



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عمار ثليجي  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
النشاط البدني الرياضي المدرسي



مذكرة

مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تأثير التوافق الحركي العام على تنمية المهارات الحركية المفتوحة  
"برنامج تدريبي مقترح"

- إشراف:  
أ/ طيب حاج عيسى

- إعداد الطلبة:  
رحمون بدر التمام  
بوراس عيسى

السنة الجامعية 2020/2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

The image displays the Basmala (Bismillah) in a highly stylized, bold black calligraphic font. The text is arranged in a circular, slightly tilted composition. Each letter is meticulously decorated with various diacritical marks, including dots, lines, and small flourishes, which are essential for correct pronunciation. The overall aesthetic is clean and modern, set against a plain white background. At the bottom center of the calligraphic piece, there is a small, handwritten signature in Arabic script.



## الإهداء



أهدي رسالتي هذه إلى إشراقة النور في حياتي، إلى من يقف لساني عاجزا  
أمام تضحيتها... إلى من جعلت الجنة تحت قدميها، إلى من أهتمني بعد الله  
تعالى إلى التحمل والصبر وعبرت بها ومنها حاجر التفوق، إلى أمي الغالية  
"مامة" أطال الله في عمرها.

إلى نور فؤادي إلى مثلي الأعلى في الحياة أبي الغالي "أحمد" الذي أشعل  
أصابعه شموعا تضيء لنا ظلمة الزمن إلى من رأني أملا ورأيته قدوة سندي في  
الحياة. الحبيب أطال الله في عمره.

إلى من قاسمني حلو الحياة ومرها إلى اخي وسندي "محمد"  
إلى أخواتي المحفورة أسماؤهن في قلبي إلى مرية وبدر الدجي وبلقيس وريتا.  
وإلى أحببتي فارس وإياد وعلي.  
وإلى الأخ الأحب الأعز مهدي.

بدر التمام



## شكر و عرفان



الحمد لله الذي وهبنا نعمة العقل سبحانه والشكر له على كل نعمه وفضله وكرمه.

نشكر كل قدم لنا يد العون والمساعدة في انجاز المذكرة

نخص بالذكر الأستاذ المحترم

طيب حاج عيسى

على ما قدمه من توجيهات وتصويبات، وقبوله أن يكون مشرفا على عملنا هذا

كما نتقدم بخالص الشكر الى كل أساتذة معهد التربية البدنية كل باسمه ورتبته.

وأخيرا نشكر كل من قدم لنا يد العون من قريب أو من بعيد.

ولله الحمد من قبل ومن بعد.

رحمون بدر التمام

بوراس عيسى

## محتويات الدراسة

الصفحة

المحتوى

### الفصل الأول : مدخل تمهيدي

08.....	مقدمة.....
09.....	1. الإشكالية.....
10.....	2 الفرضيات.....
10.....	3. أسباب اختيار الموضوع.....
11.....	4. أهداف الموضوع.....
11.....	5.تحديد المفاهيم.....
12.....	6.الدراسات السابقة.....

### الفصل الثاني : التوافق الحركي العام

18.....	تمهيد.....
19.....	1- مفهوم التوافق الحركي.....
20.....	2- أنواع التوافق الحركي.....
20.....	1-2 التوافق العام.....
21.....	2-2 التوافق الخاص.....
22.....	3-2 توافق الأطراف.....
23.....	4-2 التوافق الكلي للجسم.....
23.....	5-2 توافق الذراع والعين.....
23.....	6-2 توافق الرجل والعين.....
25.....	خاتمة.....

## الفصل الثالث : المهارات الحركية المفتوحة

27.....	تمهيد
28.....	1- مفهوم التعلم الحركي
28.....	2- نظريات التعلم
29.....	3- مراحل التعلم الحركي
30.....	4- كيفية تلخيص المعلومات الحركية المتعلمة في البرنامج الحركي
30.....	5- مفهوم المهارة
31.....	6- أنواع المهارات
32.....	7- المهارات الحركية الرياضية
34.....	8- الأعداد المهاري ومراحله
35.....	9- العلاقة بين الإعداد المهاري والتعلم الحركي
35.....	10- تصنيف المهارات الحركية الرياضية
37.....	11- مقارنة بين المهارات الحركية المغلقة والمهارات الحركية المفتوحة
39.....	12- مراحل طبع الصورة الذهنية للمهارة الحركية في ذهن الرياضي
39.....	13- أهمية تحديد نوع المهارة بالنسبة للمدرب
41.....	خاتمة

## الفصل الرابع : الإجراءات الميدانية للدراسة

43.....	تمهيد
44.....	1- تحديد مجالات الدراسة وطريقة المسح المتبع
44.....	1-1 المجال الزمني للدراسة
45.....	1-2 المجال البشري
45.....	2- طريقة المسح المتبع
45.....	3- منهج الدراسة وتقنيات جمع البيانات
45.....	3-1 منهج الدراسة
46.....	3-2 التقنيات المستعملة في جمع البيانات

46.....	4- عينة البحث.....
49.....	5- عرض وتحليل ومناقشة النتائج القبليّة والبعديّة للدراسة.....
56.....	الاستنتاج.....
58.....	خاتمة.....
60.....	قائمة المراجع.....

الصفحة	قائمة الجداول	الرقم
47	يبين متوسطات للأعمار الزمنية والتدريبية. قيم الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للاختبارات القبلية والبعديّة لعينة الدراسة وقيم (T) المحسوبة والجدولية ونوع الفرق لاختبار التوافق الحركي العام والدقة.	01
49	قيم الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للاختبارات القبلية والبعديّة لعينة الدراسة وقيم (T) المحسوبة والجدولية ونوع الفرق لاختبار التوافق الحركي العام والثبات في الاداء.	02
50	قيم الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للاختبارات القبلية والبعديّة لعينة الدراسة وقيم (T) المحسوبة والجدولية ونوع الفرق لاختبار التوافق الحركي العام وسرعة التنفيذ.	03
52	قيم الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للاختبارات القبلية والبعديّة لعينة الدراسة وقيم (T) المحسوبة والجدولية ونوع الفرق لاختبار التوافق الحركي العام والاقتصاد في الجهد.	04

# الفصل الأول

## مقدمة:

يعبر التوافق عن التكامل والانسجام بين مختلف أطراف الجسم المتدخلة في تنفيذ الحركة بصورة انسيابية وآلية، إذن فالتوافق الحركي هو من وظائف النظام العصبي المسؤول عن الانقباضات العضلية للتكيف مع الهدف هذا الجانب مهم وضروري لتحقيق التكيف. فلو نظرنا إلى أداء المهارات الحركية الأساسية الانتقالية، فإن حركة الأطراف المتعاكسة، تشكل مسار التنقل من خلال عمل اليد اليمنى مع الرجل اليسرى واليد اليسرى مع الرجل اليمنى، لتتكون الخطوة من جهة ودفع حركة الهواء المعاكسة من جهة أخرى، هذا التكامل ينتج عنه انسيابية في الحركة وتغيير في الاتجاه بدون أي خلل في الحركة، مع الحفاظ على توازن الجسم في حالة الحركة، وتجنب ظهور التعب، ويشكل التوافق الحركي تكامل حسي حركي ناتج عن استقبال الحواس للمثيرات البيئية، وينعكس في استجابة الدماغ في الحفاظ على توازن الجسم بتغيير الأنماط الحركية والاتجاهات.

إن التوافق يعتمد على الكفاءة العضلية والعصبية... وللجهاز العصبي الدور في ارسال الإيعازات إلى أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد. وتؤدي الحواس دورا فعلا في تعديل التصورات الحركية لمختلف المهارات أو أحد أجزائها، فقد يغيب عنها إشراك أحد الأجزاء المنفذة للمهارة بصورة كاملة حتى يكون هناك توافق حركي بين الأعضاء المتدخلة في إنجاز الحركة.

وعطفا على ماسبق فإن التوافق من شأنه أن يؤثر على الحركات الرياضية المفتوحة، ومن شأن هذا الأخير إذا تم استثماره أن يحقق تطورا إيجابيا على النسق البدني العام.

لذلك تأتي هذه الدراسة لإلقاء الضوء على الجانب العلائقي بين التوافق الحركي العام والمهارات الحركية المفتوحة.

## 1- الإشكالية:

يعتبر التوافق الحركي من بين القدرات الحركية المشتركة بين مختلف المهارات الحركية العامة أو المتخصصة، وهو الإمكانية أو القدرة التي تمكن من التصرف مع مختلف المواقف الحركية، وتغيير الأوضاع والاتجاهات دون التعرض لمظاهر الاختلال أو فقد التوازن، كذلك يستطيع الرياضي القيام بالحركات بشكل سريع وانسيابي خاصة الحركات الانتقالية الخطية أو العمودية، فهو القدرة على التنسيق بين حركة الأطراف العلوية والأطراف السفلية لتتم في وقت واحد تحقيقا للهدف أو التصور الحركي الذهني المعد مسبقا، يذكر قاسم حسن حسين التوافق هو " الوظائف التي تحصل في الجهاز العصبي المركزي والعضلات الهيكلية نسبة إلى المسار الحركي الهادف، وهو بذلك ضبط مقادير القوى التي يجب أن تبذل لأداء الحركة بإتقان أي انه الترابط والانسجام في عمل الأطراف المختلفة في آن واحد لتحقيق المسار الحركي الجيد الموجه.<sup>1</sup>

تشكل مرحلة الطفولة الهامة في حياة الإنسان فهي المرحلة التي يتم فيها النمو العقلي والجسمي والمعرفي، فيها يتلقى المعلومات القاعدية لمختلف المعارف، ويتم فيها تكوين شخصية الطفل، كما تعتبر المرحلة المناسبة لتطوير القدرات الحركية والمهارات الحركية الأساسية، تماشيا والتطور والنمو العقلي والمعرفي والحركي، كما تساعد على تطوير التوافق الحركي العام، حتى يتمكن من الاشتراك في مختلف الأنشطة الرياضية والتعبير عن قدراته ومواهبه بدون أي مشكل.

يفسر التوافق الحركي على أنه من بين القدرات الحركية ذات العلاقة المباشرة بالجهاز العصبي المركزي الذي يحول مدخلات الأجهزة الحسية، ويرسل الإيعازات إلى جملة من

<sup>1</sup> قاسم حسن حسين؛ التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، عمان، مطبعة الفكر للطباعة والنشر والتوزيع،

1998، ص54.

العضلات حتى يحدث التوافق الحركي، لذا ارتأينا ربط العلاقة وتفعيل دور الحواس في تطوير المهارات الحركية المفتوحة وعليه فقد تم صياغة تساؤل الاشكال العام التالي:

• هل للتوافق الحركي العام تأثير إيجابي على المهارات الحركية المفتوحة عند

تلاميذ المرحلة المتوسطة؟

ويندرج تحته التساؤلات الفرعية التالية:

- ✓ هل للتوافق الحركي العام تأثير على دقة الحركة؟
- ✓ هل للتوافق الحركي العام تأثير على الثبات في الأداء؟
- ✓ هل للتوافق الحركي العام تأثير على سرعة التنفيذ؟
- ✓ هل للتوافق الحركي العام تأثير على الاقتصاد في الجهد؟

2- الفرضيات:

1-2 الفرضية العامة:

توجد تأثير ايجابي للتوافق الحركي العام على المهارات الحركية المفتوحة عند تلاميذ المرحلة المتوسطة.

2-2 الفرضيات الجزئية:

- ✓ للتوافق الحركي العام تأثير على دقة الحركة.
- ✓ للتوافق الحركي العام تأثير على الثبات في الأداء.
- ✓ للتوافق الحركي العام تأثير على سرعة التنفيذ.
- ✓ للتوافق الحركي العام تأثير على الاقتصاد في الجهد.

3-أسباب اختيار الموضوع

اهتمام شخصي بموضوع التوافق الحركي.

توسيع المدارك حول الموضوع ومحاولة التخصص فيه.

تطبيق المكتسبات النظرية ميدانيا.

#### 4- اهداف الموضوع:

التعرف على العلاقة بين متغيري الدراسة.

معرفة مستويات التوافق الحركي وامكانيات اكتسابها.

دراسة المهارات الحركية المفتوحة وكيف تتأثر بالتوافق الحركي العام.

#### 5- تحديد المفاهيم:

##### 1-5 التوافق الحركي:

التوافق الحركي coordination "قدرة الفرد على تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين أو

أكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد"<sup>1</sup>

**التعريف الإجرائي للتوافق الحركي:**

"التوافق الحركي هو القدرة على تحريك جزئين مختلفين من الجسم في أن واحد، مع

الاستمرار في الأداء ويتحقق من خلال التكامل بين الجهاز العصبي والجهاز الحركي"

##### 2-5 المهارة الحركية المفتوحة:

تعني المهارة أيضا "مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي

بأقصى درجة من الإتقان مع بذل اقل قدر من الطاقة في اقل زمن ممكن.

**التعريف الاجرائي للمهارة الحركية المفتوحة:**

عملية تنسيقية شاملة بين كل الأعضاء للوصول الى أعلى مستوى في الأداء في زمن

قصير وبجهد قليل.

---

<sup>1</sup> نجاح مهدي شلش، مازن عبد الهادي، مبادئ التعلم الحركي، دار ضياء للطباعة والنشر، العراق، ، 2010ص.

6- الدراسات السابقة:

6-1 الدراسة الأولى: تحسين قدرات التوافق الحركي لرفع مستوى الأداء المهاري.

انطلقت من التساؤلات التالية:<sup>1</sup>

هل هناك أثر للبرنامج التدريبي الفتري في تحسين التوافق الحركي والرفع من مستوى أداء بعض المهارات لدى لاعبات كرة القدم - القسم الأول- إثر برنامج تدريبي فتري مقترح؟

\* هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

لمحك التوافق العام لصالح المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج التدريبي الفتري المقترح

لدى لاعبات كرة القدم؟

\* هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

لمحك التوافق الخاص لصالح المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج التدريبي الفتري المقترح

لدى لاعبات كرة القدم؟

\* هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

لمحك التوافق بين مختلف أعضاء الجسم لصالح المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج

التدريبي الفتري المقترح لدى لاعبات كرة القدم؟

\* هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

لمحك التوافق بين العينين والرجلين لصالح المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج التدريبي

الفتري المقترح لدى لاعبات كرة القدم؟

\* هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

لمحك مهارة تهديف الكرات لصالح المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج التدريبي الفتري

المقترح لدى لاعبات كرة القدم.؟

<sup>1</sup> بافة عبد الله، تحسين قدرات التوافق الحركي لرفع مستوى الأداء المهاري، دراسة تجريبية لنادي- اتحاد مواهب الجلفة، مذكرة ماستر، جامعة الجزائر 3، 2017-2018، ص 7.

- \*هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لمحك مهارة السيطرة والاختامد لمكرة لصالح المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج التدريبي الفترى المقترح لدى لاعبات كرة القدم؟
- \*هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لمحك مهارة التحكم في الكرة والدرجة لصالح المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج التدريبي الفترى المقترح لدى لاعبات كرة القدم.؟
- \*هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لمحك مهارة الاستلام والمناولة (التمرير) لصالح المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج التدريبي الفترى المقترح لدى لاعبات كرة القدم؟
- بعد الدارسة النظرية لمتغيرات البحث والتحليل العلمى للدراسات السابقة ومخرجات الجانب التطبيقي وبعد التحليل والمناقشة والتفسير يمكن أن نستنتج ما يلي:
- ❖ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي في اختبارات التوافق الحركي قيد الدراسة ( التوافق العام، التوافق الخاص، توافق مختلف اعضاء الجسم، توافق العينين والرجلين عند لاعبي المجموعة التجريبية.
  - ❖ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي في اختبارات الأداء المهاري قيد الدراسة (التحكم في الكرة والدرجة، السيطرة والاختامد للكرة، تهايد الكرات، الاستلام والمناولة (التمرير) عند لاعبي المجموعة التجريبية.
  - ❖ تفوق برنامج التدريب الفترى المقترح للمجموعة التجريبية على البرنامج المتبع من طرف المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدي للتوافق الحركي قيد الدراسة.
  - ❖ تفوق برنامج التدريب الفترى المقترح للمجموعة التجريبية على البرنامج المتبع من طرف المجموعة الضابطة في الاختبارات للأداء المهاري قيد الدراسة.

❖ نجاح برنامج التدريب الفكري المقترح في زيادة اثر التوافق الحركي على الأداء المهاري قيد الدراسة.

## 6-2 الدراسة الثانية: تأثير المثيرات المعرفية في تنمية التوافق الحركي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (12 - 6 سنة)

هل للمثيرات المعرفية دورا في تنمية التوافق الحركي العام لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية 6-12 سنة؟ ويتفرع من هذا التساؤل الأسئلة التالية<sup>1</sup>:

هل توجد اختلافات بين نتائج القياس القبلي لكلى المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى التوافق الحركي العام؟

وهل يوجد تأثير للمثيرات المعرفية البصرية والمثيرات المعرفية السمعية في مستوى التوافق الحركي العام للمجموعة التجريبية؟

هل هناك اختلاف في مستوى التوافق الحركي العام بين نتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة؟

خلال الدراسة التجريبية ومعالجة النتائج إحصائيا، وفق المتغيرات المدروسة، في عيني البحث ثم مقارنة النتائج مع الفرضيات لإظهار النتائج وإظهار مدى تحقق الفرضيات المطروحة. تم استخلاص النتائج الآتية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الحسابية للنتائج في القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية في القياسات الأربعة للمجموعة التجريبية.

- تؤثر مشاهدة الأداء الذاتي، دورا في تصحيح التصور الحركي.

1 لراشي محمد، تأثير المثيرات المعرفية في تنمية التوافق الحركي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، مذكرة ماستر، جامعة الجزائر 3، 2018-2019، ص 7.

- تساهم مقارنة الأداء مع أداء آخر حتى وإن كان في نفس المستوى، في تحسين الأداء.
- الأداء النموذجي، يعطي فرصة جيدة ليتمكن المتعلم من تصحيح وتعديل مسار التعلم.
- التوافق الحركي أحد القدرات التي يمكن تحسينها في سن المرحلة الدراسية الابتدائية.
- متابعة الشرح اللفظي (مثير معرفي سمعي) لعرض النموذج، أسلوب يمكن المتعلم من استقبال صورة الأداء تتعزز بالشرح ليكتمل التعلم.
- استخدام المثيرات المعرفية السمعية والمثيرات المعرفية البصرية أثرتا في تحسين التوافق الحركي.

- عملت الدراسة على إعطاء الحواس الأهمية البالغة في التعلم.
- الدراسة تتيح للمتعلم الفرصة للمساهمة في اكتساب المعلومات بصفة عامة والتعلم الحركي بصفة خاصة ذاتيا.

- للتغذية الراجعة المستمرة دور أساسي لإحداث التغير الإيجابي في اكتساب التوافق الحركي.
- المرحلة الابتدائية المرحلة المناسبة لتطوير القدرات الحركية ومنها التوافق الحركي ليستطيع ممارسة الألعاب والأنشطة الرياضية المتنوعة.

#### الاستنتاجات والاقتراحات:

- استخدام تصوير الأداء يسهل من مقارنة الأداء مع الأداء النموذجي ويسرع اكتشاف النقائص وتحسينها.

- أكدت نتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الحسابية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة الضابطة على صلاحية استخدام المثيرات المعرفية في تطوير التوافق الحركي العام لدى تلاميذ المرحلة الابتدائي.

#### 3-6 الدراسة الثالثة: انعكاسات الألعاب الصغيرة على تعلم المهارات الحركية

- ان اللعب والنشاط الرياضي مخفض للقلق الذي هو وليد الإحباط وهذا الأخير من شأنه ان يعرقل الطاقة الغريزية للنمو فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية ان تتحرر بصفة

اجتماعية مقبولة اذ يستطيع المراهق الوصول الى حل او على الأقل التحكم في مراعاته النفسية ويتمكن من تقسيم وتقويم إمكاناته الفكرية والعاطفية والبدنية ومحاولة تطويرها باستمرار لذا تحتاج هذه الفئة الى رعاية كبيرة وبهذا النشاط الرياضي يتعلم التلاميذ بعض المهارات الحركية لتحقيق أفضل النتائج مستقبلا فكانت التساؤلات على الشكل التالي:

- ما مدى انعكاس الألعاب الصغيرة على تعلم المهارات الحركية في مرحلة التعليم المتوسط في الجزائر؟ مع تساؤلات جزئية:<sup>1</sup>

- هل تؤدي الألعاب الصغيرة دور في تعلم المهارات الحركية للتلاميذ؟

- هل الألعاب الصغيرة انعكاس فعال على اللياقة البدنية في مرحلة المتوسط؟

- هل تساهم الألعاب الصغيرة ؟

- هل تساهم الألعاب الصغيرة في رفع معنويات التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط؟

أهم النتائج:

الألعاب الصغير لها دور كبير في تعلم المهارات الحركية، ولها نتيجة على تحسين المهارات الحركية.

الأساتذة يولون أهمية للألعاب الصغير في حصة التربية البدنية والرياضية.

الألعاب الصغيرة تعمل على تكوين شخصية التلميذ واكسابه مختلف الصفات والسمات السلوكية الحميدة التي تعمل على اعداد المواطن الصالح.

ان للألعاب الصغيرة دور كبير في تعلم المهارات الحركية وتحسين اللياقة البدنية والحالة النفسية للتلميذ.

<sup>1</sup>ساسي عبد العزيز، انعكاسات الألعاب الصغيرة على تعلم المهارات الحركية، مذكرة ماستر، جامعة الجزائر 3، 2008/2007، ص 1.

# الفصل الثاني

### تمهيد:

التوافق الحركي أحد القدرات الحركية الهامة التي تمكن الفرد بصفة عامة والرياضي بصفة خاصة من أداء الحركات المختلفة في صورة من الانسيابية والأداء الجمالي تعرف هذه القدرة الحركية بالعملية التي تتم بين أطراف الجسم في صورة من الآلية في التناسق والتكامل والتناوب بين الرجلين واليدين وفي وقت واحد. نقسم التوافق الحركي إلى نوعين رئيسيين، التوافق العام وهو الذي يتوفر لدى جميع الرياضيين ويعبر عن التنسيق بين الأطراف العلوية (اليدين) والأطراف السفلية (الرجلين) والتوافق الخاص الذي يكون في رياضة معينة، بالإضافة إلى توافق الحواس الأطراف (توافق اليد والعين، توافق العين والرجل). يرتبط التوافق بإمكانيات الجهاز العصبي في توجيه الأوامر المتزامنة إلى مجموعات عضلية مختلفة في نفس الوقت حتى يحدث انقباض سريع وأن ينتج عن سرعة وقوة تمكنان الرياضي من التغلب على ردود الأفعال التي تكون في البيئة المحيطة، مهما كان نوعها. وتشكل الحواس منفذ الجسم على البيئة المحيطة التي تحتوي جملة من المثيرات المعرفية التي تسمح للفرد من اكتساب وتطوير المهارات الحركية، فمشاهدة النماذج الحركية تكون تصورات حركية، تمكنه من تكرار الحركة، فإذا ظهر الاختلال، يتم تصحيحه بتقديم توجيهات في صورة نماذج أحسن أو توجيهات لفظية، تشرح تسلسل الحركة، من خلال تقديم تغذية راجعة داخلية وخارجية، ليستمر التعلم. إن أهمية تطوير التوافق الحركي لدى الطفل هو منحه فرصة مبكرة للاشتراك في تخصصات رياضية تتماشى واستعداداته وميوله، ولا يشكل هذا النقص عائق في تحقيق رغباته، باعتبار أن الجهاز العصبي يكون في مرحلة نمو وتشكيل ارتباطات عصبية جديدة، وإنشاء برامج حركية لمختلف المهارات.

### 1- مفهوم التوافق الحركي:

يتشكل التوافق الحركي من العديد من الأنواع المختلفة، ومنها التوافق الحركي العام. يعرف وجيه محجوب التوافق الحركي العام، على أنه "قدرة الفرد على تحريك مجموعتين عضليتين أو أكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد". وهو "القدرة على أداء الحركة بتناسق مع جميع أجزاء الجسم، متحدة مع بعضها في الفعل الحركي الكامل<sup>1</sup>". فالتوافق هو التكامل والأداء، بين المجاميع العضلية وحركة الإنسان تتطلب اشتراك أكثر من مجموعة عضلية من مناطق مختلفة من الجسم ليتم تنفيذها، بتناسق وتناوب بين الانقباض والانبساط. أما إبراهيم المشرفي<sup>2</sup> فيعرف التوافق الحركي من جانب اشتراك أجزاء مختلفة هو "قدرة الفرد الرياضي على تحريك أجزاء مختلفة من جسمه في أن واحد وفي اتجاهات مختلفة<sup>2</sup>". ويشير نجاح مهدي إلى التوافق الحركي coordination "قدرة الفرد على تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين أو أكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد<sup>3</sup>". فحسب هذا التعريف التوافق الحركي، هو من بين القدرات التي تميز الرياضي عن غيره في حركية أجزاء جسمه، فالخاصية البنوية لجسم الرياضي تتميز عن غيرها في الحركة والانسائية والسرعة في التنفيذ. ويبين وجيه محجوب التوافق الحركي "عملية مقرونة بإمكانيات الجهاز الحركي على تنظيم القوة الداخلية مع القوة الخارجية المؤثرة على الجسم ويختلف باختلاف الفعل الحركي والتجارب السابقة لدى الأفراد<sup>4</sup>". ويرى أبو العلا أحمد "التوافق هو قدرة الرياضي على السرعة في الأداء مع الدقة في تحديد الهدف والاقتصاد في الجهد<sup>5</sup>". إذا فالتوافق من بين

<sup>1</sup> وجيه محجوب، نظريات التعلم والتطور الحركي، دار وائل للنشر، طبعة، 01 عمان، 2011ص.09.

<sup>2</sup> انشراح إبراهيم المشرفي، التربية الحركية للطفل والمراهق، مكتبة شاملة السعودية، ، 2016ص178

<sup>3</sup> نجاح مهدي شلش، مازن عبد الهادي، مبادئ التعلم الحركي، دار ضياء للطباعة والنشر، العراق، ، 2010ص71.

<sup>4</sup> وجيه محجوب، مرجع سبق، ص9.

<sup>5</sup> أبو العلا أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي الأسس الفزيولوجية، دار الفكر العربي، طبعة، 1 القاهرة، 1997ص205.

القدرات التي تميز الرياضي، تساعد على السرعة في تنفيذ الأداء الحركي بصورة دقيقة، كذلك هومن الإمكانيات الحركية، التي تجعل من الرياضي يتحكم في توزيع مجهوده تقاديا للوصول إلى الإجهاد والتعب. ويوضح يوسف الكماش، التوافق الحركي من بين الأمور الغامضة المعقدة لأنها تتكون من عدة أجزاء، يعمل كل جزء على تحقيق جانب معين من الهدف، واجتماع هذه الأجزاء مع بعضها يعطي معنى للهدف المراد الوصول إليه من خلال الأداء الحركي المجزأ في إطار التعاون الكلي لهذه الأجزاء، فالتوافق الحركي هو تكامل الأجزاء في الأداء دفعتا واحدة يظهر الأداء في شكل انسيابي<sup>1</sup>. من خلال التعريفات والمفاهيم السابقة، التوافق الحركي هو قدرة على تحريك جزئين مختلفين من الجسم في نفس الوقت، خلال أداء حركة معينة، يرتبط ارتباطا قويا بالمشيرات الخارجية وكفاءة الحواس في ايصالها للتبيلات.

### 2- أنواع التوافق الحركي:

يتضمن التوافق نوعين رئيسيين التوافق العام والتوافق الخاص.

#### 1-2 التوافق العام:

يتمثل التوافق العام في القدرة التي يظهرها اللاعب في الاستجابة لمختلف المهارات الحركية بغض النظر عن خصائص اللعبة، ويعد ضرورة لممارسة الأنشطة ويمثل الأساس الأول لتطوير التوافق الخاص<sup>2</sup>. ويعتبر التوافق العام عنصرا مشتركا يظهر لدى الفرد الرياضي في جميع المهارات الحركية، والحركات الأساسية، ولا يختص بنوع معين من الرياضات، فخلال حركة المشي مثلا، يظهر التوافق العام في تناسق في بين الأطراف العلوية والسفلية ليمنح الفرد نوع من الانسيابية والانسجام والاتزان، ويحافظ على استمرارية الأداء الحركي

<sup>1</sup> يوسف لازم الكماش، التعلم الحركي والنمو الانساني، دار زهران، الأردن، ، 2016ص83.

<sup>2</sup> عبد العلي نصيف، ترجمة، أصول التدريب الرياضي، ط، 2، مطبعة جامعة الموصل، العراق، 1990ص296.

ويمكن اعتبار التوافق الحركي العام هو حالة من التناوب الحركي فحركة الطرف العلوي الذراع اليمنى تفسح المجال لحركة الرجل اليسرى والذراع اليسرى تسهل الحركة لرجل اليمنى. لأن تغير وضع الجسم بسبب الحركة يغير مركز الثقل العام للجسم مما يجعله في حالة غير متوازنة، يتدخل الجهاز العصبي بتوجيه عمل العضلات الأخرى المعاكسة للحفاظ على الوضعية الطبيعية الصحيحة ولإستعادة التوازن، وتقلص أي عضلة لا يتم بشكل مستقل عن بقية عضلات الجسم بل تساهم فيه جميع عضلات الجسم ولكن يكون اشتراكها بنسب مختلفة، فعند أداء حركة الثني في أي مفصل في الطرف العلوي ترافقه حركات في العضلات الباسطة في الأطراف العليا، وكذلك في الأطراف السفلى وذلك للحفاظ على وضع الجزء المتحرك.

كما هناك توافق بين العضلات الباسطة والقابضة في نفس الجزء هناك توافق بين الأطراف العليا والسفلى، إذا يمكن القول بأن التوافق العام يكون بين العضلات في نفس العضوين الأطراف في حالة الحركة.

### **2-2 التوافق الخاص:**

يمكن اعتبار التوافق الخاص على أنه استجابة من الفرد الممارس لنوعية النشاط وخصائصه، ومهاراته، ويعتبر التوافق الخاص على أنه درجة من الفاعلية في الأداء خلال التدريب والمنافسة.<sup>1</sup> وهو كذلك الحركات التي يستطيع الفرد الممارس للمهارة الحركية أدائها، دون اختلاف مع خواص النشاط الممارس والتي يستطيع دمج أكثر من مجموعة عضلية متشابهة أوغير متشابهة من أجزاء الجسم في اتجاهات مختلفة بإيقاع حركي سليم<sup>2</sup>.

1 ناهدة عبد الزيد الدليمي، وآخرون، الكرة الطائرة ومتطلباتها التخصصية، دار الكتب العلمية، ، 2015 لبنان، ص44.

<sup>2</sup> محمد صبحي حسانين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، جزء الأول، دار الفكر العربي، طبعة، 2004، ص315.

يتعلق هذا النوع من التوافق بالمهارات التخصصية، فالتوافق الذي يحتاجه لاعب كرة طائرة، يختلف عن التوافق الذي يحتاجه لاعب كرة السلة، فهو يعبر عن إمكانية لدى الفرد الممارس لنشاط حركي لاشترك مجموعة عضلية مختلفة في الأداء عن نشاط آخر، ولا يخرج عن نطاق وخصوصية النشاط الممارس، وذلك لإظهار درجة من الإتقان في نشاط الممارس، وهذا ما يحتاجه أغلب الرياضيين للقيام بمهارات حركية معقدة، ولو نظرنا إلى لاعب كرة طائرة عند قيامه بحركة السحق للكرة، يحتاج إلى انقباض على مستوى القدمين ومرجحة للذراعين خلفا ثم القفز لتمدد عضلات القدمين لتكون قوة دافعة للجسم نحو الأعلى، وتتحرك الذراعين نحو الأمام والأعلى لتلتقي مع الكرة في مستوى مناسب للسحق، وتتم هذه الحركة في فترة زمنية قليلة جدا لا تتجاوز الثامنة الواحدة. وتؤكد لان التوافق الخاص " هو الحركات التي تتفق في تكوينها مع خصائص المهارة الحركية. <sup>1</sup>

وهناك تقسيم آخر للتوافق الحركي:

### **توافق الأطراف:**

تم إثبات هذا النوع من التوافق في دراسات التي قام بها كل من flichmane وفليشمان 1958، 1956 وفي الدراسة التي قام بها فليشمان وهمبيل 1956 hempel وفي الدراسة التي قام بها فليشمان وباركر 1959 parker و1960 تم إثبات هذه الدراسات باستخدام التحليل العاملي للقدرات الحركة وجود هذا العامل أطلق عليه توافق الأطراف.<sup>2</sup> وتوافق الأطراف هي الحركات التي يستطيع الرياضي أن يدمج مجموعات عضلية الذراعين معا، أو، الذراعين مع الرجلين، عندما تعملان في اتجاهات مختلفة وبايقاع حركي سليم.

### **التوافق الكلي للجسم:**

<sup>1</sup> محمد صبحي حسنين، مرجع سبق ص 315.

النوع الثاني الذي ووضعه فليشمان flichmane توافق الكلي للجسم هو توافق يعبر عن تكامل لجميع أجزاء الجسم في الأداء الحركي، ويعكس النشاط العام للجسم والفرق بين توافق الأطراف وتوافق الجسم ككل هو أن الأول يستخدم في الأنشطة الحركية التي يتطلب فيها اشتراك القدمين معا، وأاليدين معا، والنوع الثاني يشمل الحركات التي يشترك فيها جميع أجزاء أو أطراف الجسم

في حركة كلية.

توافق (الرجلين - العين) و(الذراعين - العين) هذا التقسيم الذي وضعه كلارك Clark ويحدده بنوعين توافق الرجلين - العين، توافق الذراعين - العين .

### **توافق الذراع والعين:**

هو الحركات التي يستطيع اللاعب فيها دمج مجموعات عضلات الذراع مع استعمال حاسة البصر وبإيقاع حركي سليم في زمن واحد.

### **توافق الرجل والعين:**

هو الحركات التي يستطيع اللاعب فيها دمج مجموعات عضلات الرجلين مع استعمال حاسة البصر.<sup>1</sup> يعد التوافق بكل أنواعه من المكونات الهامة للقدرات الحركية إلي تساعد الرياضي في أداء المهارات الرياضية في صورة متكاملة من حيث السرعة والدقة، بحيث تتوافق جميع أطراف الجسم، فقد يكون هذا التناسق جزئي بين الأرجل، أو بين اليدين، فنجد التوافق الجزئي يظهر في رياضة سلاح السيف، التي تتطلب توافقا بين حركة الرجلين حتى يتمكن اللاعب من الطعن، أو التوافق بين اليدين خاصة في كرة طائرة أين يكون هناك توافق تام بين اليدين سواء في الاستقبال أو التمرير فيكون الأداء في أن واحد. فالأهمية القصوى للتوافق مرتبطة أساسا بالجهاز العصبي الذي يوازن بين النشاط والراحة على

<sup>1</sup> عبد الزيد الدليمي، وآخرون، الكرة الطائرة ومتطلباتها التخصصية، مرجع سبق، ص 44.

الألياف العضلية، حتى يمكن الأعصاب، من إنشاء سيالة عصبية جديدة، تجنباً للتعب العضلي، وهذا في حالة التوافق بين اليدين أو الرجلين.

يرى مازن عبد الهادي "الجهاز العصبي هو المركز الأساسي للتوافق لأنه ينظم الجهد من خلال تنظيم عمل القوة المسلطة من قبل العضلات لكي تتطابق مع المهارة المراد أدائها<sup>1</sup>".

يعتبر التوافق العام، العامل المشترك بين جميع الأنشطة الحركية، وغالبا ما يكون بين المجاميع العضلية في الأطراف العلوية (الذراعين) والمجاميع العضلية السفلية (الأرجل) في أداء المهارات الحركية العامة كالمشي والجري والقفز الطويل... ويركز الباحث على هذا النوع باعتباره من بين القابليات الحركية التي يستحسن تطويرها في المراحل العمرية من 6-12 سنة.

---

<sup>1</sup> مازن عبد الهادي أحمد، وآخرون، مرجع سبق، ص 122.

### خاتمة:

من خلال ما سبق التوافق الحركي أحد أهم القدرات الحركية التي تساعد في الإنجاز الرياضي والأداء الحركي، في صورة من الإتقان والأداء المثالي، فهو عنصر مشترك بين جميع الرياضيين وفي مختلف التخصصات يظهر خلال الأداء، باشتراك أجزاء مختلفة من الجسم وخاصة الذراعين والرجلين، فهو ذو أساس عصبي يعبر عن استجابة الدماغ وإصدار أوامر من المناطق الحركية إلى المجموعات العضلية، يتم تنمية هاته الصفة باستخدام الحواس كعنصر فعال في تزويد الجهاز العصبي بصورة أولية لنموذج حركي تشترك فيه الأطراف العلوية والسفلية بتناسق تام، ليحصل المتعلم على تصور حركي مدعم بالشرح اللفظي وتقديم التغذية الراجعة لتدعيم التعلم.

# الفصل الثالث

**تمهيد:**

تعرف المهارات الحركية على أنها أداء عمل حركي بصورة تتميز بالسهولة والدقة والرشاقة والاقتصاد في بذل الجهد. عندما نأتي لنصنف المهارات الحركية ونضعها في اطر معينة تبعاً لطبيعتها او حجم العضلات المشتركة او حسب المحيط المستخدم ماهي الا محاولة لغرض التعامل معها بشكل مفصل ومعرفة كل صنف على حدة ومن خلال الفصل الموالي سنتطرق الى كل ما له علاقة بمفهوم المهارات الحركية.

### 1- مفهوم التعلم الحركي:

لقد عني الباحثون في مجال الجوانب الحركية بمفهوم التعلم الحركي بشكل خاص فقد ظهرت تعاريف كثيرة للتعلم الحركي، حيث عرفه وجيه محجوب بأنه "مجموعة من العمليات المرتبطة بالتدريب والخبرة الذي يؤدي إلى تغيرات ثابتة نسبياً في قابلية الفرد في الأداء المهاري<sup>1</sup>. كما انه يعني "تعلم الحركات والمهارات الرياضية مقرون بالمقدرة والاستيعاب للفرد ومعتمد على التجارب السابقة<sup>2</sup> "والتعلم الحركي كما يقول راتب 1997 " تحسن دائم نسبياً في الأداء نتيجة الممارسة"<sup>3</sup> ويعرف حماد التعلم الحركي بأنه "عملية التغير في السلوك الحركي للفرد والتي تنتج أساساً من خلال التدريب والممارسة، ولا تكون نتيجة للنضج أو التعب أو تعاطي المنشطات وغير ذلك من العوامل التي تؤثر وقتياً على السلوك الحركي"<sup>4</sup>

### 2- نظريات التعلم:

هناك العديد من النظريات التي حاولت تفسير عملية التعلم، وفيما يلي عرض موجز لنظريات التعلم التالية والتي يمكن الاستفادة منها في تعلم المهارات الحركية والتدريب عليها وإتقانه.

- نظرية التعلم الشرطي.

- نظرية التعلم بالمحاولة والخطأ.

- نظرية التعلم بالاستبصار.

<sup>1</sup> وجيه محجوب. التعلم الحركي وجدولة التدريب، بغداد، مكتب العادل للطباعة الفنية 2000، ص20.

<sup>2</sup> وجيه محجوب، 1989 مصدر سبق ذكره ص 17.

<sup>3</sup> اسامة كامل راتب. الاعداد النفسي لتدريب الناشئين، ط 1: القاهرة، دار الفكر العربي 1997 ص 68.

<sup>4</sup> مفتي ابراهيم حماد. التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة، ط1: القاهرة، دار الفكر العربي، 1996 ص 130.

- نظرية التحكم الذاتي.

- نظرية معالجة المعلومات.

- نظرية التعلم الاجتماعي.

### 3- مراحل التعلم الحركي:

"من الأهمية بمكان أن يتعرف المدرب على المراحل التي يمر بها الرياضيون عند تعلمهم لمهارة جديدة حتى يمكن تقديم أفضل عون لهم في حدود قدراتهم ومستوى نضجهم بهدف إكسابهم أفضل درجة ممكنة من التعلم، إذ أن سير التطور للحركات الجديدة الذي نجد هـ في البناء التكنيكي الرياضي أو في تعليم الحركات الرياضية قد قسم إلى مراحل طبقاً لضبط المحتوى ولنتيجة مستوى بالتوافق الحركي " .ويذكر حماد(1996) (عن شميدت Schmidt أن

هناك ثلاث مراحل رئيسة يمر بها اللاعب خلال تعلم مهارة جديدة وهي:

- مرحلة التعرف على المهارة.

- مرحلة أداء الحركة.

- مرحلة آلية الحركة.

إن هذه المراحل تظهر ترتيباً وتطوراً لا يمكن مخالفتها أو السير فيه عكساً وعلى أساس ذلك

توضع طرق إخراج التعلم الحركي<sup>1</sup>

"وتتميز هذه المراحل بالتحسن عن طريق إصلاح الخطأ وهذا يعني التكيف المستمر على

<sup>1</sup> كورت ماينل، التعلم الحركي، ترجمة ، عبد علي نصيف، ط 1 الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر 1980، ص

الظروف المتغيرة

#### 4- كيفية تلخيص المعلومات الحركية المتعلمة في البرنامج الحركي:

يلخص اللاعبون المهارات الحركية المعقدة المتعلمة في مفاتيح معلوماتية محددة، ويستنبطون

قواعد من خلالها يستطيعوا تنفيذها مستقبلاً. ان التفسير السابق لتلخيص المعلومات يتناسب مع العدد الكبير من المهارات التي تتكون منه الرياضات المختلفة والحركات المتنوعة الأساسية وغيرها التي يتعامل بها الإنسان عامة.

- تلخيص معلومات المهارات والحركات الخاصة.

- ذهن اللاعب سوف يعمل على تلخيص أربعة من المعلومات الخاصة بالمهارة المعلمة هي كما يلي:

متطلبات بدء وقوة وسرعة واتجاه الأداء الحركي المهاري.

النتائج التي يمكن إدراكها بالحواس قبل وخلال وبعد الأداء المهاري.

الظروف البيئية المحيطة بالأداء المهاري

مقارنة ناتج الأداء الفعلي للمهارة بما هو مطلوب تحقيقه (سوف يبني عليه التغذية الراجعة).

خلال التدريب المستمر على المهارة بتكرار الأداء وتعديله سوف تتكامل الأجزاء الصغيرة

المكونة للمهارة الحركية، ويتكون بذلك كل متكامل يسمى بالبرنامج الحركي. مما سبق

يمكننا إذن تعريف البرنامج الحركي بأنه<sup>1</sup> "مجموعة القواعد المعقدة التي إذا ما استدعيت

للاستخدام

فإنها تسمح له بإنتاج الحركة".

#### 5- مفهوم المهارة:

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حماد، المهارات الرياضية أسس التعلم والدليل المصور، مركز الكتاب للنشر، مصر، 21ص،

أخذت هذه الكلمة من فعل مهر أي حذق وأتقن والماهر هو الحاذق والسابح المجيد. اصطلاحاً: تعرف المهارة على أنها الأداء المتقن والتميز في انجاز عمل ما لتحقيق التفوق والنجاح.<sup>1</sup> يعرفها جيثري<sup>2</sup> Guthrie على أنها "قدرة تكتسب بالتعلم حيث يفترض مسبقاً الحصول على نتائج محددة لها"، أما دويتن Dwinting جيفري أنها تعني الكفاية في انجاز

واجبات وأعمال خاصة ومحددة.

### **5-1 طبيعة المهارة:**

تحدد طبيعة المهارة الحركية حسب كير<sup>3</sup> Kerr بثلاث عوامل رئيسية هي كالاتي:  
(1) شكل وطبيعة الأداء: سواء كان بسيطاً في شكله يتطلب التكرار البسيط فتسمى المهارة البسيطة أو العكس أي يتطلب تكرار مستمراً ومعقدا فتكون المهارة معقدة أو مركبة إن صح التعبير.

(2) نمطية الأداء: و تتحدد عن طريق عنصرين أساسيين هما:

توقيت الاداء Timing او معدلات الاداء بالنسبة للزمن.

التعاقب والتسلسل Sequencing.

(3) النتائج المفترضة مسبقاً: تقاس بالسرعة والدقة والكفاية التي يتم بها انجاز المهارة، و كفاية الأداء ودرجة صعوبته.

### **6- أنواع المهارات:**

هناك ثلاث أنواع من المهارات<sup>4</sup>:

<sup>1</sup> المنجد في اللغة العربية والاعلام: دار المشرق، لبنان، 777 ص، 1987

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، مصر 1987، ص 20.

<sup>3</sup> محمد حسن علاوي: محمد نصر الدين رضوان، نفس المرجع السابق، ص 25.

<sup>4</sup> مفتي إبراهيم حماد: مصدر سبق ذكره 14 ص، 2002، هـ

- 1) مهارات معرفية: مثل مهارات الحساب و الهندسة....الخ
- 2) مهارات ادراكية: تعني قدرة الفرد على إدراك الأشياء و الأشكال المختلفة.
- 3) مهارات حركية: مثل المهارات الرياضية.

### **1-6 مفهوم المهارات الحركية:**

هي القدرة على القدرة على اتخاذ سلسلة من الأوضاع التشريحية لأجزاء الجسم منفردة أو جماعية، بدقة وكفاية عاليتين وبالاختصار في الوقت والجهد<sup>1</sup>.

### **2-6 أنواع المهارات الحركية:**

تنقسم المهارة الحركية عند الإنسان إلى نوعين هما:

### **1-2-6 المهارات الحركية الكبيرة:**

وتتطلب استخدام العضلات الكبيرة في الجسم، مثل عضلات الجذع والعضلات التي تربط الأطراف بالجذع ويظهر هذا النوع في الأعمال اليومية والأنشطة الرياضية.

### **2-2-6 المهارات الحركية الدقيقة:**

تتميز بأكثر دقة وتفرد، تشمل حركات متخصصة، لها حجم ومدى صغيرين ومحدودين، تمثل المهارات الحركية التي تنجز عن طريق الأطراف والمجموعات العضلية الدقيقة، تشمل الأنشطة التشكيلية، الآلات الموسيقية، أعمال الرسم...الخ.

### **7- المهارات الحركية الرياضية:**

### **1-7 مفهوم المهارة والمهارة الحركية الرياضية**

المهارة في الحياة العامة تعني عمل او وظيفة ما<sup>2</sup>. "تستعمل هنا للتعبير عن واجب حركي. وقد تستعمل للتعبير عن نوعية الأداء، وتدل هنا على «مدى كفاءة الأفراد في

<sup>1</sup> محمد يوسف الشيخ: الميكانيك الحيوية وعلم الحركة، نبع الفكر، مصر، .: 198ص، 1975

<sup>2</sup> نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي، التعلم الحركي، الموصل، دار الكتاب للطباعة والنشر، 162. ص1989.

أداء واجب حركي معين<sup>1</sup>). (" وتعني المهارة أيضا "مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل اقل قدر من الطاقة في اقل زمن ممكن<sup>2</sup>) (" أما المهارة الحركية الرياضية فهي "ثبات الحركة وآليتها واستعمالها في وضعيات مختلفة وبشكل ناجح<sup>3</sup>". وعرف شلش وصبحي عن ما جيل Magill المهارة على أنها "عمل أو وظيفة لها هدف أو أغراض يستوجب الوصول إليه ويتطلب حركة طوعية للجسم أو أحد أعضائه لكي يؤدي الحركة اداء سليما<sup>4</sup>). (" وقد عرفها (سنجر<sup>5</sup> SINGER) بالمعادلة الآتية:

المهارة = السرعة × الدقة × الشكل × الملائمة. \* Accuracy \* Speed = Skill  
Form \* Adaptability والمهارة الحركية الرياضية "تعتمد على التوافق الحركي والتوافق يحسن وينظم ويرتب المجموعات العضلية بما ينسجم والاقتصاد بالجهد وسهولة الأداء دون بذل مجهود وهي جوهر الأداء وهي اصطلاح يعني نوع الحركة "  
إن المهارات الحركية لأي لعبة من الألعاب الرياضية هي الركيزة الأساسية التي تستند عليها اللعبة، ويتوقف نجاح اللاعب والفريق على مدى إتقانها. ويرى كير keer ان المهارة الرياضية تعتمد على نظرية الضبط والتحكم الذاتي Cybernetique بمعنى استخدام معلومات التغذية الرجعية Feedbaak من ثلاث مصادر أساسية هي:  
أ. معلومات عما يجب الوصول إليه أو تحقيقه.

<sup>1</sup> مفتي ابراهيم حماد . ، 1998 مصدر سبق ذكره 180ص، هـ

<sup>2</sup> مفتي ابراهيم حماد . ، 1998 المصدر نفسه، 180ص

<sup>3</sup> وجيه محجوب . علم التطور الحركي منذ الولادة وحتى الشيخوخة، ط 2: الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1987 ص150.

<sup>4</sup> نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي. ، 2000 مصدر سبق ذكره 24ص، هـ

<sup>5</sup> Robert, N. Singer, **Motor Learning and Human Performance**, Macmillan Company, London, 1980.p213

ب. معلومات من العمل أو الأداء نفسه.

ج. معلومات من النتائج التي يحققها الرياضي.

### **7-2 خصائص المهارة الحركية الرياضية:**

تتميز المهارة الحركية الرياضية بخمس خصائص هي كالآتي:

أ. المهارة قابلة للتعلم: تتطلب المهارة الحركية الرياضية التعلم، وتصل إلى حالة الإتقان والنجاح عن طريق التدريب.

ب. 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.

ج. اقتصادية وفعالية الجهد: حيث تنفق الطاقة الضرورية فقط لإنجاز الأداء الصحيح وبفعالية مما ينتج لنا التوافق والتجانس والانسيابية في الأداء.

د. المهارة لها نتيجة ثابتة: تتمثل هذه الخاصية في النتائج المتوقعة سالفا والتي تتحد قبل انجازها. ثبات النتائج: كل مهارة لها نتائج ثابتة لا تتغير من أداء لآخر.

### **8- الاعداد المهاري ومراحله:**

المقصود بالإعداد المهاري "تلك العمليات التي تهدف إلى تعلم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية ووصولهم فيها لأداء الذي يتصف بالآلية والدقة والانسيابية والدافعية والاقتصاد في الجهد خلال المنافسة الرياضية والوصول من خلالها لأفضل النتائج المرجوة في المنافسة<sup>1</sup> كما سبق من مفهوم الإعداد المهاري يتضح أن هذا المفهوم لا يعني فقط تعلم المهارات اذ ان تعلمها لا يفي بالمقدرة على خوض المنافسات، و من ثم نجد ان مرحلة التعلم ما هي الا مرحلة من مراحل الاعداد المهاري، تستكمل بتطوير المستوى بالتنمية والتطوير<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> د.مفتي ابراهيم حماد، 2002مصدر سبق ذكره ص 207.

<sup>2</sup> د.مفتي ابراهيم حماد، 2002مصدر سبق ذكره ص 208، ص 211.

لذا فان الإعداد المهاري ينقسم الى مرحلتين اولهما هي تعلم المهارات الحركية الرياضية، و ثانيهما هي تطوير اداء المهارات والتي تم تعلمها(الشكل رقم )، والعمل على الوصول به الى اعلى درجات الاتقان كي يستطيع اللاعب تنفيذها في المنافسات بأعلى درجة من الاتقان

والانسائية والدقة.

### **9- العلاقة بين الإعداد المهاري والتعلم الحركي:**

من التعريفان السابقان يتضح لنا العلاقة الوثيقة بين الإعداد المهاري وبين التعلم الحركي، إذ أن المدرب لن يحقق إعدادا مهاريا جيدا إذا لم يعلم لاعبيه المهارات الخاصة بالرياضة التخصصية، ومن هذا المنطلق فسوف نتطرق إلى تصنيف المهارات الحركية حسب تصنيف بعض العلماء البارزين في هذا الميدان.

### **10- تصنيف المهارات الحركية الرياضية:**

لقد حاول العلماء والباحثون وضع تصنيف للمهارة الحركية الرياضية في الالعب، حيث تتنوع المهارات الرياضية بتعدد الرياضات المختلفة، ونذكر من بين هاته التصنيفات:<sup>1</sup>

### **1-10 تصنيف بولتون 1957:**

وضع هذا التصنيف العالم بولتون وعدله كئاب Knapp سنة، 1977 يقوم على أساس طبيعة

ومتطلبات الأداء وهما فئتان:

### **1-1-10 مهارات حركية مغلقة:**

تضم المهارات التي لا تستدعي بناء خططي وإستراتيجي، لا تتطلب سرعة التنفيذ والاستجابة، تؤدي في بيئة مستقرة، تعتمد هذه المهارات على معلومات التغذية الرجعية الداخلية، نجدها

<sup>1</sup> مفتي ابراهيم حماد 1998 :مرجع سابق، :15-18ص

في: رياضات الرمي، الوثب، رفع الاثقال.....الخ

### **10-1-2 مهارات حركية مفتوحة:**

تضم المهارات التي تعتمد على الاستجابة لمتغيرات البيئة الخارجية، مثل الخصم، أداة اللعب ونوعية البيئة، تتطلب البناء الخططي والاستراتيجي، كما تستدعي سرعة التنفيذ والاستجابة، إذ تأتي معلومات التغذية الرجعية فيها من مصدرين داخلي وخارجي، Externe Et Interne نجدها في الرياضات الجماعية والتنس رياضات المبارزة...الخ

### **10-2 تصنيف سنجر singer 1982:**

صنف سينجر المهارات الرياضية وفقا لنوع التوافق فيها إلى فئتين:

أ. المهارات التي تتطلب التوافق العصبي العضلي:

تتميز بالدقة الشديدة وتؤدي في مكان محدود جدا، نجد اها الصنف من المهارات في: رياضة الرماية ولعبة البليارد.

ب. المهارات التي تتطلب المتوافقات الكلية للجسم:

هي المهارات التي تتطلب استخدام العضلات، وتتضمن القيام بالحركات الكبيرة والأنشطة التي تتميز بالاستمرارية في الأداء، مثل: العاب الكرة، التنس، رياضات المبارزة....الخ

### **10-3 تصنيف ستالينجز : 1982 Sta lings**

صنف ستالينجز سنة 1982 حسب ترابط واستمرارية الأداء إلى ثلاثة أصناف:

### **10-3-1 المهارات المتقطعة:**

تتطلب مجهود مفرد في فترة زمنية قصيرة، تتميز بالبداية والنهاية، نجدها في: الإرسال في كرة الطائرة، والطعنة في المبارزة.

### **10-3-2 المهارات المستمرة:**

هي عبارة عن مهارات مركبة من عدة مهارات متقطعة، تؤدي بشكل متتابع وبسرعة مثل: الوثب الطويل والثلاثي.

**10-3-3 المهارات المتسلسلة أو المترابطة:**

هي المهارات التي لي سلها بداية ولا نهاية واضحة، مثل: المشي، الجري، السباحة.  
**11- مقارنة بين المهارات الحركية المغلقة والمهارات الحركية المفتوحة<sup>1</sup>:**  
إن المهارة الحركية المغلقة هي المهارة التي تؤدي تحت ظروف بيئية ثابتة نسبياً. أما المهارة المفتوحة فهي تلك المهارة التي تؤدي تحت ظروف تتغير أحداثها باستمرار. ويمكن أن تعرف المهارات المغلقة بأنها تلك المهارات التي ليست لها متطلبات بيئية عديدة وان كان لها بعض المتطلبات فهي غير متوقعة مثل "رمي القرص 100متر" وغيرها. أما المهارات الحركية المفتوحة، فهي تلك المهارات التي لها متطلبات بيئية عديدة متوقعة وغير متوقعة مثل "كرة

القدم وكرة السلة ورياضات المنازلات والعباب المضرب".

إن المهارة المغلقة تشبه إلى حد كبير العادة الحركية فهي تتكرر وتنفذ بالأسلوب نفسه في كل مرة بغض النظر عن الظروف المحيطة، إذ إنها لا تتأثر بما يجري في البيئة. فلو أخذنا مهارة رمي القرص على سبيل المثال نجد أن أفضل الرياضيين في هذه الفعالية هم الأشخاص الذين يمتلكون قدرات بدنية معينة بالإضافة إلى أسلوب أداء (تكنيك) مناسب وسليم من الناحية الميكانيكية، يتقنونه لدرجة انه باستطاعتهم تنفيذه تحت مختلف الظروف. و أكثر الرياضيين نجاحاً في مثل هذه المسابقات هم الذين يستطيعون إهمال الإشارات القادمة إليهم من البيئة الخارجية (المنافسون، والجمهور، والحكام)، إذ أن أساس التفوق في المهارات المغلقة يتجلى بعاملين أساسيين هما التكنيك المستخدم والقدرات الوظيفية للرياضي والتي نعني بها المواصفات البدنية مثل الطول والوزن والقوة العضلية والسرعة والقدرة العضلية والرشاقة وغيرها. أما المهارات المفتوحة فتعتمد بشكل رئيسي على القدرات الإدراكية للرياضي أي مقدرته على قراءة البيئة التي من حوله وتفسير المثيرات

<sup>1</sup> وجيه محبوب. التحليل الحركي والفيزيائي والفلسفي للحركات الرياضية، بغداد: المكتبة الوطنية، 97ص، 1990

القادمة منها واختيار الاستجابة المناسبة لها ففي رياضة الكاراتيه مثلا نلاحظ أحيانا أن الرياضي قد يمتلك تكتيكيا جيدا لأداء الحركات المختلفة ولكنه لا يستطيع القيام بها أثناء اللعب في الوقت أو المكان المناسب، لذا لن يعد هذا الرياضي ماهرا. ففي لعبة مثل رياضة الكاراتيه يلعب الإدراك تفسير الانطباعات الحسية دورا مهما في حسن اختيار الاستجابة المناسبة. وهذا الأمر يتطلب من اللاعب أن يكون على اتصال دائم بالمعلومات القادمة إليه من البيئة المحيطة به كي يتمكن من تفسيرها بالشكل المناسب.

إن متطلبات التفوق في المهارات المفتوحة والمهارات المغلقة وطرائق التدريب المستخدمة في كل منهما تختلف على وفق طبيعة هذه المهارات فمن أجل أن يصبح الرياضي بارعا في إحدى المهارات المغلقة عليه أن يهتم بتطوير البناء الوظيفي لقدراته البدنية. فضلا عن اكتسابه لأسلوب أداء فني صحيح ميكانيكيا (التكنيك) لتلك المهارة، ينسجم ومواصفاته البدنية والتمرين عليه حتى يتقنه بشكل جيد ويصعب في بعض الأحيان على الرياضي الوصول إلى المستويات العليا في المهارات المغلقة بسبب عدم توافر المواصفات البدنية اللازمة لتلك المهارة لديه، أو نتيجة لنقص صفي أحد عناصر اللياقة البدنية لديه. أما التفوق في المهارات المفتوحة مثل: كرة السلة أو الكاراتيه أو التنس الأرضي فيعتمد بشكل رئيسي على مقدرة اللاعب في التعامل مع الكثير من الظروف والمتغيرات المختلفة فتعلم لعبة ككرة اليد مثلا لا يتم عن طريق معرفة مجموعة من الرميات أو المناولات فقط، بل لابد للاعب أن يتعلم أيضا كيف ومتى يمكنه استخدام تلك المناولات والرميات بشكل مناسب تحت ظروف اللعب المختلفة. وفي أداء المهارات المفتوحة يمكن للفرد أن يعوض بعض النقص في أسلوب أدائه أو قدراته البدنية عن طريق براعته في الجوانب الإدراكية وحسن التصرف في المواقف

المختلفة، إذ لا يتطلب التفوق في المهارات المفتوحة توافر بعض الخصائص البدنية المحددة لدى الرياضي.

إن السر وراء تمكن بعض اللاعبين من الاستمرار في ممارسة بعض المهارات المفتوحة والتفوق فيها سنوات متقدمة من عمرهم قد يكمن في مقدرتهم على حسن التصرف في الملعب واستخدام خبرتهم في تفسير المثيرات من حولهم بشكل يقلل من الحاجة إلى بذل مجهود بدني ضائع لا لزوم له. إن اللاعب البارع في المهارات المفتوحة يستجيب بسرعة أفضل من اللاعب الاعتيادي<sup>1</sup>، نتيجة لمقدرته على الاستفادة من التلميحات الأولى التي تصله من البيئة عن الحركة دون الحاجة إلى الانتظار لتلميحات أخرى كي يتخذ قرار هو ينفذ استجابته.

### **12- مراحل طبع الصورة الذهنية للمهارة الحركية في ذهن الرياضي:**

- كل مهارة يؤديها اللاعب سوف تنطبع في ذهنه.  
- يتم تطوير وتحسين هذه الصورة من خلال تكرار أدائها.  
- سوف يستفيد الرياضي من الصورة التي انطبعت في ذهنه من خلال اختيار أفضلها خلال أداءه لهذه المهارة، لذا فإن من الضروري ان يكون عدد الصور المنطبعة كثير بل يجب أن يصل إلى الالوف حتى يمكن أن يتم التوفيق والاختيار فيما بينها لاختيار المناسب منها للموقف.

- حتى إذا ما تم الاختيار فانه قد لا يكون بالدقة التي تمكن من الوصول للصورة الصحيحة المطلوبة بالسرعة التي يتطلبه الموقف التدريبي أو التنافسي.  
- إن ما سبق يعرفنا ضرورة وأهمية تكرار المهارة المعلمة، وبالطريقة الصحيحة.

### **13- أهمية تحديد نوع المهارة بالنسبة للمدرب:**

إن معرفة المدرب لموقع المهارة على سلسلة المهارات المفتوحة والمغلقة سيساعد هفي تحديد الأهمية النسبية للعوامل المختلفة المؤثرة على المهارة<sup>2</sup>، وفي اختيار نوعية التدريب المناسب

<sup>1</sup> وجيه محجوب: نفس المرجع السابق، 103ص

<sup>2</sup> وجيه محجوب. التعلم وجدولة التدريب، ط، 1 عمان: دار وائل للنشر، 114ص 2001

لها، فلو أخذنا مشكلة ظهور التعب لدى الرياضيين فانه من الأفضل تحديد نسبة الزمن المخصص للتدريب على نوع معين من التمرينات على وفق موقع المهارة، ففي السنوات الأخيرة كان السبب الرئيسي للتقدم في الأرقام المسجلة في رياضتي السباحة والعباب القوي يعود إلى التدريب المبرمج لبناء العناصر الأساسية للياقة البدنية والحركية وتأخير ظهور التعب لدى الرياضيين في مثل هذه الأنواع من الفعاليات الرياضية يعتمد على الآلية الحركية.

أما في المهارات المفتوحة فان التعب قد لا يكون سببه ضعف الآلية الحركية بل إن طبيعته ذهنية ويحدث أولاً في الآلية المركزية الخاصة بمعالجة المعلومات فهذه المهارات تعتمد إلى حد كبير على تفسير الرسائل القادمة من البيئة واتخاذ القرارات. ان مقدرة اللاعب على التعامل مع المثيرات الخارجية محدودة، فتصبح استجاباته بطيئة وقد لا يستجيب أحياناً . كما ان حركاته تبدو غير ضرورية ولا تناسب الموقف. وهذا يسبب قلق لدى الرياضيين، إن انهيار المهارة لا يحدث بالضرورة نتيجة للتعب البدني أو انخفاض لياقة الجهازين العضلي والدوري التنفسي، بل بسبب محدودية الآلية المركزية وعليه فان رياضي المهارات المفتوحة عليهم قضاء جزء كبير من التدريب في التعود على التعامل مع المثيرات البيئية بكفاءة لضمان عدم حدوث التعب الذهني.

**خاتمة الفصل:**

ما استخلصناه من هذا الفصل هو أن المهارات الرياضية هي ركن أساسي لأي نشاط رياضي، حيث تشكل المهارة الرياضية المعيار الخاص الذي يمكن ملاحظته وقياس قدرة اللاعب فيه، حيث تساعد في وضع معايير ومواصفات الرياضيين الأكفاء عامة ورياضيي المستوى العالي خاصة. كما صنفنا المهارات الحركية في هذا الفصل حسب تصنيف كل مختص رائد في هذا الميدان.

# الفصل الرابع

### **تمهيد**

من خلال هذا الفصل سنحاول تبين الإجراءات الميدانية التي اعتمدها الطالب، بداية من تحديد مجالات الدراسة الى تحديد المنهج وكذا التقنيات المستخدمة، ولابد من الإشارة هنا إلى أن الطالب قد افترض الدراسة واقعيا، هذه الأخيرة التي لم يكن ممكن تطبيقها ميدانيا نظرا لجائحة كورونا التي أفضت الى اغلاق كل المؤسسات التربوية، مما حتم علينا أن نفترض بعض الأرقام والنتائج محاولة منا للوصول بالبحث الى نهايته، تجسيدا للمتطلب البحثي الأساسي ألا وهو التمرين المنهجي العملي الذي يستطيع من خلاله الطالب تطبيق مكتسباته النظرية واقعا وممارسة.

### **1- تحديد مجالات الدراسة وطريقة المسح المتبع**

"لكي يكون البحث مقبولاً لا بد من تعريف مجتمع البحث الذي نريد فحصه وان نوضح الأدوات المستعملة من اجل حصر هذا المجتمع"<sup>1</sup> لذلك كان لا بد في بداية هذا الفصل من تحديد مجالات ميدان الدراسة:

#### **1-1 المجال الزمني:**

المجال الزمني للدراسة امتد خلال العام الدراسي 2020/2019 بداية من شهر مارس، حيث انطلق الباحث بالإجراءات المنهجية التي من شأنها أن تعمل على تحديد الموضوع تسهيلاً لغزوه وإعادة بنائه، بعد ذلك تم جمع المادة العلمية المتعلقة بالاطار النظري، انتهاء بالإجراءات الميدانية والتي كانت في فترة الصيف.

#### **1-1-1 المرحلة الأولى: "الاستكشافية"**

لما كان موضوع الدراسة مرتبطاً بالمؤسسة التربوية كان من السهل الإلمام بالمؤشرات التي تخدم الموضوع وعليه فان هذا الأمر كان له دور في تسهيل مهمة الطالب لسببين السبب الأول سهولة الوصول لمفردات العينة، والثاني احتكاكه بمجموعة من الأصدقاء المنتمين للمؤسسات التربوية، لذلك فان المناقشات التي تم إجراؤها حول الموضوع والتي كان الهدف منها ضبط عينة البحث وتحديد منهج الدراسة وأدواتها كانت سبباً في تسهيل المرحلة الأولى مرحلة الاستكشاف.

#### **1-1-2 المرحلة الثانية: "مرحلة إعداد أدوات الدراسة"**

تمثلت هذه المرحلة بإجراء مجموعة من المقابلات مع بعض الأساتذة بغرض توجيه مسار البحث نحو ما يخدم الأهداف التي سطرت في بدايته من خلال عرض النموذج التدريبي المقترح على بعض أساتذة التخصص من اجل التصحيح والتصويب.

#### **1-1-3 المرحلة الثالثة: "جمع البيانات وتحليلها"**

تم توزيع تطبيق النموذج على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية وكان ذلك في يوم 15 مارس 2020 أما عن تفرغ البيانات وتحليلها فقد استغرق أسبوعين من العمل.

<sup>1</sup> موريس انجرس، منهجية البحث العلمي للعلوم الإنسانية، ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون، دار القصبه للنشر، الجزائر، 2004، ص 299.

## **1-2 المجال البشري:**

تم تطبيق النموذج المقترح على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية، على مرحلتين الأولى مرحلة الاختبار القبلي، ثم مروراً للاختبار البعدي من أجل التأكد من فعالية النموذج المقترح من عدمه.

## **2- طريقة المسح المتبع**

إن طبيعة أي موضوع تفرض على الباحث الطريقة الأنسب للمسح، هذا الأخير الذي ينقسم إلى قسمين: المسح الشامل ومن متطلباته اخذ جميع مفردات مجتمع البحث دون إقصاء أي مفردة "إن الدراسات المسحية تتضمن جميع البيانات لعدد كبير من الحالات"<sup>1</sup> وهذا التحقيق فقط في الدراسات التي يكون فيها مجتمع البحث محدوداً لذلك فإن إجراء البحث على كامل مجتمع الدراسة الأصلي يكون مفضلاً على الأغلب، على اختيار العينة حيث أنه يقدم لنا نتائج تقترب أكثر إلى الواقع<sup>2</sup> لكن إذا كان هذا الأخير يتكون من عدد كبير فلا مفر من أن يقتصر الباحث على نسبة محددة من هذا المجتمع ويطلق على هذه الطريقة طريقة المسح بالعينة، ومما سبق فقد تم اختيار أسلوب المسح بالعينة.

## **3- منهج الدراسة وتقنيات جمع البيانات:**

### **1-3 منهج الدراسة:**

إن موضوع الدراسة هو الذي يحدد المنهج الذي يجب على الباحث إن ينتهجه وكذا أدوات جمع المعلومات يعرف المنهج بأنه عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه وبالتالي فالمنهج ضروري للبحث إذ هو الذي يبين الطريق ويساعد الباحث في ضبط أبعاد ومساعي وأسئلة وفروض البحث<sup>3</sup> لذلك "إن المنهج يعمل على توجيه الباحث في الجانب التطبيقي لموضوع البحث كما أنه يحافظ على المنحى الذي يجب

<sup>1</sup> رحيب يونس كرو العزاوي، مقدمة في منهج البحث العلمي، دار دجلة، ط1، عمان، 2008، ص.99.

<sup>2</sup> محمد عبيدات وآخرون، منهجية البحث العلمي، دار وائل للنشر، ط2، عمان، 1999، ص.85.

<sup>3</sup> - رشيد زرواتي، منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار الكتاب الحديثة، الجزائر، 2004، ص،

أن يسير فيه الباحث وتقصيه لموضوع البحث<sup>1</sup> ومن منطلق أن الدراسة تقترح برنامج تدريبي، كان لا بد من اختيار المنهج التجريبي

### **3-2 التقنيات المستعملة في جمع البيانات:**

#### **3-2-1 وسائل جمع البيانات:**

استخدم الباحث وسائل بحثية عدة للوصول إلى البيانات المطلوبة في الدراسة وتمثلت أدوات الدراسة فيما يلي:

- المصادر والمراجع.
- الاختبارات.
- التصوير بالفيديو لأداء المهارة.
- القياسات: الكتلة، الطول، طول الذراعين، الرجلين، الجذع، إرتفاع مركز الثقل.
- الطرق الإحصائية.

#### **3-2-2 اختبارات التوافق الحركي:**

الاختبار الاول: الجري الغرض منه: قياس قدرة الفرد على تغيير وضعه أثناء حركته للأمام بسرعة.

الاختبار الثاني: رمي واستقبال الكرات، الغرض منه: قياس التوافق بين العينين واليدين.

الاختبار الثالث: اختبار الدوائر الرقمية، الغرض منه: قياس التوافق بين العينين والرجلين.

#### **4- عينة البحث:**

تم اختيار عينة البحث من فئة 12-15 سنة بالطريقة العمدية وبلغ عددها (30) تلميذ، واعتمدنا 3 اقسام بمجموع 10 تلاميذ من كل قسم، من مدرسة..... التعليم المتوسط . ولتجنب تأثير عوامل قد تغير من نتائج التجربة حيث قمنا بتجانس العينة من حيث العمر الزمني والعمر والتدريبي.

<sup>1</sup> Luc Albarello et Autres **Pratiques et méthodes de recherché en sciences sociales**, Armand colin, paris,1995,p.64.

العمر	المجموعة	المتوسط
العمر الزمني	30 فرد	13.57
العمر البيولوجي	30 فرد	3.46

جدول رقم (01): يبين متوسطات للأعمار الزمنية والتدريبية.

#### المرحلة الاولى: (الاختبار القبلي)

- في هذه المرحلة قمنا بإجراء الاختبارات للتلاميذ المجموعتين كالتالي:
- \* القيام بالاختبارات للمهارة (الدقة، الثبات في الأداء، سرعة التنفيذ، الاقتصاد في الجهد) والتوافق الحركي العام، حيث أنه لتعدد أشكال المهارة وأنواعها قمنا باختبار مهارة استقبال الإرسال من الأسفل باليدين.
  - \* التسجيل عن طريق جداول خاصة بالاختبارات وتسجيل نقاط كل محاولة لكل تلميذ.
  - \* تصوير اختبارات مهارة (الدقة، الثبات في الأداء، سرعة التنفيذ، الاقتصاد في الجهد) وتحليل فيديوهات وتحليلها بيوكينماتيكيا برنامج.

#### المرحلة الثانية: (تطبيق تدريبات التوافق الحركي العام)

- \* في هذه المرحلة قمنا ببناء تدريبات لتطوير التوافق الحركي العام وتطبيقها على المجموعة التجريبية كما يلي:
- \* إدراج ألعاب شبه رياضية خاصة بتطوير التوافق الحركي في المرحلة التحضيرية.
  - \* القيام بتمرينات متنوعة خاصة بتطوير التوافق الحركي العام لدى التلاميذ في بداية المرحلة الرئيسية.
  - \* إدماج تطوير وتمارين التوافق الحركي في التمارين المهارية.

**المرحلة الثالثة: (الاختبار البعدي)**

- في هذه المرحلة قمنا بإعادة تطبيق الاختبارات المطبقة في الاختبار القبلي كما يلي:
- \* تطبيق اختبارات المهارة والتوافق الحركي العام بنفس المراحل المتبعة في الاختبار القبلي.
  - \* تسجيل النتائج عن طريق جداول خاصة بالاختبارات (لكل مهارة جدول خاص).
  - \* مقارنة نتائج ومتغيرات التلاميذ في الاختبار البعدي بنتائج ومتغيرات التلاميذ في الاختبار القبلي بالوسائل الإحصائية المناسبة بهذا المجال وباستعمال برنامج spss.

5- عرض وتحليل ومناقشة النتائج القبلية والبعديّة لدراسة:

5-1 عرض وتحليل ومناقشة النتائج القبلية والبعديّة :

بغرض التحقق من صحة الفرضية القائلة بأنه هناك توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في صفة البحث والتصفيه لعينة الدراسة لصلح الاختبار البعدي. تم حساب قيم الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للاختبارات القبلية والبعديّة لعينة الدراسة وقيم (T) المحسوبة والجدولية ونوع الفرق لصفة البحث والتصفيه.

5-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينة في اختبار التوافق الحركي العام والدقة:

الاختبارات	الحسابي المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	المحسوبة "ت"	الجدولية "ت"	الارتباط	قيمة معامل الإحصائية	الدلالة		
الاختبار القبلي	7,53	1,73	29	3,35	2,04	0,71	دال إحصائياً			
	الاختبار البعدي	12,46							1,92	
الاختبار القبلي	8,95	1,23	29	6,56	2,04	0,71			دال إحصائياً	
	الاختبار البعدي	11,51								

يبين الجدول رقم(02) قيم الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للاختبارات القبلية والبعديّة لعينة الدراسة وقيم (T) المحسوبة والجدولية ونوع الفرق لاختبار التوافق الحركي العام والدقة.

## الفصل الرابع.....الاجراءات الميدانية للدراسة

من خلال الجدول رقم (02) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للتوافق الحركي العام هو 7,53 والانحراف المعياري 1,73 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 12,46 والانحراف المعياري 1,92، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 3,35.

من خلال الجدول رقم ( ) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للدقة هو 8,95 والانحراف المعياري 1,23 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 11,51 والانحراف المعياري 1,05، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 6,56.

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2,04 نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية مما يدل أن النتائج دالة إحصائياً معناه وجود فروق معنوية.

### 2-1-5 عرض وتحليل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة في اختبار التوافق الحركي العام الثبات في الاداء :

الاختبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	المحسوبة "ت"	الجدولية "ت"	الارتباط	قيمة معامل الإحصائية	الدلالة
التوافق الحركي العام	الاختبار القبلي	7,53	1,73	29	3,35	2,04	0,60	دال إحصائياً
	الاختبار البعدي	12,46	1,92	29	9,13	2,04		
الثبات في الاداء	الاختبار القبلي	4,73	0,70	29	9,13	2,04	0,60	دال إحصائياً
	الاختبار البعدي	6,40	1,91	29	9,13	2,04		

يبين الجدول رقم(03) قيم الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للاختبارات القبلية والبعديّة لعينة الدراسة وقيم (T) المحسوبة والجدولية ونوع الفرق لاختبار التوافق الحركي العام و الثبات في الاداء .

من خلال الجدول رقم (03) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للتوافق الحركي العام هو 7,53 والانحراف المعياري 1,73 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 12,46 والانحراف المعياري 1,92، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 3,35.

من خلال الجدول رقم (03) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للثبات في الاداء هو 4,73 والانحراف المعياري 0,70 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 6,40 والانحراف المعياري 1,91، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 9,13.

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2,04 نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية مما يدل أن النتائج دالة إحصائياً معناه وجود فروق معنوية.

3-1-5 عرض وتحليل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه في اختبار التوافق الحركي العام و سرعة التنفيذ:

الاختبارات	الاحتمالات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	المحسوبة	"ت"	الجدولية	"ت"	الارتباط	قيمة معامل	الإحصائية	الدالة
التوافق الحركي العام	الاختبار القبلي	7,53	1,73	29		3,35	2,04			0,42		
	الاختبار البعدي	12,46	1,92									
سرعة التنفيذ	الاختبار القبلي	3,53	0,74	29		4,17	2,04					
	الاختبار البعدي	6,46	2,47									

يبين الجدول رقم(04) قيم الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للاختبارات القبليه والبعديه لعينه الدراسة وقيم (T) المحسوبة والجدولية ونوع الفرق لاختبار التوافق الحركي العام و سرعة التنفيذ.

من خلال الجدول رقم (04) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للتوافق الحركي العام هو 7,53 والانحراف المعياري 1,73 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 12,46 والانحراف المعياري 1,92، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 3,35.

من خلال الجدول رقم (04) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي لسرعة التنفيذ هو 3,53 والانحراف المعياري 0,74 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان

6,46 والانحراف المعياري 2,47، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 4,17.

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2,04 نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية مما يدل أن النتائج دالة إحصائيا معناه وجود فروق معنوية.

**4-1-5 عرض وتحليل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه في اختبار التوافق الحركي العام و الاقتصاد في الجهد:**

الاختبارات	الانحراف المعياري المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	المحسوبة "ت"	الجدولية "ت"	الارتباط	قيمة معامل الإحصائية	الدالة
التوافق الحركي العام	الاختبار القبلي	7,53	1,73	29	3,35	2,04	0,37	دال إحصائيا
	الاختبار البعدي	12,46	1,92					
الاقتصاد في الجهد	الاختبار القبلي	5,05	1,64	29	7,33	2,04	0,37	دال إحصائيا
	الاختبار البعدي	9,79	0,95					

يبين الجدول رقم(05) قيم الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للاختبارات القبليه والبعديه لعينه الدراسة وقيم (T) المحسوبة والجدولية ونوع الفرق لاختبار التوافق الحركي العام و الاقتصاد في الجهد.

من خلال الجدول رقم (05) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للتوافق الحركي العام هو 7,53 والانحراف المعياري 1,73 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي

فكان 12,46 والانحراف المعياري 1,92، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 3,35.

من خلال الجدول رقم (05) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للاقتصاد في الجهد هو 5,05 والانحراف المعياري 1,64 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 9,79 والانحراف المعياري 0,95، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 7,33.

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2,04 نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية مما يدل أن النتائج دالة إحصائياً معناه وجود فروق معنوية.

# الاستنتاج

بعد تطبيق تدريبات التوافق الحركي العام، والذي سبقه اختبار قبلي، وتلاه بعد ذلك اختبار بعدي، من أجل اثبات جدوى البرنامج التدريبي يمكن أن نلخص أهم النتائج فيما يلي:

✓ فيما يخص التوافق الحركي العام والدقة أفضت النتائج المتوصل إليها إلى أن البرنامج التدريبي ساعد في تحسين الدقة لدى التلاميذ فكانت النتيجة دالة احصائياً، أي وجود فروق ذات دلالة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي.

✓ أما عن التوافق الحركي العام مع الثبات في الأداء، فقد كانت النتائج في نفس اتجاه البعد الأول للدراسة، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي.

✓ بالنسبة للتوافق الحركي العام وسرعة التنفيذ، أثبت كذلك البرنامج التدريبي المقترح نجاعته، تمثلت في الاختلاف بين مرحلتي الاختبار القبلية والبعديّة، يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

✓ وأخيراً التوافق الحركي العام والاقتصاد في الجهد، أظهر أيضاً جدوى البرنامج التدريبي، والقراءة الإحصائية أثبتت وجود الفروق ذات الدلالة الإحصائية.

وعليه فإن الطرق العلمية في بناء النماذج التدريبية ربما قد تقدم بالإضافة في مجال التربية البدنية، من منطلق أنها تستند على طرق علمية في بنائها، ناهيك عن أنها تسهم في تكوين الخبرة للمتخصصين، خاصة إذا علمنا أن النماذج التجريبية عادة ما تقترب أشد الاقتراب من الضبطية في التحكم والدقة في النتائج.

# الختامة

جاءت هذه الدراسة لتبحث في طبيعة العلاقة بين التوافق الحركي العام والمهارات الحركية المفتوحة، فكانت البداية من تحديد المجالات المنهجية للدراسة من خلال مدخل تمهيدي حدد فيه الطالبين أسباب وأهداف الدراسة مروراً بتحديد الإشكالية وصياغة الفرضيات. بعد ذلك تم كتابة المرجعية النظرية للبحث متمثلة في متغيريه الذين تم الانطلاق منهما، فتم جمع المعلومات التي من شأنها إثراء البحث، وتكوين خبرات تمكن الطالبين من المرور الى الجانب الميداني للدراسة، والذي يتجسد من خلال فحص الجانب العلائقي بين المتغيرين.

في الجانب الميداني للدراسة تم تحديد مجالات الدراسة، والرزنامة الزمنية لتجسيدها واقعا، بعد ذلك تم تدوين الأرقام والقراءات، والتي كانت نواة لاختبار النموذج التدريبي المقترح، والذي أفضى الى النتائج المتوصل اليها أعلاه.

# قائمة المراجع

القواميس

1. المنجد في اللغة العربية والاعلام: دار المشرق، لبنان.

الكتب:

2. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي الأسس الفزيولوجية، دار الفكر العربي، طبعة، 1 القاهرة، 1997 ص205.

3. اسامة كامل راتب. الاعداد النفسي لتدريب الناشئين، ط1: القاهرة، دار الفكر العربي 1997.

4. انشراح إبراهيم المشرفي، التربية الحركية للطفل والمراهق، مكتبة شاملة، السعودية، 2016.

5. رحيم يونس كرو العزاوي، مقدمة في منهج البحث العلمي، دار دجلة، ط1، عمان، 2008.

6. رشيد زرواتي، منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار الكتاب الحديثة، الجزائر، 2004.

7. عبد العلي نصيف، ترجمة، أصول التدريب الرياضي، ط، 2مطبعة جامعة الموصل، ، العراق، 1990.

8. قاسم حسن حسين؛ عمم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، عمان، مطبعة الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1998.

9. كورت ماينل .التعلم الحركي ترجمة، عبد علي نصيف، ط1: الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 119ص، 1980.

10. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، مصر 1987.

11. محمد صبحي حسانين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، جزء الأول، دار الفكر العربي، طبعة، 2004.
12. محمد عبيدات وآخرون، منهجية البحث العلمي، دار وائل للنشر، ط2، عمان، 1999.
13. محمد يوسف الشيخ: الميكانيك الحيوية وعلم الحركة، نبع الفكر، مصر، 1975.
14. مفتي ابراهيم حماد. التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة، ط1: القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.
15. مفتي إبراهيم حماد: المهارات الرياضية أسس التعلم والدليل المصور، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2002.
16. موريس انجرس، منهجية البحث العلمي للعلوم الإنسانية، ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون، دار القصة للنشر، الجزائر، 2004.
17. ناهدة عبد الزيد الدليمي، وآخرون، الكرة الطائرة ومتطلباتها التخصصية، دار الكتب العلمية، 2015.
18. نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي، التعلم الحركي، الموصل، دار الكتاب للطباعة والنشر، 1989.
19. نجاح مهدي شلش، مازن عبد الهادي، مبادئ التعلم الحركي، دار ضياء للطباعة والنشر، العراق، 2010.
20. نجاح مهدي شلش، مازن عبد الهادي، مبادئ التعلم الحركي، دار ضياء للطباعة والنشر، العراق، ، 2010.
21. وجيه محجوب .علم التطور الحركي منذ الولادة وحتى الشيخوخة، ط2: الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1987.
22. وجيه محجوب .التحليل الحركي والفيزيائي والفلسفي للحركات الرياضية، بغداد: المكتبة الوطنية، 1990.

23. وجيه محجوب. التعلم الحركي وجدولة التدريب: بغداد، مكتب العادل للطباعة الفنية، 2000.

24. وجيه محجوب .التعلم وجدولة التدريب، ط، 1عمان: دار وائل للنشر، 2001

25. وجبه محجوب، نظريات التعلم والتطور الحركي، دار وائل للنشر، طبعة، 01عمان، ، 2011.

26. يوسف لازم الكماش، التعلم الحركي والنمو الانساني، دار زهران، الأردن، 2016.

#### الرسائل الجامعية:

27. بافة عبد الله، تحسين قدرات التوافق الحركي لرفع مستوى الأداء المهاري، دراسة تجريبية لنادي- اتحاد مواهب الجلفة، مذكرة ماستر، جامعة الجزائر 3، 2017-2018.

28. ساسي عبد العزيز، انعكاسات الألعاب الصغيرة على تعلم المهارات الحركية، مذكرة ماستر، جامعة الجزائر 3، 2007/2008.

29. لراشي محمد، تأثير المثيرات المعرفية في تنمية التوافق الحركي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، مذكرة ماستر، جامعة الجزائر 3، 2018-2019.

30. بافة عبد الله، تحسين قدرات التوافق الحركي لرفع مستوى الأداء المهاري، دراسة تجريبية لنادي- اتحاد مواهب الجلفة، مذكرة ماستر، جامعة الجزائر 3، 2017-2018.

#### مراجع باللغة الأجنبية

31. Luc Albarello et Autres **Pratiques et méthodes de recherché en sciences**

**sociales** ,Armand colin, paris,1995

32. Robert, N. Singer, Motor Learning and Human Performance, Macmillan Company,

London,

1980.