



## قسم: التدريب الرياضي

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ل.م.د أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع: تدريب رياضي

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

العنوان:

مستوى بعض القدرات الحركية (التوافق الحركي, الرشاقة) وعلاقتها بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أصغر 13\_15 سنة  
دراسة ميدانية على مستوى فريق اتحاد تبسة

إعداد

إشراف:

د/ مجرالي

الطلبة:

جراي منذر

أحمد

سقراس أسامة

لجنة المناقشة:

| الاسم واللقب | الرتبة        | الصفة        |
|--------------|---------------|--------------|
| نويوة عمار   | أستاذ محاضر ب | رئيسا        |
| مجرالي أحمد  | أستاذ محاضر ب | مشرفا و مقرا |
| سربوت رضا    | أستاذ مساعد ب | ممتحنا       |

السنة الجامعية: 2024/2023





## قسم: التدريب الرياضي

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ل.م.د أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع: تدريب رياضي

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

العنوان:

مستوى بعض القدرات الحركية (التوافق الحركي, الرشاقة) وعلاقتها بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أصاغر 13\_15 سنة  
دراسة ميدانية على مستوى فريق اتحاد تبسة

إعداد

إشراف:

د/ مجرالي

الطلبة:

جراي منذر

أحمد

سقراس أسامة

لجنة المناقشة:

| الاسم واللقب | الرتبة        | الصفة        |
|--------------|---------------|--------------|
| نويوة عمار   | أستاذ محاضر ب | رئيسا        |
| مجرالي أحمد  | أستاذ محاضر ب | مشرفا و مقرا |
| سربوت رضا    | أستاذ مساعد ب | ممتحنا       |

السنة الجامعية: 2024/2023

# شكر و عرفان

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين محمد سيد الخلق أجمعين نشكر الله عز وجل الذي يسر لنا إتمام هذا العمل ونتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى كل من أشعل شمعة في درب عملنا وإلى كل من وقف على المنابر وأعطى من حصيلة فكره لينير دربنا.

نتقدم بأسمى معاني الشكر والعرفان إلى الدكتور مجرالي أحمد المشرف على هذه المذكرة وعلى الجهد والوقت اللذان خصهما لنا من أجل إتمام هذا العمل من خلال المتابعة الجادة لكل خطوة من خطوات هذا العمل والتي كانت تتبعها توجيهات علمية كانت بمثابة النور الذي أنار لنا طريق البحث العلمي.

وكما نتقدم بجزيل الشكر إلى كافة هيئة التدريس بقسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تبسة على حسن معاملتهم ومجهوداتهم المبذولة واستقبالهم لنا طوال السنوات الدراسية وإلى كافة الأساتذة الكرام في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تبسة.

# الإهداء :

الحمد لله الذي تتم بنعمته الصالحات  
أهدي هذا العمل المتواضع إلى زهرة البساتين التي حلتني وهنا على  
وهن أُمي الغالية أطال الله في عمرها.  
وإلى من كَلَّه اللهُ بالهَيْبَةِ والوَقَارِ إلى من ضحى بالنفس والنفيس  
حتى نسعد نحن في حياتنا إلى من علمني العطاء بدون انتظار أبي  
الغالي أطال الله في عمره.  
وإلى إخوتي حفظهم الله ورعاهم.  
وإلى العائلة الكبيرة وإلى كل من ساندني من قريب أو بعيد.

## منذر جراي

# الإهداء :

الحمد لله الذي تتم بنعمته الصالحات  
أهدي هذا العمل المتواضع إلى زهرة البساتين التي حلتني وهنا على  
وهن أُمي الغالية أطال الله في عمرها.  
وإلى من كَلَّه اللهُ بالهَيْبَةِ والوَقَارِ إلى من ضحى بالنفس والنفيس  
حتى نسعد نحن في حياتنا إلى من علمني العطاء بدون انتظار أبي  
الغالي رحمه الله وأسكنه فسيح جنانه.

وإلى إخوتي حفظهم الله ورعاهم.

وإلى العائلة الكبيرة وإلى كل من ساندني من قريب أو بعيد.

**أسامة سقراس**

## قائمة المحتويات

| الصفحة  | المحتويات   |
|---|---|
| //  | شكر و عرفان   |
| //  | الاهداء   |
| //  | فهرس المحتويات  |
| //  | فهرس الجداول  |
| //  | فهرس الأشكال  |
| 1   | مقدمة   |
| الفصل الأول: الإطار العام للدراسة               |   |
| 4   | 1. الإشكالية  |
| 6   | 2. الفرضيات   |
| 6   | 3. أهداف الدراسة  |
| 6   | 4. أهمية الدراسة  |
| 7   | 5. مصطلحات الدراسة                                      |
| الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة |   |
| 11  | مقدمة   |
| 11  | 1. الصفات الحركية                                       |
| 12  | 2. الرشاقة  |
| 13  | 3. أهمية الرشاقة  |
| 14  | 4. أنواع الرشاقة  |
| 14  | 1.4 الرشاقة العادية                                     |
| 14  | 2.4 الرشاقة الخاصة                                      |
| 15  | 5. مكونات الرشاقة                                       |
| 15  | 6. العوامل والأسس المؤثرة على الرشاقة                   |
| 16  | 7. طرق قياس الرشاقة                                     |
| 17  | 8. مراحل بناء الرشاقة                                   |
| 18  | 9. مبادئ تنمية الرشاقة                                  |
| 19  | 10. طرق تنمية الرشاقة                                   |
| 22  | 11. تدريب عنصر الرشاقة                                  |
| 24  | خلاصة   |
| 25  | تمهيد   |
| 26  | 1. تعريف التوافق  |
| 27  | 2. أنواع التوافق  |
| 27  | 1.2 التوافق العام                                       |
| 27  | 2.2 التوافق الخاص                                       |
| 27  | 3.2 التوافق الحركي بين اعضاء الجسم جميعا وتوافق الأطراف |
| 27  | 4.2 توافق الرجلين والعين اليدين والعين                  |
| 27  | 3. مكونات القدرات التوافقية في المجال الرياضي           |
| 27  | 1.3 القدرة على تقدير الوضع                              |
| 27  | 2.3 القدرة على الربط الحركي                             |
| 27  | 3.3 القدرة على بذل الجهد المناسب                        |

|    |   |
|----|---|
| 27 | 4.3. القدرة على التوازن                               |
| 27 | 3. 5. القدرة على الإيقاع الحركي                       |
| 27 | 3. 6. القدرة على الاستجابة السريعة                    |
| 27 | 3. 7. القدرة على التكيف مع الاوضاع المتغيرة           |
| 28 | 4. أنظمة التوافق الحركي                               |
| 28 | 1.4. نظام التوافق الحركي البسيط                       |
| 28 | 2.4. نظام المقارنة بين ما يجب ان يتم وما يتم فعلا     |
| 28 | 3.4. نظام تحليل المعلومات                             |
| 28 | 4.4. نظام التصرف الحركي                               |
| 29 | 5. طريقة عمل التوافق الحركي                           |
| 29 | 6. التوافق الحركي وفيسيولوجيا الحركة                  |
| 30 | 7. التوافق الحركي والتطبيقات الميكانيكية الحيوية      |
| 30 | 8. وظائف التوافق الحركي                               |
| 30 | 9. العوامل المؤثرة على التوافق الحركي                 |
| 31 | 10. الاعتبارات الخاصة بتطوير صفة التوافق الحركي       |
| 31 | 11. مميزات تدريبات التمارين التوافقية                 |
| 32 | 12. القواعد الرئيسية في تنظيم تدريب القدرات التوافقية |
| 33 | 13. أساليب وطرق تنمية التوافق الحركي                  |
| 33 | 14. أهمية التوافق                                     |
| 34 | خلاصة   |
| 35 | تمهيد   |
| 36 | 1. مفهوم الأداء                                       |
| 37 | 2. أنواع الأداء                                       |
| 37 | 1.2. أداء بمواجهة                                     |
| 37 | 2.2. أداء دائري                                       |
| 37 | 3.2. أداء في محطات                                    |
| 37 | 4.2. أداء في مجموعات                                  |
| 37 | 5.2. أداء وظيفي يتحكم في وضع الجسم                    |
| 37 | 6.2. أداء رياضي والجهاز العصبي                        |
| 38 | 3. العوامل المساهمة في الأداء                         |
| 38 | 1.3. القوة العضلية                                    |
| 38 | 2.3. التوازن  |
| 38 | 3.3. المرونة  |
| 39 | 4.3. التحمل   |
| 39 | 5.3. الذكاء   |
| 39 | 6.3. السرعة   |
| 39 | 7.3. الرشاقة  |
| 39 | 8.3. التوافق  |
| 40 | 9.3. القدرة الإبداعية                                 |
| 41 | 10.3. الدافعية  |
| 41 | 4. علاقة القدرة بالأداء الرياضي                       |
| 42 | 5. سلوك الأداء الرياضي                                |



|  |   |
|--|---|
| 42   | 6. ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة                                |
| 43   | 7. العوامل النفسية المحققة لثبات أداء اللاعبين الحركي خلال المنافسة |
| 43   | 8. العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة      |
| 44   | 9. تطوير أهداف التحدي   |
| 44   | 10. تدعيم ثقة الرياضي في نفسه                                       |
| 45   | 1. مفهوم المهارة  |
| 46   | 2. أنواع المهارات   |
| 46   | 3. العوامل المحددة لطبيعة المهارة                                   |
| 46   | 4. علاقة مفهوم المهارة بالقدرة                                      |
| 46   | 5. الحركة   |
| 47   | 6. أنواع المهارات الحركية   |
| 48   | 7. خصائص المهارات الحركية   |
| 49   | 8. المهارات الحركية في المجال الرياضي                               |
| 50   | 9. الفرق بين المهارة والتقنية                                       |
| 50   | 10. خصائص المهارة الحركية الرياضية                                  |
| 51   | 11. مراحل نمو المهارة الرياضية:                                     |
| 52   | 12. علاقة نمو المهارات الرياضية بالمهارات الحركية الأساسية:         |
| 52   | 13. المهارات الأساسية في كرة القدم:                                 |
| 57   | خلاصة   |
| 58   | 1. الدراسات السابقة   |
| 61   | 2. التعليق على الدراسات السابقة                                     |
| 61   | 3. الاستفادة من الدراسات السابقة                                    |
| <b>الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة</b> |   |
| 65   | 1. الدراسة الاستطلاعية  |
| 65   | 2. منهج البحث   |
| 65   | 3. مجتمع وعينة البحث  |
| 65   | 1.3. مجتمع البحث  |
| 66   | 2.3. عينة البحث   |
| 66   | 4. ضبط متغيرات الدراسة  |
| 66   | 1.4. المتغير المستقل  |
| 66   | 2.4. المتغير التابع   |
| 66   | 5. مجالات البحث   |
| 66   | 1.5. المجال البشري  |
| 66   | 2.5. المجال المكاني   |
| 67   | 3.5. المجال الزمني  |
| 67   | 6. أدوات جمع البيانات   |
| 72   | 7. الوسائل الاحصائية المستعملة                                      |
| <b>الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث</b>        |   |
| 74   | 1. عرض وتحليل نتائج الدراسة   |
| 74   | 1.1. نتائج الاختبارات البدنية والمهارية                             |
| 79   | 2. التوزيع الطبيعي والتجانس والتكافؤ بين أفراد المجموعتين           |

|         |                                     |
|---------|-------------------------------------|
| 83      | 1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى  |
| 84      | 2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية |
| 86      | 3. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة |
| 89      | خاتمة                               |
| المراجع |                                     |
| الملاحق |                                     |

### فهرس الجداول:

- الجدول رقم 01 : يبين نتائج اختبار الرشاقة.....74
- الجدول رقم 02 : يبين نتائج اختبار التوافق.....75
- الجدول رقم 03 : يبين نتائج اختبار المراوغة.....76
- الجدول رقم 04 : يبين نتائج اختبار الجري بالكرة.....77
- الجدول رقم 05 : يبين نتائج اختبار مهارة التسديد.....78
- الجدول رقم 06: يمثل اختبار التوزيع الطبيعي لأفراد العينة للمجموعتين.....79
- جدول رقم 07: يبين نتائج معامل الارتباط بيرسون بين الرشاقة ومهارة المراوغة.....79
- جدول رقم 08: يبين نتائج معامل الارتباط بيرسون بين التوافق الحركي ومهارة التسديد.....78
- جدول رقم 09: يبين نتائج معامل الارتباط بيرسون بين الرشاقة ومهارة الجري بالكرة.....80

### فهرس الأشكال البيانية:

- الشكل رقم 01: أعمدة بيانية تمثل توزيع صفة الرشاقة.....79
- الشكل رقم 02: أعمدة بيانية تمثل توزيع صفة التوافق الحركي.....80

الشكل رقم 03: أعمدة بيانية تمثل توزيع صفة المراوغة..... 80

الشكل رقم 04: أعمدة بيانية تمثل توزيع صفة جري الكرة..... 81

الشكل رقم 05: أعمدة بيانية تمثل توزيع صفة التسديد..... 81

مقدمة

### مقدمة:

في عالم كرة القدم، تعتبر الرشاقة والتوافق الحركي من العناصر الحيوية التي تسهم بشكل كبير في تحسين أداء اللاعبين وتطوير مهاراتهم الأساسية. الرشاقة، والتي تعني القدرة على تغيير وضع الجسم بسرعة وكفاءة مع الحفاظ على التوازن والسيطرة، تعد أساساً لقدرة اللاعبين على تنفيذ مجموعة متنوعة من الحركات التي تتطلبها اللعبة، مثل الجري، التوقف المفاجئ، الدوران، وتغيير الاتجاهات. على الجانب الآخر، التوافق الحركي يشير إلى القدرة على دمج الحركات المختلفة بطريقة متناغمة وفعالة، مما يسمح للاعبين بتنفيذ المهارات الفنية المعقدة بسلاسة ودقة.

في كرة القدم، تتطلب المهارات الأساسية مثل التمرير، التصويب، التحكم بالكرة، والمراوغة مستويات عالية من الرشاقة والتوافق الحركي. على سبيل المثال، التمرير يتطلب تنسيقاً دقيقاً بين العينين والقدمين لضبط القوة والاتجاه، بينما يتطلب التصويب القدرة على التوازن وتوجيه الجسم والقدم نحو الهدف بدقة. التحكم بالكرة يعتمد على التوازن والتنسيق بين الحركات الدقيقة للقدمين لضبط الكرة والحفاظ عليها، في حين تعتمد المراوغة على القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة والتنسيق بين الحركات المختلفة لتجنب الخصوم.

لتطوير الرشاقة والتوافق الحركي، يمكن للمدربين استخدام مجموعة متنوعة من التدريبات المتخصصة. تمارين السرعة والرشاقة، مثل الجري السريع والقفز وتغيير الاتجاهات بسرعة، تسهم في تحسين قدرة اللاعبين على التحرك بكفاءة وسرعة. تمارين التوازن تساعد في تعزيز قدرة اللاعبين على الحفاظ على التوازن أثناء الحركة، بينما تسهم تمارين التوافق الحركي، التي تشمل تدريبات العين-اليد والقدم-العين، في تحسين التنسيق بين الحركات المختلفة.

وبالتالي، يمكن القول إن الرشاقة والتوافق الحركي هما أساس تحسين المهارات الأساسية في كرة القدم. اللاعبون الذين يتمتعون بمستويات عالية من هذه القدرات يكونون أكثر قدرة على التكيف مع متطلبات اللعبة الديناميكية والاستجابة بسرعة وفعالية للمواقف المختلفة على أرض الملعب. التدريب المستمر والمتنوع في هذه المجالات لا يعزز فقط الأداء الفردي، بل يساهم أيضاً في تحسين الأداء الجماعي للفريق، مما يجعل الرشاقة والتوافق الحركي عنصرين أساسيين لتحقيق النجاح في كرة القدم.

# الجانِب التمهيد

ي

الفصل  
الأول:  
الإطار  
العام  
للدراسته

### الجانب التمهيدي:

### الفصل الأول: الإطار العام للدراسة.

#### الإشكالية:

عرفت الرياضة في وقتنا الحالي مقارنة بوقت نشأتها تطورا كبيرا وملحوظا وهذا التطور ساهم في تنوع وتفرع العديد من الرياضات ولعل من أكثر الرياضات المنتشرة التي تتميز بتنافسية عالية هي الرياضات الجماعية بأنواعها المختلفة.

وكما هو معلوم تنقسم هذه الرياضات الى رياضات فردية وأخرى جماعية وهذه الأخيرة تشمل أنواع مختلفة كالكرة الطائرة وكرة السلة وكرة القدم، والشيء الذي لا يمكن ان يختلف عليه اثنان هو ان كرة القدم هي رياضة الأكثر شعبية في العالم وذلك لاستقطابها لعدد كبير من الجماهير ومن مختلف الأعمار.

وكرة القدم كغيرها من الرياضات الأخرى تعتمد في تطورها ونجاحها على خاصية أساسية الا وهي التدريب الرياضي والذي يعتبر اللبنة الأولى في جميع القطاعات الرياضية خاصة التنافسية منها. ويعتبر التدريب في كرة القدم عملية طويلة وصعبة مبنية على أسس علمية صحيحة هدفها تدريب وتهذيب اللاعب وذلك باستخدام الوسائل الخاصة للحصول على حالة للتدريب القصوى للاعب على أساس التطوير الكامل لشخصيته ويتطلب تحقيق هذا الهدف القيام بتخطيط قدرات اللاعب المهارية والذهنية والأخلاقية والبدنية خاصة والتي هي مسؤولية المختصين في ذلك من اجل الوصول به الى أعلى المستويات. ( غازي و ياسر، 2013، ص 14)

والتدريب الحديث لكرة القدم يعمل على التنمية والتطوير الصفات البدنية للاعب والمتمثلة في القوة والسرعة وكذلك القدرات الحركية كالتوافق الحركي والرشاقة والمرونة.

ويعد التوافق الحركي والرشاقة من اهم العناصر الحركية وذات التأثير الفعال في الأداء والتي لا بد من توافرها في لاعب كرة القدم وبموجبها يتم تنفيذ جل المهارات بالشكل المثالي والسريع الامر الذي تعتمد عليه كرة القدم الحديثة بحيث يحتاجها كل لاعبي الفريق دون استثناء سواء كان مدافع او مهاجم او حتى وسط ميدان، ولذا يجب على لاعب كرة القدم على استعداد تام.

تعتبر الرشاقة و التوافق الحركي كصفتان مؤثرتان في باقي الصفات الأخرى وتتأثر بها أيضا، وعليه وجب على المدربين الالتزام والتركيز الجيد على تطويرهما بمختلف أنواعها عند التدريب وهذا من اجل مسايرة اللعبة الحديثة التي تعتمد على اللعب السريع وتدريب اللاعب على الصفات الحركية التي تعد احدى المكونات الأساسية في سلسلة اعداد اللاعب من الناحية المهارية والخطية وتعد العمل الحصن في كسب المباريات.

وبما ان كل مهارة من المهارات كرة القدم لها متطلبات خاصة من الصفات الحركية كان لزاما على المدربين مراعات ذلك واللاعب الذي يتمتع بصفات حركية عالية قادر على تحسين مستواه المهاري والخطي فان ذلك يؤدي الى توافر لاعبين ذوي مستوى مرتفع وعال وانطلاقا من ان ناشئ كرة القدم هو مستقبل اللعبة وعماد الفرق مستقبلا فاللاعب الذي يجيد اللعب بكتنا القدمين يقتصر عليه الوقت والجهد عند تنفيذ تلك المهارات واثناء اللعب المختلفة لرفع من مستوى اللاعب الجزائري.

كل هذا الكلام يلخص لنا خاصية مهمة في كرة القدم هي التكامل والترابط الوطيد بين مميزات الكرة وعناصرها، هذا ما جعل الرياضة وعالمها أصبح يتميز بالتعقيد والصعوبة، فعلى سبيل المثال عن هذا الارتباط نجد ان الرشاقة والتي تعتبر قدرة حركية له تأثير كبير على مهارة المراوغة وكذا ارتباط صفة



## الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

التوافق الحركي والتي تعتبر صفة حركية بمهارة التسديد والتي لها تأثير كبير عليها والذي أكدته الكثير من الدراسات والبحوث في خصوص ذلك هذا على سبيل التوضيح فقط.

اما فيما يخص موضوعنا الحالي والذي يشمل على صفتين المذكورتين سابقا، فقد ينظر العديد من المختصين على وجود علاقة بين الصفتين باعتبار ان الرشاقة يحتوي او يتضمن على الخصائص التي تعمل على التحسين الأداء المهاري امكن ذلك من الحصول على قدر جيد للمهارة بحيث ان هاته الأخيرة تتطلب وجود توافق وانسجام في عمل الأطراف والأعضاء والعضلات المتدخلة اثناء عملية الجري أي وجود توافق عصبي عضلي بمستوى جيد حتى يكون الأداء صحيح هذا يحصل الا اذا كان لدى الرياضي ذاكرة مثالية من سعة الرشاقة.

هذا اجبر المختصين في عالم التدريب على ضرورة تطوير التوافق الحركي والرشاقة لدى الفرد قبل التطرق الى تنمية الأداء المهاري وكذا استغلال خصائص الأولى في الحصول على النوعية والأفضل الممكن في تنمية الثانية.

على ضوء هذا نرثي الى طرح الإشكالية التالية:

هل توجد علاقة بين مستوى بعض القدرات الحركية(التوافق الحركي والرشاقة) والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم؟

ومنه يمكن لنا طرح التساؤلات الفرعية الآتية

- 1- هل يوجد ارتباط دال إحصائيا بين صفة الرشاقة ومهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم ؟
- 2- هل يوجد ارتباط دال إحصائيا بين صفة التوافق الحركي ومهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم ؟
- 3- هل يوجد ارتباط دال إحصائيا بين صفة الرشاقة ومهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم ؟

### 2- الفرضيات العامة:

• توجد علاقة بين مستوى بعض القدرات الحركية(التوافق الحركي والرشاقة) والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.

### 3- الفرضيات الجزئية:

- 1- يوجد ارتباط دال إحصائيا بين صفة الرشاقة ومهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم .
- 2- يوجد ارتباط دال إحصائيا بين صفة التوافق الحركي ومهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم .
- 3- يوجد ارتباط دال إحصائيا بين صفة الرشاقة ومهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم .

### 3- أهداف الدراسة:

- معرفة دور الصفات الحركية في تطوير الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.
- التعرف على دور الصفات الحركية في دقة إنجاز وتنفيذ لدى لاعبي كرة القدم.
- التعرف على تأثير تدريبات الرشاقة في الأداء الحركي.
- تقييم صفتي التوافق الحركي والرشاقة عند لاعبي كرة القدم في المنافسات.
- تقييم الأداء المهارة لدى لاعبي كرة القدم.
- الاستفادة من نتائج هذه الدراسة التي تسهم في تحسين الأداء المهاري بالوقوف على الصفات الحركية لإعداد جيل رياضي قادر على مواكبة التطورات الحديثة.
- جعل هذه الدراسة مرجع مساعد للباحثين في الميدان الرياضي.

### 4- أهمية الدراسة:

- تتلخص أهمية الدراسة والبحث في النقاط التالية
- مدى أهمية الموضوع الذي يمثل أحد أهم جوانب التدريب الحديث.

## الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- محاولة التغلب على القصور في العمل التدريبي باقتراح برنامج لتحسين الصفات الحركية والمهارية في كرة القدم.
  - مواكبة الحداثة في التدريب بالاعتماد على النظريات العلمية في مجال التدريب.
  - ترجع أهمية الدراسة الى ضرورة تعلم الناشئين باكتسابهم قدر كافي من التوافق الحركي والرشاقة
  - الاستفادة من نتائج الدراسة في اعداد برامج يساهم في تحسين المستوى الرياضي للاعبين كرة القدم.
  - تبيان قلة الدراسات التي اجريت في هذا المجال.
  - إضافة مرجع علمي للمكتبة الجزائرية بوجه عام وللمدربين بوجه خاص.
- 5- مصطلحات الدراسة:**

نستطيع من خلال التعريف بالمصطلحات المستعمل في البحث توجيه القارئ نحو ما يريد الباحث التوصل اليه.

### • التدريب الرياضي:

**اصطلاحا:** تلك العملية المنظمة والمستمرة التي تكتسب الفرد معرفة او مهارة او قدرة او أفكار او آراء لازمة لأداء عمل معين. (حسين و كماش، 2012، ص 180)

**الاجرائي:** عملية تربوية تخضع لأسس ومبادئ علمية ويهدف أساسا الى اعداد الفرد لتحقيق اعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الفعاليات والألعاب الرياضية

### • التوافق الحركي:

**اصطلاحا:** يعرف بأنه القدرة على ادماج أنواع مختلفة من الحركات في اطار محدد. (حسن و جاموس، 2012، ص 392)

**التعريف الاجرائي:** هي صفة حركية تعبر عن قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد.

### • الرشاقة:

**اصطلاحا:** تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء كما تتضمن أيضا عناصر تغيير اتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات لإضافة عنصر السرعة. (حسين و كماش، 2012، ص 200)

**التعريف الاجرائي:** هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه او بجزء معين.

### • الأداء المهاري:

**اصطلاحا:** كل الاجراءات و التمرينات المهارية التي يقوم المدرب بالتخطيط لها في الملعب بهدف الوصول الى دقة اداء المهارات بالية و اتقان تحت أي ظرف من ظروف المباراة. ( الفاتح و لطفي ، بدون سنة، صفحة 374)

**التعريف الاجرائي:** تدل على مدى كفاءة الافراد في اداء واجب حركي معين، و تعني ايضا مقدرة الفرد على التواصل الى نتيجة من خلال القيام بأداء ولجب حركي بأقصى درجة من الاتقان مع بذل اقل قدر

من الطاقة في اقل زمن ممكن.

### • كرة القدم:

**اصطلاحا:** هي لعبة جماعية يهتم فيها بتسجيل أكبر عدد من الأهداف وهي تمارس من طرف الجميع.

**التعريف الاجرائي:** رياضة تلعب فيها 22 لاعب في فريقين يتألف كل فريق 11 لاعب، يلعب بواسطة

كرة فوق أرضية مستطيلة؛ في نهاية كل طرف مرمى، يتم تحريك الكرة بواسطة الاقدام؛ يسمح

للحارس ان يلمس الكرة بيده، ويشرف على المباراة حكم رئيسي وحكام مساعدين؛ مدة المباراة 90

دقيقة تقسم الى شوطين بينهما مدة راحة لمدة 15 دقيقة.

# الجانِب النظري

الفصل  
الثاني  
الخلفية  
النظرية

# والدراسات السابقة

### الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة.

#### تمهيد:

الرياضات الجامعية واحدة من الرياضات التي تعتمد في فلسفتها على مزدوجة الروح و البدن, و نظرا للانتشار الباهر الذي حققته هذه الرياضات على المستوى العالمي من حيث عدد المشاركين على غرار كرة القدم, التي أصبحت من الرياضات التنافسية والتي تتميز بأنها ذات مواقف متغيرة, تظهر من خلال ظروف مفاجئة مما يتطلب من اللاعب ردود أفعال متعددة و متنوعة في استخدام أساليب الدفاع والهجوم بالإضافة الى تحركات في الملعب.

ولاكتساب هذه الأساليب يركز المدربون على تعليم واتقان الصفات الحركية على أسس علمية لبلوغ أهداف المنافسات الرياضية و تحقيق الفوز.

حيث يرى "أوكازاكي" استري سيفيك أنه من أجل الأداء الحركي الجيد يحتاج اللاعب الى مستوى مرتفع من الرشاقة المرونة, القوة المميزة بالسرعة, القوة الانفجارية, (تحمل السرعة ,تحمل القوة). (ابراهيم، 2005, ص 204)

ولهذا نحاول التطرق في هذا الفصل إلى بعض الصفات الحركية التي تكتسي أهمية بالغة لما لها تأثير على معظم تقنيات ومهارات هذه الرياضة ومن بين هذه الصفات صفة الرشاقة.

#### 1- الصفات الحركية:

هناك العديد من المفاهيم التي تدخل في ضمن مفهوم القدرات أو الصفات الحركية والتي تبدو في ظاهرها متباينة إلا أنها تلقي في المضمون, فقد أصبح من الصعب حصر هذا المفهوم وتحديدته لأنه يشمل الفرد من جميع نواحيه من حيث "المفهوم النفسي و البدني و الاستعداد الرياضي لتحقيق المتطلبات الخاصة بالألعاب الرياضية". (قاسم، 1995, ص 20)

الصفات الحركية هي: صفات مكتسبة من المحيط ويكون التدريب أو الممارسة أساسا لها تتطور بحسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والادراكية وكثير من الأحيان يطلقون على الرشاقة صفة جامعة للصفات الحركية. (وجيه ، 2001, ص57)

وقد عرفها كل من "قطب و غانم 1985" بأنها قدرة الفرد على التكيف والتأقلم مع التمرينات المعطاة سواء كانت تمرينات قوة او مطاولة أو سرعة أو رشاقة أو مرونة وعودة الوظائف العضوية إلى حالتها الطبيعية في أسرع وقت ممكن بعد الانتهاء من المجهود. (سعد و غانم، 1985, ص183)

إن الصفات الحركية أو ما يسمى أيضا بالقدرات المركبة هي صفات مكتسبة يكتسبها اللاعب أو المتعلم من المحيط أو تكون موجودة و تتطور حسب قابلية الحس والادراك من خلال التدريب والممارسة اللذين يكونان أساسيان لها, فالقدرات الحركية أيضا صفات للحركة الانسيابية التي تؤدي من المتعلم أو اللاعب وخاصة في المستويات العليا, فضلا من أن هذه الصفات لا تعتمد بشكل أساسي على الحالة البدنية وإنما تعتمد على السيطرة الحركية بشكل رئيسي.

إن السيطرة الحركية تأتي من خلال قدرة الجهاز العصبي المركزي والمحيط اللذان يقومان بإرسال إشارات دقيقة الى العضلات لغرض انجاز الواجب الحركي و تقسم القدرات والصفات الحركية الى:

أ-التوازن

ب-الرشاقة

ج-التوافق

د-المرونة ( اليلي، 2008, ص73)

وقد اقتصر البحث في المذكرة على شرح صفة الرشاقة والتوافق الحركي لارتباطها بالموضوع.

### 2-الرشاقة:

هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة والتقنيات من جهة أخرى وتعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء كما تتضمن أيضا عناصر تغيير اتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات لإضافة عنصر السرعة. (قاسم, 1984, ص200)

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

ويعتبر الذي قدمه "هوتز" من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يرى أن الرشاقة هي:

-القدرة على اتقان التوافقات الحركية المعقدة.

- القدرة على سرعة و اتقان المهارات الحركية.

-القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع المتطلبات المتغيرة. (علاوي، 1994, ص110)

ويشير "حلمي و بريقع" إلى أن الرشاقة تعتبر ذات أهمية كبيرة في كل الأنشطة التي تتطلب التغيير السريع في مواضع الجسم أو أحد أجزائه, و يظهر ذلك في البدايات التي تتطلب ذلك حيث أنها تكون الصفة الحاسمة والعلامة المميزة الوحيدة في الأداء, والتي بدونها لا ينجح الأداء الرياضي. (عصام و بريقع ، 1997, ص122)

ويضيف "النمر" و "الخطيب" إلى أن الرشاقة تعتبر من اهم الصفات البدنية للألعاب التي تتميز بالإيقاع السريع المتواصل, والتي تتطلب من اللاعب أن يغير اتجاهه بسرعة و اتزان سواء كان على الأرض أو في الهواء. (النصر و الخطيب، 2000, ص211)

و يشير "شمولينسكي" بأن الرشاقة تنهي الفهم السريع للحركات الجديدة, و تسهل عملية تعليم التكتيك الجيد. (Schmolinsky.G, 1985, p203)

### 3-أهمية الرشاقة:

للرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري والخططي كما أنها تلعب دورا هاما في تحديد نتائج المنافسة خاصة التي تتطلب الإدراك الحركي فيها التعاون والتناسق وتغيير المراكز والمواقف ويتضح جليا دور الرشاقة في تحديد الاتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة والتي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن فورا في حالة فقدانه توازنه كالاصطدام.

ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات واقتصاد في العمل الحركي والتحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي, كما تساعده على سرعة تعلم المهارات الحركية و اتقانها وبالتالي تطوير التكتيك. (قاسم، 1998، ص616)

وتعد الرشاقة من قواعد تعليم فن الأداء الحركي, وتظهر الرشاقة في اختيارات فن الأداء الحركي والتصحيح الموجه للأخطاء الحركية التي تظهر خلال تنفيذ الحركة.

وترتبط الرشاقة ارتباطا وثيقا بمكونات المستوى التي تنسجم ونوع اللعبة والفعالية الرياضية, ويحتاج الرياضيين لصفة الرشاقة لمحاولة النجاح في إدماج عدة حركات في إطار واحد مثل حركة الجيمناستيك والتمارين الفنية, ويمكن الاستفادة من الرشاقة في محاولة التغيير في فن أداء من حركة الى أخرى بصورة ناضجة أو لمحاولة سرعة تغيير الرياضي الاتجاه, ويمكن بواسطة الاتجاه اللازم في درجة تطور الرشاقة للوصول إلى قابلية توافق الشخصية واختيار الموهوبين بشكل أفضل ويمكن بواسطة تطوير الرشاقة الوصول إلى بناء الموجة بسبب خصوصية اللعبة والفاعلية الرياضية. (weinek, 1996, p25)

## الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

في حين يشير بعض الباحثين إلى أن السرعة في الانتقال في خط مستقيم ليست لها أهمية بالنسبة للرشاقة لأن هذه السرعة بدون القدرة على تغيير الاتجاه أو تغيير أوضاع الجسم ليست ذات قيمة, فمتسابق العدو مثلا يتميز بالقدرة على سرعة الانتقال بصورة واضحة ولكنه مع ذلك قد لا يكون متفوقا في الأنشطة الرياضية التي تتطلب صفة الرشاقة. (محمد و رضوان, 1997, دون صفحة)

### 4- أنواع الرشاقة:

هناك بعض المصادر العلمية التي أقرت نوعين من الرشاقة وهما:

#### 4-1- الرشاقة العادية:

وهي قدرة الرياضي على السيطرة على عدد من الحركات بسرعة جيدة, فضلا على أنها قدرة الفرد على الإنجاز الجيد للحركات العامة بتوافق وتوازن ودقة وتؤثر الرشاقة العامة على الخاصة.

#### 4-2- الرشاقة الخاصة:

تعني قدرة الرياضي على تغيير و تعديل الأداء الحركي للفعالية او اللعبة الرياضية بأفضل كفاءة ويرى أن تعريف الرشاقة الخاصة يمكن ان يطلق كالاتي:

-القدرة على اتقان التوافق الحركي المعقد

-القدرة على سرعة فن الأداء الحركي

-القدرة على تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع المواقف المتغيرة

أن أنسب مرحلة لتنمية الرشاقة العامة هي ما بين سن الطفولة والمراهقة وحتى الشباب, حيث يستطيع الفرد استيعاب وتحسين كثير من المهارات الحركية الأساسية التي تعمل على تنمية عنصر الرشاقة العامة ولذلك كانت الأهمية البالغة هي البدء مبكرا مع الأطفال, حيث أنه من الصعب تنميتها في السن المتقدمة أما الرشاقة الخاصة فتتبع حتما بعد الرشاقة العامة, حيث أنه من خلال أداء التمرينات الخاصة المركبة التي تأخذ شكلا او عدة أشكال من المهارة وهو ما يعمل على تنمية الرشاقة الخاصة, وبذلك تمثل تمرينات الرشاقة الخاصة دورا إيجابيا في التقدم بمستوى المهارات الرياضية ومواقف اللعب المتخصصة و التي تتمثل في الألعاب و المهارات الكبيرة كالألعاب القوى لذلك توجب على المدرب أدراجها ضمن البرنامج التدريبي. (مجرالي)

### 5-مكونات الرشاقة:

تتضمن مكونات الرشاقة القدرات الآتية:

-المقدرة على رد الفعل الحركي.

-المقدرة على التوجيه الحركي.

-المقدرة على التوازن الحركي.

-المقدرة على التنسيق والتناسق الحركي.

-المقدرة على الاستعداد الحركي.

-المقدرة على الربط الحركي .

-خفة الحركة. (نوال و عبد المالك، 1993, ص149)

ويرى محمد نور عبد الحفيظ أن مكونات الرشاقة تتمثل:

أ-هي القدرة في السيطرة على الحركات الإدارية نحو شيء معين, هذه الصفة مرتبطة بصفات أخرى مثل الإدراك الإيقاعي والتميز.



## الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

ب-التوازن: يعني المقدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند اتخاذ أوضاع معينة (أي التوازن والثبات) والاحتفاظ بتوازن الجسم عند الحركة (أي التوازن الحركي)  
ج-التوافق: يعرف على أنه القدرة على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد. (سويد ، 1990 ، ص17)

### 6- العوامل والأسس المؤثرة على الرشاقة:

هناك عوامل عديدة تؤثر على الرشاقة وبطرق مختلفة وهي كالآتي:

#### -الأنماط الجسمية: (somatotype)

فالأشخاص طول القامة وذو النمط الجسمي النحيف يميلون إلى الرشاقة وعلى العكس من ذلك فإن متوسطي الطول وقصار القامة والذين لديهم عضلات قوية يميلون إلى الرشاقة بدرجة عالية.  
ومن حيث النمط الجسمي فيمكن أن نقول بأن النمط العضلي (Mesomorphs) والنمط العضلي النحيف (Meso-Ectomorphs) يمتلكون عنصر الرشاقة, غير أن النمط النحيف (Ectomorphs) والسمين البدين (Endomorphs) أقل رشاقة ومع هذا يوجد استثناءات في هذه القاعدة.

#### -العمر والجنس: (Age and sexe)

تزيد رشاقة الأطفال بمقدار ثابت حتى سن الثانية عشر ثم نقل بمجرد الدخول في سن المراهقة, وبعد مرور هذه الفترة تعود الرشاقة إلى الزيادة مرة أخرى حتى الوصول إلى مرحلة اكتمال النمو ثم بعد سنوات قليلة تبدأ الرشاقة في النقصان مرة أخرى, كما أن الأولاد أكثر بقليل رشاقة من البنات في سن ما قبل البلوغ

#### -الوزن الزائد: (Over weight)

يقلل الوزن الزائد والمفرط مباشرة من الرشاقة, فهو يزيد من القصور الذاتي للجسم وأجزائه كما يقلل من سرعة الانقباض للعضلات ونتيجة لذلك تقل سرعة تغير أوضاع الجسم.

#### -التعب: (fatigue)

يقلل كل من التعب والاجهاد من الرشاقة لما ينتج من تأثير سلبي على مكونات الرشاقة من قوة وزمن ورد الفعل وسرعة الحركة والقدرة, كما يؤدي التعب خاصة إلى فقدان التوافق. ([www.arabscoach.com](http://www.arabscoach.com))

### 7- طرق قياس الرشاقة:

أهم الاختبارات التي تستعمل في قياس الرشاقة هي:

- القفز من فوق العارضة والمرور من أسفلها والعودة بالركض من جانب الكرة الطبية والركض فوق المرتبة إلى خط النهاية.

- يتم أداء الحركة مرتين, الأولى على أساس التجربة, والثانية على أساس الاختبار وقياس الزمن عند حدوث خطأ تعاد المحاولة فوق الأخرى.

- الركض المتعرج بين الاعلام, يبدأ الركض من خط البداية ومن بين الاعلام حتى النهاية ثم يعود في خط مستقيم إلى خط البدء ثم يحسب الزمن إلى أقرب 1/10ثا. (قاسم ح., 1998, ص632)

### 8-مراحل بناء الرشاقة:

ترتبط الرشاقة (الدقة الحركية والتوافق الحركي) بالصفات البدنية الأخرى, بأي حركة مهمة تكن جديدة يعتمد القسم الجديد منها على القديم فالرشاقة السابقة ترتبط بصورة مشتركة بالحركات الديناميكية الجديدة, فكلما كانت وظائف الرشاقة دقيقة ومتنوعة ازداد ترابط الأفعال الإرادية و دورها, ويصبح خط فن الأداء الحركي أكثر.

يبدأ على الرشاقة في الأعمال المبكرة في عمر 5-8 سنوات, ويستمر تدريب كلا الجنسين (الاناث والذكور) في عمر 8-10 سنوات ويتطور بصورة واضحة حيث تصل الاناث بصورة أسرع إلى اكتساب الرشاقة ويصلنا الى البطولات المحلية وأحيانا الدولية في عمر 10 سنوات. (قاسم ح. ، 1998, ص616)

ويوضح "grossing 1983" بأن تدريب الرشاقة يستمر حتى مرحلة الطفولة المبكرة أو المتأخرة حيث تشتمل مرحلة المراهقة عدة مراحل, و هذا يتطلب الانتباه إلى توافر مراحل التطوير المختلفة.

لقد ميز "roktor 1980" بين مرحلة البلوغ المتأخرة والمبكرة أيضا وأكد على حصول أزمة الأطفال في هذه المرحلة (مرحلة المراهقة الأولى و الثانية).

تعد مرحلة المراهقة الأولى مركز هبوط التوافق الحركي, و يظهر أن تطور الرشاقة يتم بين عمر 10-16 سنة بشكل أفضل, وتوافق حركات الجسم تزداد بعد مرحلة المراهقة الأولى بعد تحديد مستلزمات التعليم الحركي, حيث يحصل كلا الجنسين على التوافق الجيد ما بين 10-13 سنوات من خلال وجوده في المدرسة. (قاسم ح.، أسس التدريب الرياضي، 1998, ص616)

تؤكد الدراسات على تدريب التوافق الحركي في مرحلة التدريب المبكر, وخلال الفترة التي فيها تدريب القوة يمكن تدريب على الرشاقة أيضا مع مراعاة الآتي:

1-استعمال تمارين الرشاقة من تمارين تدريب القوة العضلية.

2-استعمال تمارين الرشاقة الخاصة وتمارين التكيف.

3-استعمال تمارين الرشاقة وفق التخصص من عمر 10-13 سنة.

أما بعد دور المراهقة الثانية فتحصل علاقة ارتباطية والصفات البدنية الأخرى, حيث تؤكد الرشاقة إيجابيا على الأداء الحركي, وتعلم الحركات الجديدة فضلا عن الخبرات الحركية التي اكتسبها سابقا, ويتم استيعاب المعلومات الحديثة التي تخص الرشاقة بواسطة النظر والسمع والإحساس الحركي والشعور بالاتزان.

ويساعد استقبال المعلومات على التعرف على أقسام المسار الحركة الديناميكية وتحليلها بصورة دقيقة, واستيعاب تمارين الرشاقة بسرعة يؤدي إلى توافر علاقة قوية بين الشعور بالحركة وسرعة التعليم في

## الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

حصول المتعلم على الشعور والإحساس بالرشاقة, كان دقيقا في أداء فن الأداء الحركي. (قاسم ح.، 1998، ص 618)

### 9- مبادئ تنمية الرشاقة:

- يجب أن تعطي تدريبات الرشاقة في الفترات الأخيرة من فترة الإعداد بعد اكتساب اللاعب للقدرات البدنية الأخرى كالسرعة والمرونة والقوة والدقة للاحتياج الرشاقة لهذه القدرات.
- لتطوير قدرة الرشاقة يجب اكتساب اللاعب لمجموعة كبيرة من المهارات الحركية يمكن استخدامها في تغيير وتشكيل التدريب خلال المواقف والظروف المختلفة.
- مراعاة مبدأ التدرج من البسيط إلى المركب في التدريب والبدء بتدريبات الرشاقة العامة ثم الرشاقة الخاصة مع مراعاة أن تشمل الوحدة التدريبية على تدريبات الرشاقة العامة في الجزء الإعدادي (الاحماء) وتدريبات الرشاقة الخاصة في بداية الجزء الأساسي من وحدة التدريب.
- أن تستمر تدريبات الرشاقة على مدار الموسم التدريبي أثناء الإعدادية والمسابقات والانتقالية مع زيادة التركيز عليها أثناء فترة الإعداد.
- أن يراعي تشكيل التدريبات أثناء تنمية الرشاقة على الأداء المشابه لموقف اللعب في ظل ظروف متغيرة وباستخدام وسائل تدريبية خاصة. (معوض، 2008، ص 108-109)

### 10- طرق تنمية الرشاقة:

إن عملية تعليم الرشاقة تلقى عبء كبيرا على الجهاز العصبي المركزي وتعمل على إرهاق الرياضي نسبيا وعلى ذلك فإن محاولة تنمية وتطوير الرشاقة تحرز أحسن النتائج في حالة تهيؤ واستعداد مختلف النواحي الوظيفية للفرد الرياضي.

ومن الأفضل الاهتمام بتطوير وتنمية الرشاقة في مراحل الطفولة والنضج, نظرا لما تتميز به تلك المراحل من القابلية الجيدة للتشكيل والاستيعاب لضمان العمل واكتساب الفرد لما يسمى التذكر الحركي. ( شغاتي، 2014، ص 374)

و من أهم طرق تنمية الرشاقة:

أ- طرق تنمية الرشاقة العامة: لتطوير الرشاقة العامة ينصح الباحثون مايلي:

- التدريب على مختلف الأجهزة يطور التوافق وهو مهم جدا لتطوير الرشاقة.
- ممارسة الألعاب الرياضية التي تتطلب سرعة استجابة.

ب- طرق تنمية الرشاقة الخاصة: ولتطوير الرشاقة الخاصة ينصح الباحثون مايلي:

- التدريب بظروف غير اعتيادية مثل القفز فوق أراضي مزروعة.

## الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

- التدريب في ملعب مفتاح مثل القفز فوق الحفر والتدريب على الحركات القريبة ضمن الأداء مثل الركض الجانبي.
- التدريب بظروف مختلفة مثل الركض باتجاه الريح. ( البشتاوي و الخواجه، 2005، ص339-340)  
ويرى قاسم حسن الحسين أن من أهم الوسائل تطوير الرشاقة تتم بواسطة الآتي:
  - مقدار المقاومة التي يتم التسلط عليها في المنافسة الرياضية طبقا لوزن الرياضي.
  - تغيير شدة الرياضي لتمارين المنافسات والتمارين المساعدة.
  - مقدار المقاومة أثناء استعمال التمارين الخاصة، الثابتة والمتحركة وخلال تطوير الرشاقة الجديدة يجب الانتباه إلى:
    - أ- ضبط حركات الرشاقة الجديدة وإضافة بعض تمارين الرشاقة باستمرار لضمان رصيد عدد الحركات حيث يؤدي تعلم التوافق الحركي الجديد إلى زيادة علاقته بالحركات القديمة.
    - ب- تعلم حركات جديدة دون انقطاع بينما تضعف الرشاقة عند تعلم حركات جديدة خاصة في الألعاب و الفعاليات التي تحتاج ضبط تمارين صعبة .
    - ج- تطوير القوة و السرعة التي يتطلبها الأداء الحركي طبقا لقواعد تنميتها.
    - د-وضع تمارين تطوير الرشاقة في بداية الوحدة التدريبية. (قاسم ح.، 1998، ص63)
- وينصح "ماتيفيف وهارا" باستخدام الطرق التالية في غضون عمليات التدريب الرياضي لمحاولة العمل على تنمية وتطوير الرشاقة لدى الفرد الرياضي:
  - 1-خلق مواقف غير معتادة لأداء التمارين غير(مألوفة).
  - كالتدريب على الملاعب الخشبية بدلا من الملاعب الرملية في كرة السلة وكرة اليد وكرة القدم مثلا.
  - أوزان القرص والجلة بحيث يتم استخدام أوزان أثقال من الوزن القانوني.
  - أداء تمارينات جمباز على الأجهزة المختلفة.
  - 2-تصعيب التمرين عن طريق الحركات الإضافية (زيادة درجة تركيب المهارة) مثل:
    - القفز على الصندوق مع الدوران قبل الهبوط.
    - رمي القرص والمطرقة بإضافة بعض الدورات.
  - 3-أداء تمارين مركبة دون اعداد او تمهيد سابق (يتوفر هنا عنصر المفاجأة و التشويق) مثل:
    - أداء مهارة حركية جديدة بارتباطها بمهارة سبق تعلمها.

## الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

-أداء حركة مركبة في الجهاز دون إعداد سابق.

4-التغيير في نوع المقاومة لتمرينات جماعية او مع زميل مثل: المصارعة والملاكمة والمنازلة في رياضة السلاح مع أفراد مختلفين.

5-التغيير في أسلوب أداء التمرينات تغيير مستمر في طرق أداء التمارين كالوثب الطويل أماما وخلفا وجانبا بالقدمين و بقدم واحدة أو من الاقتراب بالحجل مثلا.

6-تغيير الحدود المكانية للأداء التمارين, مثل: تقصير مساحة اللعب في لعبة كرة السلة.

7-التغيير في سرعة وتوقيت الحركات مثل:

-التنطيط بالكرة ثم التصويب أماما في كرة السلة.

8- استخدام النموذج (شخص متميز ومتقن) ومحاولة تقليد هذا النموذج فيما يقوم به من أداء حركي خاصة عند تعلم الحركات الجديدة.

فالرشاقة مكون شديد التعقيد والتركيب ومن هنا نتطرق إلى مكوناتها والتي بحاجة خاصة إلى تنميتها بشكل منفرد وهي :

- الدقة.

- السرعة.

- تغيير الاتجاه.

- سرعة رد الفعل و غيرها.

حيث يجب التدرج في تدريب الشخص حسب عمره الزمني و الحركي.

فالقدرة على اظهار الرشاقة والاتصاف بها عند الفرد الرياضي هو نتيجة الخبرة و الثراء الحركي المكتسبين طيلة المراحل العمرية السابقة وما فيها من تجارب ومعايشة للمواقف المتعددة في الألعاب والتمارين. (مفتي، 1998, ص 159-162)

### 11-تدريب عنصر الرشاقة:

تتطلب الرشاقة سلامة الجهاز العصبي للفرد وسرعة الاستجابة التي تجري بين الجهاز العضلي فكما زادت سرعة الاستجابة زاد في أداء المهارات الرياضية كما يسهل على الفرد اكتساب حركات جديدة وبالتالي يتحسن مكون الرشاقة لديه.

حيث انه يجب الحذر من كون عملية الرشاقة تلقى عبء كبير على الجهاز العصبي المركزي وتعمل على إرهاق الفرد الرياضي نسبيا و عليه فإن محاولة تنمية الرشاقة وتطويرها يحرز أحسن النتائج في حالة استعداد مختلف النواحي الوظيفية للفرد الرياضي وتهيئتها .

## الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

كما يجب مراعاة عدم التدريب عبي الرشاقة في تلك الحالات التي يشعر بها الفرد الرياضي بالتعب و الإرهاق و ذلك عقب التمرينات التي تتميز بزيادة الحمل ( إلا اذا كان الغرض منها هو زيادة تنمية التحمل). (مفتي، 1998, ص 158)

أظهرت نتائج الدراسة **لأمين (1995)** أن طريقة التدريب البيلومتري من أهم الطرق لتنمية صفة الرشاقة لأنها تراعي الفروق الفردية وكيف تلائم مستوى اللاعبين وقدراتهم, حيث يمكن التدريب عدد كبير من الأفراد في نفس الوقت إذ يكون إنجاز الأداء في أقصر وقت ممكن هو الهدف المبدئي من الأداء.

و أشار "**هاره 1992**" أن التدريب البيلومتري عبارة عن طريقة تنظيمية يراعى فيها شروطا معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وعدد تكرارها وشدتها وقترات الراحة المبنية.

ويشير **علاوي (1992)** أنها طريقة تتميز بقدرتها على تنمية القدرات و الصفات البدنية المختلفة ويمكن تشكيلها بأي طريقة من طرق التدريب وبذلك يمكن التركيز على تنمية أي صفة نريدها كما أنها تتميز بعامل التشويق والاثارة .

مما يجعلها إحدى الطرق المناسبة لتنمية صفة الرشاقة وخاصة في المراحل العمرية المبكرة والتي تتميز بحاجتها إلى عناصر التشويق والاثارة حتى يستطيع الفرد القيام بالجهد الملقى على عاتقه أثناء درس التربية الرياضية أو اثناء التمرين.

فالقدرة على اظهار الرشاقة والاتصاف بها عند الفرد الرياضي هو نتيجة الخبرة والثراء الحركي المكتسبين طيلة المراحل العمرية السابقة, وما فيها من تجارب ومعايشة للمواقف المتعددة في الألعاب والتمارين **هرهوري(1994)**, وينبغي على المدرب الرياضي مراعاة ما يلي:

-العمل على إضافة بعض التمرينات أو مهارات حركية جديدة أثناء عملية التدريب الرياضي لضمان الرصيد الحركي للاعب.

-التجديد والتنوع في ربط مختلف المهارات الحركية والاكثار من التدريب على مختلف المهارات والاكثار من التدريب على مختلف المهارات الحركية المركبة.

-ضرورة التغيير في مختلف الظروف التي تؤدي تحت نطاقها التمرينات أو المهارات الحركية المختلفة لإمكان خلق الكثير من المواقف الجديدة. (مفتي، 1998, ص159)

### خلاصة:

إن من الصعوبة تعليم المهارات الحركية لمصارع الكامبو دون توفر عناصر وشروط ضرورية لتحقيق ذلك التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالصفات الحركية فهي تزيد من قدرة وقوة المصارع على التركيز والأداء الثابت والتميز للحركة بالإضافة إلى الحس الجمالي الذي يتأثر به المصارع أثناء الأداء الحركي.

### تمهيد:

ويعد التوافق الحركي صفة ضرورية يجب أن يكتسبها لاعب كرة القدم، خاصة في المراحل العمرية الصغرى وذلك لكونها تملك ارتباطاً كبيراً بباقي الصفات والعناصر البدنية الأخرى، بحيث لها تأثير مباشر في هاته العناصر ودور فعال في رفع المستوى التدريبي للاعب وهذا ما سنوضحه في هذا الجانب.

### 1- تعريف التوافق:

- يعني التوافق الحركي حرفيا ترتيب عدة أشياء فيما بينها، فمن الناحية العلمية للتربية البدنية غالبا ما يختص مصطلح التوافق بمراحل أو أجزاء الحركة، ومن الضروري التوفيق بين أجزاء الحركة التي يتكون منها الأداء، وبين كل الحركات الوحيدة في حالة تكون الأداء أكثر من واحدة ومثال ذلك ما يحدث في حركات السباحة (التوافق بين حركات الذراعين والرجلين).
- إن التعريف الأشمل للتوافق الحركي هو ترتيب وتنظيم أداء الحركة موجهة إلى تحقيق هدف محدد وبالنسبة للمدرسين ومدرسي التربية البدنية يعني التوافق عملية التنسيق بين مراحل الحركة والأجزاء التي يتكون منها الأداء الحركي. (إبراهيم، 2014، ص314)
- التوافق هو مقدرة الفرد على تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين في وقت واحد أو قدرة الفرد على التحكم في عضلات جسمه حسب متطلبات النشاط. (درويش، 2008، ص95)
- وعرفها "مفتي إبراهيم" بأنه: "يمكننا تعريف التوافق بأنه مقدرة اللاعب على انجاز أداء مهمة حركية معقدة تشارك فيها مجموعات عضلية مختلفة من الجسم بحيث يخرج الأداء دقيقا وانسيابيا وبتوقيات صحيحة". (مفتي، 2010، ص445)
- التوافق الحركي بتعريف هوهمان 2007: "هو قابلية الربط سلسلة من القابليات الحركية والتوافقية مع بعضها البعض".
- التوافق بتعريف كروسر: "هي قابلية الربط بين جهاز المركزي والمجاميع العضلية الهيكلية من الناحية الفيزيولوجية واثناء أداء الحركات الرياضية". (leroux, 2007, sans page).
- التوافق بتعريف لارسون ويوكيم: "قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد".



## الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

- التوافق بتعريف فلايشمان: "قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد". (الحاوي، 2002، ص150)  
من التعريفات السابقة نرى أن التوافق الحركي هو قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات في قالب واحد يتسم بالانسيابية وحسن الأداء.

### 2- أنواع التوافق:

**1-2 التوافق العام:** وهو قدرة المتعلم أو اللاعب على الاستجابة لمختلف المهارات الحركية بصرف النظر عن خصائص اللعبة وبعد كضرورة لممارسة النشاط كما يمثل الأساس الأول لتطوير التوافق الخاص. ( حلمي و يريقع ، 1997، ص130)

**2-2 التوافق الخاص:** وهو قدرة المتعلم أو اللاعب على الاستجابة لخصائص المهارات الحركية للنشاط الممارس والذي يعكس مقدرة اللاعب على أداء بفعالية خلال التدريب والمنافسة. ( جبار ، 2014، ص48)  
**2-3 التوافق الحركي بين اعضاء الجسم جميعا وتوافق الأطراف:** هذا النوع من التوافق يحدد التوافق الذي يشارك فيه الجسم كله أما التوافق الأطراف فإنه يستخدم في الحركات التي تتطلب مشاركة الرجلين فقط أو اليدين فقط أو الرجلين واليدين معا.

**2-4 توافق الرجلين والعين اليدين والعين:** يحدد "كلارك" التوافق الحركي هنا بالنوعين اللذين يعدهما إحدى مكونات القدرة الحركية العامة والنوعان هما:  
توافق الرجلين – العين.

توافق اليدين – العين. ( جبار ، 2014، ص48)

### 3 مكونات القدرات التوافقية في المجال الرياضي:

**1-3 القدرة على تقدير الوضع:** هي قدرة الرياضي على تحديد وضع حركة جسمه بالمكان نسبة إلى الأشياء الاخرة المتحركة (حركة الخصم، حركة الكرة، حركة الزميل).

**2-3 القدرة على الربط الحركي:** هي قدرة الرياضي على تنسيق حركاته الجزئية مع بعضها البعض مكانا وزمانا وحركة أداء هذا التناسق عند مجابهته للخصم أو عند استخدامه للأداء وتظهر القدرة على ربط الحركي أيضا في قدرة الرياضي على ربط المهارات الفنية المختلفة مع بعضها البعض بشكل مباشر ومتتالي مثل التنطيط أو استلام الكرة أو تمريره. (اب المجد، 2011، ص55)

**3-3 القدرة على بذل الجهد المناسب:** هي قدرة الرياضي على تنسيق تصرفاته بدقة عالية من الإحساس بها داخليا ومجرى قوتها وزمنها ومكانها والتنوع بها حسبما تقتضي الموقف مثل تمرير الكرة وتحديد سرعتها وقوتها في التصويب أو التمرير.

**3-4 القدرة على التوازن:** هي قدرة الرياضي على المحافظة على وضع كامل جسمه بوضع معين حتى في المجالات الصعبة أو استعادة توازن جسمه بأسرع ما يمكن بعد اضطراب طرأ على توازنه مثل طيران اللاعب في الهواء وتعرضه للمزاحمة. ( السيد، دون سنة، ص63)

**3-5 القدرة على الإيقاع الحركي:** هي قدرة الرياضي على إيجاد واستيعاب وتخزين مراحل أداء المجرى الحركي في الوقت المناسب والحركة المناسبة وقدرته على استدعاء هذه المرحلة المخزنة والتنويع في أدائها مثل أخذ الخطوات التقريبية في كرة اليد وكرة السلة.

## الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

**3-6 القدرة على الاستجابة السريعة:** هي قدرة على القيام بالصرف الهادف بشكل سريع وصحيح استجابة لإشارة محددة مسبقا أو إشارة مختارة نتيجة لتغير مفاجئ للموقف مثل الهجوم المعاكس.

**3-7 القدرة على التكيف مع الاوضاع المتغيرة:** هي قدرة الرياضي على تغيير التصرف الذي بدأه برنامج التصرف المتوقع على ان يتم ذلك بسرعة وبشكل صادم بما يناسب الموقف المتغير (ألعاب الكرات، المنازلات الفردية). (مفتي إ.، 2004، ص169)

### 4- أنظمة التوافق الحركي:

من بين الأنظمة التي يعتمد عليها التوافق الحركي ما يلي:

**4-1 نظام التوافق الحركي البسيط:** يبنى على أساس خزن المعلومات الكبيرة خلال الأداء الحركي المتكرر للمنهج الحركي الذي هو المهارة تبدأ من بدايتها إلى نهايتها.

وما يميز الأداء في هذه النظام ما يلي:

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

**4-2 نظام المقارنة بين ما يجب ان يتم وما يتم فعلا:** يعتمد هذا النظام أساسا على جمع المعلومات من خلال الأداء الواجب الحركي فعلا ومقارنته مع الواجب الحركي المطلوب.

**4-3 نظام تحليل المعلومات:** يعتمد على النظام السابق فعندما تبدأ عملية المقارنة مع النموذج تبدأ معها أو يصاحبها التحليل لغرض عزل المعلومات الخاطئة نهائيا.

ويتميز هذا النظام ب:

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

**4-4 نظام التصرف الحركي:** يعد التصرف الحركي أعلى مرحلة من مراحل الأداء الحركي في الفعالية أو اللعبة الرياضية إذ أن اللاعب أو المتعلم يتصرف بالمعلومات المعقدة والمتعددة للحركة أو المهارة مع معرفة كل العمليات العقلية أي حدوث توقع مسبق. (صالح، 1981، ص146)

### 5- طريقة عمل التوافق الحركي:

يستلزم التوافق كفاءة خاصة من الجهاز العصبي حيث يتعين إرسال الإشارات العصبية إلى أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد وقد يستلزم أداء الحركة أن يكون تحريك هذه الأجزاء من الجسم في اتجاهات مختلفة في نفس اللحظة الزمنية وذلك لإخراج الحركة في الصورة المناسبة وإضافة إلى ذلك فإن هذه الإشارات العصبية يجب أن تصل بسرعة إلى العضلات حيث تتم الحركة في الوقت المناسب كما يجب أن تتسم هذه الإشارات بالدقة الكافية لتنفيذ الحركة في الاتجاه المطلوب وهذا يوضح أهمية الجهاز العصبي في التوافق. (علي، 2005، دون صفحة)

### 6- التوافق الحركي وفيسيولوجيا الحركة:

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

## الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

عمل العضلات المقابلة أي العمليات التي يقوم بها الجهاز العصبي للأداء الحركي هذا وما يعبر عنه بمصطلح التوافق العضلي العصبي. ( مجيد، 1997، ص94 )

ويذكر سنجر "أن التوافق هو قدرة الجهاز العصبي للأداء الأمثل والفعال للحركات المركبة والمهارات الأكثر تعقيداً"، بينما يرى كبرد "أن التوافق الحركي هو العمل المتناسق والاقتصادي على قدر الإمكان بين العضلات والأعصاب والحواس والاتزان ورد الفعل الحركي والتكيف السريع للمواقف". ( شعلان و أبو العلاء، 1994، ص149 )

والتوافق في هذا إطار هذا المفهوم يعتمد بالدرجة الأولى على التوقيت السليم بين عمل الجهازين العضلي والعصبي وإذا كان التوافق يستلزم انقباض العضلات وهو ما يحدث نتيجة للإشارة التي تصلها من الجهاز العصبي فإن هذا يعني أن التوافق الجيد إذا ما وصلت ما المثيرات العصبية إلى العضلات المكلفة بالعمل في الوقت المناسب. ( البشتاوي و إسماعيل، 2000، ص94 )

### 7- التوافق الحركي والتطبيقات الميكانيكية الحيوية:

يعرفه أحمد الشاذلي "بأنه التزامن البيوميكانيكي أي توقيت الأداء في تنظيم عالي المستوى بين الانقباضات العضلية لمجموعة عضلية مختلفة تشترك في الأداء المهاري وفق رسالات عصبية دقيقة من المنطقة المحركة بالمخ ينتج عنها الدقة والانسيابية في الأداء المهاري".

ويضيف السيد المقصود "أن مصطلح التوافق في الميكانيك الحيوي يطلق على دفعات القوى والمقاييس التي يتعين التوفيق بينها لتحقيق الأداء الحركي". (قاسم ح.، 1999، ص28)

### 8- وظائف التوافق الحركي:

- توجيه الأداء الحركي بشكل صحيح عن طريق الأجهزة العضوية ولا سيما الجهاز الحركي للاستيعاب والعمل بموجب المعلومات الآتية بعد انتهاء العمل الحركي أو خلاله.
- أداء مسار الحركات طبقاً لمنهج موضوع وتوقع النتائج بين ما يجب أن يحصل وما حصل فعلاً أي بين النتيجة والهدف.
- مقارنة نتائج الاستعلامات حول ما يجب أن يتم مع الهدف الموضوع مسبقاً ومنهج التصرف الحركي.
- التوجيه الذاتي وتنظيمه وتصحيح المثيرات الحركية الموجهة إلى العضلات. (صباحي، 2000، ص214)

### 9- العوامل المؤثرة على التوافق:

#### 9-1 قدرة الفرد على السيطرة على عمل الجهاز الحركي للجسم:

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

#### 9-2 قصر ذراع القوة لعضلات الجسم:

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

#### 9-3 قاعدة الارتكاز:

لها دور في نجاح التوافق الحركي عند الأداء فهناك أوضاع تمر بها الجسم أثناء الحركة تؤثر سلباً على مركز ثقل الجسم مما يؤدي إلى فشل الحركة إذا لم نستطيع تصليح الوضع.

#### 9-4 العوامل الخارجية:

## الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

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

### 5-9 السيطرة على الاربطة والعضلات:

إن مطاطية الاربطة والعضلات تزيد تعقيد التوافق في الأداء الحركي بعض الأحيان لأنها تسمح للأطراف بأن تتحرك الى حدود أبعد من تلك المسموح بها ضمن نطاق مجال الحركة. (مولي، 1999، ص219)

### 6-9 التفكير.

### 7-9 القدرة على ادراك الدقة والاحساس بالتنظيم.

### 8-9 الخبرة الحركية.

### 9-9 مستوى تنمية القدرات البدنية. ( شلش و صبحي، 2000، ص57)

### 10- الاعتبارات الخاصة بتطوير صفة التوافق الحركي:

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

- التدرج بالتدريب من السهل إلى الصعب.
- إن تشابه تمرينات التوافق الحركي قدر الإمكان مع نوعية الفعالية أو اللعبة التي يمارسها اللاعب أو المتعلم.
- الاستمرار في أداء التمرين أو تكراره حتى تتكون الاستجابة العضلي للأداء الحركي بمستوى عال، لأن تمرينات التوافق تتطلب التدريب عليها أكثر من غيرها من الصفات. ( أبو العلاء. ، 2012، ص256)

### 11- مميزات تدريبات التمارين التوافقية:

- العمل على تدريب التوافق في أجزاء مخصصة خلال الوحدة التدريبية.
- يتم تدريبها لمدة قصيرة (45 دقيقة على الأكثر) لتجنب حدوث التعب الذي لا يجب حدوثه عند أداء التمارين التوافق.
- استخدام عدد كبير من التمرينات المختلفة وتدريبها بشكل متنوع أي التنوع بالتنفيذ الحركي بين مجموعة وأخرى أو تغير شروط التنفيذ.
- التبديل بين أشكال التمارين التوافقية السهلة والصعبة خلال الوحدة التدريبية.
- إعطاء راحة كاملة بين المجموعات. ( صالح، 1981، ص39)

### 12 القواعد الرئيسية في تنظيم تدريب القدرات التوافقية:

- الوسائل الرئيسية لتدريبات التوافق هي التمرينات البدنية العامة والخاصة.
- ضرورة تنفيذ الحركات بشكل صحيح من الناحية المهارية والتوافقية.
- ضرورة توجيه الأداء في التمرين الواحد على قدر توافقيه معينة.
- ضرورة التنوع الكثير في الوسائل التدريبية والتنوع في تنفيذها.
- ضرورة رفع درجة الصعوبة في الأداء التوافقي لوسيلة التدريب من خلال اللجوء الى خطوات معينة في طرق التدريب.

## الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

- يعتبر تدريب القدرات التوافقية وسيلة إضافية لتثبيت المهارة.
- لا تزيد الفترة الزمنية الفاصلة بين وحدات التدريب أكثر من 7 أيام.
- يجب أن يعطي التمرين بشرط أن لا يتخلله مهارة غير معروفة من قبل المتدربين.
- يجب التأكد في تدريبات التوافق على التنوع وعدم التكرار الكثير على أن لا يتجاوز التكرار 3 مرات لتمرين المهارة.
- نحتاج إلى التدريبات التمارين التوافقية في الأعمار المبكرة لكن عند المستويات العليا نحتاجها من أجل الارتقاء الى المستوى الأول وذلك من أجل تنسيق المهارات الجديدة التي تساعدنا في تطوير المستوى. (عبد المالكي، 2011، ص276)

### 13 أساليب وطرق تنمية التوافق الحركي:

- البدء العادي من أوضاع مختلفة كأداء للتدريب.
- الأداء المهاري بالطرف العكسي.
- تقييد سرعة وإيقاع الأداء الحركي وتحديد مسافة أداء المهارة.
- زيادة مستوى المقاومة في أداء مراحل الحركة.
- الأداء في ظروف غير طبيعية. ( الخطيب و الخياط، 2000 , ص259)

### 14- أهمية التوافق:

- إن للتوافق الحركي أهمية كبيرة وذلك لأنه يغير أحد الأهداف الرئيسية للرياضة كما أن أهمية التوافق الحركي لا تتحدد في النشاط الرياضي فقط بل تمتد الى الحياة العامة وتكمن أهميته في:
- ❖ يعتبر من القدرات البدنية والحركية.
  - ❖ يساعد على اتقان الأداء الفني والخططي.
  - ❖ يساعد اللاعب على تجنب الأخطاء المتوقعة.
  - ❖ يساعد على الأداء الصعب والسريع بدرجات مختلفة.
  - ❖ يحتاج اللاعب للتوافق خاصة في الرياضات التي تتطلب التحكم في الحركة.
  - ❖ تظهر أهميته عندما ينتقل اللاعب بالجسم في الهواء كما في الوثب او الأداء على التربولين. ( سلس و احمد، 2006، ص52)

خلاصة:

## الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

---

إن التوافق الحركي يعتبر الجانب البالغ أهمية في الأداء الحركي عند الرياضي فلا يمكن أداء أي مهارة دون حدوث عمليات أولية متمثلة في الاستقبال الحسي للمثيرات الداخلية والخارجية, ثم الإدراك وحدث العمليات الداخلية المركزية وفي الأخير الاستجابة الحركية نتيجة عمل العضلات. ومن هذا نستنتج أن التوافق الحركي بأنه تنظيم وتنسيق عمل الأجهزة الداخلية, ويعتبر أحد أهم القدرات الحركية التي يمكن من خلالها الوصول إلى الأداء المتقن كما يمكن من خلالها تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري للنشاط الرياضي المستخدم.

### تمهيد:

إن الأداء الرياضي يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكيات ونشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر متواصل في كل أفعاله وأقواله لتحقيق أهداف معينة ومن أجل بلوغ حاجاته وأغراضه المحددة سواء كان في المجال العلمي أو المجال التعليمي أو في المجال الرياضي وللوصول بفريق ما لتحقيق نتائج ايجابية يعتمد بدرجة أولى على إتقان أفراد الفريق للمبادئ الأساسية للعبة في جميع المواقف، ويعتمد على الأسلوب الصحيح والعلمي في طرق التدريب والتحصير النفسي الجيد للوصول باللاعب إلى نتائج جيدة في الأداء مع أفضل اقتصاد في المجهود.

### 1- مفهوم الأداء:

كثيرا ما يستعمل مصطلح أداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز، فيذكر "thomas" (أن الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى في الرياضة، وترتبط كثيرا بين العمل والرياضة والفريق)، لذا فإن اغلب التعاريف التي أعطيت للأداء كانت ذات صلة كبيرة بالإنتاج. وكان تعريف منصور 1973 للأداء (بأنه كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة)، وتأسيسها على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تركز على أمرين اثنين هما:

الأول: مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله، أي واجباته ومسؤولياته.

الثاني: يتمثل في صفات الفرد الشخصية، ومدى ارتباطها وأثارها على مستوى أداءه لعمله، ويدخل في هذا المعنى الأخير إمكانية الاعتماد على العامل وتفكيره المتزن والاستعداد الشخصي له، ويرى "thomas" 1989 أن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي، وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كالقدرة والاستعداد، والدافعية.... وأغلبها تشكل مفهوم الأداء حيث ذكر "singer" 1975 (أن الأداء هو

## الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

المهارات المكتسبة)، ويضيف "thomas" أن "الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة. (عروسي و معمر، 2004, ص40)

ويعرف عصام عبد الخالق (1992) الأداء بصفة عامة حيث يذكر "هو انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوى الداخلية، غالباً ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة وهو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، أو هو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم تعبيراً سلوكياً.

ويستخدم محمد نصر الدين رضوان (1994) وآخرون مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح "الأداء الأقصى" ويستعمل بشكل واسع للتعبير عن جل المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات والمهارات. (رضوان، 1992, ص168)

### 2\_ أنواع الأداء: تتمثل أنواع الأداء في:

#### 2-1- أداء بمواجهة:

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد، ويستطيع المعلم/المدرّب أن يوجه جميع إجراءاته التنظيمية للصف كوحدة مناسبة .

#### 2-2- أداء دائري:

طريقة هادفة من طرق الأداء في التدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة، وفي هذا النوع من الأداء يقسم اللاعبين إلى مجموعات يؤدون العبء عدة مرات بصورة متوالية.

#### 2-3- أداء في محطات:

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغيير في المحطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة وأداءات مختلفة، أي تثبيت في الأداء الحركي باستخدام الحمل.

#### 2-4- أداء في مجموعات:

يقصد بالأداء في مجموعات استخدام مجموعات متعددة في الصف أو التدريب الرياضي على شكل محطات، حيث يقوم اللاعبون الذين يشكلون كل مجموعة بالأداء بصورة فردية، وتعد من أقدم طرق التدريب الرياضي.

#### 2-5- أداء وظيفي يتحكم في وضع الجسم:

الانقباض الانعكاسي أو التلقائي لعضلة سليمة والذي شد على وترها يسمى الشد الانعكاسي أو الشد التلقائي، والشد على هذه الأوتار بدرجة ثابتة يؤدي إلى انقباض ثابت، وهذا ما يفسر وضع الجسم، والانعكاسات التي تتحكم في وضع الجسم نوعان:

- انعكاسات ثابتة: وتنقسم إلى انعكاسات عامة، و أخرى جزئية والعامة تشمل الجسم بأكمله أو على الأقل الأطراف الأربع.
- انعكاسات حركية أو وضعية: وتحدث عند حركة الرأس أو عند المشي أو أداء أي عمل أو حركة رياضية أو عادية، ونتيجة لهذه الانعكاسات يتحكم في وضع الجسم أثناء الحركة.



## الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

فالتغيير الطولي في انقباض عضلات الرجل أثناء الركض وازدياد الشد خلال الانقباض في بداية الحركة غير كاف لبداية الحركة الأمامية للجسم، ويسبب انقباض الأوتار للتمدد، وبعد هذا التغيير من دائرة الركض تصبح الأوتار في وضع التقصير مسببا ومساعد للرجل في الاندفاع للأمام.

### 2-6- أداء رياضي والجهاز العصبي:

يعمل الأداء الانعكاسي على تحقيق الوقاية الميكانيكية في الحركات الرياضية، حيث يقي أداء الجسم قبل وقوع الإصابة، ويوجه وظائف الأجهزة الوظيفية، للأداء الانعكاسي أهبة كبيرة أثناء أداء الحركة وخاصة بالنسبة للتوافق الحركي وبالذات للحركات المتعلمة حديثا، ويكون الأداء الحركي في البداية مجهدا لأن اللاعب يؤدي الحركة بكل حواسه وإدراكه مهما كانت الحركة بسيطة، وتؤدي الحركة إلى سرعة شعور الرياضي بالتعب بسبب حدوث حركات جانبية تشترك مع الحركة الأصلية. (حسين و كماش، 2012، ص40)

### 3\_ العوامل المساهمة في الأداء:

يشتمل الأداء الإنساني العديد من أوجه النشاط الحركي مبتدأ بالمحاولات التي يبذلها الطفل في سنوات العمر الأول وغيرها من الحركات الأخرى، وتعتبر الأنشطة الرياضية واحدة من الأنشطة الحركية في مجال أداء الفرد وهي تتطلب استخدام الجسم في النشاط وفقا لأسس وقواعد خاصة تتعلق بهذا النشاط، وتختلف درجة الأداء والمهاري في الألعاب وفقا لبعض المتغيرات هي:

- درجة صعوبة أو سهولة المقابلة.

- الغرض من الأداء يمكن أن يكون ترويجي أو تنافسي.

- مقدار الطاقة التي يتطلبها الأداء البدني في النشاط وهي تختلف باختلاف المناخ والطقس وطبيعة النشاط والغرض من الأداء والسن والجنس وغيرها.

وقد بذل المختصون في المجال الرياضي محاولات متعددة لتحديد العوامل اللازمة للأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة، وقد كشفت تلك المحاولات عن الكثير من العوامل من أهمها ما يلي: (علاوي، 1994، ص36)

### 3-1- القوة العضلية:

تعتبر القوة العضلية من أهم وأكثر العوامل المرتبطة بالأداء في جميع الألعاب الرياضية، وتكمن هذه الأهمية بصفة خاصة بالدور الذي تلعبه القوة في أداء المهارة أثناء المنافسة وأثناء التدريب واكتساب المهارة، وفي تثبيتها وتحسينها.

### 3-2- التوازن:

التوازن مصطلح يشير إلى قدرة الفرد على الاحتفاظ بثبات الجسم في أوضاع محددة أثناء الوقوف وأثناء الحركة وهناك نوعين من التوازن (ثبات، ديناميكي)، ولقد اتفق العديد من الأخصائيين على أن التوازن يلعب دورا هاما في العديد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب درجة عالية منه كالرقص، التزلج على الجليد والجمباز.

### 3-3- المرونة:

تشير المرونة إلى مدى الحركة على المفاصل المعينة أو مجموعة المفاصل المشتركة في الحركة، حيث تتأثر بتكوين العظام التي تدخل في تكوين المفاصل وبالخصائص الفيزيولوجية للعضلات والأربطة

## الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

والأوتار وجمع الأنسجة المحيطة بالمفاصل وتعتمد المهارات في معظم الألعاب الرياضية على مرونة أكثر من مفصل واحد من مفاصل الجسم لأن المهارة خلال أداءها تتطلب تكاتف جهود المهارة في نظام لأداء حركات في أن واحد أو بالتدرج..، وتتطلب معظم الألعاب الرياضية توفر مستويات مختلفة ومتباينة من المرونة فهناك رياضات تتطلب نوع من المرونة المتوسطة بينما هناك أنشطة تتطلب مستوى عالي من المرونة. (علاوي، 1994، ص37)

### 4-3- التحمل:

يسهم التحمل في أداء الألعاب الرياضية المختلفة بدرجة تختلف باختلاف نوع وطبيعة النشاط ويتفق العديد من الباحثين على أهمية كل من التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي بالنسبة للكثير من الأنشطة الرياضية كالسباحة، والعدو، كرة القدم وغيرها من الرياضات الجماعية. بينما تتطلب بعض الأنشطة الأخرى مستوى أقل من التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي، مثل: تنس الطاولة والتنس..

### 5-3- الذكاء:

يتطلب الأداء الحركي العام في معظم الألعاب الرياضية المنظمة ضرورة توافر الحد الأدنى من الذكاء العام، وإضافة إلى هذا ثبت أن بعض الرياضات الجماعية تستخدم خطط واستراتيجيات خاصة، تستلزم توافر مستويات مرتفعة نسبيا من القدرة العقلية العامة لأداء النشاط بنجاح. (علاوي، 1994، ص37)

### 6-3- السرعة:

مصطلح عام يشير إلى سرعة الحركة للجسم أو بعض أجزائه وهي تتنوع إلى أنواع أخرى كسرعة رد الفعل، وسرعة الجري لمسافات قصيرة.....الخ. والسرعة بمفهومها العام تعتبر من المكونات المهمة من الأداء لمعظم الأنشطة الرياضية فهي من العوامل المرتبطة بالنسبة للأداء في الألعاب.

### 7-3- الرشاقة:

ترتبط السرعة بمعظم مظاهر الأداء الرياضي كالرشاقة، التي تشبه السرعة من أهميتها في الألعاب الجماعية والفردية فاستخدام الرشاقة مع السرعة أو ما يطلق عليه السرعة في تغيير الاتجاه نظرا لما تحدثه من تغير في المواقف خلال المنافسة خاصة.

### 8-3- التوافق:

هو القدرة على الربط أو الدمج بين عدد من القدرات المنفصلة في إطار حركي توافقي واحد للقيام بأعمال وواجبات مركبة أكثر صعوبة، والتوافق بهذا المفهوم يعتمد بالدرجة الأولى على التوقيت السليم بين عمل الجهازين العضلي والعصبي.

من ناحية أخرى لم تكشف الدراسات العلمية عن وجود عامل للتوافق يمكن استخدامه للتنبؤ بالقدرة التوافقية للألعاب الرياضية، لهذا يظهر ارتباطه بطبيعة المهارات الخاصة في النشاط حسب اختلافه.

### 9-3- القدرة الإبداعية:

تشير بعض الدراسات التخصصية في علم النفس الرياضي إلى أن الألعاب الرياضية التي تحكمها قواعد ونظم وقوانين محددة، يقل فيها الإبداع الحركي في الأنشطة التي تتطلب التوقع الحركي، وكذا الأنشطة التي تستلزم توافد القدرة على الإبداع الحركي بدرجة عالية نسبيا.

### 10-3- الدافعية:

يؤكد معظم الباحثين والمتخصصين في مجال الدراسات النفسية التربوية على أهمية الدافعية كعامل مؤثر في نتائج اختبارات الأداء العقلي والبدني، وتعد الدافعية في الوقت الحالي من أهم العوامل التي يوليها العاملون في المجال الرياضي اهتماما كبيرا، وخاصة في مجالات التدريب والتعليم والمنافسة الرياضية

ولقد قسم بعض العلماء الدوافع إلى دوافع مباشرة ودوافع غير مباشرة وقسم "pumi" 1963 الدوافع طبقا للمراحل الأساسية التي يمر بها الفرد، إذ يرى أن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة، وهذه المراحل هي: (عزيز، 2015، ص77)

1. مرحلة الممارسة الأولية من نشاط رياضي.
2. مرحلة الممارسة الفعلية.

### 4\_ علاقة القدرة بالأداء الرياضي:

من المعروف أن النشاط الرياضي يهدف إلى تلقين الفرد الممارس مهارات، سواء الحركية منها كالجري، الوثب، القفز أو المهارات التقنية المختلفة كتصويب الكرة، تنطيطها.....الخ.

كما أن الشيء الذي لا يختلف عليه الاثنان أن هذه المهارات منها ما هو مكتسب، حيث أظهرت لنا بعض الدراسات أن العوامل الهامة في القدرات تظهر أكثر في الأداء الحركي للأطفال الصغار ومن ناحية أخرى تبين لنا أن هناك بعض المهارات تظهر كعوامل نوعية تعتمد بالدرجة الأولى على خبرة الفرد الناشئة، وعند التدريب والممارسة والتعلم (التعود).

أما بعض الدراسات تثبت أن الأهداف التي تسعى إليها مراكز التربية البدنية والرياضية من خلال نشاطاتها المعتمدة، خاصة النشاط البدني الرياضي هي تحقيق القدرة على الأداء البدني الرياضي الذي يمكن أن يتحقق من خلال عمليات التعلم والتدريب المتتالية الذي يتلقاه الفرد طوال مشواره سواء البدني أو التقني. (عزيز، 2015، ص77)

ومن مجمل هذه الدراسات التي تظهر إمكانية تحقيق النجاح في تنفيذ تمرين أو إجراء منافسة، يمكن القول أن القدرة هي إمكانية الفرد لتحقيق النجاح في أداء مهارة معينة، مثلا: كقدرة الرياضي على أداء مهارة التسلق أو السباحة، فذلك يكون نتيجة مهارة مكتسبة من الصغر، نتيجة عوامل مساعدة منها اجتماعية كالمحيط المعيشة، أو نتيجة استعداد وتحضير وهذه من بين عوامل القدرة.

### 5\_ سلوك الأداء الرياضي:

إن سلوك الأداء الذي يقوم به الرياضيين أو بالأحرى اللاعبين، تحدده ثلاث عوامل رئيسية وهي: الجهد المبذول، القدرات والخصائص الفردية للاعبين بالإضافة إلى إدراك اللاعب لدوره. الأداء = الجهد المبذول + القدرات والخصائص الفردية للاعبين + إدراك اللاعب لدوره .

### أ - الجهد المبذول:

يعكس في الواقع درجة حماس اللاعب لأدائه دوره، كما ينبغي أي أن اللاعب إذا ما بذل مجهودا ما فهذا لأن هناك دوافع تدفعه للقيام بذلك.

### ب - القدرات والخصائص الفردية للاعبين:

وتتمثل في قدرة اللاعب وخبراته السابقة التي تحدد درجة وفعالية الجهود المبذولة.

### ج - إدراك اللاعب لدوره:

## الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

يقصد بهذا تصورات وانطباعاته عن السلوك والأنشطة التي تتكون منها مهامه، وعن الكيفية التي ينبغي أن يمارس بها دوره.

وعليه فإن سلوك الأداء يتوقف على مدى تأثير قدرات وكفاءة اللاعب لأداء مهامه، وهذا بدوره يتوقف على ما توفره وتهيئه ظروف بيئته الرياضية وحتى الاجتماعية من التسهيلات بتطبيق هذه القدرات والكفاءات والوصول إلى أعلى مستوى من الأداء والنتائج. (عزيز، 2015، ص70)

### 6\_ ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة:

يعتبر ثبات الأداء الرياضي لدى اللاعب أحد المؤشرات الهامة المعبرة عن ارتقاء وازدهار كافة الجوانب، إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها:

- درجة الثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسة.
- كيفية الضبط والتحكم في انفعالات اللاعب خلال المنافسة .
- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

وتعتبر المنافسات الرياضية مجالاً حقيقياً وخصباً للحكم على ثبات أداء اللاعبين الذي يتحمل أن يتعرض لبعض المواقف التي قد تؤثر على مستواه في مختلف الظروف أو المواقف.

### 7\_ العوامل النفسية المحققة لثبات أداء اللاعبين الحركي خلال المنافسة:

ويعني المقدر أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة عن مستوى على من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المنافسات وفي إطار حالة تقنية ايجابية ومن المؤثرات ما يلي:

- الصفات العقلية ودرجة ثباتها (تذكير الإنسان، سرعة ورد الفعل، التصور).
- الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات، والاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب، مستوى التنافس أو الطموح النفسي ودرجة تعبيره أو تبديله على ضوء خبرات الفشل والنجاح التي يحققها اللاعب، مستوى نمو العمليات العصبية والنفسية والمقدرة على تحمل الأعباء النفسية.
- القدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أو خارجية) فالتحكم الواعي في تلك الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع بدرجة الثبات خلال المنافسة.
- العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق (في المنافسات الجماعية) والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق وأفراده في درجة الانسجام الذهني والنفسي لأفراد الفريق.
- القيادة النموذجية ودورها في الحفاظ على هيئة ومكانة الفريق والاعتراف به وبتقاليده، الاعتراف وعدم التهاون بإمكانات المنافسين.

### 8\_ العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة:

- ظروف مرتبطة بالمنافسات مثل (الظروف الجوية، الإضاءة، الخصائص المعمارية والهندسية للملعب أو القاعة، عدم توفر أماكن ملائمة لراحة اللاعبين أو خلع ملابسهم أو للإحماء الجيد).
- نتيجة سحب القرعة وأهمية أن يبدأ الفرد أو الفريق في التنافس أولاً كالبداية بالإرسال، فرصة ضربة الجزاء.
- خصائص ومواصفات المنافس وإنجازاته من حيث (وزن الجسم، الطول، النتائج السابقة تحليلها مثلا).
- سلوكيات الأفراد المحيطين مثل: المتخرجين، مدربين أو مرافقي الفريق الآخر، الحكام).
- التغيير المفاجئ لموعد المسابقة مثل: تأخير بدء المباراة أو البطولة، تأخر موعد وصول الفريق.

## الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

- الإصابات التي قد يتعرض لها اللاعب، أو الزملاء ففي الفريق، التغيير أو الحكم غير الموضوعي لأفعال الزملاء أو المنافسين.

### 9\_ تطوير أهداف التحدي:

كما هو معروف أن هناك حالة مثلى للرياضيين من الناحية البدنية والنفسية، ترتبط بتحقيق أفضل أداء وهو ما يطلق عليها الطاقة المثلى، ومصدر زيادة الطاقة النفسية يمكن أن يتم من خلال مصادر سلبية مثل: زيادة الضغط، القلق، الخوف من الفشل.....الخ. ويمكن أن يتم من خلال مصادر إيجابية يأتي في مقدمتها إثارة دافع التحدي للرياضي حيث أن هذا الأخير يساعد وصول الرياضي إلى حالة الطاقة المثلى والتي تتميز بالثقة بالنفس، التفكير الإيجابي، الدافعية العالية، التحكم في القلق، الاستمتاع بالأداء، زيادة تركيز الانتباه... الخ. (عزيز، 2015، ص70)

### 10\_ تدعيم ثقة الرياضي في نفسه:

تتضمن المنافسة الرياضية في طياتها خبرات النجاح والفشل، ويلاحظ أن اللاعب الذي يتمتع بالثقة في النفس يقترح لنفسه أهدافا واقعية تتماشى مع قدراته وتجعله يشعر بالنجاح عندما يصل إلى أعلى مستوى منها ولا يسعى لإنجاز أهداف غير واقعية بينما اللاعب الذي تنقصه الثقة في النفس يخاف من الفشل لدرجة كبيرة مبالغ فيها، وينعكس ذلك عادة على حالته النفسية من زيادة القلق وضعف التركيز، الاهتمام نحو نقاط الضعف مما يعوق التركيز على النقاط الإيجابية، الاقتصاد إلى المتعة والشعور بالرضي لذلك من الأهمية استخدام الأساليب الملائمة لتنمية الثقة في النفس للاعبين كوقايتهم من الآثار النفسية السلبية ويتحقق ذلك من خلال:

#### 10-1- خبرات النجاح :

يعتبر أهم عامل يساهم في بناء الثقة هو الانجازات التي يحققها اللاعب، بمعنى أن اللاعب الذي يتميز بأدائه بالنجاح يزيد من ثقته في المستقبل.

#### 10-2- الأداء بثقة :

إن حرص اللاعب على الأداء بثقة يساعد على الاحتفاظ بروح معنوية عالية حتى أثناء الأوقات الصعبة من المباراة وإضافة إلى ذلك يجعل المنافس غير مدرك بالتحديد ما هي المشاعر التي تميز هذا اللاعب.

#### 10-3- التفكير الإيجابي :

يؤثر نوع التفكير في مقدار الثقة، حيث يلاحظ أن بعض اللاعبين وخاصة قبل المنافسات الهامة يسيطر عليهم التفكير السلبي الذي يركز على نقاط القوة في المنافس، وفي المقابل نقاط الضعف وجوانب الضعف في قدراته، وهذا النوع من التفكير السلبي يؤثر في ثقة اللاعب في نفسه وفي تدعيم الحالة النفسية السلبية، بينما الأفضل أن يعتاد اللاعب التفكير الإيجابي الذي يدعم ثقته في نفسه مثل:

مراجعة خبرات النجاح السابقة وتذكر أفضل مستوى أداء سابق، التركيز على تحقيق أهداف الأداء وبذل الجهد بصرف النظر عن النتائج. (رضوان، 1992، ص203)

### الجانب المهاري:

#### 1- مفهوم المهارة:

لغة: أخذت هذه الكلمة من فعل مهر أي حنق وأتقن والمهارة هو الحاذق والمسابح المجيد.  
اصطلاحا : فالمهارة هي الأداة المتقن والمتميز في انجاز أي عمل لضمان النجاح والتفوق، وتشمل جميع مجالات الحياة، فالرسام البارع هو الذي يجيد مهارات الفنون التشكيلية، والعامل المتميز هو الذي يتقن

## الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

مهارات عمله، والموسيقار الماهر هو الذي يجيد مهارات العزف على الآلات الموسيقية، والكاتب المتفوق هو الذي يتحكم في مهارات الكتابة. (المنجد في اللغة العربية والإعلام، 1987، ص777)  
والمهارة مصطلح يصعب تحديد أو إيجاد تعريف مطلق لها، ويرجع ذلك (محمد حسن علاوي، ومحمد نصر الدين رضوان) إلى كونها تشير إلى مستويات نسبية من الأداء، أي إلى درجة من الجودة منسوبة إلى مستوى الفرد ومستويات الجماعة، ويستدلان على ذلك برأي (سنجر) الذي يرى أنه يمكن التعبير عن مصطلح المهارة وفقا لنوعين من المستويات هما: "المستوى النسبي والمستوى المطلق"، فالنسبي على حسب هذا العالم هو مدى تحصيل الفرد في نشاط ما بالمقارنة مع مستوى زملائه في نفس النشاط، أما المطلق فهو المقارنة المستوى المهاري للفرد بمحكمت تقويم توضع في شكل هرمي، تصنف فيها المستويات المطلقة للمهارة في الأنشطة الخاصة بها، وتحدد هذه المستويات مسبقا كمتطلبات رئيسية للإعمال المختلفة، حيث يطلق عليها اسم مستويات المهارة القياسية، وتستخدم كمحكمت لتحديد المستوى المهاري المطلق للفرد مثل محكمت القبول بالكليات والمعاهد ونظام التنقيط في الجمناز والغطس وغيرها.

وحسب قاموس (ويستر): "المهارة هي القدرة على استخدام الفرد لمعلوماته بكفاية واستعداده للإنجاز". (علاوي و رضوان، بلا تاريخ، ص20)

والمهارة هي نتيجة لعملية التعليم حيث يقول "جيثري" أنها : تعني الكافية في انجاز واجبات وأعمال خاصة ومحددة، أما "سنجر" فيقول أنها: ترتبط بالإنجاز في عمل أو نشاط معين، وهي تشير إلى مجموعة من الاستجابات الخاصة التي تؤدي في موقف محدد، هذا الموقف يشمل أساسا في مضمونه معايير الحكم على مستوى الأداء في المهارة. ( علاوي و رضوان، بلا تاريخ، ص20)

كما يرى "كناب" أن المهارة هي: استجابات حركية لتوجيهات تصدر عن المخ وتشتمل المهارة كافة الأداءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والثقة.

وتدل المهارة على مقدرة الفرد على التوصل من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدرة من الطاقة في أقل وقت ممكن. (مفتي ، 2001، ص2)

وكخلاصة لجميع هذه التعريفات يمكن القول بأن المهارة قدرة الفرد على الأداء أو انجاز عمل أو واجب محدد، ينتج عن عملية التوافق بين العوامل الوجدانية والبنائية، بحيث تضمن الإتقان، وبالاقتصاد في الجهد والوقت.

### 2- أنواع المهارات:

هناك ثلاث أنواع للمهارة:

- مهارات معرفية: مثل مهارات الحساب والجبر والهندسة ..إلخ
- مهارات إدراكية: هي قدرة الفرد على إدراك الأشياء مثل مهارات إدراك الأشياء المختلفة.
- مهارات حركية: مثل المهارات الرياضية.

### 3- العوامل المحددة لطبيعة المهارة:

- تتمحور العوامل المحددة لطبيعة للمهارة حسب "كير" حول ثلاث عوامل أساسية هي:
  - شكل وطبيعة العمل: إما ان يكون بسيطا يتطلب التكرار في شكله البسيط فتكون المهارة بسيطة أو يتطلب التكرار مستمرا ومعقدا فتكون المهارة المركبة أو المعقدة.
  - نمطية العمل: تتحدد نمطية العمل بعنصرين رئيسيين هما:
    - توقيت الأداء أو معدلات الأداء بالنسبة لزمان.
    - التسلسل أو التعاقب.

## الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

- النتائج المفترضة مسبقا: يعبر عنها بالسرعة والدقة والكفاية التي يتم بها إنجاز المهارة، وكيفية الأداء أو درجة صعوبته. ( علاوى و رضوان، بلا تاريخ، ص25)

### 4- علاقة مفهوم المهارة بالقدرة:

هل المهارة هي القدرة ؟

للإجابة على هذا السؤال يجب أولاً تحديد مفهوم القدرة فهي مجموعة أو جملة من الأداءات المرتبطة والمتشابهة.

ويمكن تحديد معنى إجرائي للقدرة بالأداء يسفر عنها ويدل عليها، فكل ما يقوم به الفرد من أعمال بدنية أو عقلية يدل على قدرته على الأداء في كل مجال من هذه المجالات، ويعتمد قياس هذه القدرة على رصد مظاهر الأداء الذي يدل عليها ويرتبط بها، ويعتبر "سميل بيرت" أن القدرة هي وسائل عملية لتصنيف الأداء.

ويعرفها " فارنون " بأنها تعني وجود طائفة من الأداءات التي ترتبط مع بعضها ارتباطاً عالياً تتمايز إلى حد ما ، كطائفة عن غيره من التجمعات الأخرى الأداءات. ( علاوى و رضوان، بلا تاريخ، ص20)

ومن هنا يتبين أن القدرة والمهارة شيان مختلفان، ويرجع ذلك إلى أ، المهارة تشير إلى مستوى الأداء في مجال واحد ومحدد، تكتسب بالممارسة والتعلم، يمكن ملاحظتها وممارستها. بينما القدرة فهي سمة نوعية تتميز بالعمومية والشمولية، غير ظاهرة تتحدد بالعوامل الوراثية لكنها تتأثر بالممارسة والتعلم، وتتحسن وفقاً لمستويات النضج، وتأثر في أداء العديد من المهارات، وبهذا يكون عدد المهارات أكبر من عدد القدرات التي يمتلكها الفرد.

### 5- الحركة :

هي عبارة عن تغير التسلسل أوضاع الجسم أو أجزاء منه في الزمان والمكان، كنتيجة لعملية التكامل والتوافق بين العوامل العقلية، البنائية والوظيفية لجسم الإنسان، حيث تعتبر العوامل البنائية أهم المحددات، ويرى "محمد يوسف الشيخ" الحركة بأنها انتقال أو دوران في زمن معين سواء كان له غرض أو لم يكن له غرض.

### 6- أنواع المهارات الحركية:

تنقسم المهارات الحركية عند الإنسان إلى نوعين هما:

أ. المهارة الحركية الكبيرة: هي التي تتطلب استخدام العضلات الكبيرة الأساسية في جسم الإنسان، خاصة عضلات الجذع وعضلات التي تربط الأطراف بالجذع، ويظهر هذا في الأعمال اليومية والأنشطة الرياضية.

ب. المهارات الحركية الدقيقة: تشمل حركات متخصصة، تتميز بأكثر دقة وتفرد لها حجم ومدى صغيرين ومحدودين، تمثل المهارات الحركية التي تنجز عن طريق الأطراف والمجموعات العضلية الصغيرة، لأنها لا تتطلب بذل مجهود بدني كبير، بل تعتمد على قدرات الاحساس، وتظهر غالباً في أعمال الرسم، الفنون التشكيلية، العزف على آلات الموسيقى، النقر على آلات على آلات الكتابة والعديد من الأعمال والأنشطة المهنية التي تتطلب استخدام الآلات والأجهزة والماكينات.

بالرغم من تباعد النوعين في الجوانب عديدة، إلا أنه يصب الفصل بينهما، لأن الأداء المهاري عند الإنسان يمتد كشكل متسلسل متصل بين المهارات الكبيرة والمهارات الدقيقة، إذ تتجه حركة الإنسان في

## الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

شكل متدرج، تبدأ من النمط المهاري العام الذي يتضمن الحركة الكلية للجسم لإنجاز العديد من الأعمال التي تتطلبها الحياة اليومية إلى أنماط حركية متخصصة جدا تتطلبها بعض المهن والأعمال والأنشطة الخاصة. ( علاوى و رضوان، بلا تاريخ، ص15)

### 7- خصائص المهارات الحركية :

هل الأداء المهاري صفة مكتسبة أو موروثه؟.

لقد أعطت الدراسات في المجال الحركي الإجابة على هذا التساؤل، حيث أكدت أن الأداء المهاري الحركي يرتبط بكل من العوامل الوراثية، التي تتميز بالعمومية والشمولية، بالإضافة للعوامل الوراثية التي تمثل التعلم والممارسة والخبرات الخاصة والتي تتميز بصفة الخصوصية والنوعية.

فقد أظهرت دراسة "جودناف" و"سمارت"، أن العوامل العامة في القدرات، تظهر أكثر في الأداء الحركي للأطفال الصغار، مما يدل على أنها فطرية وموروثة.

وتوصل "جيزال"، إلى أن الأنشطة الحركية عند الأطفال هي نتيجة عوامل عامة تدل على قدرات فطرية موروثه.

أما دراسة، "ماك جرو" سنة 1939، على التوافق البدني للتوائم فأظهرت أن الأنماط الحركية في السلوك الأول يمثل الزحف والحبو، الجلوس والوصول إلى الأشياء والقبض عليها، هي مهارات وراثية وعامة لدى كل الأطفال، تنمو بالتدرج وبدونه في حين المهارات النوعية مثل التزلق، اللعب على الصناديق، الغطس، السبحة وغيرها فهي مهارات خاصة بكل طفل على حدى، لا تنمو إلى بالتعليم والتدريب والممارسة.

ولاحظ "كراتي" خلال دراسة مقارنة بين الآباء والأبناء، أن النتائج متساوية في اختيار المهارات العامة مثل (العدو، والقفز من الثبات...إلخ)، أما اختبارات المهارات الخاصة (النوعية) مثل (القفز بالزانة، الوثب الثلاثي، التصويب والتمرير في ألعاب الكرة...إلخ)، فالنتائج متباينة بينهما.

كما لاحظ انه كلما زاد تعقد المهارة البدنية الكبيرة كلما ظهر الاختلاف كبيرا بين الآباء والأبناء . وأسفرت نتائج دراسة "سميث" ومعاونوه، على أن عاملي سرعة ودقة الحركة يظهران كعوامل عامة مشتركة بين الأفراد في الأعمال البدنية البسيطة، وأن الحركات المعقدة للأطراف العلوية من الجسم تظهر كعوامل نوعية تعتمد بالدرجة الأولى على خبرة الفرد الحركية الناتجة عن التدريب والممارسة والتعليم. ( علاوى و رضوان، بلا تاريخ، ص35)

### 8- المهارات الحركية في المجال الرياضي :

يقتضي هذا النوع استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض اجزائه، من أجل تحقيق انجاز أو أداء بدني خاص.

ويعرفها "مفتي ابراهيم حماد" بأنها: مقدرة الفرد على التوصل الى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الاتقان مع بذل اقل قدرة من الطاقة في أقل زمن ممكن. (مفتي، 2001، ص14)

وتعتبر المهارة الرياضية نتيجة للتفاعل بين العمليات المعرفية والإدراكية والوجدانية، كما أنها عبارة عن اتحاد مجموعة من الوحدات الحركية في شكل نمط حركي خاص، وفقا للأساليب الفنية والقواعد المنظمة لكل لعبة، بغرض تحقيق نتائج معينة، حيث تضم هذه الوحدات الحركية جملة من الحركات الأساسية ويرى "كير kerr" أن المهارة الرياضية تعتمد على نظرية الضبط والتحكم الذاتي (cybernétique) بمعنى استخدام معلومات التغذية الرجعية (feedback) من ثلاث مصادر رئيسية هي: أ- معلومات عما يجب الوصول إليه أو تحقيقه.



## الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

ب- معلومات من العمل أو الأداء نفسه.

ج- معلومات من النتائج التي يحققها الفرد. (مفتي ، 2001, ص25)

### 9- الفرق بين المهارة والتقنية :

يجب أن نفرق بين المهارة الرياضية والتقنية (technique) حيث تعتبر الخبرة جزءا مكملا للأولى (التقنية) باعتبارها أسلوب فنيا للأداء المهاري الخاص مثل: القفز الطويل، رمي الرمح والجمباز... الخ. كما تعتمد المهارة الرياضية على قدرة الفرد للاستجابة للمثيرات الخارجية المتعلقة بالزميل، الخصم وأداة اللعب وهذا ما يخص الرياضات الجماعية مثل كرة القدم، كرة السلة وكرة اليد... الخ كما تعتمد على الأسلوب الفني للأداء الخاص بطل فرد من الألعاب الفردية، إذا فهي تتأثر بكفاءة الرياضي على الأداء الحركي وإدراكه الحسي وقدرته على فهم المعطيات الحسية التي يستقبلها أثناء المواقف المتغيرة، وما يتطلبه من استجابات ضرورية ومناسبة.

وتتخذ المهارات الرياضية من الحركات الأساسية أو الانماط العامة للحركة، مادة أولية لبنائها، حيث تتخذ هذه الأخيرة في انماط حركية جديدة تتميز بالتنظيم والتعاقب وفقا لقوانين ومتطلبات اللعبة أو الرياضة، إذ تستخدم في ذلك العوامل الرئيسية المحدثة للحركة (كالقوة، السرعة، المتداومة والرشاقة) ( la technique ) فمثلا تشمل مهارة القفز العالي على عدة طرق فنية لأدائها هي: الطريقة السرجية الجسم المختلفة، والاستعدادات النفسية والبدنية لكل فرد.

كما يتغير أسلوب وطريقة أداء المهارات الحركية، في المجال الرياضي وفقا لقوانين ومتطلبات وطبيعة كل نشاط، حسب محددات خاصة نوجزها في ستة أبعاد هي:

- الامكانيات البدنية: وهي الاستعدادات البدنية لكل فرد (القوة، السرعة، المتداومة والرشاقة) الاستعدادات النفسية للاعب.

- طبيعة ومكان اللعب أو النشاط مثل طبيعة الأرضية.

- قوانين وقواعد النشاط.

- الملابس الخاصة بكل نشاط.

- الوسائل والأجهزة الخاصة بكل نشاط.

- طبيعة البيئة التي يتم فيها النشاط. (مفتي ، 2001, ص15)

### 10- خصائص المهارة الحركية الرياضية :

تتميز الحركية الرياضية بخمسة خصائص هي:

أ- المهارة قابلة للتعلم: إن المهارة الحركية الرياضية تتطلب التدريب، وتحسن بالخبرة للوصول بها الى حالة الاتقان والنجاح في الأداء.

ب- المهارة لها نتيجة نهائية: تتمثل هذه الخاصية في النتائج المتوقعة سالفا والتي تتحدد قبل انجازها.

ج- ثبات النتائج: لكل مهارة نتائج ثابتة لا تتغير من أداء لآخر.

د- اقتصادية وفعالية الجهد: هو ذلك التوافق والتجانس والانسيابية في الأداء، حيث تنفق الطاقة الضرورية فقط لإنجاز الأداء الصحيح وفعاليتها .

هـ- قابلة لتحليل متطلبات استخدامها: المهارة ليست مجرد أداء فني جيد للحركات فقط، ولكن هي القدرة على استخدام هذا الأداء بفعالية في وقت مناسب، أثناء مواقف التنافس المختلفة.

### 11- مراحل نمو المهارة الرياضية:

## الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

تحتل مرحلة المهارات الرياضية مكانة هامة في عملية النمو الحركي عند الانسان، وهو ما يؤكده أسامة كامل راتب، فيصفها بأنها: "قمة السلم الهرمي لمراحل النمو الحركي ويرى بأنها تمثل امدادا طبيعيا لتطور نمو المهارات الحركية الأساسية والقدرات البدنية"، ويمر نمو المهارات الحركية الرياضية بثلاث مراحل كما يلي:

- **المرحلة العامة الانتقالية:** تبدأ هذه المرحلة منذ 7 سنوات الى غاية 12 سنة حيث يبدأ الطفل فيها بتنقيح وصقل المهارات الحركية الأساسية لتطویر ادائها من حيث الشكل والتحكم الحركي، إذ يستطيع أداء أكثر من مهارة أساسية في وقت واحد.

- **المرحلة النوعية:** تمتد هذه المرحلة من 12 الى 14 سنة ينحاز الطفل فيها لممارسة بعض الأنشطة الرياضية دون غيرها ، حسب ميوله واستعداده النفسي لنوع المهارة الحركية التي يحتويها هذا النشاط، ويزيد فيها مزاجية أكثر من مهارة أساسية في أن واحد، ويتحسن أدائه من حيث النوعية والدقة والإتقان.

- **المرحلة التخصصية:** تبدأ هذه المرحلة من 14 سنة، وتمتد طول فترة الممارسة حتى تحقيق أفضل انجاز يتخصص فيها الرياضي في نوع معين من النشاط الرياضي ويصبح أدائه أكثر إتقاناً ونوعية بالمقارنة بالمرحلتين السابقتين.

وتجدر الإشارة الى الترابط والتداخل الموجود بين المراحل الثلاثة بحيث تكمل كل واحدة الأخرى، وتشكل مكتسبات كل مرحلة استعدادات ومتطلبات ضرورية للمرحلة الموالية، سواء من الناحيتين المعرفية والوجدانية، أو من حيث النضج البدني والعصبي. (علاوي، 1994، ص 11)

### 12- علاقة نمو المهارات الرياضية بالمهارات الحركية الأساسية:

إن نمو المهارات الرياضية يتأسس الى حد كبير على مدى تحكم الطفل في الأنماط الحركية الأساس وإتقانه لحركاتها مثل: حركات التحكم، السيطرة، الحركات الانتقالية وحركات الثبات واتزان الجسم. فالطفل الذي لا يصل الى مرحلة الأداء الناضج للمهارات الحركية الأساسية يواجه مشكلة في اكتسابه للمهارات الرياضية على نحو جيد.

وليس بالضرورة أن يمتلك الطفل كل المهارات الحركية الأساسية كي ينجح في أداء المهارة الرياضية الواحدة.

فالطفل الذي يتخصص مبكراً في رياضة الجمباز، يكفي أن يمتلك قدراً مميّزاً من المهارات المرتبطة بهذه الرياضة وليس بالضرورة أن يمتلك المهارات الأساسية الأخرى مثل: الرمي، القذف، الاستلام، التي تمثل ضرورة لنشاط رياضي آخر مثل كرة اليد.

### 13- المهارات الأساسية في كرة القدم:

أ- التمرير وسيلة ربط أولية ربيبين اللاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد.

ان اجادة الفريق للتمرير من العوامل التي تساعد علي السيطرة علي مجرات اللعب، كذلك تساعد علي تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة وكذلك الدفاعية، كما أنها تكسب الفريق الثقة في النفس وتزرع ثقة الفريق المنافس في نفسه، كما أن دقة ونجاح التمرير يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالسيطرة على الكرة، ولا بد من تعليم الناشئ أولوية الاتجاه في التمرير، بحيث يركز الناشئ علي أداء التمرير كالتالي:

- **التمرير الأمامي:** يعتبر التمرير للأمام هو مفتاح التمرير الخططي فهو يكسب المهاجمين مساحة للتحرك للأمام بالإضافة إلى أنه يساعد على التخلص من الكثير من المدافعين.

- **التمرير العرضي:** أما إذ لم يكن في إمكان اللاعب تمرير للأمام فإنه يمرر الكرة بالعرض إلى زميل آخر يستطيع تغيير اتجاه اللعب أو يستطيع التمرير للأمام.

## الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

- **التمرير للخلف:** أما آخر خيار أمام اللاعب فهو التمرير للخلف و فيها يمهّد اللاعبون لتنظيم صفوفهم لبدأ الهجوم أو لتهيئة الكرة للزميل يلعبها للخلف حتى يستطيع التصويب على مرمى المنافس وينبغي التدرج في تعليم التمرير للناشئ كالآتي:

- التمرير بعد إيقاف الكرة بدون منافس.

- التمرير بعد إيقاف الكرة بوجود منافس.

- التمرير تحت ضغط المنافس من خلال التقسيمات المصغرة. (مفتي ، 2001, ص20)

**ب-الاستقبال:** استقبال الكرة هو اخضاع الكرة تحت تصرف اللاعب و الهيمنة عليها و جعلها بعيدة عن متناول الخصم وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة والسيطرة على الكرة تتم في جميع الارتفاعات و المستويات سواء كانت الكرات الارضية أو المنخفضة الارتفاع أو المرتفعة كذلك فإن السيطرة على الكرة تتطلب توقيتا دقيقا للغاية وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة للاعب والتي تقوم بالسيطرة على الكرة بسرعة عالية ثم حسن التصرف فيها بحكمة وهذا يتطلب من اللاعب كشف جوانب الملعب المختلفة، كذلك يمكن القول أن هذه المهارة يجب أن يؤديها كلا من المهاجم والمدافع بدرجة كبيرة من الاتقان والتحكم لما لها من أهمية بالغة من اخضاع الكرة لسيطرة اللاعب. ( شعلان و أبو العلاء، 1994, ص57-58)

✚ مبادئ عامة يجب أن تراعى أثناء السيطرة على الكرة:

هناك مبادئ وأسس عامة يجب على اللاعب أن يتبعها أثناء قيامه بالسيطرة على الكرة وهي ضرورة

سرعة التحرك للسيطرة على الكرة ولنجاح ذلك نتبع ما يلي:

- أن يقوم اللاعب بوضع جسمه في الاتجاه المباشر لمكان استقبال الكرة.

- التحرك بسرعة في اتجاه الكرة وليس انتظار وصولها إليه خصوصا في مواقف التي يكون فيها الخصم قريبا من اللاعب.

- الاهتمام بتوازن الجسم أثناء السيطرة على الكرة مع شدة الانتباه والتركيز في مهام ابتعاد الكرة عن اللاعب بعد السيطرة عليها.

- أن يقرر بسرعة و في وقت مبكر أي جزء من أجزاء الجسم سوف يستخدمه في السيطرة على الكرة.

- ضرورة استخدام أكبر مسطح من الجسم للسيطرة على الكرة دون حدوث أي أخطاء فنية لحظة السيطرة على الكرة.

- يجب مراعاة استخدام جزء من الجسم الذي يقوم بالسيطرة على الكرة مع مراعاة سرعة تحرك الكرة أثناء السيطرة عليها.

- عدم ابتعاد الكرة من اللاعب الذي يقوم بالسيطرة عليها أكثر من اللازم خوفا من حصول الخصم عليها. ( أبو العبد، 1982, ص116)

**ج-الجري بالكرة:** عندما يجري اللاعب بالكرة فإن هذه يعني أن الكرة تقع تحت سيطرته فيقوم بأداء كافة الحركات والمهارات التي يريد تنفيذها وقد اصطلح على تسمية هذه المهارة "بالجري بالكرة " حيث أن اللاعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بالجري، غير أنها في بعض الأحيان تؤدي بالمشي، وخاصة عندما يكون ذلك لأغراض تكتيكية "خطية".

ولتنفيذ هذه المهارة فإن اللاعب غالبا ما يستخدم إحدى أجزاء القدم أحيانا يجري بالكرة مستخدما الفخذ أو الفخذين معا، وقد يجري بالكرة مستخدما رأسه، غير أنه عندما يستخدم الفخذ أو الرأس فإننا نفضل التعبير عن ذلك بتنطيط الكرة فلا يجري اللاعب بالكرة برأسه أو فخذه لمسافة كبيرة حيث لا

## الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

يساعده ذلك علي مجاراة سرعة و ظروف اللعب أو اللاعبين، فإن اللعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بإحدى أجزاء القدم التالية:

جزء القدم الأمامي الداخلي، جزء القدم الأمامي الخارجي، ومن الأجزاء التي قد يستخدمها اللاعب أحيانا سن القدم بالإضافة إلى الفخذ و الرأس، والجري بالكرة عبارة عن خليط من الجري، وركل الكرة بإحدى أجزاء القدم المعروفة، ويتوقف تحديد سرعة الجري بالكرة وكذلك الجزء المستخدم في ضربها وقوة الضربة أثناء الجري بها على المسافة التي يتحرك فيها اللاعب و بعد الخصم عنه: وأيضا الهدف من الجري بالكرة ومهما كانت الظروف فإن الجري بالكرة يستدعي من اللاعب استمرار السيطرة عليها وذلك بأن لا يطلقها بعيدا عن متناول قدميه، ولا تزيد المسافة بينه وبين الكرة عن متر أو مترين، وتقل هذه المسافة كلما قرب الخصم من اللاعب.

وتعليم مهارة الجري بالكرة بأي جزء من أجزاء من الأجزاء يجب أن تمر بالتالي:

- أداء المهارة من المشي باستخدام كرة طيبة ثم بكرة عادية.
- أداء المهارة من الجري الخفيف بكرة عادية.
- أداء المهارة مع زيادة سرعة الجري.
- أداء المهارة من الجري العادي و المرور بين كرات طيبة أو رماح.
- أداء المهارة مع تغيير السرعات.
- أداء المهارة مع تعديده الخصم أو الحاجز. (الوقاد, بدن سنة, ص188)
- **المراوغة:** هي فن التخلص من الخصم وخداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدما بعض حركات الخداع التي يؤديها إما بجذعه أو بقدميه, وهي سلاح اللاعب وعامل أساسي في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والجماعية.
- والمراوغة تعتبر من أصعب المهارات الأساسية في كرة القدم، لذلك يجب أن يجيدها المهاجم والمدافع على حد سواء مع احتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في مهارة المراوغة ولكي يحقق ذلك يجب أن يتمتع اللاعب المرادغ بقدرة بدنية عالية تساعده علي نجاح مهارة المراوغة.
- ومن أهم صفات و شروط المراوغة الناجحة ما يلي:
- اختيار الطريقة المناسبة للموقف اللعبي والتي غالبا لا يتوقعها المنافس.
- قدرة اللاعب المهاجم على اقناع الخصم المدافع بتحريك خادع.
- أن تتصف المراوغة بعنصر المفاجأة.
- قدرة اللاعب المهاجم علي تغيير أوضاع جسمه بسرعة ورشاقة.
- قدرة اللاعب المهاجم على تغيير سرعة ريثم الأداء.
- تمتع اللاعب بحسن استخدام التوقيت السليم عند المراوغة.
- **التصويب:** هو احدى وسائل الهجوم الفردي، ويتطلب التصويب من اللاعب المقدرة علي التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم وتأتي فرصة التصويب دائما بعد المحاورة أو بعد اللعب الجماعي بين اللاعبين, ويجب قبل التصويب أن يقرر اللاعب كيف يصوب, ويجب أن يدرك اللاعب نواحي الضعف في حارس المرمى الفريق المنافس.
- إن التصويب في المباريات يعتبر عملية اتخاذ القرارات، فدواعي للفشل في التصويب أو فقدان الفريق للكرة إذ صوب اللاعب قد تكون حاجزا نفسيا أمام الكثير من اللاعبين.
- لكي تكون عند اللاعب الثقة في النفس ليصوب لا بد أن يكون قد وصل الى مرحلة الاتقان في تكنيك التصويب تحت كل الظروف مثل:

## الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

- التدريب على التصويب في ظروف سهلة وبسيطة.
- الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء.
- استخدام الوسائل المساعدة (الحوائط المقسمة، الأقماع والشواخص، الحواجز، المقاعد، المرمى متعدد المساحات)
- أن تؤدي تمارين التصويب من اتجاهات متغيرة لمسار الكرة.
- تثبت مهارة التصويب عن طريق تغير الظروف الخارجية مثل استخدام مدافع سلبي ولكن بفعالية.
- التدرب على المهارة نحو ظروف أكثر صعوبة مثل وضع مدافع إيجابي.
- الاهتمام والتركيز على دقة التصويب لتثبيت التكنيك الصحيح.
- الاهتمام بتنمية خطط الهجوم الفردية والجماعية لإيجاد المزيد من المواقف المناسبة للتصويب.
- يجب علي مدرب الناشئين إعطاء حرية لهم لإظهار قدرتهم على التصويب مع استخدام الأسلوب الأمثل للتوجيه. (شعلان و أبو العلا، 1994، ص151)

### خلاصة:

لقد عرف الأداء الرياضي تطورا كبيرا وملحوظا نتيجة الأبحاث العديدة والدراسات المعمقة في محاولة لتحسينه خدمة للرياضة وللرياضيين، والأداء الجيد هو ثمار العمل المتواصل للرياضي، فإذا كان الأداء جيدا فإن الرياضي متحرر من جميع النواحي (البدنية والتقنية وال نفسية) فالأداء والمهارة عامل خارج عن نطاق طاقته وذلك باستناده على العوامل السابقة.

### 1- الدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات السابقة والبحوث العلمية ذات دور إيجابي لكل باحث وتعمل كدعائم مساعدة له، بحيث يستند بالإيجابيات والسلبيات وتدفعه بالماضي قدما في البحث عن الجديد وعمل المقارنات العلمية، مما يجعل الباحث يلقي الضوء على الدراسات المشابهة بموضوع بحثه على عرض الناتج وتحليلها.

#### • الدراسة الأولى:

أطروحة لنيل شهادة الدكتوراة للطالب جمال أبو شارة تحت عنوان " أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مستوى القدرات الحركية لدى ناشئي كرة القدم قسم التربية الرياضية كلية التربية والتكنولوجيا جامعة فلسطين التقنية الموسم الجامعي 2009-2010م دراسة ميدانية في مؤسسة خطوات محافظة طوباس

المنهج المعتمد: المنهج تجريبي

العينة: تكونت عينة الدراسة من 40 لاعب مبتدئ من الفئة العمرية 09-12 سنة  
النتائج المتحصل عليها: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع مكونات القدرات الحركية ولصالح القياس البعدي.

البرنامج المقترح: كان له إثر إيجابي في جميع القياسات الأخرى ولصالح القياس البعدي  
أشار الباحث الى اهتمام بتنمية مكونات القدرات الحركية ووضعها على شكل تمارين متدرجة تلائم خصائص النمو للمبتدئين.

#### • الدراسة الثانية:

دراسة خاد فريد 2007 بعنوان: " تأثير برنامج لتمرينات نوعية لتنمية قدرات التوافق على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئي رياضة الجيدو.

المنهج المتبع: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته للبحث.

## الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

**العينة:** اجريه الدراسة على عينة عددها 24 رياضي.  
**هدف الدراسة:** التعرف على العلاقة بين تنمية القدرات التوافقية وبعض مظاهر الانتباه وكذا المستوى في الأداء الفني لناشئ رياضة الجيدو.

### اهم ما توصل اليه:

ان اهم القدرات التوافقية في مجال رياضة الجودو وهي القدرة على الربط الحركي والقدرة على الكيف مع الأوضاع المتغيرة.

كما ان للبرنامج المعتمد تأثير إيجابي على تحسين الأداء الفني والاستجابة.

### • الدراسة الثالثة:

مذكرة لنيل شهادة الماستر في التدريب بعنوان اثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين التوافق الحركي والرشاقة لدى لاعبي كرة القدم صنف (12-09) سنة

دراسة ميدانية على فريق مدرسي -مسكانة 2015-2016 لطالب شنوف بلال

**المنهج المعتمد:** المنهج التجريبي

**عينة البحث:** شملة 20 لاعب يمثلون فريق المدرسي لكرة القدم الأمير عبد القادر.

**النتائج المتحصل عليها:** اعطى البرنامج التدريبي تأثير إيجابي على افراد العبية فكانت النتائج عموما واضحة جدا ذات فروق معنوية واضحة حول التوافق الحركي والرشاقة

يعد التوافق الحركي غرض وهدف منشود وشرط أساسي لضمان التفوق في الميدان الرياضي.

ويجب مراعات الخصائص العمرية والفروق الفردية لمباشرة التدريب وفق طرق وأساليب موضوعية ضمن برنامج تدريبي سليم وعلى أسس علمية ومعرفية تلم بصفة المرونة التي هي أساسية مع بقية الصفات البدنية

### • الدراسة الرابعة:

دراسة عشوش محمد وكحال عبد الناصر 2015 لنيل شهادة الماستر جامعة ام البواقي تحت عنوان أثر تطوير بعض الصفات البدنية والحركية ( السرعة الرشاقة ) على تحسين بعض المهارات الأساسية في

كرة القدم

**أهمية البحث:**

- محاولة التغلب القصور في البرامج التدريبية العامة باقتراح برنامج لتحسين وتطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم وبعض الصفات البدنية والحركية

- محاولة مواكبة الحداثة في التدريب والاعتماد على النظريات الحديثة للتدريب

**هدف الدراسة:**

- وضع برنامج مقترح معتمد على أسس علمية لتطوير القدرات البدنية والحركية والمهارية لدى اشبال كرة القدم

- التعرف على اثر البرنامج لتدريبي المقترح على بعض القدرات البدنية والحركية والمهارية لدى عينة البحث

**نتائج الدراسة:** البرنامج التدريبي قد اثر إجابا على المجموعة

البرنامج التدريبي المقترح أدى الى تطور صفة الرشاقة بشكل إيجابي

## الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

اظهر البرنامج المطبق فعالية في تطوير مهارة الجري بالكرة.

### • الدراسة الخامسة:

دراسة مجرالي أحمد (2013-2012) لنيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي بعنوان أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض الصفات الحركية (التوافق, التوازن, الرشاقة) على تحسين دقة التصويب بالقدمين لدى البراعم كرة القدم.  
هدف الدراسة:

ادماج وحدات تدريبية للتوازن قصد تسهيل وتحسين دقة التصويب حيث قام الباحث بإجراء اختبارات قياسية على عينتين وقام باختبارات لصفات التوازن والتوافق والرشاقة

المنهج المعتمد: المنهج التجريبي

العينة: 32 تلميذ

نتائج الدراسة:

- وجود اثر للتمرينات التوازن على تعلم دقة التصويب

- وجود فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية وقد أوصى الباحث ب:

\* ادراج تمرينات التوازن والتوافق والرشاقة في الوحدات.

\* الاهتمام بالفئات الصغرى.

\* توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة لتحقيق العمليات التعليمية.

### • الدراسة السادسة:

دراسة اسلام مسعد 2008 بعنوان "تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العصبي العضلي على فعالية الأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم".

المنهج المتبع هو المنهج التجريبي اجرية الدراسة على عينة عددها 24 لاعب واهم ما توصل اليه الباحث هو ان للبرنامج التدريبي اثر إيجابي على مكونات العصبي العضلي قيد البحث ( الرشاقة الدقة, سرعة الأداء الإحساس بالمسافة, الإحساس بالزمن.

### 2- التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال ما قام به الباحثان من قراءة واستطلاع لنتائج والأبحاث السابقة المرتبطة بالموضوع الدراسي اتضح لنا ان جميع الدراسات السابقة اتفقت في معظمها على الأهداف المرجوة التحقيق كما انها قد تناولت موضوع واحد تقريبا وهو لتطوير النواحي البدنية وكذا القدرات الحركية والمهارية في كرة القدم.

اما فيما يخص المنهج المعتمد من طرف الباحثين فكل الدراسات اعتمدت المنهج التجريبي لكل الإشكاليات المطروحة هذا يدل على انه المنهج الادق الذي يسمح بفعل ذلك

كما اشتركت الدراسات السابقة في طريقة وأدوات جمع البيانات والتمثلة في الاختبارات الحركية والمهارية كل حسب موضوع بحثه فضلا عن الطريقة التي يتم بها جمع البيانات الإحصائية

اما فيما يخص نتائج الأبحاث المتوصل اليها فنلاحظ ان كل الدراسات قد توصلت الى نتيجة واحدة مفادها ان تحسين الجانب الحركي يؤدي الى الارتقاء وتحسين المستوي المهاري للاعب كرة القدم.

### 3- الاستفادة من الدراسات السابقة:



## الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

---

- من خلال تصنيف وتحليل الدراسات السابقة والتي تطرقت الى تطوير الصفات البدنية والحركية والمهارية للاعبين كرة القدم هذا ما امكنا من الاستفادة التطبيقية من نتائج دراستهم وفيما يلي بعض النقاط التي استفدنا منها من هذه الدراسات
- توجيه الباحثان الى اختيار الأسلوب المناسب في تحديد العينة التي ستجرى عليها الاختبار
  - الى تحديد متغيرات البحث والدراسة
  - تحديد القوانين والمعادلات الإحصائية المناسبة
  - اختيار الأمثل لعرض البيانات ومناقشتها
  - تحديد المنهج المستخدم الا وهو المنهج التجريبي والملائم للدراسة
  - توجيه الباحثان الى كيفية اختيار الاختبارات المناسبة
  - الوقوف والاستفادة من ما توصلت اليه الدراسات من نتائج وتفسيرات وكذا استنتاجات من شأنها ان تؤخذ كمرجع للأبحاث الجديدة.

# الجانِب التطبيقة

ي

الفصل  
الثالث  
الإجراءات  
المنهجية

# والميدانية للدراسة

### الجانب التطبيقي:

### الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة.

#### 1- الدراسة الاستطلاعية:

قبل الدخول الفعلي في الدراسة الأساسية فإنه ينبغي على كل باحث المرور بمحطة هامة وأساسية والمتمثلة في الدراسة الاستطلاعية، " فهي عبارة عن تجربة مصغرة للتجربة الحقيقية (محبوب، 2002، صفحة 86)

تم فيها اختيار عينة الدراسة و اختيار مجموعة من الاختبارات المتعلقة بالرشاقة والتوافق الحركي والمروعة والتسديد والتصويب وتم ارسالها للمشرف من اجل تحديد أيهما أصلح لنوع الدراسة.

#### 2- منهج البحث:

إن لأي دراسة طريق معين من المناهج العلمية التي يتبعها الباحث، فاختيار المنهج المناسب لأي دراسة علمية يتوقف بطبيعة الحال حسب طبيعة الموضوع الذي يبحث فيه الباحث، والتي تختلف باختلاف متغيرات الدراسة التي تقودنا نحو اختيار المنهج العلمي المناسب. فالمنهج العلمي هو الطريق الواضح في أمر ما، وهو الدراسة الفكرية الواعية للمناهج المختلفة التي تطبق في مختلف العلوم تبعا لاختلاف موضوعاتها (بوداود و عطاء الله، 2009، صفحة 111)

وقد اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث، ولكون متغيرات الدراسة عبارة عن متغيرات كمية قابلة للقياس يعتبر المنهج التجريبي الأكثر ملائمة لطبيعة الموضوع، حيث أن المنهج التجريبي هو ذلك المنهج الذي يركز على التجربة والاختبار الميداني مسترشدا ومستنيرا بوسيلة الملاحظة، ومستندا على استعمال الأدوات والأجهزة والمعدات العلمية الحديثة بهدف اكتشاف وإبراز أية علاقة سببية بين واحد أو أكثر من المتغيرات (مروان، 2002، صفحة 137)

#### 3- مجتمع وعينة البحث:

##### 1-3- مجتمع البحث:

إن مجتمع البحث يعني جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث، فالباحث الذي يعد بحثه في دراسة ظاهرة أو مشكلة ما فإنه يحدد جمهور بحثه أو مجتمع بحثه حسب الموضوع أو الظاهرة أو المشكلة التي يختارها؛ فالمقصود بمجتمع البحث كل العناصر المراد دراسته (الضامن، 2007، صفحة 160)، وقد تمثل مجتمع البحث في هذه الدراسة في لاعبي كرة القدم 13-15 سنة اتحاد تبسة.

##### 2-3- عينة البحث:

هي جزء من الكل، نقوم باختيارها بطريقة معينة لدراستها من أجل التحقق من الظاهرة في هذا الكل. (بوداود و عطاء الله، 2009، صفحة 68)، حيث يقوم الباحث باختيار عينة من مجتمع الدراسة، ثم يقوم بتعميم النتائج التي أجراها على العينة على المجتمع الذي سحبت منه تلك العينة، وكلما كان عدد أفراد العينة أكبر كلما عكس ذلك خصائص المجتمع بشكل أفضل، وكانت الأخطاء أقل في التطبيق وتعميم النتائج (الضامن، 2007، صفحة 160)

وتكونت عينة دراستنا من 19 لاعب ينتمون إلى نادي اتحاد تبسة تتكون العينة إلى مجموعة واحدة (تجريبية) مراعيين في ذلك التجانس والتكافؤ تمت طريقة إختيار العينة بالطريقة المقصودة (العينة القصدية)

#### 4- ضبط متغيرات الدراسة:

عند القيام بتحديد المتغيرات الخاصة بالبحث يجب التقليل قدر المستطاع من تأثير المتغيرات العارضة، وعليه أن يقرر ماهو العامل المهم الذي يجب أن يبقى ثابتا؟ وماذا يقيس؟ وماذا يتجاهل؟

### 1-4- المتغير المستقل:

ويسمى في بعض الأحيان بالمتغير التجريبي وهو الذي يحدد المتغيرات ذات الأهمية أي ما يقوم الباحث بتثبيته للتأكد من تأثير حدث معين ، وتعتبر ذات أهمية خاصة من حيث أنه يتم التحكم فيها ومعالجتها ومقارنتها، والمتغير المستقل عبارة عن المتغير الذي يفرض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر. (ابراهيم م.، 2000، صفحة 141) وفي دراستنا هذه فإنه تم تحديد المتغير المستقل أي السبب من موضوع الدراسة وهو: الصفات البدنية (الرشاقة والتوافق الحركي)

### 4-2- المتغير التابع:

هو المتغيرات الناتجة من العمليات التي تعكس الأداء أو السلوك ، وعلى ذلك فإن المثير هو المتغير المستقل بينما الاستجابة تمثل المتغير التابع والذي يلاحظه الباحث من خلال معالجته للظروف المحيطة بالدراسة. (ابراهيم م.، 2000، صفحة 141) ومن خلال موضوع الدراسة فإنه تم تحديد المتغير التابع: مهارات كرة القدم (المراوغة والتسديد والتصويب).

### 5- مجالات البحث:

1-5- المجال البشري: أجريت الدراسة على فريق كرة القدم اتحاد تبسة بعدد لاعبين 19 لاعب من 13-15 سنة.

2-5- المجال المكاني: تم جمع المعلومات من خلال مكتبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وكذلك مواقع الانترنت ، أما فيما يتعلق الجانب التطبيقي تم تطبيق الاختبارات القبليّة والبعدية بملعب 04 مارس 1956 تبسة، وكذا تنفيذ

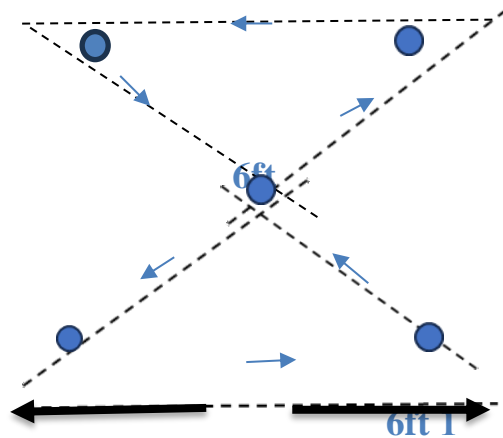
3-5- المجال الزمني: أجريت الدراسة في الفترة الزمنية بين شهري مارس وأفريل 2024

### 6- أدوات جمع البيانات:

إن الأدوات التي يستخدمها كل باحث في إنجاز أي بحث علمي تعتبر من بين الضروريات التي يقوم عليها أي بحث، وخاصة فيما يخص تطبيق البرنامج التدريبي وإجراء الاختبارات الواجب القيام بها في البحث، وقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على عدة وسائل حسب ما تطلبه البحث فيما يخص تطبيق البرنامج التدريبي وكذا إجراء الاختبارات الميدانية، والتي تمثلت فيما يلي:  
الاختبارات المستخدمة:

#### الاختبارات البدنية والمهارية

#### • اختبار جري الزجراجي



## الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة من خلال الجري وتغيير الاتجاهات.

مستوى السن: المرحلة الابتدائية حتى المرحلة الجامعية.

الادوات المطلوبة:

1. ساعة إيقاف، 5 قوائم وثب عالي أو صولجانات أو خمس كرات- كرة طائرة.
2. مساحة من الارض الصلبة تصلح للجري خالية من العوائق تحدد بطول 16 قدم وعرض 10 قدم .
3. تحدد خطوط البداية والنهاية بوضوح.

وصف الأداء:

تكون البداية مع وضع البدء العالي. وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالجري المتعرج بين القوائم الخمسة مرة او مرتين أو ثلاثة، على شكل (8).

توجيهات:

1. يراعي عدم لمس القوائم أثناء الجري أو شدها أو دفعها.
2. يجب الاستمرارية في الجري حتى الوصول الى خط النهاية.
3. في حالة عدم اتباع التعليمات الخاصة بالاختبار يعاد الاختبار مرة لأخرى.
4. يؤدي المختبر نموذجا للاختبار قبل التطبيق.
5. يؤدي المختبر محاولة واحدة للاختبار.

• اختبار التوافق :

- غرض اختبار: قياس توافق الرجلين و العينين

الأدوات :

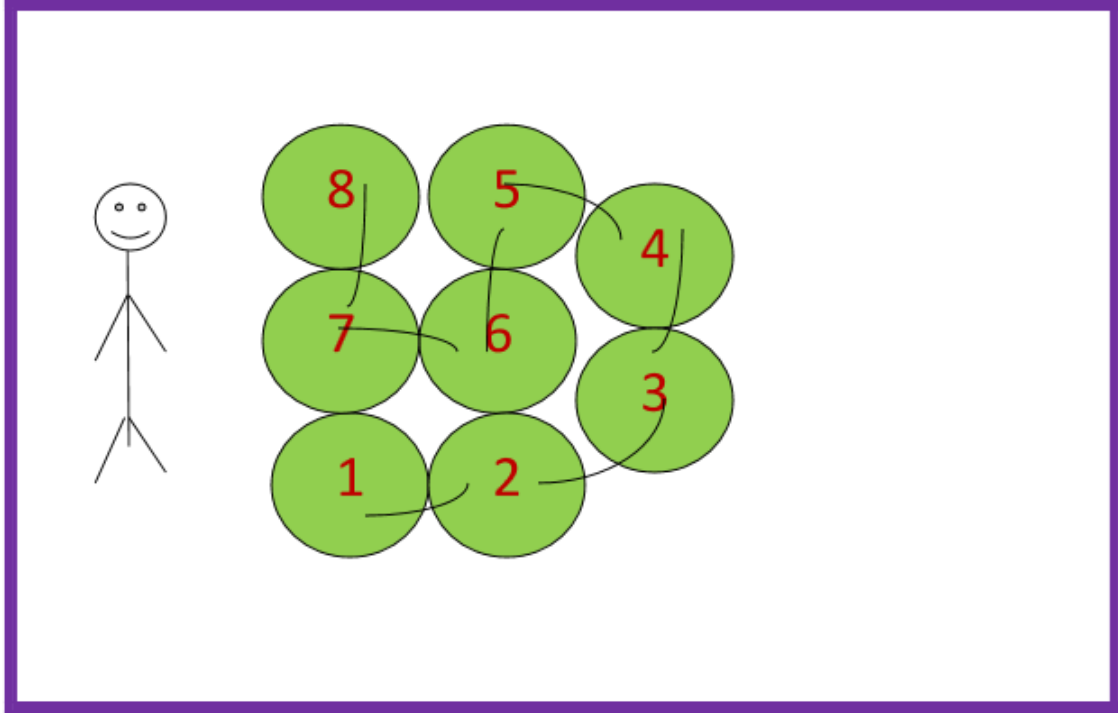
ساعة إيقاف ، يرسم على الأرض ثماني دوائر على الأرض على أن يكون قطر كل منها (60) سم ترقيمها كم هو موضح بالشكل أدناه

- مواصفات الدائرة :

يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا إلى الدائرة (2) ثم (3) ثم (4) ثم (5) حتى الدائرة رقم (8) يتم ذلك بأقصى سرعة .

- التسجيل :

يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال بين ثماني دوائر .



• اختبار مراوغة " فاندرفوف " :

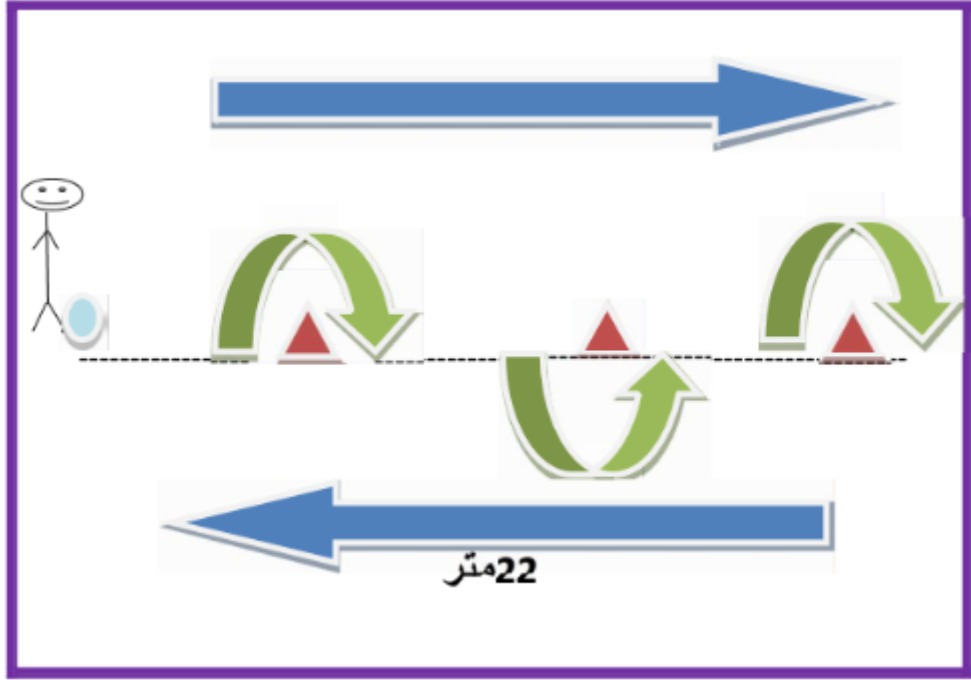
- الغرض من الاختبار : قياس التحكم في الكرة و المراوغة

**وصف الاختبار :** يجري اللاعب بين الأعلام حسب ما هو مبين في الشكل أدناه بحيث يقطع هذه المسافة في اقل زمن ممكن ، ولا يرتكب الأخطاء التالية ( ضرب الكرة في الحاجز ، تمرير بين الأعلام عن طريق نقلها بالقدم دون الجري بها ، ضرب الكرة دون الجري بالكرة ) .

تعطى لكل لاعب محاولتين وتحسب أحسن محاولة.

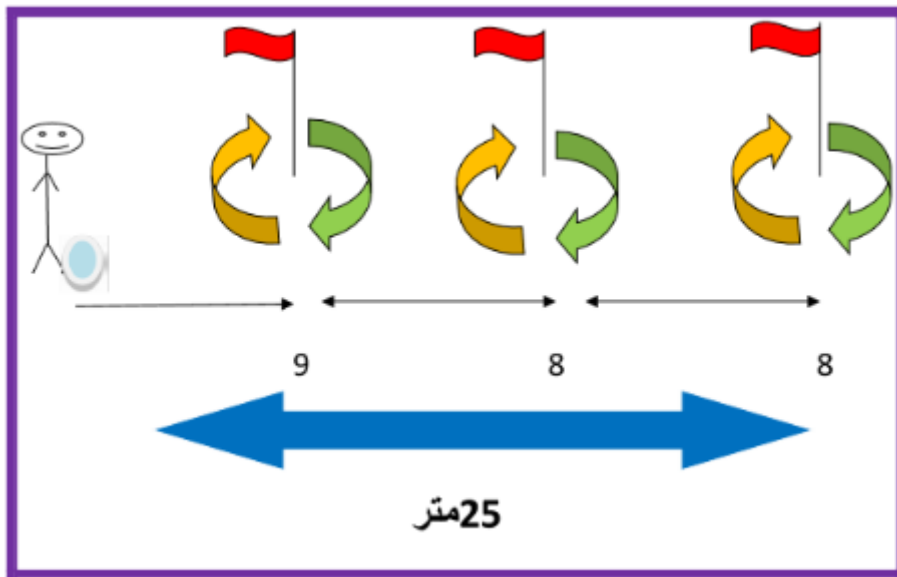
- الوسائل المستعملة : كرة قدم ، مقياتي قياس الطول ، طباشير، ثلاث أعلام "أقماع





• اختبار الجري بالكرة

- غرض الاختبار: قياس القدرة على التحكم في الكرة أثناء التقدم في الملعب والمرادغة مع المنافس.
- وصف الاختبار: يجري اللاعب حول الأعلام حسب ما هو مبين في الشكل (أدناه) بحيث يقطع مسافة 25م في اقل زمن ممكن ، ويمكن للاعب أن يقوم ب المرور على اليمين أو يسار الأعلام ، إذا خرجت الكرة من الخط الأمامي لا تحتسب المحاولة
- حساب الاختبار : تعطى للاعب ثلاث (03) محاولات متتالية ، يحتسب اقل زمن يسجله في كل محاولة من المحاولات الثلاثة .
- الوسائل المستعملة : ثلاثة أعلام، ساعة ميقاتيه ، كرة قدم .



• اختبار التسديد

## الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة

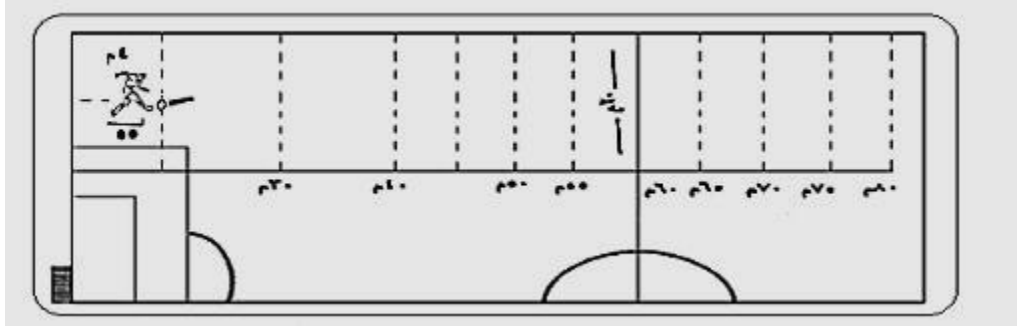
- هدف الاختبار: قياس القدرة على الركل لأبعد مسافة.

- الأدوات المستخدمة:

تحديد مساحة بخط موازي بخط الجانب و على بعد 20 متر لداخل الملعب، تقسم هذه المسافة كما هو موضح في الشكل (11) و يكون أول خط موازي لخط المرمى و على بعد 04 أمتار حيث توضع كرة القدم على منتصف هذا الخط

- مواصفات الاختبار:

يبدأ الاختبار بجري اللاعب من على خط المرمى لمسافة 04 أمتار تجاه الكرة الموضوعة على منتصف أول خط يضربها بأي جزء من القدم عدا طرفه.



- حساب  
الدرجات:

- تقاس المسافة من نقطة البداية إلى نقطة سقوط الكرة بالمتر.

- يعطي اللاعب ثلاث محاولات يسجل له أفضل مسافة.

### 7- الوسائل الإحصائية المستعملة:

تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة من خلال الوصول إلى نتائج يتم تحليلها ومناقشتها بع ذلك، علما وأن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة والتي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث، وقد اعتمدنا في بحثنا هذا على الوسائل الإحصائية التالية مستعينين ببرنامج SPSS.

- معامل الارتباط بيرسون
- المتوسطات الحسابية
- الانحرافات المعيارية
- التوزيع الطبيعي

الفصل  
الرابع  
عرض وتحليل  
ومناقشة  
النتائج

## الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

### الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

#### 1- عرض وتحليل نتائج الدراسة

##### 1-1- نتائج الاختبارات البدنية والمهارية

الجدول رقم 01 : يبين نتائج اختبار الرشاقة

| المجموعة | العينة            |
|----------|-------------------|
| 11,80    | 1                 |
| 9,95     | 2                 |
| 11,68    | 3                 |
| 12,90    | 4                 |
| 10,63    | 5                 |
| 10,79    | 6                 |
| 11,68    | 7                 |
| 11,90    | 8                 |
| 12,00    | 9                 |
| 12,12    | 10                |
| 12,75    | 11                |
| 10,46    | 12                |
| 11,10    | 13                |
| 12,09    | 14                |
| 11,66    | 15                |
| 10,18    | 16                |
| 11,50    | 17                |
| 9,90     | 18                |
| 10,85    | 19                |
| 11.365   | المتوسط الحسابي   |
| 0.886    | الانحراف المعياري |

الجدول رقم 02 : يبين نتائج اختبار التوافق

| المجموعة | العينة |
|----------|--------|
| 5,00     | 1      |
| 5,00     | 2      |
| 5,10     | 3      |
| 5,20     | 4      |
| 5,30     | 5      |
| 5,40     | 6      |
| 5,50     | 7      |
| 5,60     | 8      |
| 5,70     | 9      |
| 6,60     | 10     |

## الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

|       |                   |
|-------|-------------------|
| 5,80  | 11                |
| 5,90  | 12                |
| 5,10  | 13                |
| 6,00  | 14                |
| 6,00  | 15                |
| 5,90  | 16                |
| 6,10  | 17                |
| 5,80  | 18                |
| 5,30  | 19                |
| 5.594 | المتوسط الحسابي   |
| 0.437 | الانحراف المعياري |

### الجدول رقم 03 : يبين نتائج اختبار المراوغة

| المجموعة | العينة            |
|----------|-------------------|
| 17,12    | 1                 |
| 17,75    | 2                 |
| 17,44    | 3                 |
| 19,30    | 4                 |
| 18,09    | 5                 |
| 17,02    | 6                 |
| 20,13    | 7                 |
| 22,09    | 8                 |
| 18,33    | 9                 |
| 18,03    | 10                |
| 19,23    | 11                |
| 20,97    | 12                |
| 18,70    | 13                |
| 17,03    | 14                |
| 18,33    | 15                |
| 17,23    | 16                |
| 18,95    | 17                |
| 17,15    | 18                |
| 19,83    | 19                |
| 18.564   | المتوسط الحسابي   |
| 1.425    | الانحراف المعياري |

## الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الجدول رقم 04 : يبين نتائج اختبار الجري بالكرة

| المجموعة | العينة            |
|----------|-------------------|
| 26,10    | 1                 |
| 25,02    | 2                 |
| 25,16    | 3                 |
| 25,04    | 4                 |
| 28,47    | 5                 |
| 25,18    | 6                 |
| 26,65    | 7                 |
| 25,03    | 8                 |
| 25,33    | 9                 |
| 25,60    | 10                |
| 23,11    | 11                |
| 25,03    | 12                |
| 28,88    | 13                |
| 26,18    | 14                |
| 26,93    | 15                |
| 28,14    | 16                |
| 27,95    | 17                |
| 27,12    | 18                |
| 28,63    | 19                |
| 26.292   | المتوسط الحسابي   |
| 1.576    | الانحراف المعياري |

الجدول رقم 05 : يبين نتائج اختبار مهارة التسديد

| المجموعة | العينة |
|----------|--------|
| 26,10    | 1      |
| 25,02    | 2      |
| 25,16    | 3      |
| 25,04    | 4      |
| 28,47    | 5      |
| 25,18    | 6      |

## الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

|               |                          |
|---------------|--------------------------|
| 26,65         | 7                        |
| 25,03         | 8                        |
| 25,33         | 9                        |
| 25,60         | 10                       |
| 23,11         | 11                       |
| 25,03         | 12                       |
| 28,88         | 13                       |
| 26,18         | 14                       |
| 26,93         | 15                       |
| 28,14         | 16                       |
| 27,95         | 17                       |
| 27,12         | 18                       |
| 28,63         | 19                       |
| <b>13.842</b> | <b>المتوسط الحسابي</b>   |
| <b>1.740</b>  | <b>الانحراف المعياري</b> |

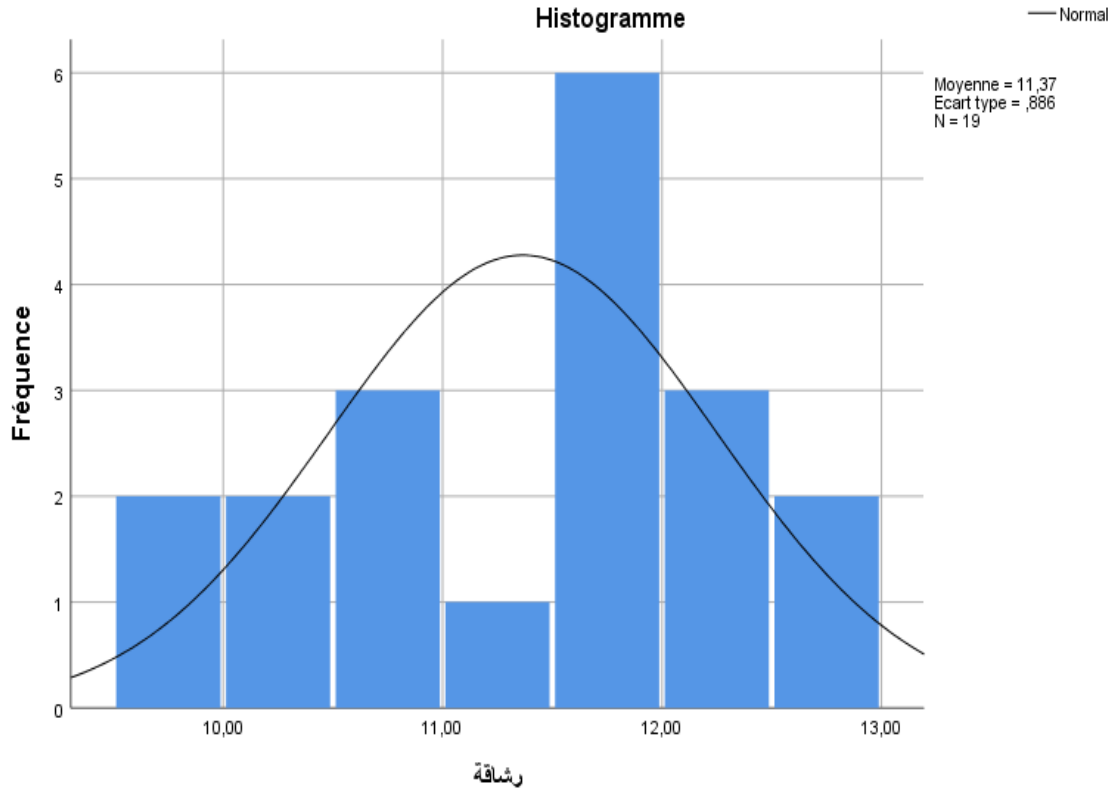
2/ التوزيع الطبيعي والتجانس والتكافؤ بين أفراد المجموعتين:

الجدول رقم 06: يمثل اختبار التوزيع الطبيعي لأفراد العينة للمجموعتين

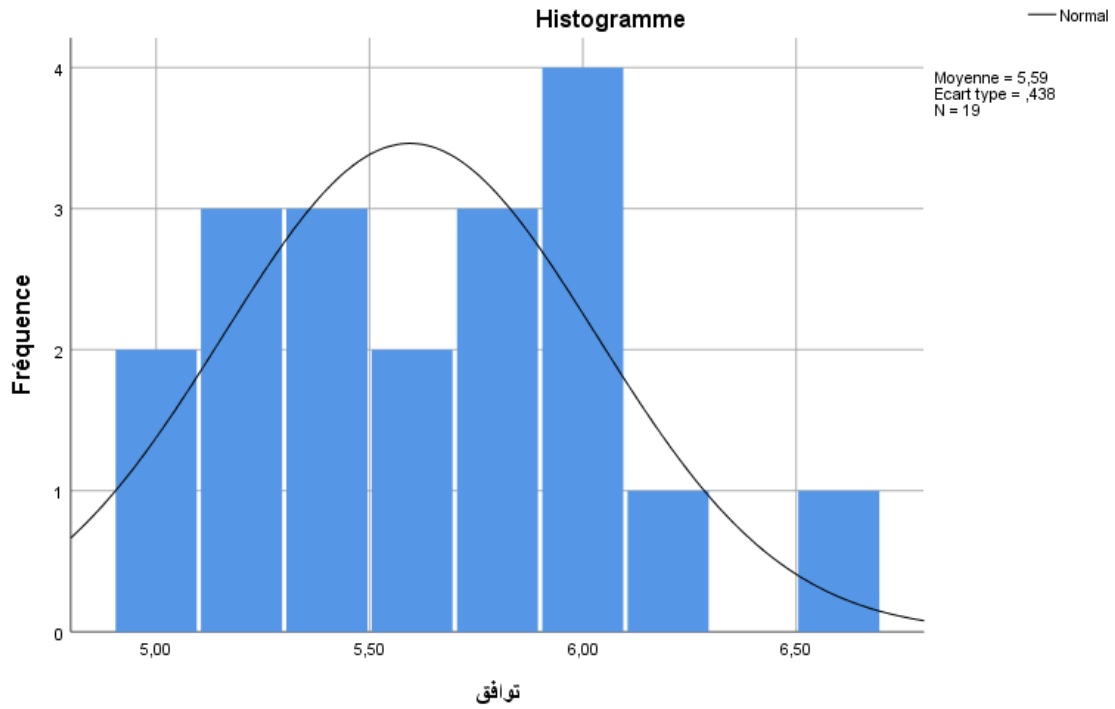
| Shapiro-Wilk     |             |            |                |
|------------------|-------------|------------|----------------|
| مستوى الاحتمالية | درجة الحرية | الاحصائيات |                |
| 0.496            | 19          | 0.956      | الرشاقة        |
| 0.373            | 19          | 0.949      | التوافق الحركي |
| 0.066            | 19          | 0.907      | المراوغة       |
| 0.169            | 19          | 0.929      | الجري بالكرة   |
| 0.166            | 19          | 0.929      | التسديد        |



## الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

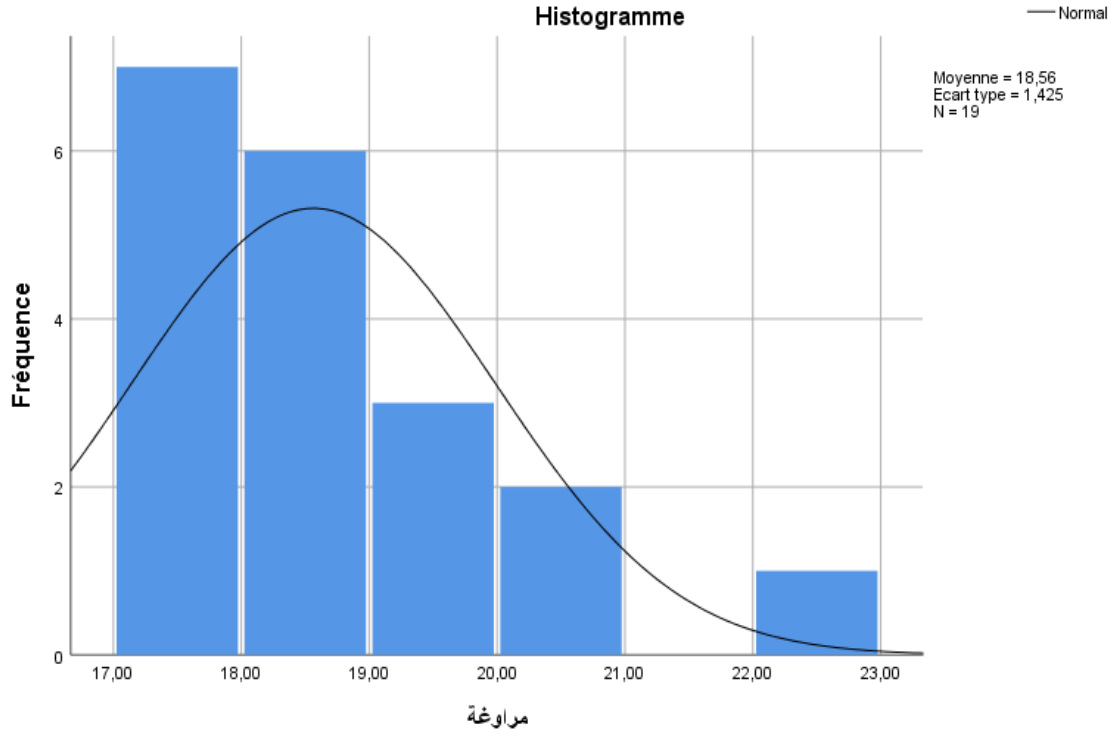


الشكل رقم 01: أعمدة بيانية تمثل توزيع صفة الرشاقة

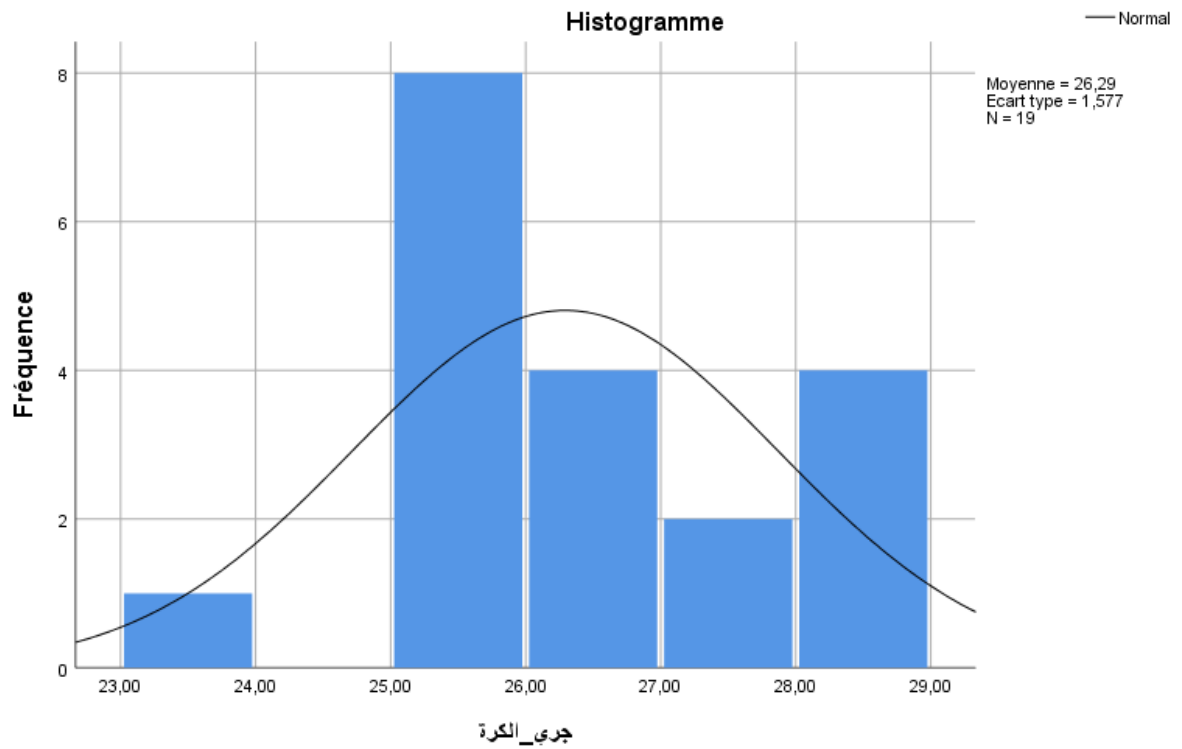


الشكل رقم 02: أعمدة بيانية تمثل توزيع صفة التوافق الحركي

## الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

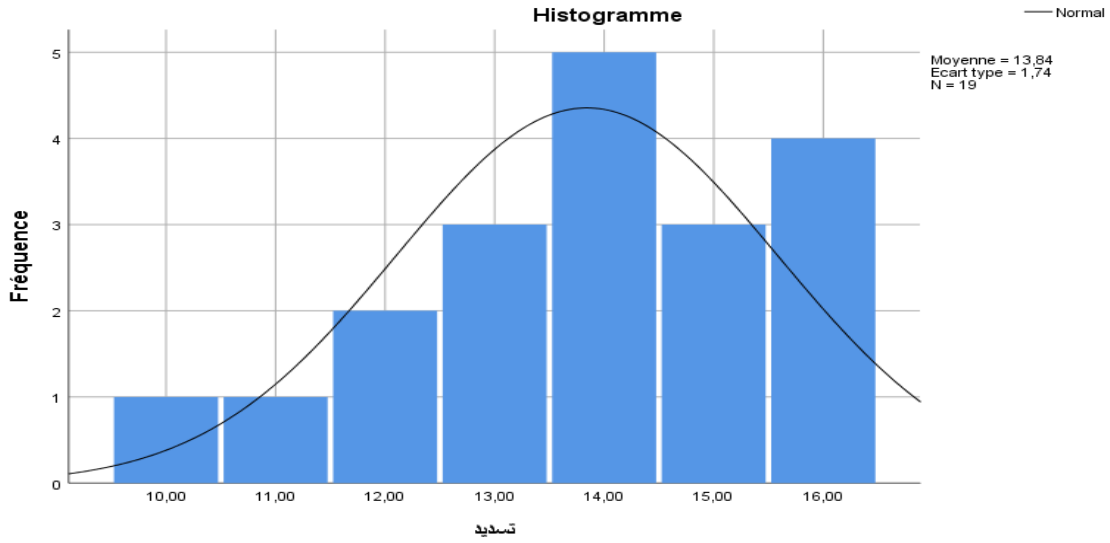


الشكل رقم 03: أعمدة بيانية تمثل توزيع صفة المراوغة



الشكل رقم 04: أعمدة بيانية تمثل توزيع صفة جري الكرة

## الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج



الشكل رقم 05: أعمدة بيانية تمثل توزيع صفة التسديد

من خلال الجدول أعلاه والأشكال نلاحظ في كل من اختبار Shapiro-Wilk أن قيمة مستوى الاحتمالية بلغ في كل من (الرشاقة، التوافق الحركي، المراوغة، الجري بالكرة، التسديد) بلغ (0.496، 0.373، 0.066، 0.169) على الترتيب وهذه القيم أكبر من 0.05، أي أنها القيم تتوزع توزيعاً طبيعياً. ومن خلال النتائج المبينة في الجدول حيث بين أن القيم تتوزع توزيعاً طبيعياً وعليه سيتم الاعتماد على الاختبارات المعلمية.

1- عرض وتحليل نتائج الفرضيات:

- الفرضية الأولى: يوجد ارتباط دال إحصائياً بين صفة الرشاقة ومهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.

جدول رقم 07: يبين نتائج معامل الارتباط بيرسون بين الرشاقة ومهارة المراوغة

|                |                 |         |
|----------------|-----------------|---------|
| مهارة المراوغة |                 |         |
| 0.788*         | معامل بيرسون    | الرشاقة |
| 0.03           | قيمة الاحتمالية |         |
| 19             | العينة          |         |

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ قيمة معامل الارتباط بيرسون بين صفة الرشاقة ومهارة المراوغة بلغت 0.788 ، وقيمة الاحتمالية 0.03 وهي أقل من 0.05 ، أي أنه توجد علاقة ارتباطية طردية قوية بين صفة الرشاقة ومهارة المراوغة وذلك راجع إلى أن المراوغة تعتمد كثيراً على صفة الرشاقة فكلما كان اللاعب أكثر رشاقة كان من السهل عليه اتقان مهارة المراوغة بما تتميز بحركات رشيقة خاصة في تجاوز الخصوم.

تلعب الرشاقة دوراً محورياً في قدرة اللاعب على المراوغة في كرة القدم، حيث تعتمد المراوغة الناجحة على السرعة والقدرة على تغيير الاتجاهات بسرعة ودقة. الرشاقة تتضمن مجموعة من المهارات البدنية مثل التوازن، التوافق الحركي، والسرعة في الاستجابة، وهي عوامل حاسمة تجعل اللاعب قادراً على تجاوز الخصوم والاحتفاظ بالكرة تحت السيطرة. وهو ما توصلت له الدراسة التي أجريت في جامعة برشلونة بحثت تأثير برامج تدريبية مكثفة لتحسين الرشاقة على أداء المراوغة لدى اللاعبين. الدراسة التي قادها ديانا فيكتوريا جبدو وزملاؤها نُشرت في مجلة "International Journal of Environmental Research and Public Health" عام 2022. أظهرت النتائج أن المجموعة التي خضعت للتدريب حققت تحسناً كبيراً في اختبارات الرشاقة والمراوغة مقارنة بالمجموعة الضابطة، مما يثبت أن التدريب على الرشاقة يمكن أن يعزز بشكل كبير من أداء المراوغة لدى اللاعبين، وكذا دراسة فرانسيسكو توماس غونزاليس-فرنانديز وزملائه، والتي نُشرت في نفس المجلة عام 2021، استعرضت تأثير برنامج تدريب مدمج للرشاقة والتنسيق على لاعبي كرة القدم الشباب. شملت الدراسة 40 لاعباً تتراوح أعمارهم بين 14 و15 سنة أوضحت الدراسة أن التدريب على الرشاقة والتنسيق يساعد على تحسين قدرة اللاعبين على تغيير الاتجاهات بسرعة وكفاءة، وهو ما ينعكس إيجابياً على مهارات المراوغة لدراسات تؤكدان بشكل قاطع أن التدريب على الرشاقة يلعب دوراً جوهرياً في تحسين مهارات المراوغة لدى لاعبي كرة القدم، وهو ما يمكن أن يعزز أداءهم بشكل كبير على أرض الملعب.

كما توصلت دراسة أجريت في جامعة الجزائر بعنوان "أثر استخدام تمرينات الرشاقة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم: التمرير، المراوغة، والمهجمة"، بقيادة الباحث حسام الدين كرم في عام 2018. تناولت الدراسة تأثير برنامج تدريبي مكثف على مجموعة من طلاب كلية التربية الرياضية، وخلصت إلى أن التدريب على الرشاقة يحسن بشكل كبير من أداء اللاعبين في مهارات المراوغة والتمرير والمهجمة، دراسة أخرى من جامعة المسيلة بقيادة فريق بحثي برئاسة الدكتور محمد بن عبد الله، نُشرت

## الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

في مجلة جامعة المعلوم، عام 2020، ركزت على "أثر برنامج تدريبي باستخدام تمرينات الرشاقة على تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم". شملت الدراسة عينة من اللاعبين الناشئين وخلصت إلى نتائج مشابهة، حيث أظهرت أن التدريب المنتظم على الرشاقة يعزز من قدرة اللاعبين على المراوغة وتغيير الاتجاه بسرعة وفعالية أثناء المباراة، هذه الدراسات تؤكد أن الرشاقة عنصر أساسي في تحسين مهارات المراوغة لدى لاعبي كرة القدم، وأن التدريب المستمر والمركز على الرشاقة يمكن أن يؤدي إلى تحسينات ملحوظة في الأداء العام للاعبين على أرض الملعب.

- **الفرضية الثانية:** يوجد ارتباط دال إحصائياً بين صفة التوافق الحركي ومهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.

### جدول رقم 08: يبين نتائج معامل الارتباط بيرسون بين التوافق الحركي ومهارة التسديد

| مهارة التسديد |                 |                |
|---------------|-----------------|----------------|
| 0.671**       | معامل بيرسون    | التوافق الحركي |
| 0.007         | قيمة الاحتمالية |                |
| 19            | العينة          |                |

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ قيمة معامل الارتباط بيرسون بين صفة التوافق الحركي ومهارة التسديد بلغت 0.671 ، وقيمة الاحتمالية 0.007 وهي أقل من 0.05 ، أي أنه توجد علاقة ارتباطية طردية قوية بين صفة التوافق الحركي ومهارة التسديد.

التوافق الحركي يعد من المهارات الأساسية التي تؤثر بشكل كبير على دقة وقوة التسديد في كرة القدم. يشمل التوافق الحركي القدرة على تنسيق الحركات المختلفة للجسم بفعالية وسلاسة، مما يسمح للاعبين بتحقيق توازن مثالي والتحكم في أعضائهم أثناء التسديد.

تشير الدراسات الأجنبية إلى أهمية التوافق الحركي في تحسين أداء التسديد. دراسة أجراها الباحثون في جامعة كولومبيا البريطانية في كندا، نُشرت في مجلة "Journal of Sports Sciences" عام 2019، أظهرت أن اللاعبين الذين يمتلكون مستويات عالية من التوافق الحركي يتمتعون بدقة أكبر في التسديد وقوة أكثر اتساقاً مقارنة بأولئك الذين لديهم مستويات أقل من هذه المهارة. وأكدت الدراسة أن التدريب على التوافق الحركي يمكن أن يحسن من أداء اللاعبين في المواقف الحاسمة أثناء المباريات.

في السياق العربي، أجريت دراسة في جامعة حلوان بمصر عام 2020 بقيادة الدكتور أحمد عبد السلام، حيث ركزت على "تأثير التدريب الحركي على مهارات التسديد لدى لاعبي كرة القدم الناشئين". أظهرت الدراسة أن التدريب الذي يركز على تحسين التوافق الحركي أدى إلى تحسين دقة التسديد بنسبة تصل إلى 25% بين اللاعبين المشاركين، مما يعزز من أهمية هذه المهارة في الأداء الرياضي.

من الجزائر، نُشرت دراسة في مجلة "علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية" بجامعة الجزائر بقيادة الباحث عبد الرحمن بن عمر عام 2018. تناولت الدراسة "تأثير التوافق الحركي على فعالية التسديد لدى لاعبي كرة القدم"، وشملت عينة من 60 لاعباً في الفئة العمرية 16-18 سنة. أظهرت النتائج أن هناك علاقة قوية بين مستوى التوافق الحركي والقدرة على التسديد بدقة وقوة، مؤكدة أن تطوير هذه المهارة يجب أن يكون جزءاً أساسياً من برامج التدريب للاعبين الشباب.

## الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

بناءً على هذه الدراسات، يمكن القول إن التوافق الحركي يلعب دورًا حاسمًا في تحسين مهارات التسديد في كرة القدم. إن التركيز على تدريبات التوافق الحركي ضمن برامج التدريب يمكن أن يؤدي إلى تحسينات ملحوظة في أداء اللاعبين على أرض الملعب، مما يعزز فرصهم في تحقيق نتائج أفضل في المباريات.

- **الفرضية الثالثة:** يوجد ارتباط دال إحصائياً بين صفة الرشاقة ومهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.

جدول رقم 09: يبين نتائج معامل الارتباط بيرسون بين الرشاقة ومهارة الجري بالكرة

| مهارة الجري بالكرة |                 |         |
|--------------------|-----------------|---------|
| 0.554**            | معامل بيرسون    | الرشاقة |
| 0.02               | قيمة الاحتمالية |         |
| 19                 | العينة          |         |

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ قيمة معامل الارتباط بيرسون بين صفة الرشاقة ومهارة الجري بالكرة بلغت 0.554 ، وقيمة الاحتمالية 0.02 وهي أقل من 0.05 ، أي أنه توجد علاقة ارتباطية طردية قوية بين صفة الرشاقة ومهارة الجري بالكرة .

تلعب الرشاقة دورًا أساسيًا في تحسين مهارات الجري بالكرة في كرة القدم. الرشاقة، التي تشمل القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة والحفاظ على التوازن أثناء الحركة، تمكن اللاعبين من تجاوز الخصوم والتحكم بالكرة بفعالية أكبر.

الدراسات الأجنبية تؤكد على أهمية الرشاقة في الجري بالكرة. على سبيل المثال، دراسة نُشرت في مجلة "Journal of Sports Sciences" عام 2017 أجراها باحثون من جامعة مانتشستر متروبوليتان، وجدت أن اللاعبين الذين يمتلكون مستويات عالية من الرشاقة لديهم قدرة أفضل على الاحتفاظ بالكرة أثناء الجري، بالإضافة إلى زيادة فعالية الهجمات في المواقف الفردية.

في السياق العربي، أجريت دراسة في جامعة الإسكندرية بمصر عام 2019 بقيادة الدكتور محمد عبد الفتاح، تناولت "تأثير برامج التدريب على الرشاقة في تحسين مهارات الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم الشباب". أظهرت النتائج أن البرامج التدريبية التي تركز على تمارين الرشاقة، مثل الجري السريع وتغيير الاتجاهات بسرعة، حسنت بشكل ملحوظ من أداء اللاعبين في المواقف الحقيقية أثناء المباريات.

من الجزائر، أجريت دراسة في جامعة الجزائر عام 2018 بقيادة الباحثة فاطمة الزهراء بوسالم، ونُشرت في مجلة "علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية". تناولت الدراسة "أثر الرشاقة على مهارات الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم الناشئين". شملت الدراسة عينة من 50 لاعبًا تتراوح أعمارهم بين 14 و16 سنة. أظهرت النتائج أن تحسين الرشاقة من خلال برنامج تدريبي مكثف أدى إلى تحسين ملحوظ في أداء الجري بالكرة، مع زيادة في عدد المراوغات الناجحة وتقليل فقدان الكرة.

## الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

---

بناءً على هذه الدراسات، يتضح أن التدريب على الرشاقة يعزز من قدرة اللاعبين على الجري بالكرة بفعالية أكبر، مما يمكنهم من تحقيق أداء أفضل في المباريات. لذا، يجب أن تكون تمارين الرشاقة جزءًا أساسيًا من برامج تدريب كرة القدم لتحسين هذه المهارات الحيوية.

نتائج الدراسة:

- ✚ وجود علاقة ارتباطية طردية قوية بين الرشاقة والمرآة لدى لاعبي كرة القدم.
- ✚ وجود علاقة ارتباطية طردية قوية بين الرشاقة والجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم.
- ✚ وجود علاقة ارتباطية طردية قوية بين التوافق الحركي والتسديد لدى لاعبي كرة القدم.

خاتمة



### خاتمة:

وفي الختام يلعب التوافق الحركي والرشاقة دورا مهما في الأداء المهاري للاعبي كرة القدم, بحيث تؤثر الرشاقة على تحسين قدرة اللاعب في التحكم بالكرة بشكل مباشر, إذ تتيح له الحركة بسلاسة مما يعزز قدرة اللاعب في استقبال الكرة والتمريرات بشكل جيد, ومما يحسن أداء التمريرات بفعالية حتى في مواقف اللعب المعقدة. فاللاعبون الذين يتميزون برشاقة عن غيرهم يتكيفون بسرعة مع تغيرات اللعبة, مما يمكنهم من الحفاظ على الكرة والسيطرة عليها في وسط الميدان.

علاوة على ذلك فإن التوافق الحركي يسهم في تحسين مهارة التسديد بشكل ملحوظ, حيث يتيح التوافق للاعبين التركيز والثبات أثناء التسديد مما يجعلهم يسجلون أهدافا مقارنة بغير من اللاعبين الذين لا يملكون هذه المهارة.

ولقد تم التوصل في نتائج البحث إلى أنه توجد علاقة بين الرشاقة والجري بالكرة وهناك علاقة بين الرشاقة والمراوغة لدى لاعبي كرة القدم, وذلك لأنها تمنح اللاعبين القدرة على التحرك وتغيير وضع الجسم بسرعة وبمهارة عالية مما يجعل لتحرك سهلا.

ولقد تم التوصل إلى أن هناك علاقة بين التوافق الحركي والتسديد, بحيث يمنح التوافق الحركي التوازن والتنسيق العصبي العضلي وهما عنصران أساسيان لأداء مهارات كرة القدم بكفاءة, فاللاعبون الذين يتمتعون بتوازن جيد يمكنهم الثبات أثناء تلقي الكرة وتمريرها بدقة وتسديدها بدقة.

ويمكن القول أن صفتي الرشاقة والتوافق الحركي تسهمان بشكل كبير في مهارات كثيرة منها التحكم بالكرة والتسديد والمراوغة والجري بالكرة, فتعزيز هاتين الصفتين يعزز من قدرة اللاعبين على الأداء بشكل جيد.

المر اجع

### المراجع العربية:

- حسن السيد معوض. (2008). كرة السلة للجميع (المجلد الطبعة السابعة). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- عادل فاضل علي. (2005). التوافق الحركي ومساراته ومنحنياته الأكاديمية العراقية الرياضية الالكترونية.
- عصام محمد امين حلمي ، و محمد جابر احمد يريقع . (1997). التدريب الرياضي (المجلد الطبعة الأولى). مطبعة القدس.
- يحي السيد الحاوي. (2002). " المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في المجال الرياضي " (المجلد الطبعة الأولى).
- إبراهيم حماد مفتي . (2010). " المرجع الشامل في كرة القدم " (المجلد الطبعة الأولى). مصر: دار الكتاب الحديث.
- إبراهيم حماد مفتي. (1998). التدريب الرياضي الحديث تخطيط و تطبيق و قيادة (المجلد الطبعة الأولى). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- اكرم محمود صبحي. (2000). التعلم الحركي. الموصل، العراق: دار الكتب للطباعة والنشر.
- حسن حسين قاسم. (1998). أسس التدريب الرياضي. عمان: دار الفكر للنشر.
- حسن حسين قاسم. (1998). التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة (المجلد الطبعة الأولى). عمان، الأردن: دار الفكر.
- ابراهيم شعلان، و عبد القادر أبو العلا. (1994). فسيولوجيا التدريب الرياضي. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- إبراهيم مفتي. (2004). اللياقة البدنية طريق الصحة والبطولة الرياضية (المجلد الطبعة الأولى). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- أبو عبده حسن السيد. (بلا تاريخ). الاعداد البدني في كرة القدم (المجلد الطبعة الأولى). القاهرة، مصر: الفتح للطباعة والنشر.
- احمد عبد الفتاح، أبو العلاء . (2012). التدريب الرياضي المعاصر (المجلد الطبعة الأولى). دار الفكر العربي.
- أحمد مجالي. (بلا تاريخ).
- احمد محمود ابراهيم. (2005). محددات التدريب الرياضي في الكاراتي. الاسكندرية، مصر: موسوعة منشأة المعارف.
- حسن حسين قاسم . (1984). مكونات الصفات الحركية. بغداد: المطبعة الجامعية.
- حسن حسين قاسم . (1999). فعاليات الوثب والقفز. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- حسن حسين قاسم. (1995). تدريب اللياقة البدنية و التكنيك . الموصل: دار الكتب للطباعة.
- حلمي عصام ، و محمد بريقع . (1997). التدريب الرياضي " أسس ، مفاهيم، اتجاهات " . الإسكندرية: منشأة المعارف.
- خريبط مجيد. (1997). تطبيقات في علم الفسولوجيا و التدريب الرياضي. عمان، الأردن: دار الشروق.
- د فاطمة عبد المالكي. (2011). التدريب الرياضي الطلبة المرحلة 4 (المجلد الطبعة الأولى). مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- د نجاح مهدي شلش، و أكرم محمد صبحي. (2000). التعلم الحركي (المجلد الطبعة الأولى). الموصل: دار الكتاب للطباعة والنشر.
- عامر فاخر شغاتي. (2014). علم التدريب الرياضي، نظم التدريب. بغداد، العراق: مكتبة النور.
- عباس احمد صالح. (1981). طرق التدريب في التربية البدنية والرياضية (المجلد الطبعة الأولى). بغداد، العراق: المكتبة الوطنية.
- عباس احمد صالح. (1981). طرق التدريبية في التربية الرياضية (المجلد الطبعة الأولى). بغداد: المكتبة الوطنية.
- عبد السلام جبار . (2014). اثر الألعاب الجماعية في تنمية القدرات الحركية في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور المتوسط.
- عبد العزيز النصر العزيز ، و الخطيب. (2000). الاعداد البدني و التدريب بالأثقال للناشئين في المرحلة ما قبل البلوغ. القاهرة.
- عمرو اب المجد. (2011). الطريق نحو العالمية في كرة القدم (المجلد الطبعة الأولى). مصر: دار الفكر العربي.
- كمال درويش. (2008). " المدخل في ظرف وبرنامج الرياضة للجميع " (المجلد الطبعة الأولى). مركز الكتاب للنشر.
- محبوب وجيه . (2001). نظريات التعلم و التطور الحركي (المجلد الطبعة الأولى). الأردن: دار وائل للطباعة و النشر.
- محمد حسن علاوي . (1994). علم التدريب الرياضي. القاهرة: دار المعارف.
- محمد حسن علاوي، و محمد نصر الدين رضوان. (بلا تاريخ). اختبارات الأداء الحركي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد قطب سعد ، و لؤي غانم. (1985). كرة الطائرة بين النظرية و التطبيق. الموصل: مطبعة بسام.
- محمد نور عبد الحفيظ سويد . (1990). "منهج التربية للطفل " (المجلد الطبعة الثانية). مكة المكرمة، السعودية: دار طيبة.
- مختار محمود. (2000). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم (المجلد الطبعة الأولى). القاهرة: دار الفكر العربي.
- مروان عبد المجيد إبراهيم. (2014). " التحليل الحركي البيوميكانيكي " (المجلد الطبعة الأولى). الأردن: دار الرضوان.
- منذر هاشم الخطيب ، و علي الخياط. (2000). قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم (المجلد الطبعة الأولى). عمان: دار المناهج للطباعة.
- مهدي للعبيدي نوال ، و فاطمة عبد المالكي. (1993). التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة (المجلد الطبعة الأولى). عمان، الاردن.

## المراجع

- مهني حسن البشتاوي، و أحمد ابراهيم الخواجا. (2005). *مبادئ التدريب الرياضي (المجلد الطبعة الأولى)*. عمان، الأردن: وائل للنشر و التوزيع.
- مهني حسين البشتاوي، و احمد محمود إسماعيل. (2000). *فسيولوجيا التدريب البدني*. العراق: دار وائل للنشر و التوزيع.
- موفق مولي. (1999). *الاعداد الوظيفي لكرة القدم (المجلد الطبعة الثانية)*. عمان: دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع.
- ناهد زيدي اليلي. (2008). *اساسيات التعلم الحركي (المجلد الطبعة الأولى)*. العراق: دار الياء و التصميم.
- نجاح مهدي سلس، و مازن عبد الهادي احمد. (2006). *مبادئ التعلم الحركي (المجلد الطبعة الأولى)*. بابل، العراق: دار الألوان للطباعة.
- حسين السيد أبو العبد. (1982). *المنجد في اللغة العربية و الإعلام*. (1987).
- ابراهيم شعلان، و عبد القادر أبو العلا. (1994). *فسيولوجيا التدريب الرياضي*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- إبراهيم حماد مفتي. (2001). *التدريب الرياضي الحديث (المجلد الطبعة الثانية)*. مصر: دار الفكر العربي.
- عبد الغفار عروسي، و دحمان معمر. (2004). *دور قلة المنافسة في التأثير على مردودية اللاعبين (الإصدار مذكرة ليسانس، معهد تربية بدنية)*. سيدي عبد الله، الجزائر.
- فاضل حسين عزيز. (2015). *اللياقة البدنية (المجلد الطبعة الأولى)*. عمان، الأردن: الجنادرية للنشر و التوزيع.
- قاسم حسن حسين، و يوسف لازم كماش. (2012). *طرق و أساليب تنمية القوة العضلية في المجال الرياضي (المجلد الطبعة الأولى)*. عمان، الاردن: دار زهران للنشر و التوزيع.
- محمد حسن علاوي، و محمد نصر الدين رضوان. (بلا تاريخ). *اختبارات الأداء الحركي*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- محمد حسن علاوي. (1994). *علم التدريب الرياضي*. القاهرة: دار المعارف.
- محمد رضا الوقاد. (بلا تاريخ).
- محمد نصر الدين رضوان. (1992). *”مقدمة في التقويم و التربية البدنية (المجلد الطبعة الثالثة)*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- صالح محمود غازي، و هاشم ياسر. (2013). *كرة القدم و التدريب البدني (المجلد الطبعة الأولى)*. دار الرواد.
- علي حسن، و جاموس. (2012). *المعجم الرياضي (المجلد الطبعة الأولى)*. عمان، الاردن: دار أسامة للنشر.
- قاسم حسن حسين، و يوسف لازم كماش. (2012). *طرق و أساليب تنمية القوة العضلية في المجال الرياضي (المجلد الطبعة الأولى)*. عمان، الاردن: دار زهران للنشر و التوزيع.
- وجدي مصطفى الفاتح، و محمد السيد لطفي. (بدون سنة). *الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب*.
- عبد اليمين بوداود، و احمد عطاء الله. (2009). *المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية و الرياضية*. بن عكنون، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- منذر الضامن. (2007). *اساسيات البحث العلمي*. كلية التربية جامعة السلطان قابوس: دار الميسرة للنشر و التوزيع.
- مروان ابراهيم عبد المجيد. (2002). *النمو البدني و التعلم الحركي (الإصدار 1)*. الاردن: دار العلمية للنشر و التوزيع.
- وجيه محجوب. (2002). *البحث و مناهجه*. بغداد: دار الكتاب.

## المراجع الأجنبية:

01/07/2020,10:00. (2020, 07 01). [www.arabscoach.com](http://www.arabscoach.com). Retrieved 02 10, 2024, from 10:00

D, W. J. (1996). *entrainment Ed Vigot*. Paris.

leroux, P. (2007). *planification et enterainement pour atteindre le perfor*. once edition aphora.

Schmolinsky.G. (1985). *Leichtathletik sport.secondary school student*. Velag Berlin .

الملاحق

## اختبار التوزيع الطبيعي

### Tests de normalité

|         | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |     |       | Shapiro-Wilk |     |      |
|---------|---------------------------------|-----|-------|--------------|-----|------|
|         | Statistiques                    | ddl | Sig.  | Statistiques | ddl | Sig. |
| رشاقة   | ,157                            | 19  | ,200* | ,956         | 19  | ,496 |
| توافق   | ,118                            | 19  | ,200* | ,949         | 19  | ,373 |
| مراوغة  | ,144                            | 19  | ,200* | ,907         | 19  | ,066 |
| جري كرة | ,157                            | 19  | ,200* | ,929         | 19  | ,169 |
| تسديد   | ,168                            | 19  | ,166  | ,929         | 19  | ,166 |

\*. Il s'agit de la borne inférieure de la vraie signification.

a. Correction de signification de Lilliefors

معامل الارتباط بيرسون بين الرشاقة ومهارة المراوغة

### Corrélations

|        |                        | رشاقة | مراوغة |
|--------|------------------------|-------|--------|
| رشاقة  | Corrélation de Pearson | 1     | ,788*  |
|        | Sig. (bilatérale)      |       | ,03    |
|        | N                      | 19    | 19     |
| مراوغة | Corrélation de Pearson | ,788* | 1      |
|        | Sig. (bilatérale)      | ,03   |        |
|        | N                      | 19    | 19     |

معامل الارتباط بيرسون بين التوافق الحركي ومهارة التسديد

### Corrélations

|       |                        | توافق  | تسديد  |
|-------|------------------------|--------|--------|
| توافق | Corrélation de Pearson | 1      | ,671** |
|       | Sig. (bilatérale)      |        | ,007   |
|       | N                      | 19     | 19     |
| تسديد | Corrélation de Pearson | ,671** | 1      |
|       | Sig. (bilatérale)      | ,007   |        |
|       | N                      | 19     | 19     |

## Corrélations

|         |                        | رشافة  | جري_كرة |
|---------|------------------------|--------|---------|
| رشافة   | Corrélacion de Pearson | 1      | ,554**  |
|         | Sig. (bilatérale)      |        | ,002    |
|         | N                      | 19     | 19      |
| جري_كرة | Corrélacion de Pearson | ,554** | 1       |
|         | Sig. (bilatérale)      | ,002   |         |
|         | N                      | 19     | 19      |

## الملخص:

هدفت دراستنا إلى معرفة دور الصفات الحركية في تطوير الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، والتعرف على تأثير تدريبات الرشاقة في الأداء الحركي، تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث،

وتكونت عينة دراستنا من 19 لاعب ينتمون إلى نادي اتحاد تبسة تتكون العينة إلى مجموعة واحدة (تجريبية) مراعيين في ذلك التجانس والتكافؤ تمت طريقة إختيار العينة بالطريقة المقصودة (العينة القصدية)، وقد استخدمنا مجموعة الاختبارات المهارية والبدنية، وثد أسفرت نتائج الدراسة إلى:

- ✚ وجود علاقة ارتباطية طردية قوية بين الرشاقة والمراوغة لدى لاعبي كرة القدم.
- ✚ وجود علاقة ارتباطية طردية قوية بين الرشاقة والجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم.
- ✚ وجود علاقة ارتباطية طردية قوية بين التوافق الحركي والتسديد لدى لاعبي كرة القدم.

## Abstract :

Our study aimed to find out the role of motor qualities in the development of skill performance in football players, and to identify the impact of agility training in motor performance, the experimental approach was used to suit the nature of the research,

The sample of our study consisted of 19 players belonging to the tibsba Union Club, the sample consists of one group (experimental), taking into account the homogeneity and parity, the sample was selected by the intended method (intentional sample), we used a set of skill and physical tests, and then the results of the study resulted in:

- ✚ There is a strong direct correlation between agility and dribbling in football players.
- ✚ There is a strong direct correlation between agility and running with the ball in football players.
- ✚ There is a strong direct correlation between motor compatibility and shooting in football players.