنة	
المكان; ملعب الشهيد صفاح بختي						الهدف: تحسين التوافق الحركي		المدة: 1 ساعة	
						الادوات: ميقاتي، صافرة، سلم ايقاع حركي		رقم الحصة: 13	
التوجيهات	D- T(E x)	S R-S	N- R	T- R- R	T- W	Schéma	التمرين	المراحل	
رفع نبضات القلب وتهيئة نفسية تسخين العضلات	16'						شرح هدف الحصة اضافة الى تسخينات عامة وخاصة بالكرة	المرحلة التمهيدية	
يجب ان تتم جميع الارتكازات على رؤوس الاصابع	13'	3 2'	10	10"	10"		الارتكاز بين كل شريط يكون وضع قدم الارتكاز بسرعة عالية، متدرجة ثم عالية	المرحلة الأساسية	
الحرص على عدم وضع القدم المرتكزة فوق اشرطة سلم الايقاع	13'	3 2'	10	10"	10"		ارتكازين القدم بعد الآخرى ويكون وضع القدم بسرعة متدرجة من عادية الى عالية	المرحلة الأساسية	
تقديم نموذج مثالي للحركة من المدرّب تصحيح الاخطاء	13'	3 2'	10	10"	10"		ارتكاز داخل الاشرطة وخارجها مع التناوب على الجانبين الايمن والايسر	المرحلة الأساسية	
الحرص على الاداء الجيد لحركات التمديد	5'						تمارين الاسترخاء والتמיד	المرحلة النهائية	

المدرّب: قرقاش عبد القادر – عوراي جيلالي						النادي: شباب ثنية الحد jsth		الفئة: 9-12 سنة	
المكان: ملعب الشهيد صفاح بخي						الهدف: تحسين التوافق الحركي والمراوغة		المدة: 1 ساعة	
الادوات: ميقاتي، صافرة، اقماع، سلم ايقاع حركي، كرات قدم قانونية						رقم الحصة: 14			
التوجيهات	D-T(E x)	S R-S	N- R	T- R- R	T- W	Schéma	التمرين	المراحل	
رفع نبضات القلب وتهيئة نفسية تسخين العضلات	15'						شرح هدف الحصة اضافة الى تسخينات عامة وخاصة بالكرة	المرحلة التمهيدية	
تقديم نموذج مثالي للحركة من المدرّب تصحيح الاخطاء	10'	3 1'	10	10"	8"		ارتكاز داخل الاشرطة وخارجها مع التناوب على الجانبين الايمن والايسر	المرحلة الأساسية	
الحرص على اداء المهارة بشكل جيد وتصحيح الاخطاء	10'	3 1'	10	10"	8"		الجري بالكرة ذهابا وايابا مسافة 20م والقيام بالمراوغة feinte		
التأكيد على تطبيق المهارة وتصحيح الاطاء	20'						لعب مقابلة وتطبيق ما تعلمه اللاعب من مهارات		
الحرص على الاداء الجيد لحركات التمديد	5'						تمارين الاسترخاء والتمديد	المرحلة النهائية	

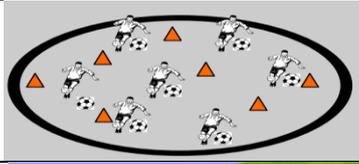
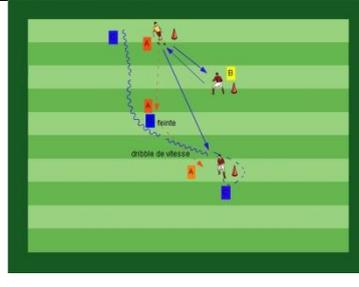
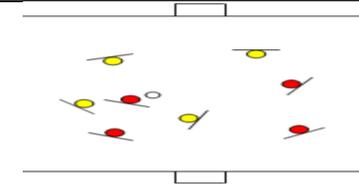
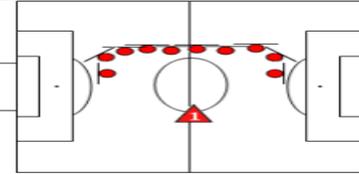
الفئة: 9-12 سنة		النادي: شباب ثنية الحد jsth					المدرّب: قرقاش عبد القادر – عوراي جيلالي	
المدة: 1 ساعة		الهدف: تحسين التوافق الحركي والمراوغة					المكان: ملعب الشهيد صفاح بختي	
رقم الحصة: 15		الادوات: صافرة ، ميقاتي، سلم التنسيق الحركي، كرات قدم قانونية						
المراحل	التمرين	Schéma					التوجيهات	
		D- T(E x)	S R-S	N- R	T- R- R	T- W		
المرحلة التمهيدية	شرح هدف الحصة اضافة الى تسخينات عامة وخاصة بالكرة	15"						
المرحلة الأساسية	ارتكازان القدم تلو الآخرى بدءا من داخل اشرطة السلم ثم خارجها ثم داخلها...	10"	3 1'	10	10"	8"		
	يجري اللاعب أ بالكرة عند الوصول للاعب السلبي ب يقوم اللاعب أ بالfeinte	10"	3 1'	10	10"	8"		
	لعب مقابلة وتطبيق ما تعلمه اللاعب من مهارات	20"						
المرحلة النهائية	تمارين الاسترخاء والتمديد	5'						
	رفع نبضات القلب وتهيئة نفسية تسخين العضلات							
	يجب ان تتم جميع الارتكازات على رؤوس الاصابع							
	التحكم في الكرة واداء المهارة بشكل جيد							
	التأكيد على تطبيق المهارة وتصحيح الاطغاء							
	الحرص على الاداء الجيد لحركات التمديد							

الفئة: 9-12 سنة		النادي: شباب ثنية الحد jsth					المدرّب: قرقاش عبد القادر – عوراي جيلالي	
المدة: 1 ساعة		الهدف: تحسين مهارة المراوغة					المكان; ملعب الشهيد صفاح بختي	
رقم الحصة: 16		الادوات: ميقاتي، صافرة، اقماع ، كرات قدم قانونية						
المراحل	التمرين	Schéma				التوجيهات		
		D- T(E x)	S R-S	N- R	T- R- R	T- W		
المرحلة التمهيدية	شرح هدف الحصة اضافة الى تسخينات عامة وخاصة بالكرة	16'						
المرحلة الأساسية	الجرى بالكرة ذهابا وايابا مسافة 20م والقيام بالمراوغة feinte	13'	3 2'	10	10"	10"		
	يجري اللاعب أ بالكرة عند الوصول للاعب السليبي ب يقوم اللاعب أ بال feinte	13'	3 2'	10	10"	10"		
المرحلة النهائية	منافسة بين اللاعبين تكون الكرة عند أ مهاجما وب مدافع اللاعب أ يجب ان يراوغ ب بال feinte ويسجل في احدى المرميين	13'	3 2'	10	10"	10"		
	تمارين الاسترخاء والتמיד	5'						

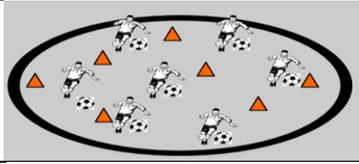
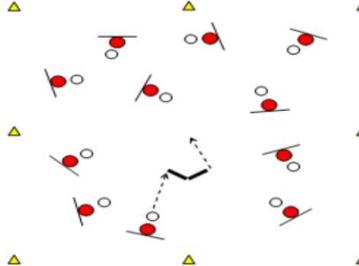
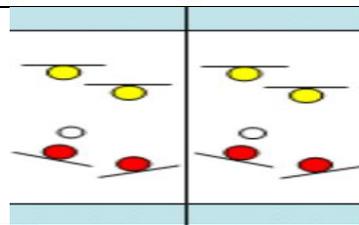
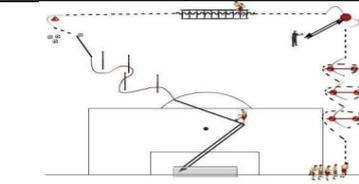
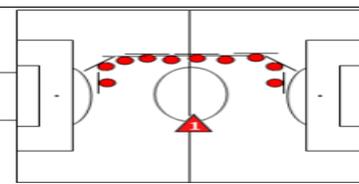
المدرّب: قرقاش عبد القادر – عوراي جيلالي						النّادي: شباب ثنية الحد jsth		الفئة: 9-12 سنة	
المكان; ملعب الشهيد صفّاح بخّتي						الهدف: تحسّين التوافق الحركي والمراوغة		المدة: 1 ساعة	
الادوات: ميقاتي، صافرة، سلم ايقاع حركي، كرات قدم قانونية						رقم الحصة: 17			
التوجيهات	D- T(E x)	S R-S	N- R	T- R- R	T- W	Schéma	التمرين	المراحل	
رفع نبضات القلب وتهيئة نفسية تسخين العضلات	16'						شرح هدف الحصة اضافة الى تسخينات عامة وخاصة بالكرة	المرحلة التمهيدية	
الحرص على عدم وضع القدم المرتكزة على الاشرطة	10'	3 1'	10	10"	8"		ارتكاز(القدم اليمنى) خارج الاشرطة واليسرى داخلها)	المرحلة الأساسية	
الحرص على اداء المهارة بشكل صحيح	10'	3 1'	10	10"	8"		الجري بالكرة والقيام بال feinte		
مراوغة اللاعب حسب المهارات التي تعلمها	19'	2 2'	6	30"	1'		اللاعب أ يمرر الكرة للاعب ب ، ب يقوم بمراوغة اللاعب أ ويمرر الكرة بين العارضتين		
الحرص على الاداء الجيد لحركات التمديد	5'						تمارين الاسترخاء والتמיד	المرحلة النهائية	

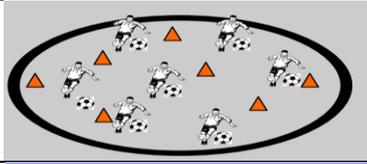
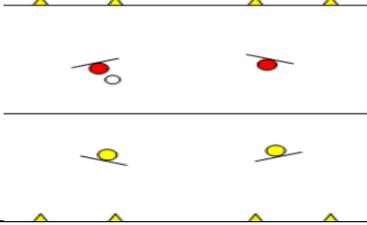
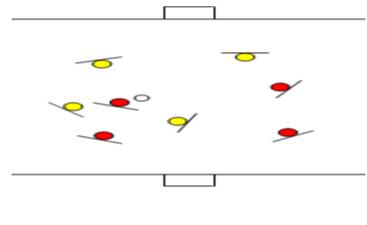
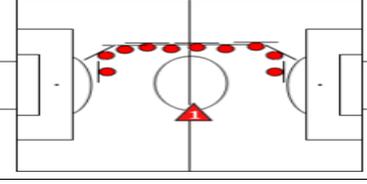
الفئة: 9-12 سنة		النادي: شباب ثنية الحد jsth					المدرّب: قرقاش عبد القادر – عوراي جيلالي	
المدة: 1 ساعة		الهدف: تحسين التوافق الحركي والمراوغة					المكان: ملعب الشهيد صفاح بختي	
رقم الحصة: 18		الادوات: ميقاتي ، صافرة، اقماع، حواجز، سلم تنسيق حركي، كرات قدم قانونية						
المراحل	التمرين	Schéma					التوجيهات	
		D- T(E x)	S R-S	N- R	T- R- R	T- W		
المرحلة التمهيدية	شرح هدف الحصة اضافة الى تسخينات عامة وخاصة بالكرة	16'						
المرحلة الأساسية	ارتكازان (القدمان معا) داخل الاشرطة مرتان وخارجها مرة واحدة)	10'	3 1'	10	10"	8"		
	الجري بالكرة والقيام بالمراوغة حسب اشارة المرب crochetfeinte	10'	2 2'	4	30"	30"		
	يجري اللاعب بالكرة بين الاقماع ثم القفز على الحواجز والدوران حول الطوق وتمرير الكرة للزميل	19'	2 2'	6	30"	1'		
المرحلة النهائية	تمارين الاسترخاء والتمديد	5'						

المدرّب: قرقاش عبد القادر – عوراي جيلالي						النادي: شباب ثنية الحد jsth	الفئة: 9-12 سنة	
المكان: ملعب الشهيد صفاح بختي						الهدف: تحسين التوافق الحركي والمراوغة	المدة: 1 ساعة	
الادوات: ميقاتي، صافرة، سلم تنسيق حركي، اطواق، كرات قدم قانونية						رقم الحصة: 19		
التوجيهات	D- T(E x)	S R-S	N- R	T- R- R	T- W	Schéma	التمرين	المراحل
رفع نبضات القلب وتهيئة نفسية تسخين العضلات	16'						شرح هدف الحصة اضافة الى تسخينات عامة وخاصة بالكرة	المرحلة التمهيدية
الارتكاز داخل وخارج السلم والتحكم في توازن الجسم	10'	3 1'	10	10"	8"		ارتكاز بالقدم اليسرى داخل وخارج الشريط ثم اليمنى ثم اليسرى	المرحلة الأساسية
المراوغة تكون حسب ما تعلمه اللاعب	10'	2 2'	4	30"	30"		في ميدان 6x12م منافسة بين اللاعبين 1 ضد 1 والقيام بمهارة المراوغة	
التحكم في الكرة و تطبيق المهارات المتعلمة الارتكاز يكون على رؤوس الاصابع	19'	2 2'	6	30"	1'		يقوم اللاعبون بلعب مباراة بينهم تطبق فيها المهارات المتعلمة وعند سماع الاشارة يذهب كل فوج ليقوم بتمرينات التوافق الحركي	
الحرص على الاداء الجيد لحركات التمديد	5'						تمارين الاسترخاء والتمديد	المرحلة النهائية

المدرّب: قرقاش عبد القادر – عوراي جيلالي						النادي: شباب ثنية الحد jsth	الفئة: 9-12 سنة	
المكان: ملعب الشهيد صفاح بختي						الهدف: تحسين التوافق الحركي والمراوغة	المدة: 1 ساعة	
الادوات: ميقاتي، صافرة، اقماع، سلم تنسيق حركي، كرات قدم قانونية						رقم الحصة: 20		
التوجيهات	D- T(E x)	S R-S	N- R	T- R- R	T- W	Schéma	التمارين	المراحل
رفع نبضات القلب وتهيئة نفسية تسخين العضلات	15'						شرح هدف الحصة اضافة الى تسخينات عامة وخاصة بالكرة	المرحلة التمهيدية
التحكم في توازن الجسم وسرعة التنفيذ	10'	3 1'	10	10"	8"		الارتكاز والتغير في الاتجاه كما هو موضح في الشكل	المرحلة الأساسية
سرعة التنفيذ واداء المراوغة بشكل صحيح	10'	3 1'	10	10"	8"		بمرر الكرة لb، يعيد الكرة لa يقوم a بتمرير الكرة لc ويغير اتجاهه ويقوم c بمراوغة a مع تغيير الاماكن كما في الشكل	
التاكيد على تطبيق المهارة وتصحيح الايخطاء	20'						لعب مقابلة وتطبيق ما تعلمه اللاعب من مهارات	
الحرص على الاداء الجيد لحركات التمديد	5'						تمارين الاسترخاء والتمديد	المرحلة النهائية

المدرّب: قرقاش عبد القادر – عوراي جيلالي						النّادي: شباب ثنية الحد jsth	الفئة: 9-12 سنة	
المكان; ملعب الشهيد صفّاح بخّتي						الهدف: تحسّين التوافق الحركي والمراوغة	المدة: 1 ساعة	
الادوات: ميقاتي، صافرة، اقماع، اعمدة، سلم تنسيق حركي، كرات قدم قانونية						رقم الحصة: 21		
التوجيهات	D- T(E x)	S R-S	N- R	T- R- R	T- W	Schéma	التمرين	المراحل
رفع نبضات القلب وتهيئة نفسية تسخين العضلات	16'						شرح هدف الحصة اضافة الى تسخينات عامة وخاصة بالكرة	المرحلة التمهيدية
سرعة التنفيذ والارتكاز بشكل جيد وعلى رؤوس الاصابع	10'	2 2'	4	30"	30"		Parcours de coordination كما هو موضح في الشكل	المرحلة الأساسية
الحرص على تطبيق المهارات التي تعلمها اللاعب	10'	2 2'	4	30"	30"		1 ضد 1 والقيام بالمراوغة والاحتفاظ بالكرة	
الحرص على تطبيق المهارات التي تعلمها اللاعب مع تصحيح الاخطاء	19'	2 2'	6	30"	1'		1 ضد 1 يمرر المدرب للكرة للاعب الاحمر ويقوم اللاعب بمراوغة اللاعب الاصفر وتوقيف الكرة داخل المربع في مساحة 10x10م كما يبينه الشكل	
الحرص على الاداء الجيد لحركات التمديد	5'						تمارين الاسترخاء والتمديد	المرحلة النهائية

الفئة: 9-12 سنة		النادي: شباب ثنية الحد jsth					المدرّب: قرقاش عبد القادر – عوراي جيلالي	
المدة: 1 ساعة		الهدف: تحسين التوافق الحركي والمراوغة					المكان: ملعب الشهيد صفاح بختي	
رقم الحصة: 22		الادوات: ميقاتي، صافرة، اقماع، اعمدة، سلم تنسيق حركي، كرات قدم قانونية						
المراحل	التمرين	Schéma					التوجيهات	
		D- T(E x)	S R-S	N- R	T- R- R	T- W		
المرحلة التمهيدية	شرح هدف الحصة اضافة الى تسخينات عامة وخاصة بالكرة	16'						
المرحلة الأساسية	الجري بالكرة والقيام بالمراوغة حسب اشارة المرب crochetfeinte	10'	2 2'	4	30"	30"		
	2 ضد 2 يقومون بالمراوغة وتوقيف الكرة في المنطقة الزرقاء	10'	2 2'	4	30"	30"		
	القيام بسلسلة من التمارين التوافقية ثم المراوغة بالكرة والتسديد على المرمى	19'	2 2'	6	30"	1'		
المرحلة النهائية	تمارين الاسترخاء والتمديد	5'						

المدرّب: قرقاش عبد القادر – عوراي جيلالي						النادي: شباب ثنية الحد jsth	الفئة: 9-12 سنة	
المكان: ملعب الشهيد صفاح بختي						الهدف: تحسين التوافق الحركي والمراوغة	المدة: 1 ساعة	
الادوات: ميقاتي، صافرة، اطواق، سلم تنسيق حركي، كرات قدم قانونية						رقم الحصة: 23		
التوجيهات	D- T(E x)	S R-S	N- R	T- R- R	T- W	Schéma	التمرين	المراحل
رفع نبضات القلب وتهيئة نفسية تسخين العضلات	15'						شرح هدف الحصة اضافة الى تسخينات عامة وخاصة بالكرة	المرحلة التمهيدية
الحرص على اداء المهارة بشكل جيد	10'	2 2'	4	30"	30"		اداء مهارة المراوغة من خلال المنافسة بين اللاعبين وبعد سماع الاشارة يذهب كل فوج لأداء ترمينات التوافق	المرحلة الأساسية
التمرير للأمام والمراوغة حسب المهارات التي تعلمها اللاعب	10"	2 2'	4	30"	30"		2 ضد 2 المراوغة وتسجيل الاهداف بين الاقماع في مساحة 20x20م	
تنفيذ كل حركات المهارة التي تعلمها اللاعب	20'						مباراة تطبيقية	
الحرص على الاداء الجيد لحركات التمديد	5'						تمارين الاسترخاء والتمديد	المرحلة النهائية

ملحق رقم (04):

الوثائق الادارية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
المركز الجامعي الوشريسي بتيسمسيلت
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



تيسمسيلت في: 15/01/2019

رخصة إجراء البحث

إلى السيد: محمد بن محمد بن أبي الرياضي المغربي بشاب كعبة المد 0511

في إطار إجراء بحوث ميدانية لطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية يرجى منكم السماح
بمباشرة الإختبارات والقياسات اللازمة في مؤسستكم للطلبة:

الإسم واللقب: عمر عاش عبد القادر

عوراي الجيلالي

الأستاذ المشرف: نغال محمد

عنوان البحث: تأثير برنامج تدريبي معين باستخدام تقارين توازن على تحسين

ممارسة المراهقة لدى لاعبي كرة القدم 9-12 سنة

مدة البحث من: 16 - 01 - 2019 الى غاية: 09 - 04 - 2019

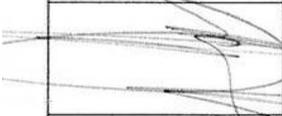
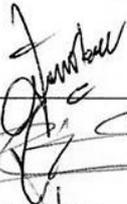
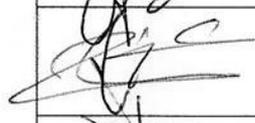
نرجوا منكم المساهمة في تكوين طلبتنا وإمدادهم بالمساعدة اللازمة كما نؤكد لكم أن نشاط طلبتنا لن
يعرقل السير الحسن لنشاطاتكم الداخلية.

تقبلوا منا فائق الإحترام والتقدير



محمد بن محمد بن أبي الرياضي المغربي
الإدارة

قائمة الاساتذة المحكمين للبرنامج التدريبي والاختبارات المستعملة

الرقم	اسم ولقب الاستاذ	التخصص	الدرجة العلمية	الامضاء
1	بارود الله محمد ابي	تدريب رياضي	استاذ م. ب	
2	برايع خير الدين	تدريب رياضي	استاذ م - أ	
3	مزور عوني	"	استاذ م	
4	خروبي محمد عبد	تدريب رياضي	استاذ م. أ	
5	هدار عبد اللطيف	تدريب رياضي	استاذ م. ب	

الطلبة الباحثون :

- قرقاش عبد القادر
- عوراي الجيلالي

الباب الاول :

الجانب النظري

الدراسة النظرية

1- الإشكالية

2- الفرضيات

3- أهداف البحث

4- أهمية البحث

5- تحديد المفاهيم الأساسية

6- الدراسات السابقة و المشابهة

7- التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة

الخلفية النظرية للبحث

1- البرنامج التدريبي.

2- التوافق الحركي .

3- المرحلة العمرية 9-12 سنة.

4- المتطلبات المهارية في كرة القدم وعلاقتها بالفئة العمرية

9-12 سنة.

الباب الثاني:

الجانب التطبيقي

الفصل الاول: منهج البحث واجراءاته الميدانية

تمهيد

- 1- منهج البحث
- 2- مجتمع الدراسة
- 3- عينة البحث والدراسة الاستطلاعية
- 4- مجالات البحث
- 5- الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث
- 6- ادوات البحث
- 7- مواصفات الاختبارات
- 8- التجربة الاساسية (مرحلة تنفيذ البرنامج)
- 9- الوسائل الاحصائية

خلاصة

الفصل الثاني: عرض وتحليل نتائج الدراسة النهائية

تمهيد

1- عرض و تفسير نتائج الدراسة

2- مناقشة نتائج الدراسة النهائية

3- الاستنتاجات و مناقشة الفرضيات

4- الاقتراحات

الخاتمة

قائمة المصادر والمراجع

الملاذ

تأ