

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

محمد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية



قسم التدريب الرياضي ل.م.د

مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس في التدريب الرياضي

علاقة التوازن الحركي بمستوى دقة

التصويب في كرة القدم

بحث مسعي أجري على أواسط هلال بلدية البرج (16-17 سنة) وأطغر هلال

بلدية البرج (14-15 سنة) مستوى الثالث. (الجهة الغربية)

إشراف الأستاذ الدكتور :

من إعداد الطالبين :

د/ - زرفه

- حمادوش محمد الأمين

محمد

- جفال عبد مؤمن

السنة الجامعية : 2015/2014

كلمة شكر

قال الرسول {ص} : القدوة صاحب المقام المحمود و العوض المورود صلواته ربي وسلامه عليه "لا يشكر الله من لا يشكر الناس".

صدق الصادق المصدوق

لا يسعنا ونجنا نقدم هذا البحث المتواضع إلا أن نشكر الله ونحمده على عونه و توفيقه لنا لإتمام هذا البحث، ثم نتوجه بجزيل الشكر والتقدير إلى الأستاذ المؤطر الدكتور زرفه الذي لا يسعنا إلا أن نقول فيه كما قال الشاعر :

" لك التبجيل يا أستاذي والشكر يتبعه
سلامي بسلام الله ماتجهم"

كما نتقدم بجزيل الشكر إلى أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية ونخص بالذكر كل من د.محمد حجار خرفان ود.ميم مختار كما لا يفوتنا أيضا أن نشكر جزيل الشكر المدرب بظاهر جمال وشكر كل من مدربي ولاعبتي فريق هلال البرج على وأسهم بظاهر سيد أحمد .

إلى كل من ساهم في هذا البحث من فريق أو بعيد وفي الأخير نتمنى أن نكون قد وفقنا في إحداد هذا العمل المتواضع وما توفيقنا إلا بالله.

إهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

أولاً وقبل كل شيء اهديها إلى حبيبي وروحي وقُدوتي ورسولي محمد أزكى الصلاة
و السلام

يشرفني أن أهدي ثمرة جهدي وحياتي كلها إلى التي تحت أقدامها الجنة، إليك يا
رفيقة أحزاني والدتي في حياتي ومسكنة أوجاعي وآلامي، أمي الحنونة " عائشة "
ربي يطول في عمرها

إلى من رفعني وعلمني الصبر، إلى النور الساطع الذي ينير حياتي أبي " بن فريحة"
ربي يطول في عمره
إلى عائلة " حمادوش" وعائلة "بن زرام"

إلى كل من أتمنى لهم السعادة الدائمة إخوتي وزوجاتهم وأولادهم وأخواتي
وأزواجهن وأولادهن إلى الكتكوتة "مريم" و " عبد الرحمان" و " غزلان" و"فؤاد"
القادر" و " عبد

إلى كل الأصدقاء و الأحباب إلى زميلي في البحث " عبد المؤمن"، وأتقدم بجزيل
الشكر وأحر التهاني إلى "بطاهر جمال" الذي ساعدني في البحث.

إلى جميع الأساتذة و المعلمين الذين كانوا مصباح معرفتي، وإلى جميع زملائي في
الجامعة

محمد الأمين

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

أولاً وقبل كل شيء اهديها إلى حبيبي وروحي وقوتي ورسولي محمد أزكى الصلاة
و السلام

يشرفني أن أهدي ثمرة جهدي وحياتي كلها إلى التي تحت أقدامها الجنة، إليك يا
رفيقة أحزاني والدتي في حياتي ومسكنة أوجاعي وآلامي، أمي الحنونة " رشيدة " ربي
يرحمها ويوسع عليها.

إلى من رفعني و علمني الصبر، إلى النور الساطع الذي ينير حياتي أبي المرحوم "
محمد" ربي يرحموا.

إلى عائلة " جفال" وعائلة "بوشنتوف"

إلى كل من أتمنى لهم السعادة الدائمة إخوتي وزوجاتهم وأولادهم وأخواتي
وأزواجهن وأولادهن إلى الكتكوت "يونس" و " عبد الرحمن" و " آدم" و "محمد" و
" عبد الالهادي"

إلى كل الأصدقاء و الأحباب إلى زميلي في البحث " محمد الأمين"، وأتقدم بجزيل
الشكر وأحر التهاني إلى "بطاهر جمال" الذي ساعدني في البحث.

إلى جميع الأساتذة و المعلمين الذين كانوا مصباح معرفتي، وإلى جميع زملائي في
الجامعة.

عبد المؤمن

الصفحة

العنوان

أ.....شكر وتقدير

ب.....الإهداء (1)

ج.....الإهداء (2)

قائمة المحتويات

س.....قائمة الجداول

ح.....قائمة الأشكال

الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث

1.....1- المقدمة

3.....2- مشكلة البحث

4.....3- فرضية البحث

4.....4- أهداف البحث

5.....5- أهمية البحث

5.....6- التعريف بالمصطلحات الواردة في الدراسة

6.....7- الدراسات المشابهة و المرتبطة

9.....8- التعليق على الدراسات المشابهة

الجانب النظري

الفصل الأول: التوازن الحركي

- تمهيد.....12
- 1- الصفات النفس الحركية.....12
- 1-1- الحركة المزعكسة.....13
- 1-2-1- الحركات الأساسية الأصلية.....13
- 1-2-1- الحركات الانتقالية.....13
- 1-2-2-1- الحركات الغير انتقالية.....13
- 1-3-2-1- الحركات المعالجة اليدوية.....13
- 1-4-2-1- القدرات الإدراكية الحركية.....14
- 1-5-2-1- القدرات الحركية.....15
- 2- التوازن.....15
- 1-2-1- ماهية التوازن.....15
- 2-2-2- تعريف التوازن.....17
- 1-2-2-1- التوازن المنظم.....17
- 2-2-2-2- التوازن المركب.....18
- 3-2-3- مناطق التوازن في الجسم.....18

- 18.....1-3-2- القدمان
- 18.....2-3-2- حاسة النظر
- 19.....3-3-2- النهايات العصبية الحساسة والأوتار
- 19.....4-2- عوامل تتحكم في التوازن
- 19.....1-4-2- مركز الثقل
- 20.....2-4-2- خط الجاذبية
- 20.....3-4-2- قاعدة الارتكاز
- 21.....5-2- أنماط التوازن
- 21.....1-5-2- التوازن المستقر
- 22.....2-5-2- التوازن الغير مستقر
- 22.....3-5-2- الاتزان المتعادل
- 22.....4-5-2- أطوار التوازن
- 23.....6-2- العوامل التي تؤثر في التوازن
- 23.....1-6-2- العوامل الفسيولوجية
- 23.....2-6-2- العوامل الميكانيكية
- 23.....3-6-2- العوامل النفسية
- 23.....7-2- مشكلات اختبار التوازن

- 25.....2-8- التوازن والحسية الحركية.....25
- 25.....2-9- التوازن والجهاز العصبي.....25
- 27.....3- الخلاصة.....27

الفصل الثاني: تاريخ ونشأة كرة القدم

- 29.....تمهيد.....29
- 29.....1- نشأة كرة القدم.....29
- 29.....2- أهم المحطات في تاريخ كرة القدم.....29
- 30.....3- دورات نهائيات كأس العالم.....30
- 31.....4- البعد الاقتصادي لكرة القدم.....31
- 32.....5- قانون كرة القدم.....32
- 32.....5-1- المادة(1): ميدان اللعب.....32
- 35.....5-2- المادة(2): الكرة.....35
- 37.....5-3- المادة(3): عدد اللاعبين.....37
- 40.....5-4- المادة(4): معدات اللاعبين.....40
- 45.....5-5- المادة(5): الحكم.....45
- 48.....5-6- المادة(6): الحكام المساعدون.....48
- 49.....5-7- المادة(7): مدة المباراة.....49

- 50.....5-8- المادة (8): ابتداء واستئناف اللعب
- 53.....5-9- المادة (9): الكرة في اللعب وخارج اللعب
- 53.....5-10- المادة (10): طريقة تسجيل المهدف
- 54.....5-11- المادة (11): التسلسل
- 55.....5-12- المادة (12): الأخطاء وسوء السلوك
- 59.....5-13- المادة (13): الركلات الحرة
- 62.....5-14- المادة (14): ركلة الجزاء
- 65.....5-15- المادة (15): رمية التماس
- 67.....5-16- المادة (16): ركلة المرمى
- 69.....5-17- المادة (17): الركلة الركنية
- 74.....6- الخلاصة

الفصل الثاني: التهديف في كرة القدم

- 76.....تمهيد
- 76.....1- التهديف
- 77.....2- الأسس التي يعتمد عليها التهديف الناجح
- 78.....3- ضرب الكرة بالقدم
- 78.....3-1- ضرب الكرة بباطن القدم

- 79.....2-3- ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي
- 80.....2-3- ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي
- 81.....4- ضرب الكرة بالرأس
- 81.....5- الضربات غير الشائعة
- 81.....1-5- ضرب الكرة بسن القدم
- 81.....2-5- ضرب الكرة بكعب القدم
- 82.....3-5- ضرب الكرة بأسفل القدم
- 82.....6- الدقة
- 82.....7- التصوير
- 83.....8- التحليل الحركي لمهارة الرفض بكرة القدم
- 83.....9- الخلاصة

الفصل الرابع: خصائص المرحلة العمرية

- 85.....- تمهيد
- 85.....1- المراهقة الوسطى
- 85.....1-1- خصائص ومميزات الفترة المراهقة (16-17 سنة)
- 86.....1-1-1- النمو الجسمي
- 86.....1-1-2- النمو الحركي

- 87.....1-1-3- النمو الفسيولوجي.....
- 87.....1-1-4- النمو النفسي الاجتماعي.....
- 87.....1-1-5- النمو العقلي.....
- 88.....1-1-6- النمو الانفعالي.....
- 89.....1-2- حاجات المراهقة بشكل عام.....
- 90.....1-3- خصائص اللاعب المراهق في كرة القدم.....
- 90.....1-3-1- السرعة الانفعالية.....
- 90.....1-3-2- سرعة الحركة.....
- 90.....1-3-3- سرعة الاستجابة.....
- 90.....1-3-4- القوة.....
- 90.....1-3-5- القوة المميزة بالسرعة.....
- 90.....1-3-6- الرشاقة.....
- 90.....1-3-7- المرونة.....
- 90.....1-3-8- المتانة والتحمل.....
- 91.....1-3-9- التوافق.....
- 91.....1-4- علاقة اللاعب المراهق بالرياضة.....
- 92.....1-5- الخلاصة.....

92.....2- المراهقة المبكرة.

93.....1-2- مميزات النمو في مرحلة المراهقة المبكرة.

93.....1-1-2- التغيرات الفيزيولوجية

93.....2-1-2- النمو المرفولوجي

93.....3-1-2- النمو الحركي

94.....4-1-2- النمو الانفعالي

94.....5-1-2- النمو النفسي

95.....6-1-2- النمو الاجتماعي

95.....7-1-2- النمو العقلي

96.....2-2- حاجيات المراهق في مرحلة المراهقة المبكرة.

96.....3- الخلاصة.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول: المنهجية والإجراءات

99.....تمهيد

99.....1-1- الدراسة الاستطلاعية

99.....2- التجربة الاستطلاعية

100.....3- الأسس العلمية للاختبار

100.....	3-1-1 ثبات الاختبار
100.....	3-2-1 صدق الاختبار
100.....	3-3-1 موضوعية الاختبار
101.....	4- الأجهزة و الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث
101.....	5- مجالات الدراسة
101.....	5-1- المجال المكاني
101.....	5-1-1-1 الاختبار وإعادة الاختبار
102.....	5-1-2-1 تنفيذ التمرينات التوازن
102.....	5-1-3-1 القياس البعدي
103.....	5-2- المجال المكاني
103.....	5-3- المجال البشري
103.....	6- طرق جمع البيانات
103.....	6-1- المصادر الثانوية
103.....	6-2- التجربة الاستطلاعية
103.....	6-3- الملاحظة والتجريب
104.....	6-4- الوسائل الإحصائية
104.....	6-5- العينة الاستطلاعية

104.....	7- خطوات تنفيذ البحث.....
107.....	2-1- الدراسة الأساسية.....
107.....	1-1- منهج البحث.....
107.....	2-1- مجتمع البحث وخصائص العينة.....
108.....	1-3- خطوات تنفيذ الاختبار.....
108.....	1-3-1- اختبار دقة التصويب بالقدم.....
109.....	1-3-2- اختبار دقة التصويب بالرأس.....
109.....	1-4- الأساليب الإحصائية.....
110.....	1-5- تمارين خاصة بالتوازن الحركي.....
111.....	1-6- الخلاصة.....

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج واختبار الفرضيات

113.....	تمهيد.....
113.....	1- عرض وتحليل النتائج.....
113.....	1-1- عرض وتحليل نتائج الدراسة الاستطلاعية.....
113.....	1-1-1- عرض وتحليل النتائج لاختبار التوازن الحركي للعينة (16).....
113.....	1-1-2- عرض وتحليل النتائج لاختبار التوازن الحركي للعينة (14).....
114.....	1-2- الدراسة الأساسية.....

1-2-1- عرض وتحليل النتائج اختبار التصوير بالقدم من منطقة الجراء للعيينة (16).....	115
1-2-2- عرض وتحليل النتائج اختبار التصوير بالرأس للعيينة (16).....	117
1-2-3- عرض وتحليل النتائج اختبار التصوير بالقدم من منطقة الجراء للعيينة (14).....	119
1-2-4- عرض وتحليل النتائج اختبار التصوير بالرأس للعيينة (14).....	121
1-2-5- عرض وتحليل النتائج للعينتين (16-17 سنة) و(14-15 سنة) للاختبارين بالقدم والرأس.....	123
2- عرض ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات.....	124
2-1- الفرضية الأولى.....	124
2-2- الفرضية الثانية.....	126
3- مناقشة النتائج في ضوء الدراسات المشابهة.....	128
4- الخلاصة العامة.....	129
5- الاقتراحات والتوصيات.....	130
6- المراجع والمصادر	
7- الملاحق	
8- الملخص	

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
82	يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومستوى الدلالة ودرجة الحرية ومعامل الارتباط والأسس العلمية للاختبار وإعادة الاختبار للعينة الاستطلاعية (16-17 سنة)	01
82	يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومستوى الدلالة ودرجة الحرية ومعامل الارتباط والأسس العلمية للاختبار وإعادة الاختبار للعينة الاستطلاعية (14-15 سنة)	02
87	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة (16-17 سنة) لاختبار التصويب بالقدم من منطقة الجزاء	03
89	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة (16-17 سنة) لاختبار التصويب بالرأس	04
91	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة (14-15 سنة) لاختبار التصويب بالقدم من منطقة الجزاء	05
93	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة (14-15 سنة) لاختبار التصويب بالرأس	06
95	يوضح نتائج قيمة (ت) المحسوبة للعنيتين (16-17 سنة) و(14-15 سنة) لاختبارين التصويب في المجموعة التجريبية	07

قائمة الأشكال البيانية

الصفحة	العنوان	الرقم
88	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة للعيينة (16-17 سنة) في اختبار التصويب بالقدم من منطقة الجزاء	01
90	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة للعيينة (16-17 سنة) في اختبار التصويب بالرأس	02
92	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة للعيينة (14-15 سنة) في اختبار التصويب بالقدم من منطقة الجزاء	03
94	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة للعيينة (14-15 سنة) في اختبار التصويب بالرأس	04
96	يوضح الفرق بين قيمة (ت) المحسوبة للعينتين (16-17 سنة) و (14-15 سنة) في اختبارين التصويب	05

الجانب النظري

الفصل التمهيدي

التعريف بالبحث

1- مقدمة

لقد شهدت حياة الإنسان تطورا ملحوظا في شتى المجالات، وجاء هذا التطور من خلال تطور البحث العلمي المستمر، وفق أسس علمية ومنهجية معتمدة ومعدة لذلك من طرف مختصين.

كما أنه في العصر الحديث اعتمد الباحثون على طرق ومناهج التدريبيه مستندين إلى جملة من العلوم الحديثة التي تفاعلت مع خصائص المتدرب في جوانبه البيولوجية والبيوميكانيكية والفسولوجية ذات علاقة بالصفات البدنية والنفسية والحركية. (سلامة، 1995)

وقد أخذت كرة القدم حيزا شعبيا ودوليا وجماهيريا وبالذات تأخذ المجال الأوسع من التغطيات والنقل المباشر، ولذلك عمل المدربين عموما واللاعبين خصوصا إلى إظهار مهاراتهم وقدراتهم وخبراتهم بشكل أفضل، وصار المدربون يبحثون عن عصارات الأفكار من أجل تنفيذها على الملعب الأخضر. (الكريم، 2010)

ويعد عنصر الاتزان الحركي أحد عناصر الإعداد البدني الهام التي يحتاج إليها اللاعب في أداء جميع المهارات الأساسية والبدنية في لعبة كرة القدم، إذ يشير (والخياط، 2005) بأنه يجب تسليط الضوء على مسألة تحقيق التوازن الحركي والذي يعد عنصر هاما والذي بدوره يؤثر في دقة التصويب عند لاعبي كرة القدم، وهنا يظهر السبب البارز في اختيار هذا الموضوع هو الارتباط المباشر بالاختصاص والخبرة الميدانية ورغبة الطالبين في وضع بعض الإسقاطات المتعلقة بالجوانب التدريبيه.

وعلى ضوء هذا جاءت أهمية البحث لما سينتج من خلال هذه الدراسة وما سنضيفه في مجال البحث العلمي والمعرفة الإنسانية في مجال التدريب الرياضي . وقد قسمت هذه الدراسة إلى جانبين نظري وتطبيقي يتقدمهما فصل تمهيدي والذي احتوى على إشكالية البحث، فرضيات البحث، أهداف وأهمية البحث، أسباب اختيار الموضوع وكذلك التعريف بالمصطلحات الواردة في الدراسة، بالإضافة إلى عرض بعض الدراسات المشابهة والمرتبطة والتعليق عليها.

الجانب النظري وكان بمثابة الإحاطة بالنظريات المتعلقة بالعلاقة المباشرة لموضوع الدراسة واشتمل على أربعة فصول تتمثل في :

- الفصل الأول : التوازن الحركي وما يتعلق به
 - الفصل الثاني : يمثل تاريخ ونشأة كرة القدم
 - الفصل الثالث : يمثل التصويب في كرة القدم
 - الفصل الرابع : وكان يدور حول خصائص المرحلة العمرية
- أما الجانب التطبيقي كان يشمل فصلين اثنين، الأول يتعلق بالمنهجية البحث وإجراءاته الميدانية والثاني كان عن عرض وتحليل النتائج واختبار الفرضيات.

2- مشكلة البحث:

إن أصل مشكلتنا يتمحور حول الملاحظات الميدانية التي تحصلنا عليها إثر اتباعنا لفئة الناشئين أثناء الحصص التدريبية والمقابلات حيث لاحظنا نقصاً في ضعف دقة التصويب، باعتباره حسب المختصين متعلق بالتعاون بين الجهازين العصبي والعضلي ويدل على مدى تحكم اللاعب في أداء الحركة والتغلب على مقاومة العوامل الميكانيكية المؤثرة على نقطة مركز ثقل الجسم والتغلب على عامل الجاذبية الأرضية وشدها للجسم.

وكتدعيمها للوصول إلى إشكالية البحث، (فؤاد، 2002) من الجزائر بعنوان: "أثر التوازن في تعلم دقة التصويب في كرة القدم (13-15) سنة"، والتي استخلص فيها أن برنامجاً تدريبياً للتوازن أثر في تعلم دقة التصويب في كرة القدم، كذلك دراسة (حسين، 2009) بعنوان: "تأثير تمارين خاصة بالتوازن الحركي على تعليم أداء بعض الحركات الأرضية في الجمباز"، والتي تبين فيها أن للتمرينات الخاصة بالتوازن الحركي أثر على تعلم دقة أداء هذه الحركات عند الأطفال بأعمار (5-6) سنوات.

وعلى ضوء ما سبق أراد الباحثين تسليط الضوء على إدراج تمارين للتوازن الحركي ومعرفة إذا لها علاقة بمستوى دقة التصويب في كرة القدم لدى الفئتين من (16-17) سنة و(13-15) سنة، وي طرح التساؤل التالي:

- هل للتمرينات الخاصة بالتوازن الحركي لها علاقة بمستوى دقة التصويب في كرة القدم لدى العينتين؟

وعلى أساس هذه الإشكالية تطفو على السطح مجموعة من الأسئلة الفرعية نصوغها كالتالي:

- هل للتمرينات الخاصة بالتوازن الحركي لها علاقة بمستوى دقة التصويب في كرة القدم "ضرب الكرة بالقدم" لدى الفئتين u17-u15؟

- هل للتمرينات الخاصة بالتوازن الحركي لها علاقة بمستوى دقة التصويب في كرة القدم "ضرب الكرة بالرأس" لدى الفئتين u17-u15؟

3- فرضيات البحث:

~ الفرضية العامة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين (17-16) سنة و(15-14) سنة وهو دليل على وجود تطور في علاقة تمارينات التوازن الحركي ومستوى دقة التصويب في كرة القدم في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية ولصالح العينة (17-16) سنة.

~ الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين (17-16) سنة و(15-14) سنة في علاقة تمارينات التوازن الحركي بمستوى دقة التصويب بالقدم في اختبار البعدي للمجموعة التجريبية و لصالح العينة (17-16) سنة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين (17-16) سنة و(15-14) سنة في علاقة تمارينات التوازن الحركي بمستوى دقة التصويب بالرأس في اختبار البعدي للمجموعة التجريبية و لصالح العينة (17-16) سنة.

3- أهداف الدراسة:

يهدف البحث إلى:

~ التعرف على علاقة تمارينات التوازن الحركي بمستوى دقة التصويب في كرة القدم لدى العينتين.

~ التعرف على أهمية تمارين التوازن الحركي في مستوى دقة التصويب في كرة القدم لدى العينتين.

~ معرفة أي مرحلة عمرية يكون فيها لتمرينات التوازن الحركي لها علاقة بمستوى دقة التصويب في كرة القدم.

~ إدراج بعض تمارين التوازن الحركي في الوحدات التدريبية.

4- أهمية البحث:

- تكمن أهمية الدراسة في كونها محاولة من الطالبين الباحثين تصميم وحدات تدريبية بإدراج تمارين خاصة بالتوازن الحركي لتدريب دقة التصويب في كرة القدم، التي قد تساهم مستقبلاً في وضع برنامج تدريبي في تطوير التوازن الحركي أثناء عملية تدريب المهارات الأساسية في كرة القدم وخاصة مهارة التصويب.

5- أسباب اختيار الموضوع:

- السبب البارز في اختيار هذا الموضوع هو الارتباط المباشر بالاختصاص والخبرة الميدانية ورغبة الطالبين في وضع الإسقاطات المتعلقة بالجوانب التدريبية وخاصة تأثير التوازن الحركي على بعض المهارات الأساسية وخاصة دقة التصويب في كرة القدم.

6- التعريف بالمصطلحات الواردة في الدراسة:

في هذا البحث سوف يتطرق الباحثين إلى المصطلحات الآتية والتي لها كل البعد في الدراسة وهي: التوازن الحركي، الدقة، التصويب،

~ مفهوم التوازن الحركي:

هو قدرة اللاعب على التوازن والسيطرة على جسمه أثناء أداء الحركي معين، ولكي يكون متزناً في وضعية الحركة يجب أن يسيطر على جميع أجزاء جسمه وتكون مكون محصلة القوى المؤثرة عليه معدومة أي أثناء القيام بعملية التصويب في كرة القدم.

(الكريم، 2010)

~ مفهوم الدقة وأهميتها:

تعرف الدقة بأنها قدرة الفرد على السيطرة على حركاته الإرادية لتوجيه شيء نحو شيء آخر. (محمود م.، 2008)

كما عرفها (حماد، 1997) بأنها صفة حركية تستخدم لتنفيذ واجب حركي معين، بحيث

يكون فيه هدف وتوجيه الحركات الإرادية نحو هدف ما يتطلب كفاءة عالية من الجهازين العصبي والعضلي، فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الإرادية لتوجيهها نحو هدف معين، كما يتطلب الأمر أن تكون الإرشادات العصبية الواردة الى العضلات من الجهاز العصبي محكمة التوجيه، سواء ما كان منها موجه للعضلات العاملة أو للعضلات المقابلة لها، حتى تؤدي الحركة في الاتجاه المطلوب وبالدقة اللازمة للإصابة الهدف، فإذا حدث خلل في الإرشادات الواردة فإن ذلك يؤثر على دقة الحركة".

أي أن الدقة هي قدرة الفرد على السيطرة على توجيه حركاته الإرادية نحو هدف معين بتنظيم محكم من الجهازين العصبي والعضلي وبتركيز أكثر إحكاما لتوجيه الكرة بفعالية محكمة نحو المرمى.

~ مفهوم التصويب:

يعد التهديد من المهارات الأساسية في كرة القدم، وعن طريقه يمكن حسم نتائج المباريات، وكل ما يقوم اللاعبون داخل الملعب يتجه صوب هدف واحد وهو خلق فرصة مناسبة للتهديد غالبا، إذ يعد التهديد إحدى وسائل الهجوم الفردي الذي يتسلح به اللاعب لتحقيق هدف في مرمى الفريق الآخر. (محمود م.، 2009).

7- الدراسات المشابهة والمرتبطة:

تعتبر الدراسات السابقة والمشابهة من أهم الدعائم المساعدة للباحث وبها يستطيع تكوين خلفيته النظرية وفق قواعد وأسس علمية سليمة، سواء من حيث تكوين قاعدة وأساس الدراسة أو من حيث الجوانب المعرفية التي تعتبر نهاية للدراسات السابقة وبداية للبحوث الجديدة في مجال البحث العلمي.

ونظرا لعدم عثور الطالبين الباحثين على دراسات سابقة في مجال موضوع الدراسة والمتمثل في أثر التوازن الحركي على دقة التصويب في كرة القدم، وفي حدود إمكاناتنا سلطنا الضوء على بعض الدراسات التي لها صلة مشابهة لموضوع البحث ومن بينها ما يلي:

1-7- الدراسات العربية:

1- دراسة صريح عبد الكريم من العراق 2000م.

دراسة بعنوان: علاقة الاتزان الحركي والانفعالي ببعض الصفات البدنية ومستوى ركض الموانع.

هدفت الدراسة إلى:

- التعرف على العلاقة بين الاتزان الحركي والانفعالي وبين مستوى أداء بعض مهارات ركض الموانع.

- التعرف على العلاقة بين الاتزان الحركي والانفعالي وبين الصفات البدنية. حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي على عينة تتكون من 66 طالبا تم اختيارهم عشوائيا من بين طلاب المرحلة الثانية.

وكان من أهم النتائج المتوصل إليها ما يلي:

- توجد علاقة طردية بين الاتزان الحركي ومستوى أداء ركض الموانع.

- توجد علاقة طردية بين الاتزان الحركي والقوة العضلية وعلاقة عكسية بين الاتزان الانفعالي والرشاقة والسرعة.

- توجد علاقة عكسية بين الاتزان الانفعالي والسرعة والرشاقة.

- توجد علاقة طردية بين الاتزان الحركي والانفعالي.

وأوصى الباحث بما يلي:

- الاهتمام بالبرامج التعليمية والتدريبية الخاصة بالاتزان الحركي مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى الأداء بركض الموانع.

- ضرورة الاهتمام بالبرامج التدريبية سواء بالنسبة للاتزان الحركي والانفعالي في مجال التدريب والتدريس.

- الاهتمام بالاختبارات النفسية في اختبار القبول لما لها من أهمية في مستوى تحصيل الطالب في مجال البحث العلمي.

2- دراسة سعد سعود فؤاد من الجزائر 2002 م:

دراسة بعنوان: أثر الاتزان على تعلم دقة التصويب عند تلاميذ الطور الثالث (13-15) سنة فريق مدرسي.

كانت هذه الدراسة تهدف إلى كل من:

- محاولة تجسيد المستوى التقني للاعب الفتى المتمدرس (دقة التصويب).

- إبراز أثر الاتزان على تعلم دقة التصويب عند التلميذ المتمدرس.

- إدماج وحدات تدريبية للاتزان قصد تسهيل تعلم دقة التصويب.

وقد اعتمد الباحث في دراسته على المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة على عينة تتكون من عشرين لاعب من فريقين مدرسين يمثلان مجتمع البحث.

وكانت من أهم النتائج المتوصل إليها:

- وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينات التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية.

- للبرنامج التدريبي المقترح المبني على وحدات تدريبية للاتزان الحركي أثر في تعلم دقة التصويب في كرة القدم.

وكانت أهم التوصيات التي اقترحتها:

_ توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة لغرض تحسين وتطوير القدرات البدنية والمهارية.

_ ضرورة المشاركة الفعالة في المنافسات رياضية محلية.

_ إدراج تمارين وبرامج لتحسين القدرة على الاتزان في المناهج المدرسية.

_ التركيز على الفئات الدنيا للطورين الأول والثاني للعمل حول الخصائص نفس حركية وتحسينها في سن الطفولة 6-11 سنة.

3- دراسة طالب حسين وآخرون من العراق 2009م:

دراسة بعنوان: تأثير تمارينات خاصة بالتوازن الحركي أداء بعض الحركات الأرضية في الجمناستيك للمبتدئين.

كان من أهم أهدافها معرفة مدى ضعف التوازن الحركي العام على تعلم بعض الحركات الأرضية في الجمناستيك للمبتدئين في رياضة الجمناستيك.

حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة بقياس الاختبارين القبلي والبعدي لعينة عمدية تتكون من 10 لاعبين بأعمار 7-9 سنوات.

واستطاع التوصل إلى النتائج المبينة أدناه:

_ إن لضعف التوازن العام أثر كبير في تعلم أداء المهارات قيد البحث.

_ إن فعالية التمارين التي تم إضافتها إلى الوحدات التعليمية أثر كبير في تخلص عينة البحث من ضعف التوازن العام.

وأوصى الباحث بكل من:

_ الكشف المبكر عما يعاينه الأطفال من التوازن العام.

_ استخدم أفضل الطرق والأساليب التعليمية و التدريبية الجيدة التي يكون لها أثر كبير في تعلم المبتدئين ووفق أسلوب علمي سليم.

_ إعداد تمارين ذات تأثير مباشر على زيادة فعالية التوازن العام.

8- التعليق على الدراسات المشابهة والمرتبطة:

تلقي الدراسات المشابهة والمرتبطة بموضوع الدراسة الحالية الضوء على كثير من الجوانب التي تفيد الدراسة الحالية، وتبرز نواحي القوة والضعف في الدراسات الأخرى مما يثير الطريق لطلابنا فيما يتعلق بتحديد متغيرات بحث واختيار العينة المناسبة والمنهج المستخدم.

فقد تطرقت بعض الدراسات إلى دراسة أثر أو علاقة التوازن الحركي ببعض الأنشطة الحركية الممارسة، ولم تتطرق إلى جوانب تتعلق بالمهارات الأساسية في كرة

القدم، وبعض الدراسات تطرقت إلى كيفية تنمية مهارة التصويب في كرة القدم والإحاطة بمجموعة من التقنيات والوسائل ولم تتطرق إلى صفة التوازن الحركي.

*** وقد استفاد الطالبان من هذه الدراسات كما يلي:**

- اختيار المنهج الملائم للدراسة وتحديد إجراءاته بدقة، حيث استخدم الطالبان المنهج المسحي لملائمته لطبيعة الدراسة.
- التعرف على أفضل الإجراءات المستخدمة والتي يمكن أن تحقق أهداف الدراسة.
- توجيه الدراسة إلى كيفية اختيار التمارين والتي من شأنها تحسين الأداء المهاري.
- تصميم محتوى الوحدات التدريبية المناسبة للدراسة.
- توجيه اهتمام الطالبان لأهم الاختبارات المناسبة لموضوع الدراسة.
- تحديد الأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجة النتائج البيانية للبحث.
- الاستفادة من نتائج هذه الدراسات في تفسير ومناقشة النتائج للدراسة الحالية.

الفصل الأول:

التوازن الحركي

تمهيد:

تشمل عملية تدريب لاعب كل جوانب نموه، وخاصة قدراته النفس حركية، إذ تعبر عن هذه القدرات عن الترابط والعلاقات بين مختلف الوظائف الإدراكية والتعامل والتنسيق بين حركات الرجلين والعينين، والتعرف على الأشكال الخارجية ومعرفة أجزاء الجسم وقدراته وسرعة الاستجابة للمثيرات الخارجية، وكذلك العديد من أنشطة الحركية الجانبية والاتجاهية و السلوكية، والتوازن والتوافق الحركي كلها تساعد في تكوين حركات الجسم وفي صورتها المثلى.

ويعتبر التوازن واحد من أهم الوظائف المعقدة في الجسم والخاصة بالجهاز العصبي المركزي والمحيطي في استجابته وذلك للحفاظ على ثبات الجسم، حيث أن ردود الأفعال داخل الجسم تؤثر وتتأثر ببعضها البعض ويشترك في ذلك الكثير من الأجهزة الحسية والحركية، ويتفق العلماء على اختيار الاحتفاظ بتوازن الجسم في مجال الجاذبية الأرضية يتحقق نتيجة التوافق بين نشاطات مجموعة مركبة من الأجهزة الحيوية وأنظمتها داخل الجسم والتي تعطي ميكانيكية عمل موحدة وتشمل على الناحية الوظيفية الحركية للجهاز الحسي، ولا ينفصل عنها كلا من الجهازين البصري والسمعي وكذلك الجهاز الحسي، فالتوازن هو القدرة على الاحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات أو الحركة (والسيد، 2002)

ونظرا للاختلاف في تصنيفات التوازن الحركي ضمن الصفات البدنية، أو الصفات النفس حركية حاول الباحثين تسليط الضوء على جانبين رئيسيين من هذه التقسيمات وترجيح صفة التوازن كصفة نفس حركية لارتباطها الوثيق بالجهاز العصبي المركزي.

1. الصفات النفس حركية:

يعد تصنيف هارو من أحدث التصنيفات المهمة بالمجال النفس حركي وهو يعتمد على تقسيم المجال النفس حركي إلى ستة مستويات وهي حسب عثمان:

(حركات منعكسة، حركات أساسية أصلية، حركات انتقالية، حركات غير انتقالية، حركات المعالجة اليدوية، القدرات الإدراكية الحركية). (عثمان، 2011).

. الحركات المنعكسة:

وهي حركات غير إرادية في طبيعتها، وهي توظف عند الميلاد ومرحلة نموه وخلال مرحلة النضج.

2.1. الحركات الأساسية الأصلية:

وهو يطلق على النشاطات الحركية التي تبدو عامة عند معظم الأطفال مثل: رمي الكرات والتقاطها، القفز والمشي، الوثب والتوازن، وهي تشير إلى بعض مظاهر الانجاز الحركي المبكر مثل: الحبو، المشي،

الجري، التسلق،... وهذه الأنماط الحركية تظهر عند الإنسان في شكل أولي لذا يطلق عليها اسم المهارات الحركية الأساسية وتنقسم حسب إبراهيم أحمد سلامة إلى:

~ حركات انتقالية

~ حركات غير انتقالية

~ مهارات المعالجة اليدوية

~ المهارات الحركية الإرادية

~ القدرات الحركية. (سلامة، 1995)

1.2.1. الحركات الانتقالية:

وهي الحركات التي يتحرك فيها الجسم ككل ويحدث فيها انتقالا مكانيا، أو هي تلك الحركات التي تؤدي إلى تحريك الجسم من مكان لآخر عن طريق تعديل موقعه بالنسبة لنقطة محددة على سطح الأرض.

2.2.1. الحركات الغير الانتقالية:

وهي حركات تحدث في الجسم دون أن ينتقل، وغالبا ما تكون من الجذع أو هي تلك الحركات التي يتحرك فيها الجسم حول محور الرأس مثل الثني، المد، الالتواء.

3.2.1. حركات المعالجة اليدوية:

وهي الحركات التي تحدثها أطراف الجسم كالذراعين والرجلين أو هي المهارات التي تطلب معالجة الأشياء أو تناولها بالأطراف كاليد أو الرجل أو استخدام أجزاء أخرى من الجسم مثل ضرب الكرة بالرأس وهي تجمع طرفين أو أكثر.

4.2.1. القدرات الإدراكية الحركية:

عرفها عفاف عثمان: " هي القدرات التي تكون فيها نوعية العمليات الإدراكية تعتمد على نوعية التطور الحركي للطفل، كما يجب أن ينمي الشعور بالذات والبيئة في سياق زمني و مكاني ويكتسب الكفاءة بالعالم الخارجي و رموزه ومفاهيمه وهي تتكون من :

- **التوافق العام:** وهو القدرة على التحرك بإيقاع جيد مع السيطرة على عضلات الجسم من خلال أداء الحركات الأساسية ويتضمن القدرة على استخدام أجزاء الجسم سواء كانت منفصلة أو متجمعة.

الذات الجسمية :

وهي القدرة على التمييز بين أجزاء الجسم ، وهي من القدرات المهمة في عملية التعلم الحركي .

الإدراك البصري (الحسابات البصرية):

وهي يعني الطريقة التي يعي بها الدماغ الأشياء التي ترى بالعين باعتبارها هي الجزء المرئي من الدماغ وتشكل كل من إدراك ثبات الجسم و الشكل واللون، إدراك العمق، إدراك الكل وكذلك الجزء.

-التمييز الحركي و الوعي الاتجاهي :

ويقصد به التوجه الفراغي و قدرة العقل على منح الأبعاد الذاتية و تحديد موقع الأشياء وهو ينقسم إلى نوعين :

-- الأول: يتضمن مفهوم أجزاء اليمين واليسار(الجانبية).

--الثاني: يتضمن إدراك الأمام والخلف و الجانب. (عثمان ع.، 2010)

- التوازن:

ويعني كل العمليات العقلية التي تتحكم في الاحتفاظ والسيطرة على مركز ثقل الجسم مقابل الجاذبية الأرضية . (شاكر، 2005)

5.2.1. القدرات الحركية :

تعتبر من الصفات التي يكسبها المتعلم من محيطه الخارجي أو موجودة وتتطور حسب قابليته الجسمية والحسية الإدراكية من خلال التدريب و الممارسة ، باعتبارهما يكونان المبدأ الأساسي لها، وكذلك تمثيل صفات الحركة عند الإنسان التي تؤدي من المتعلم للوصول إلى مستويات عليا فضلا عن أن هذه الصفات لا تعتمد بشكل أساسي على السيطرة الحركية بشكل رئيسي، والتي تأتي من خلال قدرة الجهاز العصبي والمحيطي وتنقسم القدرات الحركية إلى الرشاقة والتنسيق الحركي والتوازن.

- الرشاقة : تعتبر من الصفات التي لها دور أساسي و مهم في حركات الألعاب الرياضية وهي القدرة على تشغيل مجموعة خاصة من العضلات بدرجة معينة و بسرعة مناسبة في وقت معين. (الدليمي، 2008)

ويمكن تحديد أنواع الرشاقة إلى قسمين :

-- رشاقة عامة: وهي إمكانية الفرد على مدى التوافق و الانجاز الجيد

للحركة.

-- رشاقة خاصة: وهي إمكانية الفرد على إنجاز الأداء الفني للفعاليات الرياضية بأعلى كفاءة ممكنة. (الهيثي، 2011)

- التنسيق الحركي: وهو التوافق في أداء المهارات الأساسية كالمشي و الجري سواء كان مرتبطا بالأطراف أو الجسم كله. (ثلث، 2000)

2- التوازن:

يعرف التوازن بأنه: "قدرة الفرد على السيطرة على أجزاء جسمه في حالة السكون والحركة."

(صبحي ح.، 2004)

1-2- ماهية التوازن:

يعني التوازن أن يكون الفرد لديه القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم في الثبات أو الحركة وهذا يتطلب سيطرة تامة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية والناحية العصبية، كما يتطلب القدرة على الإحساس بالمكان والأبعاد، سواء كانت باستخدام البصر أو من دونه عصبيا وذهنيا وعضليا.

وتعتبر سلامة الجهاز العصبي أحد العوامل الهامة المحققة للتوازن، كما أن للتأزر بين الجهازين العضلي والعصبي دور كبير في المحافظة على اتزان الجسم، فالحركة التي يقوم بها الإنسان من مشي وجري ووثب أو الحركة الرياضية التي تتم فوق حيز ضيق كالمشي على عارضة التوازن أو الوقوف على مشط أحد القدمين كل هذه الحركات تتوقف على مدى سيطرة الفرد على أجهزته العضلية بما يحقق المحافظة على وضع الجسم دون أن يفقد اتزانه.

(صبحي ح.، 2004)

وهناك العديد من الأنشطة الرياضية التي تعتمد بدرجة كبيرة على صفة التوازن مثل: رياضة الجمباز والغطس و التمرينات الفنية وكذلك الرياضات التي يفرض فيها الاحتكاك الجسماني مثل: كرة القدم وكرة اليد.

(رضوان، 2008)

ولقد دلت الدراسات التي قام بها سميث و هوفمان خطأ الفكرة السائدة التي تقول أن الإناث أكثر قدرة على التوازن من الذكور، وأن مراكز ثقلهن منخفضة عن الذكور، فقد دلت هذه الدراسات على أن مراكز ثقل الذكور في الوضع المعتدل منخفضة عن مثيلتها عند الإناث كما تأكدت هذه النتيجة في التوازن المقلوب كالوقوف على اليدين أو الوقوف على الرأس، هذا علاوة على كون الذكور يتميزون عن الإناث بالقوة العضلية وهذا عامل مؤثر في القدرة على الاتزان، ويؤكد ما سبق ظهور فروق واضحة في مستويات التوازن بين الذكور والإناث ولصالح الذكور في ممارسة الأنشطة التي ترتفع فيها أهمية مكون التوازن.

كما أن هناك اعتقاد خاطئ بأن التوازن موروث، حيث دلت العديد من الدراسات خطأ هذا الاعتقاد، منها الدراسات التي قام بها كل من: لافوز وسميث وجيندين حيث ثبت أن التدريب لتنمية التوازن يؤدي إلى تطور هذا المكون بصورة ملموسة، أي أنه بالرغم من تأثير الخصائص الموروثة بالتوازن يؤدي

إلى تطور المكون الهام، والأكثر من هذا أن **سبنشد** وجد أن التوازن يتحسن بزيادة العمر الزمني.

(صبحي ح، 2004)

2.2. تعريف التوازن:

نعني بالتوازن أن يكون الفرد لديه القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم في الثبات أو الحركة، وهذا يتطلب سيطرة تامة على الأجهزة العضوية من الناحية العصبية و العضلية، كما

يتطلب ارتباط وثيق بالتوافق العصبي العضلي، كما أن التوازن الحركي مرتبط أيضا بالرشاقة. (صبحي، 1995)

وهناك العديد من التعاريف حول التوازن نذكر منها:

- يعرفه لارسون بأنه: " قدرة الفرد على السيطرة على الأجهزة العضوية من الناحية العصبية "

- ويعرفه الدليمي: " القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء مختلف

المهارات و الأوضاع الحركية الثابتة ". (الدليمي، 2008)

- ويعرفه البشتاوي: " هو عنصر من العناصر الحركية التي يجب مراعاتها عند

تدريب أي مهارة حركية كونه الأساس الذي تقوم عليه المهارة، وهو القدرة

على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء مختلف الأوضاع كما في وضع الوقوف

على قدم واحدة، أو عند أداء حركات كما في حركة اليد على عارضة مرتفعة".

(البشتاوي، 2010)

وحسب الباحثين ومن خلال التعاريف السابقة يظهر أن التوازن عنصر أساسي

ومهم خاصة في الأنشطة الحركية التي تعتمد على أداء حركي في الفراغ

كالتصويب من الثبات أو من الحركة في كرة القدم وذلك للاحتفاظ بثبات الجسم

مهما اختلفت الوضعيات.

لقد قسم المختصون التوازن إلى:

1.2.2. توازن منظم: وفيه لا يتغير شكل التوازن ولكن يضيق تبعا لوضع الجذع مع رجل الارتكاز وهو إما أن يكون عمودي، أمامي، جانبي، خلفي، وهذا النوع ذو صلة مباشرة باتصال الجسم بالأرض.

2.2.2. التوازن المركب: وفيه يتغير شكل التوازن لوضع الجذع أو الرجل الحرة أو الاثنتين معا، وفي كلتا الحالتين لا تستطيع رجل الارتكاز تغيير وضعها لكن تستطيع القيام بحركة خفيفة بالتغير ما بين رفع الكعبين أو ثني ومد ركبة رجل الارتكاز وهذا النوع ذو صلة يفقد اللاعب اتصاله بالأرض. (طنطاوي، 2004).

كما قسم التوازن المركب إلى:

~ **التوازن الثابت:** وهو التوازن الذي يحدث أثناء الثبات ويعرفه "جونسون ونيلسون" بكونه القدرة البدنية التي تمكن الفرد من الاحتفاظ بوضع ساكن للجسم.

كما يقصد بالتوازن الثابت القدرة التي تسمح للفرد بالبقاء في وضع ثابت، أو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة كما هو الحال عند الوقوف على قدم واحدة، أو اتخاذ وضع الميزان أو الوقوف على الذراعين، والتوازن الثابت يحتل أهمية كبيرة في بعض الأنشطة الرياضية وخاصة رياضة الجمباز والتمرينات الفنية.

~ **التوازن الحركي:** وهو التوازن المصاحب لحركة الجسم ويعرفه "جونسون ونيلسون" بكونه القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة. (صبحي، 1995).

ويقصد بالتوازن الحركي القدرة على الاحتفاظ بتوازن الجسم أثناء حركي معين كما في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية أو عند عارضة مرتفعة. (والسيد، 2002).

3.2. مناطق التوازن في الجسم:

توجد عدة مناطق في الجسم تتوقف عليها مسؤولية الاحتفاظ بتوازن الفرد وهي:

1.3.2. القدمان: وهما يمثلان قاعدة اتزان الجسم، وحدثت أي إصابات فيهما أو إصابتهما بالبرد أو ارتداء حذاء غير مناسب يخفف من توازن الفرد.
2.3.2. حاسة النظر: أثبتت البحوث أنه من السهل أن يحتفظ الفرد بتوازنه إذا سلط نظره على أشياء ثابتة أكثر من تسليطها على أشياء متحركة وقد وجد أن

تحديد هدف ثابت على بعد ستة أمتار يساعد الفرد على تحقيق التوازن بدرجة أفضل.

3.3.2. النهايات العصبية الحساسة و الأوتار الموجودة في نهاية العضلات:
 ~ الأذن الداخلية: يشير إحسان وميرة : أن القدرة على التوازن الثابت أو الحركي يعتمد على مستوى كفاءة الجهاز الدهليزي بالأذن الداخلية، وكذلك مراكز الحس الحركي في العضلات والأوتار والمفاصل وخصائص الإدراك العصبي، لذا يعتمد الإحساس بالتوازن على الجهاز الدهليزي والموجود بالأذن الداخلية التي تتكون من الشوكة والكيس والقنوات النصف دائرية، بحيث يتم المحافظة على توازن الجسم في الفراغ عن طريق حركة السائل اللمفاوي الداخلي الموجود في الشوكة والقنوات النصف دائرية للجهاز الدهليزي، فإذا تحرك الرأس أو تغير بالنسبة للجسم يتبعها تغير في اتجاهات حركة هذا السائل، مما يترتب عليه تنبيه المستقبلات العصبية الحسية الموجودة بالشوكة والقنوات النصف دائرية في طريق المركز الحسي الخاص بقشرة المخ والمخيخ، ثم إلى الأعصاب الحركية وبذلك يدرك الفرد الوضع الذي أصبح عليه الرأس بالنسبة للجسم الذي يستجيب مباشرة لهذه المنبهات بطريقة تؤدي إلى حفظ التوازن في الوضع الجديد في الفراغ. (وميرة، 1995).

وعند إصابة الجهاز الدهليزي باضطراب يلاحظ على اللاعب حالة من اللاتوازن وهي نذبية سريعة لإرادية وغالبا ما تكون نتيجة عن حركات غير معتادة وتجعله اللاعب يفقد السيطرة و التحكم في حركات جسمه مما يترتب عليه انخفاض الكفاءة المهارية و وفق الشكل الجمالي للمهارة و عليه يفقد اللاعب أجزاء من النقاط المحددة للمهارة

4.2. عوامل تتحكم في التوازن :

1.4.2. مركز الثقل :

وهو نقطة وهمية يتوازن حولها جميع أجزاء الجسم ، ويعرف البعض كونه النقطة التي إذا ارتكز عليها الجسم يتزن، ويرى آخرون أنه النقطة الوهمية التي يتوازن أو يتعادل حولها جميع القوة الجاذبية الأرضية ، ويرى البعض الأفراد أن مركز ثقل الفرد في حالة الوقوف عبارة عن نقطة وهمية تقع داخل الحوض وخلف السرة وأمام الفقرة العجزية الثانية

ويمكن تحديد مكان مركز ثقل الجسم باستخدام الأسطح، حيث أن نقطة التقاء الأسطح الثلاثة في الجسم تمثل مركز ثقل الجسم و الأنشطة وهي :

- 1- **السطح الأفقي** : وهو الذي يقسم الجسم إلى نصفين علوي وسفلي وهو الذي يحدد نسبة ارتفاع مركز ثقل الجسم عن الأرض.
- 2- **السطح الجانبي** : وهو الذي يقسم الجسم إلى نصفين يمين ويسار.
- 3- **السطح الخلفي** : وهو الذي يقسم الجسم إلى (Bouroinna, 2008) .
نصفين أمامي وخلفي

2.4.2. خط الجاذبية : وهو خط وهمي بمركز الثقل ويكون عموديا وهو عبارة عن تقابل المستوى الوجهي مع مستوى الوهمي ،حيث أن التقائهما يمثل خط عمودي وهو خط الثقل ، وهذا الخط يمر بمركز الثقل ولكنه يحدد مكانه (ارتفاعه أو في وضع الوقوف القائم فان خط ثقل يقع داخل قاعدة الاتزان).

3.4.2. قاعدة الارتكاز : وهي عبارة عن مسافة السطح الذي يرتكز عليه الجسم ،ففي حالة الوقوف تكون قاعدة الاتزان هي المساحة التي يحددها الإطار الخارجي للقدمين ونذكر بعض العلاقات و العوامل التي تتحكم في التوازن فيما يلي :

1- نسبة ارتفاع مركزة الثقل فوق قاعدة الارتكاز:

كلما قرب مركز الثقل من قاعدة الاتزان كان التوازن والعكس صحيح ومنه نستنتج أن :

***الشخص القصير أكثر اتزاناً من الشخص الطويل.

*** السيدات أكثر اتزاناً من الرجال لانخفاض مركز ثقلهن.

2- مساحة قاعدة الارتكاز:

كلما كانت مساحة قاعدة الارتكاز كبيرة كان الاتزان كبيراً.

3- العلاقة بين خط الجاذبية و قاعدة الارتكاز:

كلما كان خط الجاذبية قريباً من الجاذبية أو عليه مباشرة كان الارتكاز أفضل، والعكس صحيح فكلما بعد الخط الجاذبية عن مركز قاعدة الارتكاز قل الاتزان إلى أن نصل إلى حد تجاوز حدود قاعدة الاتزان ويفقد الشخص توازنه.

4- ثقل الجسم: كلما كان وزن الجسم أكبر كان الاتزان أفضل.

5- الانقسام إلى أجزاء : الجسم المركب من أجزاء كلما وقعت مراكز ثقل هذه الأجزاء عمودياً فوق بعض كان الجسم أثبت و تصبح قدراته على الاتزان أفضل.

6- الاحتكاك بسطح الأرض: الاتزان على السطح الأرض الخشنة أحسن منه على السطح الأملس كما في تزلج على الجليد

7- العوامل النفسية : وهي تؤثر بصفة مباشرة على الفرد، فالخوف مثلاً من الارتفاعات يفقد الفرد السيطرة على اتزانه.

8- العوامل الفسيولوجية: التوازن من العناصر التي تتطلب سلامة الجهاز العصبي للفرد وأيضا الجهاز العضلي، لذلك ودون أي خلل في أجهزة الجسم تؤدي بصورة مباشرة في قدرة الشخص على الاتزان. (صبحي ح.، 2004)

5.2. أنماط التوازن:

1.5.2. التوازن المستقر: يتوقف ذلك على مساحة الارتكاز وعلى ارتفاع مركز الجسم عن هذه القاعدة وهناك ثلاث عوامل هامة تحدد درجة اتزان الجسم وهي:

أولاً: اتجاه القوس الذي يرسمه مركز الثقل في حالة اتزان الجسم، فإذا حدثت أي إزاحة للجسم نتيجة لتأثير قوة خارجية و كان القوس الذي يحرك مركز ثقل الجسم للأعلى وعمودياً فإن الخط الذي يمثل المسافة من مركز ثقل قاعدة الارتكاز، أو نقطة السقوط بعد حدوث الإزاحة يمثل بعد مركز ثقل الجسم ويلاحظ أنه أكبر من الخط الساقط من مركز ثقل الجسم على قاعدة الاتزان (قبل

الإزاحة) وهذا دليل على أن القوس الذي يرسمه مركز الثقل للأعلى وليس للأسفل وكلما كان القوس الذي يمثله مركز ثقل الجسم الأعلى كان الاتزان أكبر. ثانيا: زوايا السقوط التي كلما كانت زادت درجة الاتزان الجسم، وزاوية السقوط هي مقدار إزاحة الجسم أي يصل إلى مركز الثقل فوق حافة قاعدة الارتكاز.

2.5.2. الاتزان الغير المستقر: ويحدث عند إزاحة الجسم وتحريك مركز ثقل هذا الجسم إلى أسفل فإن الجسم يكون في حالة غير استقرار.

3.5.2. الاتزان المتعادل: إذا حدثت إزاحة للجسم ولم يتغير ارتفاع ثقله عن قاعدة الاتزان فإن الجسم يصبح في حالة اتزان متعادل وهذا النوع من الاتزان الغير الموجود في جسم الإنسان، لأن جسم الإنسان غير منظم. (صبيح، 1995)

4.5.2. أطوار التوازن: هناك ثلاثة أطوار في الاتزان وهي:

***الطور الأول(رفض عدم الاتزان):** هذا الطور ليس ثابتا وفي بعض النشاطات والأفعال ذات طبيعة مخلة بالاتزان فهو لا يظهر والرياضي يسلك من المرة الأولى خصائص الطور الثاني، أحيانا وفي معظم النشاطات الرياضية المبتدئ يحل مشكلة المفارقة لاختلاف توازنه فيحاول المحافظة قدر الإمكان على هيئته الطبيعية(جذع مستقيم ونظر أفقي)، ويمكن أن نعتبر ردود أفعال المبتدئ الأكثر نمطية أكثر منها طبيعية.

***الطور الثاني(إعادة الاتزان البعدي):** يقول بول وارو أن الميزة الأساسية للمبتدئ هو أنه لا يحسن تنظيم الاتزان للحركة القادمة، والتي تجعله في وضعية اختلال توازني، لذا فالرياضي مجبر على اللجوء نحو حركات موازنة(إعادة الاتزان) إذا أراد الموازنة بحركة أخرى أو أثناء السقوط وفي هذا الطور لا يبادر الرياضي مسبقا باختلال توازن مولد للحركة، فهو يتميز بفعل مشاركة جزء من الجسم في الحركة والجزء الآخر يجب أن يضمن توازنه وهذا ما يؤدي إلى افتراض الحركة القادمة.

***الطور الثالث(الموازنة المسبقة أو المبادرة):** يقول هابر ليبول كل التركيبات الحركية المدمجة في الحركة تسهل بواسطة التحضير المسبق لإحداث الحركة، حيث أنه بواسطة التدريب وحده نستطيع أن نطور سلوكيات الطور الثاني نحو هيئة ذات اتزان مسبق، والرياضي بفضل تجربته يتدارك الاضطرابات المستقبلية يستعد قبل الحركة ويعتدل، ويضع نفسه في حالة عدم اتزان عكسي

كي يصل إلى تثبيت آثار عدم الاتزان المستقبلي، وفي هذا الطور يدخل جزء من الجسم في الحركة المستقبلية مما يسمح بتنسيق سريع مع ما يأتي من حركات موازنة أو لإعادة التوازن.

(فؤاد، دراسة: أثر الإتزان على تعلم دقة التصويب عند تلاميذ الطور الثالث (13-15) سنة فريق مدرسي، 2002)

2.6.2. العوامل التي تؤثر في التوازن :

هناك عدة عوامل تتحكم في التوازن حسب (صبحي، 1995). وتتمثل في :

2.6.2.1. العوامل الفسيولوجية. وتتمثل في :

*الجزء الخاص بالتوازن في الأذن الداخلية.

*مستقبلات الاتزان في العضلات والأوتار.

*نهاية الأعصاب الحسية الموجودة في العضلات والمفاصل.

*سلامة حاستي البصر واللمس.

*الأفعال المنعكسة.

*التعب البدني وأثره على الحركات الإرادية.

*القدمان وسلامتهما.

2.6.2.2. العوامل الميكانيكية. وتتمثل في :

*مركز ثقل الجسم وارتفاعه أو انخفاضه عن قاعدة الارتكاز.

*كبير وصغر قاعدة الارتكاز.

*زاوية سقوط جسم اللاعب عند الانتهاء من أداء الحركة الرياضية.

2.6.2.3. العوامل النفسية. وتتمثل في:

*القدرة على العزل وتركيز الانتباه.

*الإدراك المكان و الزماني للحركة.

*التعب النفسي.

*الدوافع. (صبحي، 1995)

7.2. مشكلات اختبار التوازن:

يرى بعض الباحثين أن هناك بعض المشكلات التي يمكن أن ترتبط باختبار التوازن ويمكن تلخيص هذه المشكلات فيما يلي:

*أشار البعض أن عامل القوة العضلية يؤثر بصورة واضحة على اختبارات المرونة، قد يبدو ذلك واضحا في اختبار الوقوف على العارضة بمشط القدم و اختبار التوازن الثابت من الوضعي المقلوب و بالرغم من تعارض بعض نتائج البحوث في هذا المجال إلا أنه يبدو منطقيا أن التعب العضلي يؤثر على درجات المختبرين في بعض الاختبارات ويرى بعض الباحثين إمكانية التغلب على بعض هذه المشكلات بإجراء اختبارات التوازن قبل الاختبارات التي تتطلب بذل المزيد من القوة ،كالقوة العضلية والتحمل الدوري التنفسي .

*نظرا لان العديد من اختبارات التوازن تتطلب اتخاذ بعض الأوضاع المعينة، أو أداء حركات تظهر فيها صفة التوازن بصورة واضحة فقد يبدو ضروريا السماح للمختبرين بأداء اختبار واحد لعدة مرات

واحتساب نتيجة أفضل محاولة، وبالرغم من أن كثرة عدد المحاولات تساهم في الارتقاء بدرجة معامل ثبات، إلا انه في نفس الوقت يتطلب الأمر المزيد من الوقت في الأداء .

*معظم المراجع الأجنبية في مجال اختبارات التوازن تضمن معايير هذه الاختبارات على مستوى

طلبة طالبات الجامعات وتلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية، وفي ضوء ذلك تبدو الحاجة إلى ضرورة وجود معايير للمراحل السنوية الأخرى للبنات والبنون.

*نظرا لان التوازن الثابت يعتبر توازنا موقفيا أو خاصا قد يسجل الفرد درجات عالية في احد هذه الاختبارات التي تقيس التوازن الثابت، في حين يسجل درجات منخفضة في اختبارات التوازن وينصح بعض الباحثين التغلب على هذه المشكلة بتعدد الاختبارات التي تتميز بدرجة واحدة تقريبا ويقوم المختبر بينها.

*بعض اختبارات التوازن تتطلب أدوات وتجهيزات غالية نسبيا وتبدو الحاجة إلى التوصل إلى تطور أدوات وأجهزة أقل تكلفة ويمكن الحصول عليها بإعداد متوافر وخاصة بالنسبة للمدارس الابتدائية الإعدادية (رضوان، 2008)

8.2. التوازن والحاسة الحركية:

لقد توصل العالم " Pawlow " إلى إثبات وجود حاسة داخلية هامة، وهي التي تقوم بتحليل الأفعال الحركية إلى أجزاء والتي عن طريقها يتم الشكل النهائي للحركة المتعلمة، وقد أطلقوا على هذه الحاسة الجديدة "لحاسة الحركية".

ويقولون أن هذه الحاسة تختلف عن الحواس الأخرى، فهي تخبرنا عن وضع تشكل الأعضاء المختلفة المشتركة في الحركة بوضوح ودقة كبيرة بالإضافة إلى عماليات الشد التي تحدث في العضلات عند أداء حركة ما، وعن طريق الحاسة الحركية أصبح بإمكاننا القيام بتجزئة الحركة والشعور الداخلي بها، وهذا الشعور الداخلي الذي يمكننا دائما من تصحيح حركتنا بصورة دقيقة وشاملة، ويجب أن نعلم أن الحاسة الحركية تتطور مع الفرد الرياضي جنبا إلى جنب مع نموه العادي وهي كبقية الحواس تختلف في نموها من فرد إلى آخر، وبصفة عامة فإن الحاسة الحركية تلعب دورا هاما ورئيسيا في سرعة تعلم الحركات الرياضية الجديدة وخاصة إذا تميز الإحساس بالدقة ذلك أن الإحساس الحركي يعد الحجر الرئيسي للبناء الحركي العام بالإضافة إلى الحواس الأخرى والتي يطلق عليها الحركات الملتقطة.

والتوازن يتنوع حسب الإمكانيات و الظروف التي يوجد فيها الجسم، إما في حالة السكون أو الحركة واتجه بعض العلماء إلى تحديد العوامل التي تؤثر على التوازن من وجهة النظر الفسيولوجية وقد تحددت في العامل البصري الجسدي و الجهاز العصبي المركزي، حيث يعتمد الأداء الحركي الهادف في مختلف الأنشطة على كفاءة تلك العوامل الفسيولوجية كما يظهر دورها الهام بشكل خاص عند حالة تحقيق التوافق الحركي أو استبدال على وضع الجسم في الفراغ، وكذلك عند الحاجة إلى مقاومة الجاذبية الأرضية. (مروان، 2002).

9.2. التوازن والجهاز العصبي:

يعد الجهاز العصبي شبكة المثال وتحكم وسيطرة من خلال تنظيم يؤدي إلي ترابط تآزر السلوك الفسيولوجي لجميع أجهزة الجسم من خلال مجموعة من المراكز المرتبطة فيما بينها، والتي تستقبل التنبيهات

الحسية الواردة عن جميع أعضاء الجسم السطحية أو العميقة، وترسل الاستجابة الخاصة بعد أن تعمل على تحليل تلك التنبيهات (ترجمة وتحليل التنبيهات) ومن ثم القرارات الخاصة بالاستجابة وترسل الأوامر بالاستجابة من خلال الخلايا العصبية الحركية، التي تكون منتشرة بالجسم كله فالتنبيهات الحركية المناسبة التي تصل إلى العضلات الإرادية كانت أو غير إرادية وكذلك ترسل الرسائل التي تحدث الغدد الصماء بالقيام بإفراز الهرمون المناسب.

ويرى جابر وعمران (2000) أنه نظرا لطبيعة متطلبات صفة التوازن و التي يفقد فيها اللاعب صلته بالأرض فان الأنظمة العصبية الحسية في الجسم وخلال مراحل أداء المهارة في الفراغ لها دور حيوي في توجيه حركة الجسم، حيث أن إدراك الفرد لحركته يتم من خلال المعلومات التي تنقلها تلك الأنظمة الحسية.

وكي تحدث أي وظيفة حركية لابد من وجود كم من المعلومات الحسية في جميع مستويات الجهاز العصبي وتؤدي التشنجات حركية مناسبة منها في:

* الحبل الشوكي: انعكاسات بسيطة (حركة انعكاسية تلقائية مقبولة عند مستوى التنفيذ الحسي للحركة).

* ساق الدماغ والعقدة الأساسية: استجابات أكثر تعقيدا (ردود أفعال التوازن ووضع الجسم) وهي قادرة على التأثير على الحبل الشوكي لإخراج أو تغيير حركة تلقائية معينة.

* المخ: استجابات يكون فيها هو الأكثر تعقيدا (حركة إرادية كاملة) للتغيير والتكيف وتعتمد على البرامج المخزونة للحركات المتنقلة.

* المخيخ: تخطيط شامل توقيت ووظيفة تنبؤية لإخراج حركات مهارية وتوافقية سريعة.

3. الخلاصة:

يتضح من خلال هذه الجولة فيما يتعلق بصفة التوازن الحركي، وبعد محاولة الإلمام ببعض جوانبه المفاهيمية، والفسولوجية، أنه مهم جدا في أداء مختلف الأنشطة الحياتية والرياضية، وخاصة في مراحل

التدريبية الأولى للاعب، وعلى هذا يمكن الاستفادة منه في تدريب المهارات الحركية، وذلك في حالة ما لم تكن هناك مشاكل ضعف التوازن الحركي.

الفصل الثاني:

تاريخ ونشأة كرة

القدم

تمهيد

عرفت مختلف الحضارات في العصور القديمة أشكالاً مشابهة للعبة كرة القدم الحالية. هذه اللعبة والرياضة التي أصبحت الأكثر انتشاراً وشعبية في العالم، استطاعت أن تتخطى جميع حدود الجنس والعقيدة، فاستطاعت أن تنفذ إلى أعماق عواطف الجماهير، وأعجب بها الكبار والصغار من مختلف الأعمار، يجري عشقها في عروقهم مجرى الدم. يمارسونها بمتعة خالصة، وتتابعون أخبارها بشغف. وهي أكبر ما تشرئب له أعناق الجماهير متطلعة لتحقيق أحلامها ومطامحها، حتى أصبح يعتبر فوز المنتخبات على خصومها انتصار الأوطان. (درة، 2000)

نشأة كرة القدم:

يعود تاريخ هذه اللعبة إلى أزيد من 2500 سنة قبل الميلاد، حيث مارسها الصينيون واليابانيون 600 سنة قبل الميلاد، والمصريون 300 سنة قبل الميلاد. كما أن بعض آثار الشعر الجاهلي تدل على أن العرب القدامى مارسوا أيضاً هذه اللعبة.

إلا أن اللعبة في شكلها الممارسة اليوم ظهرت بانجلترا. ففي سنة 1016، وخلال احتفالهم بإجلاء الدنمركيين عن بلادهم، لعب الإنجليز الكرة فيما بينهم ببقايا جثث الدنمركيين، ولك أن تحرز أقرب أعضاء الجسم شبيهاً بالكرة وأسهلها على التدرج بين الأرجل، فمنعت ممارستها. وكانت هذه اللعبة تظهر وتنتشر، ثم تمنع بمراسيم ملكية لأسباب متعددة، ووصل الأمر إلى حد المعاقبة على ممارستها بالسجن لمدة أسبوع.

أهم المحطات في تاريخ كرة القدم: (درة، 2000)

- 1710: ظهور اللعبة في المدارس الإنجليزية.

- 1857: تأسيس نادي "شي فيلد" كأقدم نادي في العالم.

- 1862: وضعت أول قوانين لكرة القدم.

- 1867: وضع مبدأ التسلل.

- 1872: تقنين حجم ومواصفات محددة للكرة.

- 1875: تعويض الشريط الذي كان يحدد علو المرمى بقضيب عرضي (ما يعرف بالعارضة).
 - 1878: حكم بريطاني يستعمل لأول مرة السفارة في التحكيم.
 - 1885: وضع تشريعات الاحتراف.
 - 1891: ظهور ضربة الجزاء.
 - 1900: أول دورة أولمبية (باريس).
 - 1904: نشأة الجامعة الدولية لكرة القدم (بدأت بسبع دول).
 - 1912: أصبح بإمكان الحراس استعمال أيديهم داخل المربع.
 - 1927: أصبح الهدف من الزاوية (الركنية) مباشرة جائزة.
 - 1929: تقرر تنظيم مباريات كأس العالم كل أربع سنوات مثل الألعاب الأولمبية.
 - 1930: تنظيم أول مباريات كأس العالم في أورغواي.
 - 1992: تنظيم أول مباريات لكأس العالم النسائية في الصين.
- دورات نهائيات كأس العالم:**

الدورة الأولى سنة 1930 نظمت في أورغواي، وفازت بها أورغواي (كان من المقرر أن تنظم الدورة الأولى بسويسرا سنة 1905).

الدورة الثانية سنة 1934 بإيطاليا، فازت بها إيطاليا (بداية النقل الإذاعي للمباريات).

الدورة الثالثة سنة 1938 بفرنسا، فازت بها إيطاليا للمرة الثانية على التوالي.

الدورة الرابعة سنة 1950 بالبرازيل، فازت بها أورغواي (جاء تنظيم هذه الدورة بعد توقف دام 12 سنة بسبب الحرب العالمية الثانية).

الدورة الخامسة سنة 1954 بسويسرا، فازت بها ألمانيا الغربية (تميزت الدورة بالنقل التلفزيوني المباشر لأول مرة لثمان مباريات).

الدورة السادسة سنة 1958 بالسويد، فازت بها البرازيل.

الدورة السابعة سنة 1962 بالشيلي، فازت بها البرازيل.

- الدورة الثامنة سنة 1966 بإنجلترا، فازت بها إنجلترا.
- الدورة التاسعة 1970 بالمكسيك، فازت بها البرازيل.
- الدورة العاشرة سنة 1978 بالأرجنتين، فازت بها الأرجنتين.
- الدورة الثانية عشر سنة 1982 بإسبانيا، فازت بها إيطاليا.
- الدورة الثالثة عشر سنة 1986 بالمكسيك، فازت بها الأرجنتين.
- الدورة الرابعة عشر سنة 1990 بإيطاليا، فازت بها ألمانيا.
- الدورة الخامسة عشر 1994 بالولايات المتحدة الأمريكية. فازت بها البرازيل.
- الدورة السادسة عشر سنة 1998 بفرنسا، فازت بها فرنسا.
- الدورة السابعة عشر سنة 2002 بكل من اليابان وكوريا الجنوبية فازت بها البرازيل.
- البعد الاقتصادي لكرة القدم:**

ارتبط ظهور كرة القدم الحديثة كلعبة شعبية في إنجلترا بالثورة الصناعية، حيث أصبحت من العلامات التي ترمز إلى العمال. وقد استثمرت عدة مؤسسات صناعية وتجارية كبرى في هذه اللعبة، لتستفيد صورتها من القيم التي تمثلها كرة القدم (الحيوية، التحمل، النهوض، التفوق....)، كما وظفتها كعنصر للسلم الاجتماعي و الاندماج. وانتقلت الكرة على مر السنين، من مجرد لعبة محبوبة ورياضة شعبية إلى نشاط اقتصادي بكل معنى الكلمة. وقد ساهم في هذا التحول أنظمة الاحتراف والاحتضان، وتسويق المباريات، وتحول الأندية من جمعيات إلى شركات بدأت تقتحم بورصات القيم. ولم تعد المناسبات الكروية الكبرى كنهائيات كأس العالم مجرد مناسبات لتسويق المنتج فحسب، بل وأصبحت كذلك فرصا لاقتحام أسواق جديدة.

واستطاعت "فيفا" أن تضم تحت لوائها 204 عضواً، أي أكثر من عدد أعضاء منظمة الأمم المتحدة. (مديك، 1992)

قانون كرة القدم

5-1- مادة (1) ميدان اللعب:

الأبعاد:

يجب أن يكون ميدان اللعب مستطيلاً، أن طول خط التماس يجب أن يكون أكبر من طول خط المرمى.

الطول: الحد الأدنى 90م (100 ياردة) - الحد الأقصى 120م (130 ياردة).

العرض: الحد الأدنى 45م (50 ياردة) - الحد الأقصى (100 ياردة).

في المباريات الدولية:

الطول: الحد الأدنى 100م (110 ياردة) - الحد الأقصى 110م (120 ياردة).

العرض: الحد الأدنى 64م (70 ياردة) - الحد الأقصى 75م (80 ياردة).

تخطيط ميدان اللعب:

يتم تحديد ميدان اللعب بخطوط، وتدخل هذه الخطوط ضمن مساحة المناطق التي تحددها ويسمى الخطان الطويلان بخطي التماس والقصيران بخطي المرمى ولا يزيد عرض كافة الخطوط عن (12) سم (5) بوصة.

ينقسم ميدان اللعب إلى نصفين بواسطة خط المنتصف وتحدد علامة المنتصف منتصف الخط ويتم رسم دائرة نصف قطرها 15ر19م (10 ياردة) حول علامة منتصف الملعب.

منطقة المرمى:

يتم تحديد منطقتي المرمى عند كل من نهايتي ميدان اللعب على النحو التالي:

يرسم خطان عموديان بزاوية قائمة على خط المرمي على مسافة 5,5م (6 ياردة) من الحافة الداخلية لقائمي المرمي ويمتد هذان الخطان داخل ميدان اللعب على مسافة 5,5م (6 ياردة) ثم يوصلان بخط مواز لخط المرمي.

أن المساحة المحدودة بهذه الخطوط وخط المرمي هي منطقة المرمي.

منطقة الجزاء:

يتم تحديد منطقة الجزاء عند كل من نهايتي ميدان اللعب على النحو التالي:

يرسم خطان عموديان بزاوية قائمة على خط المرمي على مسافة 5,16م (18 ياردة) من الحافة الداخلية لقائمي المرمي ويمتد هذان الخطان داخل ميدان اللعب على مسافة 5,16م (18 ياردة) ثم يوصلان بخط مواز لخط المرمي.

أن المنطقة المحدودة بهذه الخطوط وخط المرمي هي منطقة الجزاء.

وفي داخل كل من منطقتي الجزاء، توضع علامة الجزاء على مسافة 11م (12 ياردة) من نقطة منتصف المرمي وذلك ما بين قائمي المرمي وعلى بعد متساو عنهما.

ويتم رسم قوس من دائرة نصف قطرها 9,15م (10 ياردة) من كل علامة ركلة جزاء وذلك خارج منطقة الجزاء.

قوائم الراية الركنية:

يوضع قائم الراية الركنية بارتفاع لا يقل عن 5ر1م (5 قدم) بحيث يحمل راية ولا يكون له رأس مدبب وذلك عند كل منطقة ركنية.

يجوز وضع قوائم رايات مماثلة عند كل من نهايتي خط منتصف الملعب وذلك على بعد لا يقل عن 1م (ياردة واحدة) خارج خط التماس.

قوس المنطقة الركنية:

ترسم ربع دائرة نصف قطرها 1م (ياردة واحدة) من قائم كل راية ركنية داخل ميدان اللعب.

المرميان:

يجب وضع المرميين على مركز (منتصف) كل من خطي المرمى.
 ويجب أن يتكونا من قائمين رأسيين مثبتين على مسافتين متساويتين من قوائم الراية
 الركنية ويتصلان من أعلى بواسطة عارضة أفقية.
 تكون المسافة ما بين القائمين 32م (8 ياردة) ويكون الارتفاع ما بين الحافة السفلية
 للعارضة والأرض 44م (8 قدم).
 يكون عرض وسمك قائمي المرمي والعارضة متماثلاً والذي لا يزيد عن (12) سم
 بوصة وتكون خطوط المرمي من نفس عرض وسمك قائمي المرمي والعارضة.
 يمكن تثبيت شباك بالمرميين والأرض خلف المرمي بشرط أن تكون الشباك مثبتة
 بأحكام وبشكل لا يعيق حارس المرمى.
 يجب أن تكون قوائم المرمي والعارضتين باللون الأبيض.

السلامة:

يجب أن يكون المرميان مثبتان بأحكام بالأرض. يجوز استخدام مرميين متحركين)
 من النوع القابل للنقل فقط في حالة كونهما يلبيان هذا المطلب الخاص بالسلامة.

قرارات المجلس الدولي التشريعي:

القرار(1): إذا نزعت العارضة أو كسرت يتوقف اللعب حتى يتم إصلاح العارضة أو
 إعادة وضعها سليمة في مكانها.
 إذا تعذر إصلاح العارضة يتم إلغاء المباراة.
 لا يسمح باستخدام الحبل بدلاً من العارضة.
 إذا أمكن إصلاح العارضة يتم استئناف اللعب بإسقاط الكرة في المكان الذي كانت فيه
 عندما أوقف اللعب. (مروش، 1994)

القرار(2): يجب أن تصنع قوائم المرميين والعارضتين من الخشب أو المعدن أو أي مادة أخرى معتمدة ويجوز أن تكون مربعة أو مستطيلة أو مستديرة أو نصف مستديرة أو بيضاوية الشكل ويجب أن لا تشكل خطرا على اللاعبين.

القرار(3): لا يسمح بأي شكل من أشكال الدعاية سواء كان حقيقيا أو وهميا في ميدان اللعب أو معداته (ويشمل ذلك شبك المرميين أو المنطقة التي تقع ضمنها) وذلك من وقت دخول الفرق إلى ميدان اللعب حتى مغادرتهم له عند نهاية الشوط الأول ومنذ عودة دخول الفرق إلى ميدان اللعب وحتى نهاية المباراة. كما يمنع بشكل خاص عرض أي مادة إعلانية من أي نوع على المرميين أو الشباك أو القوائم الرايات أو على الرايات. ولا يجوز تثبيت أية تجهيزات دخيلة (مثل الكاميرات أو الميكروفونات... الخ) على هذه المعدات.

القرار(4): يجب أن لا يكون هناك أي نوع من الإعلان داخل المنطقة الفنية أو على بعد متر واحد من خط التماس من خارج الملعب ، كما لا يسمح بأي نوع من الإعلان ضمن المنطقة الواقعة بين خط المرمى وشباك.

القرار(5): يمنع تخطيط شعارات الاتحاد الدولي لكرة القدم (أليفيا) أو الاتحادات القارية أو الوطنية أو المحلية أو الأندية أو شعار أي جهة أخرى سواء كان ذلك حقيقياً أو وهمياً على ميدان اللعب أو التجهيزات الخاصة به بما في ذلك شبك المرميين والمساحات التي تضمها خلال وقت اللعب حسب ما هو موضح في القرار رقم (3).

القرار(6): يمكن وضع علامة خارج ميدان اللعب على بعد 15م 9م 10 ياردة) من قوس المنطقة الركنية وبزاوية قائمة عل خطي المرمى وذلك للتأكد من أن هذه المسافة تراعى عند تنفيذ الركلة الركنية.

5-2- مادة (2) الكرة:

الخصائص والمقاييس:

يجب أن تكون الكرة:

مستديرة.

مصنوعة من الجلد أو أي مادة مناسبة أخرى. لا يتعدى محيط دائرة الكرة عن (70) سم (28) بوصة ولا يقل عن (68) سم (27) بوصة.

لا يزيد وزنها عن (450) غرام (16 أوقية) ولا يقل عن (410) غرام (14 أوقية) عن ابتداء المباراة.

أن يكون الضغط الجوي مساوياً إلى (0.6 - 1.1) ضغط جوي وهو ما يوازي (600 - 1000) غرام / سم² عند سطح البحر. وذلك يعادل (5/8) ليبره / البوصة المربعة - 6/15 ليبره - البوصة المربعة.

تبديل الكرة التالفة (المعطوبة):

إذا انفجرت الكرة أو أصبحت تالفة أثناء سير المباراة يتم مايلي:
توقف المباراة.

يعاد بدء اللعب بإسقاط الكرة البديلة في المكان الذي أصبحت فيه الكرة الأولى تالفة.
إذا انفجرت الكرة أو أصبحت تالفة خارج اللعب في أثناء ركلة البداية، ركلة المرمى، ركلة الركنية، الركلة الحرة، ركلة الجزاء أو رمية التماس.
يعاد بدء اللعب وفقاً للحالة.

لا يجوز تبديل الكرة أثناء المباراة إلا بموافقة الحكم.

قرارات المجلس التشريعي:

القرار (1): في المباريات الخاصة في المسابقات يسمح باستخدام الكرات التي تلبى الحدود الدنيا للمتطلبات الفنية الموضحة في المادة (2).

في مباريات مسابقات الاتحاد الدولي لكرة القدم ومباريات المسابقات التي تجري برعاية الاتحادات القارية. فإن قبول استعمال الكرة فيه يشترط أن تحمل الكرة إحدى البيانات الثلاثة التالية:

الشعار (FIFA approved) ويعني أن الكرة معتمدة من قبل الاتحاد الدولي لكرة القدم.
الرسمي

(FIFA inspected) ويعني أن الكرة قد تم اختيارها من قبل الاتحاد الدولي لكرة القدم.
الشعار الرسمي

العبارة (international match ball standard) وتعني أن كرة المباراة وفق المتطلبات الدولية. إن وجود مثل هذه البيانات على الكرة يدل على أنه قد جرى اختبارها رسمياً وتبين أنها (متطابقة مع المتطلبات الفنية المحددة لكل من البيانات الثلاثة المذكورة آنفاً بالإضافة إلى الحد الأدنى من المواصفات الموضحة في المادة (2)). كما وينبغي أن تحضى المتطلبات الإضافية الخاصة بكل من البيانات الثلاثة المذكورة لموافقة المجلس الدولي التشريعي (البورد) وتخضع المعاهد التي تقوم بإجراء التجارب إلى مصادقة الاتحاد الدولي لكرة. يمكن في المسابقات الخاصة بالاتحادات الوطنية استعمال كرات تحمل أي واحدة من البيانات الثلاث المذكورة آنفاً.

القرار (2): في مباريات مسابقات الاتحاد الدولي لكرة القدم وكذلك مباريات مسابقات الاتحادات القارية لا يسمح بوضع أي نوع من الإعلام التجاري على الكرة باستثناء الشعار الخاص بالمسابقة أو الجهة المنظمة لها والعلامة التجارية للجهة الصانعة. إن لوائح المسابقة يمكن أن تحدد حجم وعدد هذه الشعارات.

5-3- المادة (3) عدد اللاعبين:

اللاعبون:

تلعب المباراة بين فريقين يتكون كل منهما مما لا يزيد عن أحد عشر لاعباً أحدهم يكون حارس مرمى. لا يمكن بدء المباراة إذا كان عدد لاعبي أحد الفريقين يقل عن سبعة لاعبين.

المسابقات الرسمية:

يمكن استخدام ثلاثة بدلاء كحد أقصى في أية مباراة تجري ضمن مسابقة رسمية تنظم برعاية الاتحاد الدولي لكرة القدم أو الاتحادات القارية أو الاتحادات الوطنية. يجب أن تنص قواعد المسابقة على عدد البدلاء الذين يمكن تسميتهم من ثلاثة إلى سبعة كحد أقصى.

المباريات الأخرى:

يجوز استبدال ستة لاعبين في مباريات المنتخب الأول . وفي جميع المباريات الأخرى يمكن استبدال عدد أكثر شريطة:
اتفاق الفريقين المعنيين على الحد الأعلى.

وإذا لم يتم إبلاغ الحكم أو لم يتم التوصل إلى اتفاق قبل المباراة فلا يجوز استبدال أكثر من ستة.

في سائر المباريات:

يجب أن تعطى أسماء البدلاء إلى الحكم قبل بدء المباراة . البدلاء الذين لم تتم تسميتهم لا يجوز اشتراكهم في المباراة.

الإجراءات الخاصة بالبدل:

عند استبدال لاعب ببدل يجب مراعاة الشروط التالية :

إخطار الحكم قبل إجراء أي تبديل مقترح.

لا يدخل اللاعب البديل ميدان اللعب حتى يكون اللاعب المطلوب استبداله قد غادر الملعب وبعد أن يكون قد حصل على إشارة من الحكم بالدخول.

يدخل اللاعب البديل الملعب أثناء توقف اللعب ومن عند خط المنتصف.

تعتبر إجراءات التبديل قد اكتملت بمجرد دخول اللاعب البديل إلى ميدان اللعب.

ومن تلك اللحظة يصبح البديل لاعباً واللاعب المستبدل يفقد صفته كلاعب.

اللاعب الذي تم استبداله لا يجوز له أن يعود للاشتراك في المباراة بعد ذلك.

يكون كافة اللاعبين البدلاء خاضعين لسلطات واختصاصات الحكم سواء تم استدعاءهم للعب أم لا.

تغيير حارس المرمى:

- يجوز لأي لاعب أن يغير مركزه مع حارس المرمى بشرط :

إخطار الحكم قبل إجراء التغيير.

أن يتم التغيير أثناء توقف المباراة.

المخالفات / العقوبات:

- إذا دخل لاعب بديل إلى ميدان اللعب دون إذن من الحكم :

يتم إيقاف اللاعب.

ينذر اللاعب البديل وتشهر له البطاقة الصفراء ويطلب منه مغادرة ميدان اللعب.
يستأنف الحكم المباراة بإسقاط الكرة في المكان الذي كانت فيه عندما تم إيقاف اللعب.
- إذا قام أحد اللاعبين بتغيير مركزه مع حارس المرمى بدون إخطار الحكم قبل إجراء التغيير:

يستمر اللعب.

يتم إنذار اللاعبين المعنيين وتشهر لهم البطاقة الصفراء عند أول فرصة تكون فيها الكرة خارج اللعب.

- في حالة حدوث أية مخالفات أخرى لهذه المادة، يتم الآتي:
يتم إنذار اللاعبين المعنيين وتشهر لهم البطاقة الصفراء.

استئناف اللعب:

يستأنف اللعب بركلة حرة غير مباشرة من المكان الذي كانت فيه الكرة عند توقف اللعب.

اللاعبون والبدلاء الذين يتم طردهم:

اللاعب الذي يتم طرده قبل بدء اللعب، يجوز استبداله فقط بأحد البدلاء الذين تمت تسميتهم .

اللاعب البديل المسمى الذي تم طرده سواء قبل أو بعد بدء اللعب لا يمكن استبداله.

قرارات المجلس التشريعي:

القرار(1):

تبعاً للشروط الواردة في المادة (3) فإن الحد الأدنى لعدد اللاعبين في أي فريق متروك لتقدير الاتحادات الوطنية ويرى المجلس الدولي التشريعي أن المباراة يجب أن لا تستمر عندما يقل العدد عن سبعة لاعبين في أي من الفريقين.

القرار(2):

يجوز لإداري الفريق إعطاء تعليمات تكتيكية للاعبين أثناء سير المباراة وعليه أن يعود فوراً إلى مكانه بعد إعطاء هذه التعليمات ، يجب على كل إداري الفريق البقاء ضمن

حدود المنطقة الفنية حيثما تتوفر مثل هذه المنطقة كما يجب عليهم التصرف بسلوك مسؤول.

القرار(3):

يتحتم على اللاعبين عدم أظهار القمصان الداخلية التي تحمل شعارات أو دعاية وسيقوم منظمو المسابقة بفرض عقوبة في حق اللاعب الذي يخلع قميصه ليظهر شعارات أو دعاية ويجب أن يكون للقميص أكام. (الجواد)

4-5- مادة (4) معدات اللاعبين:

السلامة:

يجب على اللاعب أن لا يستخدم أية معدات أو يرتدي أي شئ فيه خطورة على نفسه أو على لاعب آخر (ويشمل ذلك أي نوع من المجوهرات).

المعدات الأساسية:

- أن المعدات الأساسية الإجبارية للاعب هي:

فانيلة أو قميص.

سروال (وإذا تم ارتداء سراويل حرارية فيجب أن تكون من نفس لون السراويل الأساسية).

جوارب.

واقيات للساقين.

حذاء.

واقيات الساقين:

تكون مغطاة بالكامل بالجوارب.

مصنوعة من مادة مناسبة (مطاط، بلاستيك أو أي ماد مشابهة).

تؤمن درجة معقولة من الحماية.

حراس المرمي:

يرتدي كل حارس مرمي ألواناً تميزه عن اللاعبين الآخرين وعن الحكم والحكميين المساعدين.

المخالفات / العقوبات:**لأي مخالفة لهذه المادة:**

لا حاجة لإيقاف اللاعب.

يقوم الحكم بإخطار اللاعب المخالف بوجوب مغادرة ميدان اللعب ليصحح معداته.

يقوم اللاعب بمغادرة ميدان اللعب عند أول توقف للعب، إلا إذا كان اللاعب قد قام بتصحيح معداته.

أي لاعب يطلب منه مغادرة ميدان اللعب لتصحيح معداته يجب أن لا يعود إليه بدون إذن من الحكم .

يقوم الحكم بالتأكد من أن معدات اللاعب قد تم تصحيحها قبل أن يسمح له بالدخول إلى ميدان اللعب.

يسمح للاعب بالدخول عائداً إلى ميدان اللعب فقط حين تكون الكرة خارج اللعب.

اللاعب الذي طلب منه مغادرة ميدان اللعب بسبب مخالفة معينة ارتكبها بموجب هذه المادة ثم دخل أو عاد لدخول ميدان اللعب بدون إذن من الحكم، تم توجيه إنذار له وتشهر له البطاقة الصفراء.

استئناف اللعب:

إذا تم إيقاف اللعب بواسطة الحكم لتوجيه الإنذار يتم مايلي:

يتم استئناف المباراة بركلة حرة غير مباشرة ينفذها أحد لاعبي الفريق الخصم وذلك من المكان الذي كانت فيه الكرة حين قام الحكم بإيقاف المباراة.

سلطة الحكم:

تدار كل مباراة بواسطة حكم له السلطة المطلقة في تطبيق مواد قانون اللعبة وذلك فيما يتعلق بالمباراة التي يتم تعيينه فيها.

الصلاحيات والواجبات:**يقوم الحكم بالاتي:**

ينفذ مواد قانون اللعبة.

يقود المباراة بالتعاون مع الحكّمين المساعدين ومع الحكم الرابع حين يتطلب الأمر.
يتأكد من أن أية كرة مستخدمة تلبّي المتطلبات الواردة في المادة رقم (2).
يتأكد من أن معدات اللاعبين تلبّي المتطلبات الواردة في المادة رقم (4).
يعمل كميقاتي ويسجل أحداث المباراة.
يوقف اللعب، يعلق أو ينهي المباراة وذلك حسب قناعته بسبب أي مخالفة لمواد القانون.

يوقف، يعلق أو ينهي المباراة بسبب تدخل خارجي من أي نوع.
يوقف المباراة إذا رأى أن لاعباً أصيب إصابة جسيمة، ويتأكد من نقله من ميدان اللعب.
يسمح باستمرار اللعب حتى تصبح الكرة خارج اللعب وذلك إذا كان في رأيه أن لاعباً أصيب إصابة طفيفة فقط .

التأكد من أن أي لاعب مصاب بنزيف من جراء أحد الجروح قد غادر ميدان اللعب ويجوز للاعب العودة فقط لدى تلقيه إشارة من الحكم الذي يجب عليه الاقتناع بتوقف النزيف .

يسمح باستمرار اللعب حين يرى أن الفريق الذي تم ارتكاب إحدى المخالفات ضده، سوف تستفيد من إتاحة الفرصة هذه والقيام بمعاقبة المخالفة الأصلية إذا لم تتحقق الفائدة المرجوة من إتاحة الفرصة في ذلك الوقت.
يعاقب المخالفات الأكثر جسامة حين يرتكب أحد اللاعبين أكثر من مخالفة واحدة في نفس الوقت .

يتخذ الأجراء التأديبي ضد اللاعبين المدانين بمخالفات إنذار وطرده. ولا يعتبر الحكم مضطراً للقيام بهذا الإجراء مباشرة، بل يجب عليه القيام بذلك لدى أول فرصة تكون فيها الكرة خارج اللعب.

يتخذ إجراء ضد إداريي الفريق الذين يفشلون في ضبط أنفسهم بالسلوك سلوكاً مسؤولاً، ويمكن للحكم حسب اقتناعه طردهم من ميدان اللعب وملحقاته المحيطة به مباشرة.
الأخذ بنصيحة مساعديه فيما يتعلق بالأحداث التي لم يشاهدها بنفسه .
يتأكد من عدم دخول أي شخص غير مرخص له إلى ميدان اللعب.
يستأنف المباراة بعد توقفها.

يقدم تقريراً عن المباراة إلى الجهات المختصة يتضمن معلومات عن أية إجراءات تأديبية تم اتخاذها ضد اللاعبين أو إداريي الفريق وأية أحداث أخرى وقعت قبل أو أثناء أو بعد المباراة.

قرارات الحكم:

قرارات الحكم المتعلقة بالحقائق والوقائع ذات الصلة باللعب تعتبر نهائية. يمكن للحكم تغيير قراره فقط إذا تحقق أنه قرار غير صحيح أو أنه قدر ذلك بناء على نصيحة الحكم المساعد طالما أن اللعب لم يستأنف بعد أو أنهى المباراة .

قرارات المجلس الدولي التشريعي :

القرار (1): لا يعتبر الحكم (أو الحكم المساعد أو الحكم الرابع حسب الحالة) مسؤولاً عن:

أي نوع الإصابة التي تحدث للاعب أو الإداري أو المشاهد.

أية أضرار بالامتلاكات أياً كان نوعها .

أية خسائر تلحق بأي فرد أو ناد أو شركة أو اتحاد أو هيئة مشابهة تحدث نتيجة أي قرار أو ربما تترتب على أي قرار قد يتخذه الحكم بخصوص تطبيق مواد قانون اللعبة أو إيقاف اللعب واستمراره وقيادة وضبط المباراة وقد يشمل ذلك مايلي:

القرار : المتعلق بحالة ميدان اللعب أو ما حوله أو الظروف الجوية التي تسمح أو لا تسمح بإجراء المباراة.

القرار : بإلغاء المباراة لأي سبب كان .

القرار : المتعلق بحالة الأشياء الثابتة في الملعب أو التجهيزات المستخدمة أثناء المباراة بما في ذلك قوائم المرمي والعارضتان وقوائم الراية الركنية والكرة.

القرار : بإيقاف أو عدم إيقاف اللعب نتيجة لتدخل الجماهير أو لأية مشكلة تحدث في منطقة تواجد المتفرجين.

القرار : بإيقاف أو عدم إيقاف اللعب للسماح لنقل لاعب مصاب من ميدان اللعب من أجل العلاج.

القرار : بطلب أو الإصرار على طلب نقل لاعب مصاب من ميدان اللعب من أجل العلاج.

القرار : بالسماح أو عدم السماح للاعب بارتداء ألبسة أو تجهيزات معينة.
 القرار : (طالما أن هذا من مسؤوليته) بأن يسمح أو لا يسمح لأي شخص (بما في ذلك الفريق أو مسئولو الملعب أو رجال الأمن أو المصورون أو أي من ممثلي الإعلام) بأن يتواجدوا بجوار ميدان اللعب.

القرار : أي قرار آخر قد يتخذه الحكم طبقاً لقانون اللعبة أو بما ينسجم مع واجباته المنصوص عليها في القواعد والأنظمة الخاصة بالاتحاد الدولي لكرة القدم أو الاتحاد القاري أو الوطني أو قواعد البطولة الوطنية أو القواعد التي تجري المباراة وفقها.

القرار (2): في المسابقات والدورات التي يتم فيها تعيين حكم رابع . فإن دورة وواجباته يجب أن تكون منسجمة مع التوجيهات المصادق عليها من المجلس الدولي التشريعي (البورد).

القرار (3): أن الحقائق والوقائع المرتبطة باللعب ستشمل ما إذا كان قد تم تسجيل هدف من عدمه وكذلك نتيجة المباراة.

5-5- المادة (5) الحكم:

الصلاحيات والواجبات:

- ينفذ مواد قانون اللعبة
- يقود المباراة بالتعاون مع الحكّمين المساعدين ومع الحكم الرابع حين يتطلب الأمر.
- يتأكد من أن أية كرة مستخدمة تلبّي المتطلبات الواردة في المادة رقم (2).
- يتأكد من أن معدات اللاعبين تلبّي المتطلبات الواردة في المادة رقم (4).
- يعمل كمقياتي ويسجل أحداث المباراة مع إضافة الوقت الضائع.
- يوقف اللعب، يعلق أو ينهي المباراة وذلك حسب قناعته بسبب أي مخالفة لمواد القانون .
- يوقف، يعلق أو ينهي المباراة بسبب تدخل خارجي من أي نوع.
- يوقف المباراة إذا رأى أن لاعباً أصيب إصابة جسيمة، ويتأكد من نقله من ميدان اللعب.
- يسمح باستمرار اللعب حتى تصبح الكرة خارج اللعب إذا تأكد له أن لاعباً أصيب إصابة طفيفة فقط.
- يتأكد من خروج اللاعب المصاب من الملعب ولا يجوز للاعب العودة للملعب حتى يتلقى إشارة من الحكم.

- يسمح بمنح الامتياز أثناء اللعب حسب تقديره.
 - يسجل المخالفات ويوزع البطاقة الصفراء والحمراء طبقا للقانون.
 - الأخذ بنصيحة مساعديه في الحالات التي لم يسمح له موقعه داخل الملعب من التأكد منها.
 - يتأكد من عدم دخول أي شخص غير مرخص له إلى ميدان اللعب.
 - يستأنف المباراة بعد توقفها.
 - يقدم تقريراً عن المباراة إلى الجهات المختصة.
- قرارات الحكم :**

- قرارات الحكم المتعلقة بالحقائق والوقائع ذات الصلة باللعب تعتبر نهائية
- يمكن للحكم تغيير قراره فقط إذا تحقق أنه قرار غير صحيح أو أنه قدر ذلك بناء على نصيحة الحكم المساعد طالما أن اللعب لم يستأنف بعد.

ماذا يجب على الحكم قبل المقابلة ؟

- الوصول إلى الملعب ساعة قبل انطلاق القابلة.
- التعريف بمراقب المقابلة وحكام الشرط.
- ملء ورقة التحكيم مع إمضائها من طرف عميدي الفريقين المتبارين.
- فحص هوية اللاعبين.

كيف يتصرف في الملعب ؟

- استدعاء عميدي الفريقين وإجراء القرعة فيما بينهم.
- قيادة اللعب طبقا لقوانين اللعبة كمدبر لا كدركي.
- وجوب احترام قراراته من طرف اللاعبين
- وجوب انذار أو طرد أي لاعب يستحق هذه العقوبة.
- في حالة عدم استكمال عدد اللاعبين لا يجوز للحكم أن يعترض مشاركة اللاعب أو اللاعبين المتأخرين.
- قبوله بصدر رحب كل اعتراض تقني مع تسجيله بنفسه على ورقة التحكيم.
- عند حضوره إلى الملعب متأخرا والمقابلة قد ابتدأت يتركها تستمر ويوجه تقريرا مفصلا إلى اللجنة المختصة موضحا فيه أسباب تأخره.

واجباته بعد المباراة ؟

- تتميم ورقة التحكيم ب :
- تسجيل نتيجة المقابلة بالحروف والأرقام.
- تسجيل أرقام اللاعبين المنذرين و المطرودين مع أرقام رخصهم في المكان المخصص لهم، وسحب هذه الرخص لإرسالها إلى اللجنة المختصة.

- إرجاع باقي الرخص لأصحابها بعد كل مجموعة على حدة.
- مراجعة ورقة التحكيم للمرة الأخيرة.
- تسليم ورقة التحكيم إلى:

- اللون الأبيض : لحكم المقابلة.
- اللون الوردي : لمراقبة المباراة.
- اللون الأزرق : للفريق الزائر.
- اللون الأصفر : للفريق المضيف.

لاعب مصاب بإمكانه الذهاب إلى خط الشريط أو خط المرمى، لا يعالج في الملعب.

قرارات المجلس الدولي التشريعي:

القرار(1): (لا يعتبر الحكم أو المساعد أو الحكم الرابع حسب الحالة) مسؤولاً عن:

أي نوع من الإصابة التي تحدث للاعب أو الإداري أو المشاهد.
أية أضرار بالممتلكات أيا كان نوعها.

أية خسائر تلحق بأي فرد أو ناد أو شركة أو اتحاد أو هيئة مشابهة تحدث نتيجة أي قرار أو ربما تترتب على أي قرار قد يتخذه الحكم بخصوص تطبيق مواد قانون اللعبة أو إيقاف اللعب واستمراره وقيادة وضبط المباراة وقد يشمل ذلك ما يلي:

القرار: المتعلق بحالة ميدان اللعب أو ما حوله أو الظروف الجوية التي تسمح أو لا تسمح بإجراء المباراة. (شعلان، 2001)

القرار: بإلغاء المباراة لأي سبب كان.

القرار: المتعلق بحالة الأشياء الثانية في الملعب أو التجهيزات المستخدمة أثناء المباراة بما في ذلك قوائم المرمى و العارضتان وقوائم الراية الركنية والكرة.

القرار: بإيقاف أو عدم إيقاف اللعب نتيجة لتدخل الجماهير أو لأية مشكلة تحدث في منطقة تواجد المتفرجين.

القرار: بإيقاف أو عدم إيقاف اللعب للسماح لنقل لاعب مصاب من ميدان اللعب من أجل العلاج.

القرار: بطلب أو الإصرار على طلب نقل لاعب مصاب من ميدان اللعب من أجل العلاج.

القرار: بالسماح أو عدم السماح للاعب بارتداء ألبسته أو تجهيزات معينة.

القرار: (طالما أن هذا من مسؤوليته) بأن يسمح أو لا يسمح لأي شخص (بما في ذلك الفريق أو مسئولو الملعب أو رجال الأمن أو المصورون أو أي من ممثلي الإعلام) بأن يتواجدوا بجوار ميدان اللعب.

القرار: أي قرار آخر قد يتخذه الحكم طبقا لقانون اللعبة أو بما ينسجم مع واجباته المنصوص عليها في القواعد والأنظمة الخاصة بالاتحاد الدولي لكرة القدم أو الاتحاد القاري أو الوطني أو قواعد البطولة الوطنية أو القواعد التي تجري المباراة وقفها. **القرار(2):** في المسابقات والدورات التي يتم فيها تعيين حكم رابع، فإن دورة وواجباته يجب أن تكون منسجمة مع التوجيهات المصادق عليها من مجلس الدولي التشريعي (البورده).

القرار(3): أن الحقائق والوقائع المرتبطة باللعب ستشمل ما إذا كان قد تم تسجيل هدف من عدمه وكذلك نتيجة المباراة.

5-6- مادة (6) الحكام المساعدون:

الواجبات:

يعين حكمان مساعدان مهمتهما (خاضعة لقرار الحكم) أن يبيننا:

متى تكون الكرة بكاملها قد تجاوزت ميدان اللعب.

أي فريق له الحق في الركلة الركنية أو ركلة المرمى أو رمية التماس.

متى يعاقب اللاعب عندما يكون في موقف تسلل.

عند طلب إجراء تبديل.

عند حدوث سلوك سيء أو حادثة أخرى لم يتمكن الحكم من مشاهدتها.

عندما ترتكب مخالفات ويكون الحكمان المساعدان أقرب إلى الحدث من الحكم (وهذا

يشمل في حالات خاصة المخالفات المرتكبة في منطقة الجزاء).

عند تنفيذ ركلة الجزاء إذا قام حارس المرمى بالتحرك للأمام قبل ركل وما إذا اجتازت

الكرة خط المرمى.

المساعدة:

- يقوم الحكام المساعدون أيضا بمساعدة الحكم بقيادة المباراة طبقا لما تنص عليه مواد

القانون :

في حالة حدوث تدخل غير صحيح أو سلوك سيء من الحكم المساعد، يقوم الحكم بالاستغناء عن خدماته ويقدم تقريراً بهذا الموضوع للسلطات المختصة.

5-7- مادة (7) مدة المباراة:

فترات اللعب:

مدة المباراة شوطان متساويان كل منهما (45) دقيقة، ما لم يتفق الفريقان المشاركان والحكم على خلاف ذلك.

أي اتفاق يتم لتعديل زمن شوطي اللعب (لاختصار زمن كل شوط إلى (40) دقيقة مثلاً بسبب الإضاءة الغير كافية) يجب أن تم قبل بدء اللعب ويجب أن يخضع للأنظمة الخاصة بالمسابقة.

فترة الراحة ما بين الشوطين:

اللاعبون لهم الحق في فترة راحة عند منتصف الوقت بين الشوطين:

لا يجوز أن تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن (15) دقيقة.

يجب أن تنص قواعد المسابقة على مدة فترة الراحة بين الشوطين.

يمكن تعديل زمن فترة الراحة بين الشوطين بموافقة الحكم فقط.

تعويض الوقت الضائع:

- يتم التعويض عن الوقت الضائع في أي شوط من شوطي المباراة جزاء: التبدل / التبديلات.

تقييم إصابة اللاعبين.

نقل اللاعبين المصابين من ميدان اللعب من أجل العلاج.

إضاعة الوقت.

أية أسباب أخرى.

ويكون تحديد زمن التعويض حسب تقدير الحكم .

ركلة الجزاء:

أن كان لابد من تنفيذ ركلة الجزاء أو إعادة تنفيذها فإنه يتم تمديد زمن أي من الشوتين إلى أن تنتهي ركلة الجزاء.

المباراة الموقوفة:

يتم إعادة لعب المباراة الموقوفة ما لم تنص قواعد المسابقة خلاف ذلك.

5-8- مادة (8) ابتداء واستئناف اللعب :**الإجراءات الأولية:**

يتم إجراء قرعة بقطعة نقود معدنية والفريق الذي يفوز بالقرعة يختار المرمي الذي سيقوم بمهاجمته في الشوط الأول من المباراة ويأخذ الفريق الآخر ركلة البداية لبدء المباراة.

يقوم الفريق الذي فاز بالقرعة بتنفيذ ركلة البداية لبدء الشوط الثاني من المباراة.

في الشوط الثاني للمباراة يقوم الفريقان بتغيير الاتجاهات ويهاجمان المرميين المعاكسين.

ركلة البداية :

تعتبر ركلة البداية طريقة لابتداء اللعب أو استئنافه :

عند بدء المباراة.

بعد تسجيل هدف.

عند بدء الشوط الثاني من المباراة.

عند بدء كل شوط من شوطي الوقت الإضافي عند تطبيقه.

يمكن تسجيل هدف مباشرة من ركلة البداية.

الإجراءات :

يكون كافة اللاعبين في نصف الملعب الخاص بهم.

يكون لاعبو الفريق الخصم للفريق الذي ينفذ ركلة البداية، على مسافة لا تقل عن 9م (10 ياردة) عن الكرة حتى تصبح الكرة في اللعب.

تكون الكرة في وضعية ثبات عند علامة المنتصف.

يعطي الحكم الإشارة.

تصبح الكرة في اللعب حالما يتم ركلها وتحركها إلى الأمام.

لا يلمس منفذ الركلة الكرة مرة ثانية إلا إذا لمست لكرة لاعباً آخر.

بعد أن يسجل أحد الفريقين هدفاً. يتم تنفيذ ركلة البداية بواسطة الفريق الآخر.

المخالفات / العقوبات :

- إذا لمس منفذ الركلة الكرة مرة ثانية قبل أن تلمس لاعباً آخر:

يمنح الفريق الخصم ركلة حرة غير مباشرة ويتم تنفيذها من المكان الذي وقعت فيه المخالفة.

- بالنسبة لأية مخالفات أخرى تتعلق بأسلوب تنفيذ ركلة البداية :

يتم إعادة تنفيذ الركلة.

إسقاط الكرة :

يعتبر إسقاط الكرة طريقة لإعادة بدء اللعب بعد إيقاف مؤقت والذي يصبح ضرورياً حين تكون الكرة في اللعب لأي سبب لم يرد ذكره في أي مكان آخر في مواد قانون اللعبة.

الإجراءات :

يسقط الحكم الكرة في المكان الذي كانت فيه عند إيقاف اللعب.

يستأنف اللعب عندما تلمس الكرة الأرض.

المخالفات / العقوبات :

- يعاد إسقاط الكرة في الحالات التالية :

إذا لمس الكرة أحد اللاعبين قبل أن تلمس الأرض.

إذا خرجت الكرة من ميدان اللعب بعد ملامستها الأرض دون أن يلمسها أحد من اللاعبين.

حالات خاصة :

أي ركلة حرة تحتسب لصالح الفريق المدافع داخل منطقة مرماه، يجوز أن تلعب من أي نقطة داخل منطقة المرمي.

أي ركلة حرة غير مباشرة احتسبت لصالح الفريق المهاجم داخل منطقة مرمي الخصم يجب أن تلعب من خط منطقة المرمي الموازي لخط المرمي ومن أقرب نقطة لمكان حدوث الخطأ.

أن إسقاط الكرة لاستئناف المباراة بعد إيقاف مؤقت للعب داخل منطقة المرمي يجب أن يتم من على خط منطقة المرمي الموازي لخط المرمي من أقرب نقطة للمكان الذي كانت فيه الكرة قبل إيقاف اللعب.

9-5- مادة (9) الكرة في اللعب وخارج اللعب :**الكرة خارج اللعب:**

- تعتبر الكرة خارج اللعب عندما :

تجتاز الكرة بكاملها خط المرمي أو خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء.
عندما يوقف الحكم اللعب.

الكرة في اللعب :

- تعتبر الكرة في اللعب في كافة الأوقات الأخرى بما في ذلك الحالات التالية :

إذا ارتدت من قائم المرمي أو العارضة أو قائم الراية الركنية وبقيت داخل ميدان اللعب.
إذا ارتدت من الحكم أو من الحكم المساعد عندما يكونان داخل ميدان اللعب.

10-5- مادة (10) طريقة تسجيل الهدف :**احتساب الهدف :**

يحتسب الهدف عندما تجتاز الكرة بكاملها فوق خط المرمي بين القائمين وتحت العارضة بشرط أن لا يكون الفريق الذي سجل الهدف قد ارتكب مخالفة لمواد قانون اللعبة قبل ذلك.

الفريق الفائز :

الفريق الذي يسجل عدداً أكبر من الأهداف أثناء المباراة هو الفريق الفائز.

إذا سجل كلا الفريقين عدداً متساوياً من الأهداف أو إذا لم يتم تسجيل أية أهداف نتيجة المباراة التعادل.

قواعد المسابقة :

بالنسبة للمباريات التي تنتهي بالتعادل. يجوز أن تنص القواعد الخاصة بالمسابقة على فقرات تجيز إعطاء وقت إضافي أو أية إجراءات أخرى معتمدة من المجلس الدولي التشريعي (البورد) من أجل تحديد الفائز في المباراة.

5-11- مادة (11) التسلل :

موقف التسلل :

- لا تعتبر مخالفة بحد ذاتها التواجد في موقف تسلل يكون اللاعب في موقف تسلل إذا كان أقرب إلى خط مرمى خصمه من كل وثاني آخر لاعب من الفريق الخصم.

لا يكون اللاعب في موقف تسلل إذا :

كان في نصف ميدان اللعب الخاص به.

كان في مستوى واحد مع آخر ثاني لاعب من الفريق الخصم.

كان في مستوى واحد مع آخر لاعبين اثنين من الفريق الخصم.

المخالفة :

- يعاقب اللاعب فقط على وجوده في موقف تسلل في اللحظة التي يلمس الكرة أو يلعبها أحد أفراد فريقه وكان في رأي الحكم مشتركاً باللعب النشط الفعال من خلال :

التداخل مع الخصم. (صالح)

مستفيداً من فرصة وجوده في ذلك الموقف.

- الحالات التي لا تعتبر مخالفة :

لا تعتبر مخالفة تسلل إذا استلم لاعب الكرة مباشرة من :

ركلة مرمى.

رمية تماس.

ركلة ركنية.

القرار الجديد للمجلس الدولي (البرود):

في تعريف موقف التسلل فإن عبارة (أقرب إلى خط مرمى الخصم) تعني أن أي جزء من رأسه وجسمه أو قدميه هي أقرب إلى خط مرمى خصمه من الكرة وثاني آخر خصم.

قرار جديد لمجلس التشريع الدولي (2):

- تعريفات العوامل المتعلقة باللعب كما يلي:

التداخل في اللعب يعني اللعب أو لمس الكرة التي تم تمريرها أو لمسها عن طريق أحد زملاء اللاعب.

التداخل مع خصم يعني منع الخصم من اللعب جعله يلعب الكرة باعتراض واضح الخط رؤية الخصم أو التحرك أو عمل إيذاء أو حركة تكون وفقاً لرأي الحكم مضللة أو تصرف انتباه الخصم.

الحصول على مبدأ الفرصة بالوقوف في ذلك المكان تعني لعب الكرة التي ترتد إليه بجانب قائم المرمى أو خط العرض بينما هو في موقف تسلل أو لعب الكرة التي ترتد إليه بجانب الخصم وهو في موقف متسلل.

5-12- مادة (12) الأخطاء وسوء السلوك :

تتم معاقبة الأخطاء وسوء السلوك على النحو التالي:

- الركلة الحرة المباشرة :

تحتسب ركلة حرة مباشرة للفريق الخصم، إذا ارتكب أحد اللاعبين أيّاً من الأخطاء الستة التالية بشكل يعتبره الحكم إهمالاً أو تهوراً أو يتضمن إفراطاً في استعمال القوة:

ركل أو محاولة ركل الخصم.

عرقلة أو محاولة عرقلة الخصم.

القفز على الخصم.

مكاتفة الخصم.

ضرب أو محاولة ضرب الخصم.

دفع الخصم.

- تحتسب ركلة حرة مباشرة أيضاً للفريق الخصم إذا ارتكب أحد اللاعبين أيّاً من الأخطاء الأربعة التالية :

مهاجمة الخصم من أجل الاستحواذ على الكرة والاحتكاك به قبل لمس الكرة .
مسك الخصم.

البصق على الخصم.

لمس الكرة متعمداً (باستثناء حارس المرمى داخل منطقة جزائه).

تنفيذ الركلة الحرة المباشرة من المكان الذي وقع فيه الخطأ.

ركلة الجزاء :

تحتسب ركلة جزاء في حالة ارتكاب أي هذه الأخطاء العشرة السابقة من قبل أحد اللاعبين داخل منطقة الجزاء الخاصة به بصرف النظر عن مكان الكرة بشرط أن تكون الكرة في اللعب.

الركلة الحرة غير المباشرة :

- تحتسب ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم إذا ارتكب حارس المرمى ضمن منطقة جزائه أيّاً من الأخطاء الأربعة التالية:

استغرق أكثر من ستة ثوان وهو مسيطر على الكرة بيديه قبل أن يطلقها من حوزته.

لمس الكرة مرة أخرى بيديه بعد أن تم إطلاقها من حوزته دون أن تلمس أي لاعب آخر.

لمس الكرة بيديه بعد أن تم ركلها إليه عن عمد من قبل أحد زملائه.

لمس الكرة بيديه بعد أن استلمها مباشرة من رمية تماس من قبل أحد أفراد فريقه.

- تحتسب ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم إذا كان في رأي الحكم أن لاعباً :

يلعب بطريقة خطيرة.

يعيق تقدم الخصم .

يمنع حارس المرمى من إطلاق الكرة من يديه.

يرتكب أية مخالفة أخرى لم يرد ذكرها في المادة (12) من قانون اللعبة والتي تم إيقاف اللعب فيها لإنذار أو طرد لاعب.

يتم لعب الركلة الحرة غير المباشرة من المكان الذي حدثت فيه المخالفة.

العقوبات التأديبية:

ينذر بالبطاقة الصفراء أو الطرد بالبطاقة الحمراء اللاعب أو الاحتياط أو اللاعب الذي تم تبديله.

للحكم الحق في اتخاذ العقوبة من لحظة دخوله للملعب حتى لحظة خروجه من الملعب بعد صافرة النهاية.

المخالفات التي تستوجب الإنذار:

- ينذر اللاعب وتشهر له البطاقة الصفراء إذا ارتكب أيّاً من الأخطاء السبعة التالية :
مذنّباً بارتكاب سلوك غير رياضي.
يظهر اعتراضاً بالقول أو الفعل.
يصر على تكرار مخالفة مواد قانون اللعبة.
يؤخر استئناف اللعب.

لا يراعي المسافة المطلوبة عند استئناف اللعب بالركلة الركنية أو الركلة الحرة.
يدخل أو يعاود الدخول إلى ميدان اللعب دون إذن الحكم.
يترك ميدان اللعب عن عمد دون إذن من الحكم.

المخالفات التي تستوجب الطرد:

- يطرد اللاعب وتشهر له البطاقة الحمراء إذا ارتكب أيّاً من الأخطاء السبعة التالية :
مذنّباً بارتكاب اللعب العنيف.
مذنّباً بارتكاب السلوك المشين.
يبصق على الخصم أو أي شخص آخر.

يحرم الفريق الخصم من هدف أو فرصة محققة لتسجيل هدف بلمس الكرة عن عمد (ولا ينطبق هذا على حارس المرمى داخل منطقة الجزاء الخاصة به).

حرمان اللاعب الخصم الذي يتحرك باتجاه مرمي خصمه من فرصة محققة لتسجيل هدف بارتكابه أحد الأخطاء التي تستوجب احتساب ركلة حرة أو ركلة جزاء.

يستخدم ألفاظاً أو أشارات عدوانية بذيئة أو مهينة.

يتلقى الإنذار الثاني في نفس المباراة.

اللاعب الذي يتم طرده يجب عليه مغادرة ميدان اللعب والمنطقة الفنية.

قرارات المجلس الدولي التشريعي:

القرار(1): اللاعب الذي يرتكب مخالفة تستوجب الإنذار أو الطرد سواء كان ذلك داخل أو خارج ميدان اللعب وسواء كانت تلك المخالفة موجهة ضد الخصم أو الزميل أو الحكم أو الحكم المساعد أو أي شخص آخر فإنه يعاقب تبعاً لطبيعة المخالفة التي ارتكبه.

القرار(2): يعتبر حارس المرمى مسيطراً على الكرة بلمسها بأي جزء من يده أو ذراعية.

- أن حيازة الكرة تتضمن قيام حارس المرمى بتحويل مسار الكرة بشكل متعمد، لكنها لا تتضمن الحالات التي يرى فيها الحكم أن الكرة ارتدت من الحارس بشكل غير متعمد.

- وكمثال على ذلك عندما ترتد الكرة من الحارس الذي يسعى لإنقاذ مرماه من التسجيل.

القرار(3): طبقاً لأحكام المادة (12) يمكن للاعب تمرير الكرة لحارس مرماه مستخدماً رأسه أو صدره أو ركبته .. الخ.

- إلا أنه - إذا كان في رأي الحكم - أن اللاعب يستخدم حيله متعمده عندما تكون الكرة في اللعب ليتحايل على المادة. فإن اللاعب يعتبر مرتكباً سلوكاً غير رياضي ويجب إنذاره وإشهار البطاقة الصفراء له واحتساب ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم في المكان الذي تم فيه ارتكاب المخالفة.

- اللاعب الذي يستخدم حيله متعمده ليحتال على القانون حين قيادة بتنفيذ ركلة حرة . يتم إنذاره لارتكابه سلوكاً غير رياضي وتشهر له البطاقة الصفراء ويعاد تنفيذ الركلة الحرة.

- وفي هذه الحالات لا يؤخذ بالاعتبار ما إذا كان حارس المرمى قد لمس الكرة بيده أم لا فيما بعد. وذلك لأن هنالك مخالفة قد تم ارتكابها بواسطة اللاعب الذي كان يحاول التحايل على نص وروح المادة رقم (12).

القرار(4): إن المهاجمة التي تعرض سلامة الخصم بالخطر يجب ان تعاقب مثل عقوبة اللعب العنيف. (حماد م.، بناء فريق كرة القدم، 1999)

القرار(5): أي عمل تمثيلي (خداع) في أي مكان في ميدان اللعب والذي يكون القصد منه خداع الحكم يجب معاقبته على أنه سلوك غير الرياضي.

5-13- مادة (13) الركلات الحرة :

أنواع الركلات الحرة:

تكون الركلات الحرة أما مباشرة أو غير مباشرة.

يجب أن تكون الكرة ثابتة عند لعب الركلات الحرة المباشرة وغير المباشرة ولا يجوز للاعب الذي نفذ الركلة أن يلمس الكرة مرة ثانية حتى تلمس لاعباً آخر.

الركلة الحرة مباشرة:

يحتسب الهدف إذا تم لعب الركلة الحرة المباشرة إلى مرمى الخصم مباشرة.

إذا تم لعب الركلة الحرة المباشرة باتجاه مرمى نفس الفريق مباشرة فإنه يتم احتساب ركلة ركنية لصالح الفريق الخصم.

الركلة الحرة غير المباشرة:

الإشارة: يعطي الحكم الإشارة باحتساب ركلة حرة غير مباشرة يرفع ذراعه فوق رأسه ويبقي ذراعه في ذلك الوضع حتى يتم تنفيذ الركلة ويستمر بتلك الإشارة حتى تلعب الركلة وتلمس الكرة لاعباً آخر أو تصبح خارج اللعب.

دخول الكرة في المرمى:

يمكن تسجيل هدف فقط إذا تم لمس الكرة بعد ركلها بواسطة لاعب آخر قبل دخولها المرمى.

إذا تم تنفيذ الركلة الحرة غير المباشرة إلى مرمى الخصم مباشرة، يستأنف اللعب بركلة مرمى.

إذا تم تنفيذ الركلة الحرة غير المباشرة إلى مرمى الفريق نفسه مباشرة يمنح الخصم ركلة ركنية.

موقع الركلة الحرة:

- الركلة الحرة داخل منطقة الجزاء :

~ الركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة للفريق المدافع :

يجب أن يكون كافة لاعبي الفريق الخصم على مسافة 9,15م (10 ياردة) على الأقل من الكرة.

يجب أن يبقى كافة لاعبي الفريق الخصم خارج منطقة الجزاء حتى تصبح الكرة في اللعب.

تصبح الكرة في اللعب عندما يتم لعبها مباشرة إلى خارج منطقة الجزاء.

يتم تنفيذ الركلة الحرة التي تحتسب داخل منطقة المرمى من أي نقطة داخل تلك المنطقة.

الركلة الحرة غير المباشرة للفريق المهاجم:

يجب أن يكون كافة لاعبي الفريق الخصم على مسافة 9,15م (10 ياردة) على الأقل من الكرة إلى أن تصبح الكرة في اللعب إلا إذا كانوا على خط مرماهم بين القائمين.

تصبح الكرة في اللعب عند ركلها وتحركها.

يتم تنفيذ الركلة الحرة غير المباشرة داخل منطقة المرمى من ذلك الجزء من خط منطقة المرمى الموازي لخط المرمى ومن أقرب نقطة إلى المكان الذي وقعت فيه المخالفة.

الركلة الحرة خارج منطقة الجزاء:

يجب أن يكون كافة الخصوم على مسافة 9,15م (10 ياردة) على الأقل من الكرة حتى تصبح الكرة في اللعب.

تصبح الكرة في اللعب عند ركلها وتحركها.

يتم تنفيذ الركلة الحرة من المكان الذي وقعت فيه المخالفة.

المخالفات / العقوبات:

- عند تنفيذ الركلة الحرة، إذا كان أحد لاعبي الفريق الخصم قريباً من الكرة أقل من المسافة المطلوبة يتم الآتي :

يعاد تنفيذ الركلة.

- عند تنفيذ الركلة الحرة بواسطة الفريق المدافع من داخل منطقة جزائه وإذا لم تركل الكرة مباشرة في اللعب يتم الآتي :

يعاد تنفيذ الركلة. (البيك، 2006)

الركلة الحرة التي ينفذها أحد اللاعبين غير حارس المرمى:

- إذا قام اللاعب الذي ركل الكرة بلمسها مرة ثانية بعد أن أصبحت في اللعب (وذلك باستثناء لمسها بيديه) وقبل أن تلمس لاعبا آخر يتم الآتي :
- تمنح ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم ويتم تنفيذ الركلة من المكان الذي وقعت فيه المخالفة.
- بعد أن تصبح الكرة في اللعب إذا أمسك بها أو لمسها عن عمد اللاعب الذي ركل الكرة قبل أن تلمس لاعباً آخر يتم الآتي :
- تمنح ركلة حرة مباشرة للفريق الخصم ويتم تنفيذ الركلة من المكان الذي وقعت فيه المخالفة.
- تمنح ركلة جزاء إذا وقعت المخالفة داخل منطقة الجزاء الخاصة بالراكل نفسه.
- الركلة الحرة التي ينفذها حارس المرمى:**
- إذا لمس حارس المرمى الكرة مرة ثانية بعد أن أصبحت في اللعب (وذلك باستثناء لمسها بيده) قبل أن تلمس لاعباً آخر يتم الآتي :
- تمنح ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم ويتم تنفيذ الركلة من المكان الذي وقعت فيه المخالفة.
- تمنح ركلة جزاء إذا وقعت المخالفة داخل منطقة الجزاء الخاصة بالراكل نفسه.
- الركلة الحرة التي ينفذها حارس المرمى :**
- إذا لمس حارس المرمى الكرة مرة ثانية بعد أن أصبحت في اللعب (وذلك باستثناء لمسها بيده) قبل أن تلمس لاعباً آخر يتم الآتي :
- تمنح ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم ويتم تنفيذ الركلة من المكان الذي وقعت فيه المخالفة.
- إذا أمسك أو لمس حارس المرمى الكرة متعمداً بيديه بعد أن أصبحت في اللعب وقبل أن تلمس لاعباً آخر يتم الآتي :
- تمنح ركلة حرة مباشرة للفريق الخصم إذا وقعت المخالفة خارج منطقة جزاء حارس المرمى ويتم تنفيذ الركلة من المكان الذي وقعت فيه المخالفة.
- تمنح ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم إذا وقعت المخالفة داخل منطقة جزاء حارس المرمى ويتم تنفيذ الركلة من المكان الذي وقعت فيه المخالفة.

5-14- مادة (14) ركلة الجزاء :

تمنح ركلة الجزاء ضد الفريق الذي يرتكب أحد الأخطاء العشرة التي يعاقب عليها بركلة حرة مباشرة ضمن منطقة جزائه حين تكون الكرة في اللعب.

يمكن تسجيل هدف مباشرة من ركلة الجزاء.

يضاف الوقت للسماح بتنفيذ ركلة الجزاء في نهاية كل شوط أو عند نهاية كل فترة من فترتي الوقت الإضافي.

مكان الكرة واللاعبين:

- الكرة :

يتم وضعها فوق نقطة الجزاء.

- اللاعب الذي ينفذ ركلة الجزاء :

يتم تحديد هوية اللاعب الذي ينفذ ركلة الجزاء بوضوح.

- حارس المرمى المدافع :

يجب أن يبقى حارس المرمى على خط مرماه في مواجهة اللاعب الذي ينفذ الركلة بين القائمين إلى أن يتم ركلة الكرة.

- يكون موقع اللاعبين الآخرين غير اللاعب الذي ينفذ الركلة كما يلي :

ضمن ميدان اللعب.

خارج منطقة الجزاء.

خلف علامة الجزاء.

على مسافة 9,15م (10 ياردة) على الأقل من علامة الجزاء.

- الحكم :

لا يعطي الحكم الإشارة بتنفيذ ركلة الجزاء حتى يصبح اللاعبون في المواقع المحددة لهم في القانون.

هو الذي يقرر أن ركلة الجزاء قد استكملت.

- الإجراءات :

اللاعب الذي ينفذ ركلة الجزاء يجب أن يركل الكرة إلى الإمام.
لا يلعب الكرة مرة ثانية حتى تلمس لاعباً آخر.

تصبح الكرة في اللعب بعد ركلها وتحركها إلى الأمام.

~ لدى تنفيذ ركلة جزاء أثناء الوقت الأصلي للعب أو لدى تمديد الوقت عند نهاية الشوط الأول أو نهاية المباراة من أجل تنفيذ أو إعادة تنفيذ ركلة جزاء فإنه يتم احتساب هدف إذا حدث ما يلي قبل أن تمر الكرة بين القائمين وتحت العارضة :

لمست الكرة أياً من القائمين أو كليهما و/أو العارضة أو حارس المرمى.

المخالفة / العقوبات:

إذا أعطي الحكم الإشارة لتنفيذ ركلة الجزاء ثم حدثت إحدى الحالات التالية قبل أن تصبح الكرة في اللعب.

~ إذا انتهك اللاعب الذي ينفذ ركلة الجزاء مواد قانون اللعبة :
يسمح الحكم باستمرار الركلة.

يعاد تنفيذ الركلة إذا دخلت الكرة المرمى.

إذا لم تدخل الكرة المرمى فيوقف الحكم اللعب ويبدأ المباراة بركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم.

~ إذا انتهك حارس المرمى مواد قانون اللعبة :

يسمح الحكم باستمرار تنفيذ الركلة.

يحتسب الحكم الهدف إذا دخلت الكرة المرمى.

إذا دخل أحد زملاء اللاعب الذي ينفذ الركلة إلى منطقة الجزاء أو تحرك أمام أو ضمن مسافة 15،9م (10 ياردة) من علامة الجزاء:

يسمح الحكم باستمرار تنفيذ الركلة.

يعاد تنفيذ الركلة إذا دخلت الكرة المرمى.

إذا لم تدخل الكرة المرمى فيوقف الحكم اللعب ويبدأ المباراة بركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم.

إذا ارتدت الكرة من حارس المرمى أو عارضة أو قائم المرمى ولمسها هذا اللاعب يوقف الحكم اللعب ويستأنفه بركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم.

إذا دخل أحد زملاء حارس المرمى إلى منطقة الجزاء أو تحرك أمام أو ضمن مسافة 15،9م (10 ياردة) من علامة الجزاء:

يسمح الحكم باستمرار تنفيذ الركلة.

يحتسب الحكم الهدف إذا دخلت الكرة المرمى.

يعاد تنفيذ الركلة إذا لم تدخل الكرة المرمى.

في حالة حدوث مخالفة لمواد قانون اللعبة من قبل لاعب من كل من الفريقين المدافع أو المهاجم يتم ما يلي:

يعاد تنفيذ الركلة.

في حالة حدوث الأتي بعد تنفيذ ركلة الجزاء:

لمس اللاعب الذي ينفذ الركلة الكرة مرة ثانية (باستثناء لمسها بيديه) قبل أن تلمس لاعباً آخر.

يمنح الفريق الخصم ركلة حرة غير مباشرة وتنفذ الركلة من المكان الذي حدثت فيه المخالفة.

~ إذا لمس اللاعب الذي ينفذ الركلة الكرة بيديه عن عمد قبل أن تلمس لاعباً آخر :

يمنح ركلة حرة مباشرة للفريق الخصم ويتم تنفيذها من مكان وقوع المخالفة.

~ إذا تم لمس الكرة بواسطة عامل خارجي أثناء تحركها إلى الأمام :

يعاد تنفيذ الركلة.

إذا ارتدت الكرة إلى داخل ميدان اللعب من حارس المرمى أو من العارضة أو من القائمين ثم تم لمسها من قبل عامل خارجي يتم الأتي:

يوقف الحكم اللعب.

يستأنف اللعب بإسقاط الكرة في المكان الذي لا مست فيه الكرة العامل الخارجي.

5-15- مادة (15) رمية التماس :

رمية التماس هي طريقة لاستئناف اللعب.

لا يمكن تسجيل هدف مباشرة من رمية التماس.

يتم منح رمية التماس:

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء.

يكون تنفيذها من النقطة التي اجتازت فيها الكرة خط التماس.

تمنح إلى خصم اللاعب الذي كان آخر من لمس الكرة قبل اجتيازها خط التماس.

الإجراءات:

~ يجب على الرامي لحظة رمي الكرة ما يلي :

أن يواجه ميدان اللعب.

أن يكون جزء من كلتا قدميه إما على خط التماس أو على الأرض خارج خط التماس.

أن يستخدم كلتا يديه.

أن يرمي الكرة من خلف وفوق رأسه.

لا يمكن للرامي أن يلمس الكرة مرة ثانية حتى تلمس لاعباً آخر.

على كل الخصوم الوقوف مسافة لا تقل عن (2) متر من نقطة تنفيذ رمية التماس.

تصبح الكرة في اللعب فور دخولها ميدان اللعب.

المخالفات / العقوبات:

رمية التماس التي ينفذها لاعب آخر غير حارس المرمى.

إذا لمس الرامي الكرة مرة ثانية بعد أن أصبحت في اللعب (باستثناء لمسها بيديه)

وذلك قبل أن يلمسها لاعب آخر:

تمنح ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة.

إذا أمسك الرامي الكرة بيده متعمداً بعد أن أصبحت في اللعب وذلك قبل أن تلمس لاعباً

آخر:

تمنح ركلة حرة مباشرة للفريق الخصم ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة.

تمنح ركلة جزاء إذا وقعت المخالفة داخل منطقة الجزاء الخاصة بفريق الرامي نفسه.

رمية التماس التي ينفذها حارس التماس.

إذا لمس حارس المرمى الكرة مرة ثانية بعد أن أصبحت في اللعب (باستثناء لمسها بيديه) وذلك قبل أن تلمس لاعباً آخر:

تمنح ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة. إذا أمسك حارس المرمى الكرة بيده متعمداً بعد أن أصبحت في اللعب وذلك قبل أن تلمس لاعباً آخر:

تمنح ركلة حرة مباشرة للفريق الخصم إذا وقعت المخالفة خارج منطقة جزاء حارس المرمى ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة.

تمنح ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم إذا وقعت المخالفة داخل منطقة جزاء حارس المرمى ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة.

إذا قام أحد لاعبي الفريق الخصم بإعاقة أو إرباك اللاعب الذي ينفذ رمية التماس بشكل غير عادل:

يتم توجيه إنذار له لسلوكه غير الرياضي وتشهر له البطاقة الصفراء.

بالنسبة لأية مخالفات أخرى لهذه المادة:

يقوم لاعب من الفريق الخصم بتنفيذ رمية التماس.

5-16- مادة (16) ركلة المرمى :

ركلة المرمى هي طريقة لاستئناف اللعب.

يمكن تسجيل هدف مباشرة من ركلة المرمى ولكن فقط ضد الفريق الخصم.

تحتسب ركلة المرمى عندما:

تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى بعد أن كان آخر من لمسها لاعب من الفريق المهاجم سواء في الهواء أو على الأرض ولم يتم تسجيل هدف منها وفق المادة رقم (10).

الإجراءات:

يتم ركل الكرة بواسطة أحد لاعبي الفريق المدافع من أي نقطة داخل منطقة المرمى.

يبقى لاعبو الفريق الخصم خارج منطقة الجزاء حتى تصبح الكرة في اللعب.

لا يجوز للاعب الذي ينفذ ركلة المرمى لعب الكرة مرة ثانية حتى تلمس لاعباً آخر.

تصبح الكرة في اللعب عند ركلها مباشرة إلى خارج حدود منطقة الجزاء.

المخالفة / العقوبات:

- إذا لم يتم ركل الكرة مباشرة خارج منطقة الجزاء لتصبح في اللعب:
يعاد تنفيذ الركلة.

تنفيذ ركلة المرمى بواسطة لاعب آخر غير حارس المرمى.

- إذا لمس اللاعب الذي نفذ ركلة المرمى الكرة مرة أخرى بعد أن أصبحت الكرة في اللعب (باستثناء لمسها بيديه) وذلك قبل أن تلمس لاعباً آخر :

تمنح ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة.

- إذا أمسك أو لمس اللاعب الذي ينفذ ركلة المرمى الكرة بيده متعمداً بعد أن أصبحت في اللعب وذلك قبل أن تلمس لاعباً آخر :

تمنح ركلة حرة مباشرة للفريق الخصم ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة.

تمنح ركلة جزاء إذا وقعت المخالفة داخل منطقة جزاء اللاعب الذي نفذ الركلة.

ركلة المرمى التي ينفذها حارس المرمى.

- إذا لمس حارس المرمى الكرة مرة أخرى بعد أن أصبحت الكرة في اللعب (باستثناء لمسها بيديه) وذلك قبل أن تلمس لاعباً آخر :

تمنح ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة.

- إذا أمسك أو لمس حارس المرمى الكرة بيده متعمداً بعد أن أصبحت الكرة في اللعب وذلك قبل أن تلمس لاعباً آخر :

تمنح ركلة حرة مباشرة للفريق الخصم إذا وقعت المخالفة خارج منطقة جزاء الحارس ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة.

تمنح ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم إذا وقعت المخالفة داخل منطقة جزاء الحارس ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة.

بالنسبة لأية مخالفات أخرى لهذه المادة:

يعاد تنفيذ ركلة المرمى. (محمود م.، التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، 2009)

5-17- مادة (17) الركلة الركنية :

الركلة الركنية هي طريقة لاستئناف اللعب.

يمكن تسجيل هدف مباشرة من الركلة الركنية ولكن فقط ضد الفريق الخصم.

تحتسب الركلة الركنية عندما:

تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى إما على الأرض أو في الهواء بعد أن كان آخر من لمسها لاعب من الفريق المدافع ولم يتم تسجيل هدف منها استناداً للمادة رقم (10).

الإجراءات:

توضع الكرة داخل قوس الزاوية لأقرب قائم راية ركنية.

يجب عدم تحريك قائم الراية الركنية.

يجب على لاعبي الفريق الخصم عدم الاقتراب لأقل من 15م 9م (10 ياردة) من الكرة حتى تصبح الكرة في اللعب.

يتم ركل الكرة بواسطة أحد لاعبي الفريق المهاجم.

تصبح الكرة في اللعب عند ركلها وتحركها.

يجب على اللاعب الذي ينفذ الركلة عدم لعب الكرة مرة ثانية حتى تلمس لاعباً آخر.

المخالفات / العقوبات:

تنفيذ الركلة الركنية بواسطة لاعب آخر غير حارس المرمى.

إذا لمس اللاعب الذي نفذ الركلة الركنية الكرة مرة ثانية بعد أن أصبحت الكرة في اللعب (باستثناء لمسها بيديه) وذلك قبل أن تلمس لاعباً آخر.

تمنح ركلة غير مباشرة للفريق الخصم ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة.

~ إذا لمس أو أمسك اللاعب الذي نفذ الركلة الركنية بيديه متعمداً بعد أن أصبحت الكرة في اللعب وذلك قبل أن تلمس لاعباً آخر :

تمنح ركلة حرة مباشرة للفريق الخصم ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة.

تمنح ركلة جزاء إذا وقعت المخالفة داخل منطقة جزاء منفذ الركلة.

الركلة الركنية التي ينفذها حارس المرمى:

- إذا لمس حارس المرمى الكرة مرة ثانية بعد أن أصبحت في اللعب (باستثناء لمسها بيديه) وذلك قبل أن تلمس لاعباً آخر :

تمنح ركلة حرة غير مباشرة للفريق الخصم ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة.
إذا أمسك حارس المرمى الكرة متعمداً بيده بعد أن أصبحت الكرة في اللعب وذلك قبل أن تلمس لاعباً آخر:

تمنح ركلة حرة مباشرة للفريق الخصم إذا وقعت المخالفة خارج منطقة جزاء حارس المرمى ويتم تنفيذ الركلة من مكان وقوع المخالفة.

بالنسبة لأية مخالفات أخرى:

يعاد تنفيذ الركلة.

طرق تحديد الفريق الفائز في المباراة:

أن تنفيذ الركلات من علامة الجزاء والهدف الذهبي هما طريقتان لتحديد الفريق الفائز عندما تتطلب قواعد المسابقة تحديد الفريق الفائز بعد انتهاء المباراة بالتعادل.

الركلات من علامة الجزاء:

- الإجراءات :

يختار الحكم أحد المرشحين لتنفيذ الركلات.

يقوم الحكم بإجراء القرعة بقطعة نقود معدنية والفريق الذي كسب قائدة (كابتن) القرعة يقرر إذا ما كان سيلعب الركلة الأولى أم الثانية.

يقوم الحكم بتسجيل الركلات الملعبوبة.

تبعاً للشروط الموضحة لاحقاً فإن كلا الفريقين له الحق بخمسة ركلات.

تنفذ الركلات بالتناوب من قبل الفريقين.

إذا حدث قبل أن يستكمل كل من الفريقين خمس ركلات أن أحرز أحدهما هدفاً أكثر مما يستطيع الآخر الحصول عليها في حال استكمال الركلات يوقف تنفيذ الركلات.

إذا حدث بعد أن يكون كلا من الفريقين قد لعب خمس ركلات أن سجل كلا الفريقين نفس العدد من الأهداف أو لم يسجل أي منهما أي هدف يستمر لعب الركلات بنفس الطريقة حتى يستطيع أحد الفريقين تسجيل هدف أكثر من نفس عدد الركلات.

أن حارس المرمي الذي يصاب أثناء تنفيذ الركلات من علامة الجزاء والذي يصبح غير قادر على الاستمرار كحارس للمرمي يمكن استبداله بأحد البدلاء المسميين شريطة أن لا يكون فريقه قد استنفذ العدد الأقصى للتبديل المسموح به وفق قواعد المسابقة.

باستثناء ما ورد في الحالة السابقة فإن اللاعبين الموجودين فقط في ميدان اللعب في نهاية المباراة بما في ذلك الوقت الإضافي إذا كان ذلك مطبقاً مسموح لهم بتنفيذ الركلات من علامة الجزاء.

كل ركلة تنفذ من قبل لاعب مختلف وكل اللاعبين الذين لهم الحق في تأدية الركلات يجب أن ينفذوها قبل أن يقوم أي لاعب بتنفيذ الركلات مرة ثانية.

أي لاعب له الحق في تنفيذ الركلات يمكنه تغيير مركزه مع حارس المرمي في أي وقت أثناء تأدية الركلات من علامة الجزاء.

يسمح فقط للاعبين الذين يحق لهم تنفيذ الركلات وحكام المباراة بالبقاء داخل ميدان اللعب عند تأدية الركلات من علامة الجزاء.

يجب على كل اللاعبين عدا اللاعب الذي يقوم بتنفيذ الركلة وحارس المرمي أن يكونوا داخل دائرة المنتصف.

على حارس مرمي فريق اللاعب الذي ينفذ الركلة أن يظل داخل ميدان اللعب وخارج منطقة الجزاء التي تؤدي فيها الركلات على خط المرمي عند نقطة تلاقيه مع خط نقطة الجزاء.

ما لم يكن قد نص على خلاف ذلك فإن مواد قانون اللعبة وقرارات المجلس الدولي التشريعي (البورد) يتم تطبيقها عند تأدية الركلات من علامة الجزاء.

عندما ينهي أحد الفريقين المباراة بعدد أكبر من اللاعبين يزيد على عدد لاعبي خصمه فعليه تخفيض عدد لاعبيه ليتساوى مع عدد لاعبي الخصم ويعلم الحكم باسم ورقم كل لاعب تم استبعاده وتقع المسؤولية بذلك على رئيس الفريق.

قبل بدء الركلات من علامة الجزاء على الحكم أن يتأكد بأن عدد اللاعبين من كل فريق والمتواجدين في دائرة النصف متساوياً وأنهم هم الذين سينفذون الركلات.

المنطقة الفنية:

قبل بدء الركلات من علامة الجزاء على الحكم أن يتأكد بأن عدد اللاعبين من كل فريق والمتواجدين في دائرة النص متساوياً وأنهم هم الذين سينفذون الركلات.

~ المنطقة الفنية الموضحة في المادة الثالثة من قانون اللعبة والقرار الثاني من قرارات المجلس الدولي التشريعي تتعلق بشكل خاص بالمباريات التي تجري على الملاعب التي تحتوي على مقاعد جلوس مخصصة للجهاز الفني واللاعبين البدلاء :

_ أن المنطقة الفنية قد تختلف بين ملعب وآخر من حيث الحجم والموقع وأن الملاحظات التالية قد صرت كتوجيه عام :

تمتد المنطقة الفنية متراً واحداً (ياردة واحدة) من كل جانب من المنطقة المخصصة للجلوس كما تمتد إلى الأمام مسافة متر واحد (ياردة واحدة) من خط التماس.

يوصى باستخدام علامات لتحديد هذه المنطقة.

تحدد الأنظمة الخاصة بالمسابقة عدد الأشخاص المسموح لهم بشغل هذه المنطقة.

يتم تحديد صفة الأشخاص الذين سيشغلون المنطقة الفنية قبل بدء المباراة طبقاً لأنظمة المسابقة.

يحق لشخص واحد فقط في نفس الوقت نقل التعليمات التكتيكية وعليه أن يعود إلى مكانه حالاً بعد إعطائه تلك التعليمات.

على المدرب والإداريين الآخرين البقاء ضمن المنطقة الفنية المحددة وذلك باستثناء بعض الحالات حيث يسمح مثلاً لأخصائي العلاج الطبيعي أو الطبيب بالدخول إلى الملعب بأذن الحكم لتقييم حالة اللاعب المصاب.

على المدرب والأشخاص الآخرين الذين يشغلون المنطقة الفنية أن يتصرفوا بسلوك مسؤول.

الحكم الرابع:

على المدرب والأشخاص الآخرين الذين يشغلون المنطقة الفنية أن يتصرفوا بسلوك مسؤول.

يجوز تعيين الحكم الرابع بموجب الأنظمة الخاصة بالمسابقة ويمكن أن يقوم بواجبات أي من الحكام الثلاثة في حالة عدم قدرتهم على الاستمرار كما أنه يقوم بمساعدة الحكم في جميع الأوقات.

يجب على الهيئة المنظمة أن تبين بوضوح قبل بدء المسابقة وذلك في حالة عدم قدرة الحكم على الاستمرار في مهمته: هل سيقوم الحكم الرابع بمهمة حكم المباراة أم أن الحكم المساعد الأول سيقوم بمهمة حكم المباراة وبالتالي سيصبح الحكم الرابع حكماً مساعداً.

يقوم الحكم الرابع بأية واجبات ومسؤوليات إدارية قبل وأثناء وبعد المباراة وفق ما يطلبه منه حكم المباراة.

يشرف على تبديل كرات اللعب عند الطلب فإذا أصبحت كرة المباراة غير صالحة ويتعين استبدالها فإنه وبناء على تعليمات الحكم يؤمن كرة أخرى ويقلل تأخير اللعب إلى أدنى حد ممكن.

له صلاحية الكشف على معدات اللاعبين البديلاء قبل دخولهم أرض الملعب وفي حالة عدم مطابقة معداتهم لنص قانون اللعبة يقوم بإخطار الحكم.

يتحتم على الحكم الرابع تنبيه الحكم عندما ينذر اللاعب الخطأ بسبب الالتباس عليه أو حالما لا يتم طرد لاعب تم إعطائه الإنذار الثاني أو حال حصول عنف ليس على مشهد من الحكم ومساعديه . لكن الحكم يضل هو من له السلطة في البت بجميع النقاط والأمور المتصلة باللعب.

للحكم المساعد صلاحية إعلام الحكم عن أي سلوك غير مسؤول من أي شخص داخل المنطقة الفنية.

6- الخلاصة:

تناولنا في محتوى هذا الفصل عن تاريخ ونشأة كرة القدم مشيراً إلى أهم محطات التاريخ كرة القدم ودورات النهائيات المرتبطة بها، وتصنيف قوانين اللعبة وترتيبها بشكل مفصل عن لعبة كرة القدم .

الفصل الثالث:

التصويب في كرة

القدم

تمهيد:

إن عملية التهديد الكرة نحو المرمى تمثل الهدف الأساسي الذي تسعى إليه الجماعة أو الفرد خلال المقابلات الرسمية، وهناك عدة أنواع لضرب الكرة التهديد من الرمية الحرة (المباشرة وغير المباشرة، ضربات الجزاء) والتهديد بالرأس (من القفز أو الجري)، وبعض النقاط الهامة فيما يخص دقة التصويب، سنتطرق إليها في هذا الفصل.

كرة القدم

هي باختصار لعبة لا تتم إلا بوجود فريقين كل فريق مكون من 11 لاعب، وتشتترط اللعب في ملعب ذو قياسات محددة مع وجود مرميين، والفريق الذي يسجل العدد الأكبر من الأهداف يعتبر الفائز. (الخولي، 1994)

1- التهديد :

التهديد هو المحاولة الفعلية والجادة لإدخال الكرة لهدف الخصم مستعملاً قابلية البدنية والنفسية والفنية ضمن إطار القانون الدولي لكرة القدم ويعتبر التهديد الوسيلة الأساسية لإحراز الأهداف بواسطة يمكن إنهاء الجهد المبذول في بدء الهجوم وبناءه وتطويره وينقسم التهديد إلى نوعين : (محمود م.، 2008)

التهديد من الثبات: وهو ما يستخدم لإدخال الكرة في هدف الخصم في إحدى الحالات التالية:

- الضربات الحرة المباشرة وغير المباشرة.

- ضربات الزاوية.

- ضربات الجزاء.

التهديد من الحركة: وهو التهديد الذي يستخدمه اللاعب وهو حائز على الكرة في حالة اللاعب الاعتيادية وفي حالة الحركة ويتم التصويب على المرمى بطريقتين :

- **الضرب أو التهديد بالرأس :** إن ضرب الكرة بالرأس يلعب دوراً هاماً في

تحديد نتيجة المباراة لذلك تعتبر هذه المهارة مهمة جداً للمهاجمين ويمكن التهديد بالرأس من الثبات أو الوثب أو الجري.

- **التهديف بالقدم** : تعد نسبة التهديف بالقدم أعلى منها درجة بالرأس ومدى خبرة اللاعب وتدريبه على التهديف أمكنة التهديف في المكان المناسب في المرمى بالقوة المناسبة.

التهديف هو الوسيلة الفعالة التي يستخدمها اللاعب المهاجم للتغلب على التكتلات والكثرة العددية للاعبين الفريق المنافس للدفاع داخل منطقة الجزاء وهو السلاح القوي الذي يستخدم لإحراز الأهداف في المرمى الفريق المنافس مستغلا قابلية البدنية والنفسية والفنية والذهنية ضمن إطار قانون اللاعب ويأخذ التهديف على المرمى حاليا حيزا من اهتمام المدربين.

وتخصيص أوقات التدريب عليه سواء داخل الوحدة التدريبية اليومية أو من خلال الواجبات و التدريبات الفردية .(حماد ح.)

2- الأسس التي يعتمد عليها التهديف الناجح:

هناك ثلاث نقاط أساسية تتوفر عليهم نجاح وفعالية التهديف :

أولا : هناك عدة اعتبارات يجب على المهاجم أن يراعيها عندما يشرع في التهديف على المرمى وهذه الاعتبارات هي :

- عندما يكون المرمى مفتوح أو خاليا من حارس المرمى.

- في اللحظة التي لا يتوقع فيها حارس المرمى أن يقوم المهاجم بالتهديف قبل أن يشنت المدافع الكرة من أمام المهاجم والضغط عليه.

- عند اختيار سرعة وقوة التهديف أو دقتها.

- عند وجود مدافع أو أكثر يحجب زاوية عن حارس المرمى.

ثانيا : إن المكان المناسب للتهديف يتم اختياره بناء على النقاط التالية :

- أن يكون التهديف من مسافة معقولة وليس من مسافة بعيدة.

- أن يكون التهديف في الزاوية البعيدة المفتوحة وليس في الزاوية الضيقة.

- أن يتم التهديف في زوايا المرمى الأرضية، إذا كان حارس المرمى قصيرا فيفضل أن يتم التصويب في الزاوية العليا للمرمى.
- أن يتم التهديف في اتجاه.
- ثالثا : وهناك عدة نقاط يضعها اللاعب المهاجم في اعتبار في كيفية التهديف على المرمى منها :
- اختيار التكنيك المناسب للتهديف سواء من الثبات أو من الحركة وبأي جزء من القدم وبأي نوع من الركلات.
- اختيار القوة والسرعة المناسبة للتهديف.
- اختيار القدم المصوبة إما اليمنى أو اليسرى حسب مكان الكرة وزاوية الاقتراب أمام المرمى.
- أن يقوم اللاعب المهاجم بعملية الخداع والتمويه والمباغنة عند التهديف.
- عدم المبالغة بتوسيع مجال الحركة عند التهديف.

3- ضرب الكرة بالقدم:

يعتبر ضرب الكرة بالقدم من أهم المهارات، إن مهارة الجري بالكرة والسيطرة عليها و المحاورة والمهاجمة ما هي إلا وسائل لإصابة رمي الخصم وغالبا ما تؤدي هذه الإصابة بضرب الكرة القدم.

3-1- ضرب الكرة بباطن القدم:

- هي أكثر الضربات دقة وتستعمل في التمريرات القصيرة والأرضية.
- طريقة الأداء : يقترب اللاعب من الكرة في خط مستقيم بحيث يكون اللاعب والكرة والزميل على استقامة واحدة تقريبا.
- توضع القدم الثابتة بجانب الكرة وموازية لها وفي الاتجاه المراد توجيه الكرة إليه ويثني مفصل الركبة قليلا.

- تدرج الرجل الضاربة خلفا مع إرادتها من مفصل الفخذ للخارج بحيث تعمل زاوية قائمة مع القدم الثابتة.
- ثم تدرج الرجل الضاربة للأمام لضرب الكرة بداخل القدم مع استمرار في متابعة الرجل الضاربة للكرة.
- يكون الخط الواصل بين الكرة والهدف عمودي على باطن القدم الضاربة.
- يميل جسم اللاعب قليلا للأمام أثناء عملية الضرب.
- عند توجيه هذه الضربة يكون أسفل القدم الضاربة شبه زاحفة على الأرض بحيث تضرب الكرة على منتصفها.
- تتابع الرجل الضاربة للكرة بعد إتمام الضرب.

3-2- ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي:

- وجه القدم الخارجي هو المنطقة المحصورة بين مفصل القدم والخنصر وهي من الضربات التي يستعملها اللاعب في التمريرات البينية والطويلة لثلاثي خط الوسط الهجوم أو التمريرات الطويلة للجناحين لأنها غالبا ما تخرج لولبية مما يساعد على عدم وقوعها في حوزة الخصم.
- يمكن استغلال هذه الضربة استغلالا طبيعيا في الضربات الركنية وكذلك يمكن منها إصابة الرمي بسهولة في الضربات الحرة المباشرة أمام منطقة الجزاء حيث تتخطى الحائط الذي يقيمه الخصوم كما يصعب على حارس المرمى الإمساك بها لما فيها من خداع بسبب انحرافها.
- طريقة الأداء: تكون الكرة على بعد حوالي 20سم من الرجل الثابتة وللأمام قليلا ثم تلف القدم الضاربة للداخل قليلا وتشد عضلات مشط القدم عند الضرب.
- وهناك حالتين تخرج الكرة في الأولى مستقيمة وفي الثانية لولبية.
- أولا: لخروج الكرة مستقيمة يراعي الآتي :

- أن يتقدم اللاعب إلى الكرة في خط مستقيم مع الهدف ويضرب الكرة من منتصفها ويشد القدم تماما أثناء الضرب.

ثانياً: لخروج الكرة لولبية يراعي الآتي :

- أن يتقدم اللاعب إلى الكرة بزواوية قدرها 30° .

- أن تضرب الكرة من الجانب.

يميل الجذع قليلا للأمام ويثبت النظر إلى الكرة حتى تأدية الضربة وتتابع الرجل الضاربة للكرة.

3-3- ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي :

وجه القدم الداخلي هو المنطقة المحصورة بين مفصل القدم والإبهام وهذا النوع من الضربات بعيدة المدى تصلح لاستعمال ساعدي الدفاع والجناحين نظرا لسهولة التحكم في مسارها (ارتفاعها) مما يمكن اللاعب من تمرير الكرة لزميله بحيث تمر بعيدة عن متناول الخصم الذي يقف بينها.

- طريقة الأداء : اقتراب اللاعب في هذه الضربة يكون بزواوية ميل مثلا إذا كان اللاعب يستعمل القدم اليسرى.

- تكون الزاوية المحصورة بين خط اقتراب اللاعب والقطر العمودي للكرة حوالي 45° .

- أن تكون الكرة على بعد 25 إلى 30 سم من الرجل الثابتة وأمام مستواها قليلا.

- في لحظة الضرب تلف الرجل الضاربة للخارج من مفصل الفخذ حتى يتمكن وجه القدم الخارجي من ضرب الكرة.

- في لحظة تهديف الكرة يتجه الكتف المقابل للقدم الثابتة للأمام والكتف الآخر للخلف.

- تساعد الذراعين في حفظ التوازن لحظة ضرب الكرة تكون ركبة الرجل الضاربة مثنية قليلا وفوق الكرة كذلك تنثنى ركبة الرجل الثابتة ويشد مفصل القدم الضاربة للأسفل.

- في لحظة الضرب يميل الجذع للخلف، ويتوقف مستوى ارتفاع الكرة على درجة ميل الجذع خلفا فكلما مال الجذع كلما زاد ارتفاع الكرة.
- إذا كان المطلوب كرة عالية يشترك مع وجه القدم الداخلي الجزء الأمامي، إذا كان جانب القدم في ضرب الكرة من نقطة ملاستها للأرض، أما إذا كان المطلوب كرة منخفضة فتضرب الكرة بوجه القدم الداخلي من منتصفها بدون ميل الجذع خلفا.
- يجب متابعة الرجل الضاربة خلفا بعد انتهاء عملية الضرب.
- يمكن من هذه الضربة الحصول على كرة لولبية (موزه) إذا كان أسفل حذاء القدم موازيا للأرض، أما إذا كان لف اللاعب القدم الضاربة لتكون زاوية من الأرض أثناء الضرب فان الكرة تسير في خط مستقيم. (الله، 1980)

4- ضرب الكرة بالرأس :

- ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية الهامة في كرة القدم، فمهارة ضرب الكرة بالرأس تستخدم لعدة أغراض كالتصويب، التهديف نحو المرمى، أو التمرير أو تبادل الكرات بين الفريق أو الدفاع عن المرمى وإبعاد الخطر، وتتم هذه العملية بشكليين أساسيين، ضرب الكرة بالرأس من الثبات أي واللاعب متصل بالأرضية أو ضرب الكرة بالرأس بعد الارتقاء أي اللاعب في الهواء. (محمود ح.، 1980)

5- الضربات غير الشائعة :

- 5-1- ضرب الكرة بسن القدم: هذه الضربة لا تلعب دورا هاما ورئيسيا في تكنيك كرة القدم ولذلك ليس مكان في التدريب.
- تؤدي هذه الضربة باستخدام إبهام القدم الموجه إلى منتصف الكرة لتخرج أرضية، أو إلى أسفل الكرة لتخرج عاليا.
- 5-2- ضرب الكرة بكعب القدم: هذا النوع لا يستعمل إلا نادرا وفي الحالات الضرورية التي تميلها ظروف اللعب كما تستعمل أحيانا لخداع الخصم.
- طريقة الأداء : في حالة الكرة الأرضية

~ يمرر اللاعب قدمه الضاربة من فوق الكرة الآتية إليه قبل ضربها بكعب القدم للخداع.

~ تكون الكرة موازية لكعب القدم الثابتة حتى تخرج الضربة في الاتجاه المطلوب في حالة الطارئة:

- تمد الرجل الضاربة خلفا من مفصل الفخذ مع ثني مفصل الركبة قليلا.

- ثني الجذع للأمام مع لف الرأس حتى يمكن رؤية الكرة.

- في لحظة ضرب الكرة تثني الرجل الضاربة من مفصل الركبة ليضرب كعب القدم التي تأخذ طريقها على شكل قوس وتنزل أمام اللاعب.

5-3- ضرب الكرة بأسفل القدم:

يضطر اللاعب أحيانا إلى استخدام أسفل القدم لتمرير الكرة إلى الزميل القريب منه وذلك بمجرد ملامستها للأرض بعد سقوطها وتتم هذه الضربة بثني مشط القدم حتى يقابل أسفل الحذاء مع مد ركبة الرجل الضاربة لحظة ملامستها الكرة لأسفل القدم. (حماد م.، تمارين الإحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم)

6- الدقة :

إن توجيه الحركات الإرادية نحو هدف محدد يتطلب كفاءة عالية من الجهازين العضلي والعصبي فالدقة تعني "هي القدرة على توجيه الحركات التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين".

فالدقة تتطلب السيطرة الكاملة على العضلات الإرادية لتوجيهها نحو الهدف المطلوب، مما سبق يتح أن الدقة تعني الكفاءة في إصابة الهدف وقد يكون الهدف منافسا كما هو الحال في الملاكمة والمبارزة أو قد يكون المرمى كما في كرة القدم وتعد الدقة من العوامل المهمة في كرة القدم إذ يتوقف عليها إصابة الهدف وبالتالي تحقيق الفوز. (جواد، 2004)

7- التصويب:

كما أم التصويب الدقيق يتمركز حول محور الرمي في أهمية وخصائصه معالجة خاصة، ولهذا فكفاءة اللاعب يجب أن تكون في حل مشاكل الضعف ودقة التصويب النهائي، ليكون الهدف العام هو تنسيق بين مختلف التقنيات لإخراج تصويبه دقيقة. (حسنا، 2011)

8- التحليل الحركي لمهارة الرفس بكرة القدم:

إن مهارة الرفس بكرة القدم تصنف ضمن الحركات المحددة في إعطاء الزخم أو قوة الحركة للأجسام الخارجية، وتحصل هذه الكمية الحركية بفعل الانقباضات والانبساطات التي تعطي شدا عضليا مباشرا في انتقال بهذه القوة العضلية للجسم (الكرة) الثابتة والمراد تحريكها باتجاه ما، ومثل هذه الحركة تتميز بالاتصال اللحظي بين الكرة والقدم الضاربة، وقد يكون الجسم المراد ضربه (كرة القدم) هنا في وضع ثابت على الأرض ومتحركة في الهواء، أن هذه المهارة تنقسم طبقا لمكان الاتصال بين الكرة وموضع القدم إلى ثلاث أقسام والأقسام هي :

1- الرفس بالجهة الأمامية من القدم.

2- الرفس بالجهة الداخلية من القدم.

3- الرفس من الجهة الخارجية من القدم.

(خريبط، 2002)

9- الخلاصة:

تناولنا في محتوى هذا الفصل مفهوم مناسب للتهديف مشيرا إلى خصائصه والعوامل الأساسية التي يتوقف عليها، مع تقديم بعض المهارات الخاصة بالدراسة التي يتوقف عليها التهديف السليم.

الفصل الرابع:

خصائص المرحلة

العمرية

1- تمهيد:

تدخل هذه المرحلة السنية في مرحلة المراهقة وتفهم حالياً هذه الكلمة أنها الفترة الممتدة ما بين (13-20 سنة) ومعناها التدرج نحو النضج البدني والجسمي والعقلي والانفعالي. وتعتبر المراهقة من أهم مراحل النمو في حياة الفرد حتى أن بعض العلماء النفسانيون يعتبرونها بدء ميلاد جديد للفرد. وفي موضوع البحث كانت المرحلة المقصودة هي المراهقة الوسطى والمراهقة المبكرة.

1- المراهقة الوسطى:

تمتد هذه المرحلة من 16 إلى 18 سنة، يطلق عليها أيضاً المرحلة الثانوية في نظام التربوي وفي عالم الرضاة بالأواسط، ويميز هذه المرحلة بطئ في سرعة النمو الجنسي نسبياً مقارنة مع المرحلة السابقة (14-15)، وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية من زيادة في الطول والوزن، وفي هذه المرحلة نجد المراهق يهتم بمظهره الجسيمي، صحته، قوته الجسمية. (بهادر، 1980)

1-1- خصائص ومميزات الفترة المراهقة: (16-17 سنة):

تعد فترة المراهقة من أهم مراحل النمو لأنها على درجة كبيرة من الأهمية في تكوين الشخصي للفرد وتتميز خصائص مرحلة المراهقة بالانتقال تدريجياً بالمراهق من مرحلة تتصف بالاعتمادية إلى مرحلة تتصف بالاستقلالية في جميع النواحي استعداداً للعب دور رئيسي في منظومة المجتمع. من أهم مميزات هذه المرحلة:

- النمو الواضح المستمر نحو النضج في جميع مظاهر النمو وجوانب الشخصية.
- التطور في النمو الجسيمي.
- التطور في النمو الجنسي.
- الانفعالات الحادة والعواطف والميل نحو الجنس الآخر.
- الشك والنقد الذاتي والأحاسيس المفرطة.

- التقدم التدريجي نحو النضج العقلي والانفعالي والاستقلال الانفعالي.
- التطور في النضج الاجتماعي والتطبع واكتساب المعايير والقيم الاجتماعية.
- القدرة على تحمل مسؤولية توجيه الذات.
وبالتالي هي مرحلة حرجة تظهر فيها:

الصراعات النفسية: ما بين سعي المراهق لأن يكبر وبين حاجته لبقى طفلا صغيرا مدلا.

الضغوطات الاجتماعية: اختيار واتخاذ القرار بشأن تفكيره وسلوكه ومدى مطابقتهم مع المعايير الاجتماعية.

الاختيارات والقرارات: عليه أن يختار ويتخذ القرارات خصوصا بشأن المستقبل.
ظاهرة البطالة: استمرارية اعتماده على الآخرين اقتصاديا وجنسيا يمتلك المؤهلات إلا أنه غير مسموح له بممارسة الجنس.

الخط: يقصد به اختلاف وجهات النظر بين الكبار والمراهقين بخصوص بعض المفاهيم كالسلطة والحرية والنظام و... الخ.

هذا ويمكن استعراض جوانب النمو في مرحلة المراهقة من خلال التقسيم التالي:

1-1-1- النمو الجسمي:

تتميز هذه المرحلة بالبطء في معدل النمو الجسماني كما يلاحظ استعادة الفتى لتناسق شكل الجسم كما تظهر الفروق المميزة في تركيب الجسم بين الجنسين في صورة واضحة ويزداد نمو عضلات الجذع، الصدر، الرجلين بدرجة كبيرة عن نمو العظام حتى يستعيد الفرد اتزانه الجسمي ويتحسن شكل القوام ويزداد حجم القلب ويصل الفتى إلى النضج الكامل تقريبا. (علوي، 1992)

1-1-2- النمو الحركي:

في هذه المرحلة يظهر الاتزان تدريجيا في نواحي الارتباط والاضطراب الحركي وتأخذ المهارات الحركية في التحسن والرقي كما يلاحظ ارتقاء في مستوى التوافق العضلي والعصبي لدرجة كبيرة، وتعتبر هذه المرحلة دورة جديدة في النمو الحركي ويستطيع فيها المراهق سرعة اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها بالإضافة إلى ذلك فان عامل زيادة قوة العضلات التي يتميز بها المراهق يساعد كثيرا

على ممارسة أنواع عديدة من النشاطات الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية كما أن زيادة مرونة المفاصل للمراهق تساهم في قدرته على ممارسة بعض الأنشطة التي تتطلب المرونة. (زهران، 1999)

1-1-3- النمو الفسيولوجي:

إن ممارسة الرياضة المستمرة في المرحلة تحدث بعض التغيرات الفسيولوجية والمتمثلة في نمو الرئتين واتساع الصدر، انخفاض معدل الاستهلاك الأكسوجيني، زيادة حجم القلب، هبوط عدد دقاته مع الزيادة في المطاولة، يزداد نمو الألياف العصبية في المخ من ناحية السمك، الطول ويرتبط هذا النمو العقلي في العمليات العقلية العليا كالتفكير والتذكر والانتباه. (الجبار، 1986)

1-1-4- النمو النفسي الاجتماعي:

نلاحظ في هذه المرحلة التوازن من الناحية النفسية كما نلاحظ القدرة على الانضمام والتأقلم في الجماعات والتعامل معها بطريقة ايجابية. (بسيوني، 1992)

تتميز هذه المرحلة بالرغبة في التحرر من سيطرة البيت والكبار والثور عليهم وزيادة النزعة إلى الاستقلال في الرأي والتصرف وكذلك الميل إلى الاشتراك في أعمال الإصلاح الاجتماعي والحاجة إلى ممارسة نشاط تعاوني من هم في سنة. (علوي، سيكولوجية النمو للمربي الرياضي)

كما تتميز هذه المرحلة بمحاولة الفتيان إظهار قدراتهم حتى يفوز بالجنس الآخر ومضاعفة محاولاتهم للحصول على مراكز ممتازة في المباريات الثقافية، الاجتماعية والرياضية إلى جانب ذلك اهتمامهم بالقيم والمثل العليا للدين والعقيدة هم بحاجة إلى رعاية خاصة. (علوي، علم النفس ، 1992)

1-1-5- النمو العقلي:

في هذه المرحلة تثبت نسبة الذكاء عند 18 سنة، وتظهر الفروق الفردية بدرجة عالية من الوضوح والتمايز ويصبح الفتى قادرا على التفكير ويستطيع أن يصمم التجارب لتثبيت اكتشافاته، كما تزداد قدرته على التعلم

فيؤدي حذف الكثير من الأخطاء التي كان يقع فيها من قبل، كما نلاحظ تقدما في عملية انتقال اثر التعلم والقدرة على التعميم. (المدرسة)

ويلاحظ في هذه المرحلة تقدم ملحوظ في عملية انتقال اثر التعلم والقدرة على التعبير بميل المراهق إلى جانب التجريب وتربوية قدرته على إصدار القرارات والأحكام، ويرتفع مستوى مفاهيمه بوجه عام ويستطيع تعلم تحليل المواقف، تحليلا معقولا كما يستطيع القيام بتقويم نفسه أكثر مما عليه في المرحلة السابقة. (أحمد، 1984)

وتشير بعض الدراسات إلى أن النمو في هذه المرحلة يتميز بالخصائص التالية:

- منحنيات نمو الذكاء في هذه المرحلة لا تظهر على هيئة قفزة نوعية سريعة كما الحال في النمو الجسماني ويلاحظ زيادة القدرة على اكتساب المهارات والمعلومات.

- ازدياد القدرة على الانتباه والتركيز والملاحظة والتذكر. (جلال)

1-1-6- النمو الانفعالي:

- تأثير النمو الانفعالي في كافة المجالات واضحا في هذه المرحلة.

- انفعالات قوية يغلفها الحماس.

- مشاعر الحب تتطور نحو الجنس الآخر.

- تلحظ الحساسية الانفعالية وصعوبة تحكمه وضبطه للمظاهر الخارجية لحالته الانفعالية.

- تستمر ثنائية المشاعر والتناقض ما بين المعرفة والسلوك من حيث تطبيق المعايير الأخلاقية والاجتماعية.

- يلحظ تعرض بعض المراهقين لحالات من اليأس والاكتئاب والإحباط والحزن والانطواء.

- تزداد مشاعر الغضب والتمرد وثورة الانفعال خصوصا تجاه مصادر السلطة وحين تعرضه للظلم والحرمان والقسوة.
- شعور المراهق بذاته يزداد.
- يلاحظ شعور المراهق بالخوف خصوصا مواقف الخوف ذات الطبيعة الاجتماعية (مخاوف مدرسية، الصحية ، الأسرية ، الاقتصادية ، الخلقية ، الاجتماعية).
- تعدد الطرق الانفعالية في التعبير مثال (العادات العصبية ، المشاجرة والعراك ، اضطراب الشهية ، الانفجارات الانفعالية...).(شبكة المنبر: المركز الإسلامي للتبليغ - لبنان)

1-2- حاجات المراهقة بشكل عام:

إن المراهق في حاجة إلى خمسة عناصر وهي:

- الحاجة إلى الحب والأمان، والحاجة إلى الاحترام، للمكانة الاجتماعية والحاجة للتوجيه الايجابي وذلك بتحقيق واجبات النمو التي حددها العلماء، وحاجات المراهق في هذه المرحلة على الأهل تهيئة ابنهم المراهق لدخول هذه المرحلة وتجاوزها دون مشكلات، ويمكن أن يتم ذلك بخطوات كثيرة منها:
- إعلام المراهق أنه ينتقل من مرحلة إلى أخرى، فهو يخرج من مرحلة الطفولة إلى مرحلة جديدة وأصبح مسؤول عن تصرفاته.
- أن هناك تغيرات جسدية، وعاطفية، وعقلية تحدث في نفسيته وفي بنائه وأن ذلك نتيجة لثروة تحدث داخله.
- أن يعلم الأحكام الشرعية الخاصة بالصيام والصلاة والطهارة والاعتسال.
- إشاعة روح الشورى في الأسواق، لأن تطبيقها يجعل المراهق يدرك رأيا آخر معتبرا أنه لا بد من أن يحترم. (أحمد ع.، 2008)

1-3- خصائص لاعب المراهق في كرة القدم:

1-3-1- **السرعة الانفعالية:** تتمثل في العدو لأخذ الأماكن الشاغرة أو الانطلاق بسرعة نحو الكرة القادمة للوصول إليها قبل المنافس والجري للحاق بالمنافس عند الدفاع.

1-3-2- **سرعة الحركة:** هي سرعة أداء اللاعب للمهارة بالسرعة والدقة والتكامل تحت ضغط المنافس خاصة عند التصويت بدقة.

1-3-3- **سرعة الاستجابة:** وهي القدرة على الاستجابة للمواقف والتحركات الخطيرة وهذا لتغيير موقع اللعب حتى يستطيع أن يستجيب بسرعة.

1-3-4- **القوة:** هي القدرة العضلية في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها بالتوتر العضلي. وتؤثر تأثيرا كبيرا في الصفات الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة وتظهر أهميتها في المزاحمة للاستحواذ على الكرة بين اللاعبين.

1-3-5- **القوة المميزة للسرعة:** تظهر في الوثب لضرب الكرة بالرأس عند التصويب أو إبعاد الكرة.

1-3-6- **الرشاقة:** يجب التدريب عليها يوميا ، ويتمثل في القدرة على المرور على منافس أو أكثر وتتطلب سلاسة في أداء الحركات سواء المراوغات في الأرض أو في الهواء.

1-3-7- **المرونة:** لكي تؤدي المهارة بطريقة سليمة يجب أن تأخذ المفاصل في الجسم الزوايا الصحيحة وعليه يجب أن تكون مرنة لذلك فإن مرونة العمود الفقري لها دور هام في انسيابية الحركات.

1-3-8- **المدائمة والتحمل:** التحمل جزء هام من اللياقة البدنية حيث أنه يتوقف على استخدام مجموعة كبيرة من العضلات ولمدة طويلة فهو عامل هام يساعد على تحسين اللياقة البدنية ونعني بالتحمل القدرة على الاستمرار في أداء متطلبات المباراة بدون هبوط المستوى وهو ما يسمى بالتحمل الأداء خاصة في الدقائق الأخيرة فكلما زادت قدرته على تحمل الأداء تأثرت صفاته الإرادية مثل العزيمة والإصرار والعمل على النصر والثقة بالنفس للاستحواذ على الكرة.

1-3-9- التوافق: بين أجزاء جسم اللاعب عند أداء المهارات هام جدا لدقة أداء اللاعب والتوافق مع الكرة هو العامل الفيصل في إتقان المهارة ، فإن لم يكن هناك توافق بين نظر اللاعب والكرة وأجزاء الجسم تنعدم قدرة اللاعب على التحكم في الكرة ، لذلك كانت كل تمارين الكرة تعمل على توافق نظر اللاعب وجسمه والكرة من هنا كانت أهمية اختبارات التوافق لتحديد مدى قدرة اللاعب على التوافق.
(حسين د.، 1998)

1-4- علاقة اللاعب المراهق بالرياضة:

- يتفق ريتشارد أولرمان 1983 مع فرويد: في اعتبار اللعب والنشاط الرياضي كمخفض للتوتر والإحباط الذي من شأنه أن يعطل الطاقة الغريزية للهو ، فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتحرر بصفة اجتماعية مقبولة ، ويستطيع المراهق التحكم في صراعاته اللاشعورية المرتبطة بمرحلة الطفولة وبالتالي التحكم في ذاته والواقع. (أولرمان، 1983)

وبفضل اللعب والنشاط الرياضي يتمكن المراهق من تقويم وتقييم إمكانياته الفكرية والعاطفية والبدنية ومحاولة تطويرها باستمرار كما تسمح له بالانفصال المؤقت عن الواقع بحثا عن صدى واقعي لهوايته في أن اللعب والرياضة من عالم الأشياء وعالم الأشخاص .

1924 MENNIGETER كما يرى منيجيتر :

أنماط الصراع الرمزي الذي يرتكز أساسا على العدوانية والسلوكيات الغير مقبولة اجتماعيا . كما أن الضغط الذي تولده التوترات الجنسية والعدوانية ، يمكن التحكم فيها وتوجيهها بفضل الممارسة الرياضية باعتبارها الوسيلة المقبولة اجتماعيا وباعتبارها كذلك الطريقة الوحيدة التي تمكن المراهق من إثبات ذاتيته وتكوين هويته والتحكم في انفعالاته وبالتالي الاندماج قصد التكيف الاجتماعي . إن من أزمات الشباب المعاصر كما قال (أريك أركيسون) تتمحور حول مسألة تكوين الهوية ، فيتوقف نجاح الشباب في تخطي هذه الأزمة على كيفية مواجهتهم للمشاكل التي تعترضهم والمشكلة الأساسية

في هذه المرحلة هي تحقيق السيطرة الذاتية على الدوافع الجنسية والسلوكيات العدوانية حتى يتم التحكم فيها دون كبتها.

الرياضة تمكن المراهق من تجاوز الحوار اللغوي إلى اللغة الجسدية التي تسهل له التعبير المطلق عن المكونات البسيكوفيزيولوجية ، حيث أن جزء كبير همشته مادية الحضارة فعن طريق الحركة يتجاوز المراهق جميع القوانين والتقنيات والمحرمات التقليدية المفروضة ، وبذلك يحاول تجاوز الواقع وبمعنى آخر تحدث قطيعة إيجابية مع الحياة اليومية الروتينية فالإيجابي يتجه نحو الرياضة والسلبى يتجه نحو المخدرات والجرائم.

*الرياضة تعد عاملا هاما في بناء الأخلاق القومية وتقتل عناصر الجريمة.

*نستنتج من كل هذا هي الوسيلة الأرقى لتحقيق حاجات المراهق . (منيجيتير، 1924)

5-1- الخلاصة:

*من خلال عرض هذا الفصل يمكن أن نصل به على غرار ما وصلت إليه البحوث الأخرى إلى أن اللاعب في فئة الأواسط يكون في فترة حرجة من عمره ، وهي مرحلة المراهقة ، فهي من أبرز فترات وجوده في الحياة الاجتماعية ، في هذه المرحلة يطور ويفجر اللاعب كل قدراته التي يتمتع بها.

*واللاعب في فئة الأواسط إما أن يكون إيجابيا أي ذو شخصية فذة مستوية السلوكيات متزنة الأخلاق وإما أن يكون سلبيا فيؤدي ذلك إلى الانحراف والخروج عن المنهج التربوي السليم ، لذلك فاللاعب المراهق بحاجة إلى التقدير والاستقلال الذاتي ، وإلى طريقة تعامل لا تعتمد على التهديد والعقوبات والسخرية من الآخرين.

* لهذا وجب أن نشير إلى دور المدرب في فئة الأواسط بالاهتمام بجميع أمور لاعبيه حتى يتسنى له أن يدرك مشاكلهم وأسباب تصرفاتهم ومساعدتهم على تجاوز هذه المرحلة بنجاح.

2- المراهقة المبكرة:

تمتد هذه المرحلة من 12 إلى 15 سنة، وهي تقابل في النظام التربوي الطور المتوسط وفي عالم الرياضة بالأصغر، كما أنها تمتد كذلك منذ النمو السريع الذي

يصاحبه البلوغ إلى حوالي ستة إلى ثالث سنوات بعد البلوغ، وإستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد. وفي هذه المرحلة يسعى المراهق إلى الإستقلال، ويرغب في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به، ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه. (زهران، 1999)

2-1- مميزات النمو في مرحلة المراهقة المبكرة:

تنقسم مميزات النمو في هذه المرحلة إلى عدة أقسام أهمها:

2-1-1- التغيرات الفيزيولوجية:

إن هذه المرحلة تتميز بزيادة إنتاج عدة هرمونات، والتي يكون لها تأثير كبير من الناحية الفيزيولوجية مما يؤدي إلى ظهور الفروق الواضحة بين الجنسين من الناحية البدنية، المرفولوجية، البيوكيميائية، التشريحية...مثل (القوة، السرعة، الحمولة، التأقلم..).

2-1-2- النمو المرفولوجي:

يصل طول المراهق في هذه المرحلة حوالي 10 سم كما نلاحظ زيادة في الوزن تصل إلى 9.5 كغ .

إن أكثر ما يميز هذه المرحلة الاضطراب الطولي في نمو الأطراف والذي قد يعطي كلا غير مقبولا عند الشباب، مع تباطؤ في نمو الطولي للجذع هذا بالإضافة إلى نمو كبير في حجم العضلات. (بسطوسي، 1996)

2-1-3- النمو الحركي:

بسبب طفرة النمو الجسمي واختلاف أبعاد الجسم نظرا للنمو السريع غير المنتظم نجد أن المراهق في هذه المرحلة لا يستطيع السيطرة على الأعضاء وكذا التحكم في الحركات كما نلاحظ ضعف التوافق العضلي العصبي والارتباك والتصلب، وبذل الجهد

الزائد عند أداء الحركات، كما نجد المراهق في مرحلة البلوغ يتعلم الحركات الجديدة بصورة بطيئة وبصعوبة. (خطابية، 1997)

2-1-4- النمو الانفعالي:

ترتبط الانفعالات ارتباطا وثيقا بالعالم الخارجي المحيط بالفرد، عبر مثيراتها واستجاباتها وبالعالم العضوي الداخلي عبر شعورها الوجداني وتغيراتها الفيزيولوجية والكميائية .

ومن أهم المظاهر الانفعالية للمراهق في هذه المرحلة :

أ- الغضب:

ويكون عندما يشعر بما يعوق نشاطه ويحول بينه وبين غريزته

ب- القلق:

أهم أسبابه في هذه المرحلة هي التغيرات التي تحدث على مستوى الجسدي وكذلك معاملة الوالدين له على أنه لا يزال صغيرا، وبالتالي فهم لا يأخذونه برأيه ولا يحترمون رغباته، كل هذا يتحول إلى شهور المراهق بالاهمال والتهميش من قبل والديه وحتى المجتمع.

ج- العدوانية:

تعد المراهقة من العوامل المساعدة على الزيادة في درجة العدوانية التي هي تلك النزاعات التي تتجسد في حقيقية أو وهمية، ترمى إلى الأذى بالأخر وتميز بالإكراهه وإذلاله. (حداد، 1973)

2-1-5- النمو النفسي:

إن التغيرات الفيزيولوجية، والجسدية، وإعادة تهيئة النظام الدماغي الجديدة، يعمل على زيادة النزوات، وردود الأفعال النفسية، والتي تكون كما يلي :

- اضطرابات نفسية عديدة بسبب توديع مرحلة الطفولة.
- الإحساس بالهوية الجنسية(ذكر، أنثى) والتي لم يتنبه إليها في مرحلة الطفولة.
- بالنسبة للأخصائيين والنفسانيين، فإن سيرورة النمو في مرحلة المراهقة تكون مرتبطة بالعلاقة أو الصورة التي مع جسده(التغيرات) ويتم التعبير عن ذلك من خلال أحاسيس: الخزي(الخل)، الحب، الكراهية، الاستمتاع، أو الغضب من هذا الجسد الناضج جنسيا أو من حالة أجساد الآخرين.
- انشغالات المراهق تكون موجهة باتجاه التخيلات.
- حب الاستطلاع لمجريات الامور مع بعض التخوف والقلق.
- النمو السريع في التفكير المجرد.
- عدم تقبل سيطرة الكبار. (زين، 2006)

2-1-6- النمو الاجتماعي:

إن الحياة الاجتماعية في المراهقة تكون أكثر اتساعا وتمايزا من حياة الطفولة في إطار الأسرة، أو المدرسة، لأن المراهقة هي الدعامة الأساسية للحياة الإنسانية، في سيرها وإكمال نضجها، وهمزة وصل للإرتقاء بالمراهق من عالم الطفولة إلى سن الرشد، ومن أهم مظاهرها الرغبة في إثبات الذات وزيادة الاهتمامات البدنية والثقافية والفنية .

2-1-7- النمو العقلي:

يبتعد المراهق في هذه المرحلة عن التفكير العيني الذي كان يعتمد عليه سابقا، ويستطيع الآن الاعتماد على التفكير العقلي. ويتميز المراهق بصورة عامة بالقدرة على القيام بعمليات التفكير المنطقي، وعلى تصور الأشياء دون ربطها بالواقع المادي وعلى تطبيق القوانين المنطقية على الأفكار غير الواقعية، كما تتميز هذه المرحلة أيضا

بمرونة التفكير وتجريده والقدرة على وضع الفروض العقلية وإختيارها للبرهنة على صحتها، وفحص الحلول البدنية بشكل منظم والجمع بين الحلول الممكنة للتوصل إلى قاعدة أو قانون عام. (القذافي، 2000).

2-2- حاجيات المراهق في مرحلة المراهقة المبكرة:

يصاحب التغيرات التي تحدث مع تغيرات في حاجات المراهقين ولأول وهلة تبدو حاجات المراهقين قريبة من حاجات الراشدين إلا أن المدقق يجد فروقا واضحة خاصة بمرحلة المراهقة ولعلنا لا نبالغ إذا قلنا أن الحاجة والميول والرغبات تصل في مرحلة المراهقة إلى أقصى درجة من التعقيد.

ويمكن تلخيص الحاجات الأساسية فيما يلي :

- 1- الحاجة إلى الأمن
- 2- الحاجة إلى مكانة الذات
- 3- الحاجة إلى الإشباع الجنسي
- 4- الحاجة إلى النمو العقلي والإبتكار
- 5- الحاجة إلى تحقيق وتأكيد وتحسين الذات. (زهران، 1999).

3- الخلاصة:

من خلال ما أحيط به في هذا الفصل نستخلص أن كل من المراهقة الوسطى والمبكرة مرتبطين ببعضهما البعض وأن الفرد يمر بعدة مراحل في عمره، وكل مرحلة بخصائص ومميزات تميزها عن غيرها ولها انعكاسات سواء عبي الفرد نفسه أو على المحيط الخارجي من بيئته، ولهذا وجب على كل المختصين والمربين الأخذ بعين الاعتبار هؤلاء المراهقين ومراعاة حاجاتهم وميولهم ورغباتهم، وفروقهم الفردية وتوجيههم إلى الأنشطة المختارة التي تلائم خصائصهم.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

منهجية البحث

وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

إن طبيعة الإشكالية المطروحة في هذا البحث تستوجب على الطالبان التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات المطروحة في بداية الدراسة ولهذا استوجب على الباحثان القيام بدراسة ميدانية لتأكيد الدراسة النظرية واعتبار البحث المسحي يشير إلى دراسات التفصيلية المنظمة لتقرير وتفسير الوضع الحالي لظاهرة التي تفرض على الطالبان إتباع المنهج المسحي للوصول إلى معلومات وافية ودقيقة بواسطة استخدام مجموعة من القواعد العامة التي ترتبط بتجميع البيانات وتحليل التي تساعد في اختيار المشكلة وتحديدها ووضع فرضياتها حتى نصل إلى النتائج ملموسة.

1-1- الدراسة الاستطلاعية:

قبل الشروع في الدراسة الأساسية والتي هي صميم الدراسة التي تقدم بها الطالبان الباحثان، تم التطرق إلى الخطوة التمهيديّة وكانت بمثابة القاعدة لموضوع الدراسة، كان الهدف منها اختيار المكان المناسب للعمل ويمكن حصرها فيما يلي :

- تحديد الاختبارات المناسبة لقياس البحث من حيث المتغير المستقل والمتمثل في التوازن الحركي والمتغير التابع والمتمثل في دقة التصويب (بالقدم وبالرأس)

- توفير الوسائل والعتاد اللازم لإجراء الاختبارات

- إعداد الوثائق الإدارية اللازمة والاستمارات وشملت الدراسة :

2- التجربة الاستطلاعية:

تم القيام بالتجربة الاستطلاعية على عينتين شملت 20 لاعب من الفريقين الفريق الأول من (13-15) سنة والفريق الثاني من (16-17) سنة منتمين إلى هلال بلدية البرج بولاية معسكر، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية وذلك بتنسيق مع مدربي كرة القدم، كما تم إجراء الاختبار وإعادة الاختبار في نفس الوقت وبعد أسبوع من الزمن وكان ذلك بتاريخ 1 فيفري 2015 بالملعب البلدي إخوة بصافي - البرج- بولاية معسكر .

وكان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية هو دراسة كفاءة الاختبارات المقترحة أي الصدق، الثبات، الموضوعية هذه الاختبارات.

3- الأسس العلمية للاختبار:

3-1- ثبات الاختبار:

يتصف الاختبار الجيد بالثبات وهو الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة لنفس النتائج إذ أجريت أكثر من مرة في ظروف مماثلة (مروان، 42، 2000) .

وهذا يعني أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف ولهذا قام الطالبان الباحثان رفقة مدربي كرة القدم للفئة العمرية (15 و17 سنة) بتطبيق الاختبارات على عينتين متكونتين من 20 لاعب من فريق هلال بلدية البرج ولاية معسكر، وبعد أسبوع تم إعادة التجربة في نفس الظروف ونفس التوقيت وعلى نفس العينتين، وبعد أن فرغت البيانات الخاصة باختبار الثبات قام الباحثان بمعالجتها إحصائياً وذلك باستخراج معامل الارتباط بين درجات الاختبارين.

3-2- صدق الاختبار:

يعد الصدق من أهم الاختبار الجيد ويعني صدق الاختبار أن يكون الاختبار نادرا على قياس السمة أو الظاهرة التي وضع من أجلها (مروان، 42، 2000).

وقد تم الاعتماد على الصدق باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية.

3-3- موضوعية الاختبار:

يقصد بموضوعية الاختبار عدم تأثير الأحكام الذاتية من قبل المختبر وأن توافق الموضوعية دون تحيز وتدخل ذاتي من قبل المختبر فكلما زادت درجة الذاتية قلت نتيجة الموضوعية (محجوب، 20، 2002).

وفي موضوع البحث كانت نتائج الاختبارات غير قابلة للتأويل ويبعده عن التقويم الذاتي، إذ أن الاختبارات تعتمد على التقويم فهي قابلة للتأويل.

4- الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:

- المصادر العربية و الأجنبية
- الملاحظة والتجريب
- استمارة استطلاع آراء المختصين في مجال الرياضة
- 5 كرات قدم
- شاخص (2)
- حاجز

5- مجالات الدراسة:

5-1- المجال المكاني:

لقد بدأت الدراسة الفعلية لهذا البحث بعد تحديد الدراسة في أواخر شهر مارس من عام 2015 ، حيث بدأت الدراسة النظرية والتي تواصلت مع باقي مراحل البحث ، أما بالنسبة للاختبارات البدنية وكانت كما يلي :

5-1-1- الاختبار وإعادة الاختبار:

كان ذلك في دراسة الاستطلاعية وكان ذلك بتاريخ 2015 /02/1 .

* تم إجراء الاختبارات القبلية على مجموعتين التجريبية والضابطة بتاريخ 2015/03/15 و تم تنفيذ الوحدات التدريبية بإدراج تمارين التوازن الحركي على المجموعة التجريبية وعزلها عن مجموعة الضابطة التي بقيت تدريب طبيعي وكانت التمرينات المقترحة عبارة عن تمارين مختارة الهدف منها تنمية صفة التوازن الحركي، والتي أدرجت في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية ، وكان من بين الأسس لاختيارها:

- مراعاة الهدف من الدراسة.
- إمكانية توفير الأدوات المستعملة.
- مراعاة فروق الفردية بين اللاعبين.
- التدرج في التدريبات من السهل إلى الصعب.
- اختيار التمرينات المناسبة لكل تمرين.
- وتكونت الوحدة التدريبية من 3 أجزاء كما يلي :

أولاً : الجزء التمهيدي : والذي يعمل على وصول اللاعب إلى تنمية كامل أجهزة الجسم للقيام بمجهود بدني ، حركات خاصة بالتوازن الحركي للعيننة التجريبية وتهيئة المفاصل والأربطة وإطالة العضلات العاملة ومدته 10 د .

ثانياً : الجزء الرئيسي : وهو عبارة عن موقع إدراج بعض التمرينات الخاصة بالتوازن الحركي عن طريق الأداء المهارات في كرة القدم ، بالإضافة إلى تمرينات مهارية لرفع أداء دقة التصويب ومدته 40 د .

ثالثاً : الجزء الختامي : وهي عبارة عن حركات تعطى بغرض رجوع بالجسم إلى الحالة الطبيعية مع استرخاء عصبي عضلي ومدته 10 د .

5-1-2- تنفيذ تمرينات التوازن :

- حيث قام الباحثان بتطبيق الوحدات التدريبية التي تحتوي على تمارين التوازن الحركي التي طبقت على المجموعة التجريبية ، وذلك في فترة الممتدة من 2015/03/22 إلى غاية 2015/04/03، أي بواقع 7 أسابيع وبواقع حصتين في الأسبوع ، أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فهي تتدرب بالطريقة عادية ، دون تطبيق الجزء الخاص بالتمرينات الخاصة بالتوازن الحركي عليها.

5-1-3- القياس البعدي :

قام الباحثان بإجراء القياس البعدي على المجموعتين التجريبية والضابطة بتاريخ 2015/04/12 وتم قياس نفس الاختبارات التي طبقت في الاختبار القبلي وبنفس التوقيت والظروف حيث تم تفريغ البيانات في كشوف معدة مسبقا لذلك تمهيد لمعالجتها إحصائيا.

2-5- المجال المكاني:

أجريت هذه الدراسة في ملعب البلدي "إخوة بصافي" لبلدية البرج لولاية معسكر.

3-5- المجال البشري:

شملت الدراسة على عينتين تتكون من 32 لاعب لفريق هلال البرج ولاية معسكر بأعمار (14-15) و(16-17) سنة، قسمت إلى مجموعتين متساويتين 16 لاعب في كل مجموعة.

6- طرق جمع البيانات:

1-6- المصادر الثانوية:

بالنسبة للجانب النظري اهتم الباحثان بالبحث في الكتب العربية منها والأجنبية في مجال التربية البدنية الرياضية، وكذا الدوريات والوسائل الجامعية ذات الصلة المباشرة أو المرتبطة بموضوع الدراسة، والتي من شأنها إثراء الموضوع بالمفاهيم والتعاريف والنظريات المرتبطة في المجال النفسي والحركي، وكذا تدريب في كرة القدم وتكوين خلفية نظرية وعلمية قوية للمضي في الرؤية الواضحة للمنهج المتبع، كذلك بعض المواقع للشبكة العالمية الانترنت ولما له صلة بموضوع الدراسة.

2-6- التجربة الاستطلاعية:

والتي كانت البساط الممهّد للدراسة من حيث توفير الوسائل اللازمة ومدى ملائمة وتأقلم اللاعبين مع الاختبارات والبيئة، وصلاحية الأدوات والأجهزة.

3-6- الملاحظة والتجريب:

والتي كانت عن طريق ملاحظة الباحثان للظاهرة المدروسة وتحديدتهما لإشكالية البحث، ومن ثم البحث عن إيجاد حل لها عن طريق صياغة جملة من الفرضيات للتأكد من صحتها أو عدمها.

4-6- الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط (بيرسون)
- اختبار (ت ر) لمعنوية معاملات الارتباط.

5-6- العينة الاستطلاعية :

العدد	العينة
10	من (14-15) سنة
10	من (16-17) سنة

7- خطوات تنفيذ البحث:

- طريقة تصميم البحث :
- الاختبار الأول: تصويب بالقدم من نصف الملعب
- هدف الاختبار: قياس التوازن الحركي
- كيفية تحديد المسافة ومكان التنفيذ:
- في وسط الملعب هناك نقطة (أ) هي نقطة القفز فوق حاجز 40 سم، ونقطة (ب) نقطة إرسال الكرة، والنقطة (ج) هي نقطة سقوط الكرة.

- إذن نضع الكرة في النقطة (ب) ونطلب من كل لاعب القفز فوق الحاجز 40 سم والجري نحو الكرة وتصويبها بالقدم نحو المرمى شرط أن تكون الكرة عالية ومكان سقوط الكرة هي المرمى والمسافة المقطوعة (ف) كل لاعب يقوم بأربع محاولات، عملية التسديد تكون بعد وضع الشاخص بحوالي 5 أمتار من النقطة (أ).

- التنقيط:

- عند سقوط الكرة في المرمى يأخذ اللاعب نقطتان (02).

- عند سقوط الكرة في مساحة 6 أمتار وتدخل يأخذ نقطة واحدة (01).

- عند سقوط الكرة خارج المرمى يأخذ 0 نقطة (00).

الاختبار الثاني: التصويب بالرأس

- هدف الاختبار: قياس التوازن الحركي

- كيفية تحديد مسافة ومكان التنفيذ :

- يقوم اللاعب (أ) بإرسال الكرة عاليا إلى اللاعب (ج) في نقطة (د) وفي النقطة (ب) التي تبعد عن خط 18 متر بحوالي مترين يقوم اللاعب (ج) بالقفز فوق حاجز 40 سم ثم الجري والوثب للأعلى مع ميل الجذع ورفع الذراعين للأمام لحفظ التوازن ثم ضرب الكرة بالرأس نحو المرمى من النقطة (د).

- تعطى للاعب أربع محاولات

- عملية التسديد تكون بعد وضع الشاخص بحوالي مترين من خط 18 متر.

- التنقيط:

- عند سقوط الكرة في المرمى يأخذ اللاعب نقطتان (02).

- عند سقوط الكرة في مساحة 6 أمتار و تدخل يأخذ نقطة واحدة (01).

- عند سقوط الكرة خارج المرمى يأخذ 0 نقطة (00).

8- جدول رقم 01: يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومستوى الدلالة ودرجة الحرية ومعامل الارتباط والأسس العلمية للاختبار وإعادة الاختبار للعينات الاستطلاعية u17 :

القياسات المتغيرات	الاختبار		إعادة الاختبار		درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	الثبات	الصدق
	ع	س	ع	س					
اختبار الأول بالتقدم	التوازن الحركي	7.1	2.6	6.8	2.25	0.05	0.42	0.42	0.64
اختبار الثاني بالرأس	التوازن الحركي	7.1	2.6	5.4	2.22	0.05	0.64	0.64	0.8

جدول رقم 02: يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط والأسس العلمية للاختبار وإعادة الاختبار للعينات الاستطلاعية u15 :

القياسات	الاختبار		إعادة الاختبار		درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	الثبات	الصدق
	ع	س	ع	س					
ضرب الكرة بالقدم	التوازن الحركي	6.8	2.89	6.4	1.64	0.05	0.18	0.18	0.42
ضرب الكرة بالرأس	التوازن الحركي	8.1	3.87	4.7	1.88	0.05	0.59	0.59	0.76

2-1- الدراسة الأساسية:

يمثل المنهج العلمي للبحث السبيل والطريق الذي يسلكه الباحثان من أجل الوصول إلى حقائق العلمية ومنهج البحث يختلف باختلاف المواضيع لهذا كان المنهج الملائم للدراسة الحالية هو المنهج المسحي لملائمته بطبيعة الدراسة .

وتتوقف أهمية الدراسات المسحية على عمق وشمول المتاحة عن الظاهرة أو موضوع وكذا كفاءة الباحث وخطة البحث وتنفيذه وتحديد مدى تأثيرها على المجتمع وإمكانية حلها.

1-1- منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج المسحي لملائمته بطبيعة البحث.

1-2- مجتمع البحث وخصائص العينة:

شملت عينة البحث عينتين من فريقي كرة القدم وهي كالآتي:

جدول رقم أ يمثل مجتمع الدراسة لعينتين من فريقي كرة القدم التابعين للنادي هلال بلدية البرج لولاية معسكر للرابطة الجهة الغربية 4 المتمثلة في :

المجموعة	العينة	العدد	الفريق
الضابطة	سنة (15-14)	32	هلال بلدية البرج
	سنة (17-16)		
التجريبية	سنة (15-14)	32	هلال بلدية البرج
	سنة (17-16)		

1-3-3- خطوات تنفيذ الاختبار:

1-3-1-1- اختبار دقة التصويب بالقدم:

الغرض من الاختبار : قياس دقة التصويب بالقدم

مواصفات الأداء:

- توزع سبع كرات على خط منطقة الجزاء ويبدأ بالركض من خلف الشاخص الموجود على قوس الجزاء باتجاه الكرة (1) فيسدد نحو المرمى ويعود للدوران حول الشاخص ثم يتجه إلى الكرة (2) وهكذا مع الكرات كلها ، ويكون التهديد أعلى من مستوى الأرض وللاعب حرية اختيار أي قدم أن يتم الأداء من الركض.

- أدوات المستعملة:

- 7 كرات ، شاخص ، حبل مرمى مقسم إلى 3 مناطق محددة.

- التسجيل:

- يمنح للاعب 3 درجات إذا دخلت الكرة منطقتين المحددتين (1) و(3).

- يمنح للاعب درجة واحدة إذا دخلت منطقة (2).

- يمنح للاعب 0 درجة إذا خرجت الكرة عن المرمى.

- في حالة ارتطام الكرة بالعارضة أو العمود ولم تدخل تحسب للاعب درجة تلك المنطقة محددة التي ارتطمت بها الكرة.

- اختبار دقة التصويب بالرأس:

الغرض من الاختبار قياس دقة التصويب بالرأس

- مواصفات الأداء:

- يقوم اللاعب (أ) بإرسال الكرة عالياً إلى اللاعب (ج) في النقطة (ب) حيث يقوم اللاعب (ج) بالجري ثم الوثب للأعلى مع ميل الجذع ورفع الذراعان للأمام لحفظ التوازن.

- من خط 18 متر إلى النقطة (ب) لضرب الكرة بالرأس نحو المرمى.

- الأدوات المستعملة:

كرات قدم – شاخص

- التسجيل:

- عند دخول الكرة تعطى 3 نقاط.

- عند دخول الكرة بنوعية جيدة تعطى 5 نقاط.

- عند ضرب الكرة ولا تدخل يأخذ 0 نقطة.

4-1- الأساليب الإحصائية:

- استخدم الباحثان برنامج الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية، حيث استخدم كل من الإختبارات التالية:

- المتوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- معامل الارتباط

- اختبارات للعينات المتكافئة

- اختبارات للعينات المستقلة .

1-5- تمارين الخاصة بالتوازن الحركي التي تم إدراجها في مجموعة التجريبية

التمرين الأول:

- القفز فوق الحاجز (40 سم) ثم التصويب الكرة بالقدم نحو المرمى.

- القفز فوق الحاجز (40 سم) ثم التصويب الكرة بالرأس نحو المرمى.

التمرين الثاني:

- دوران حول حاجز 10 دورات ثم الجري لمسافة 5م وتصويب الكرة بالقدم نحو المرمى.

- دوران حول حاجز 10 دورات ثم الجري لمسافة 5م وتصويب الكرة بالرأس نحو المرمى.

التمرين الثالث:

- القفز في دوائر بالرجل (اليمنى واليسرى) ثم التصويب الكرة بالقدم نحو المرمى.

- القفز في دوائر بالرجل (اليمنى واليسرى) ثم التصويب الكرة بالرأس نحو المرمى.

6-1- الخلاصة:

- لقد كان هذا الفصل بمثابة القاعدة الأساسية وذلك من خلال تسليط الضوء على الطريقة المنهجية، والإجراءات المنهجية والعمل الميداني، فيما يخص الاختبارات المستعملة، عينات البحث، مجالات الدراسة، وكذلك الدراسة الإحصائية، حيث أن هذه الإجراءات تمثل أسلوباً منهجياً في أي موضوع بحث، يسعى إلى أن تكون دراسة علمية تركز عليه الدراسات الأخرى، بالإضافة إلى الأهمية التطبيقية التي تساعد الباحث على تحليل النتائج التي توصل إليها من جهة ومن جهة أخرى تجعل الباحثان يؤكدان عملهما الميداني بأسلوب منهجي سليم وذلك من خلال الدراسات التحليلية التي سوف يتطرق إليها الباحثان.

الفصل الثاني:

معرض وتحليل النتائج

واختبار الفرضيات

تمهيد:

إن منهج البحث العلمي يستدعي ضرورة عرض النتائج التي توصلت إليها نتائج الدراسة الميدانية وتحليلها وهذا كله من أجل توضيح الاختلافات والتشابهات التي يفصل إليها أي بحث علمي ، وهذا من أجل إزالة الغموض عن النتائج المستوحاة من الدراسة الميدانية من جهة والإجابة على تساؤلات البحث من جهة أخرى، وذلك من خلال تحليل للنتائج وعرضها ، ومناقشة النتائج في ضوء فرضيات الدراسة ، ومناقشتها في ضوء الدراسات المشابهة والمرتبطة.

1- عرض وتحليل النتائج:**1-1- عرض وتحليل نتائج الدراسة الاستطلاعية :****1-1-1- عرض وتحليل نتائج اختبار التوازن الحركي بالقدم وبالرأس****للعينة (16-17):**

يتضح من الجدول (1) وجود علاقة ارتباط قوية بين الاختبار وإعادة الاختبار في الاختبارات المستخدمة ، حيث أنها تتميز بدرجة ثبات وصدق عالية باتجاهها إلى القيمة .1

حيث بلغت قيمة (ت ر) المحسوبة بـ 0.42 وهي أصغر من القيمة (ت ر) الجدولية البالغة 0.602 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 إذن دلالة ارتباط طردي متوسط في اختبار الأول.

حيث بلغت قيمة (ت ر) المحسوبة بـ 0.64 وهي أكبر من القيمة (ت ر) الجدولية البالغة 0.602 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 إذن دلالة ارتباط طردي متوسط في الاختبار الثاني.

1-1-2- عرض وتحليل نتائج اختبار التوازن الحركي بالقدم وبالرأس**للعينة (14-15):**

يتضح من الجدول (2) وجود علاقة ارتباط قوية بين الاختبار وإعادة الاختبار في الاختبارات المستخدمة ، حيث أنها تتميز بدرجة ثبات وصدق عالية باتجاهها إلى القيمة .(1)

حيث بلغت قيمة (ت ر) المحسوبة بـ 0.18 وهي أصغر من القيمة الجدولية (ت ر) البالغة 0.602 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 إذن ارتباط طردي ضعيف في الاختبار الأول.

حيث بلغت قيمة (ت ر) المحسوبة بـ 0.59 وهي أصغر من القيمة الجدولية (ت ر) البالغة 0.602 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 إذن ارتباط طردي متوسط.

2-1- الدراسة الأساسية :

- جدول (03) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة U17 للاختبار التصويبي

بالقدم من منطقة الجراء:

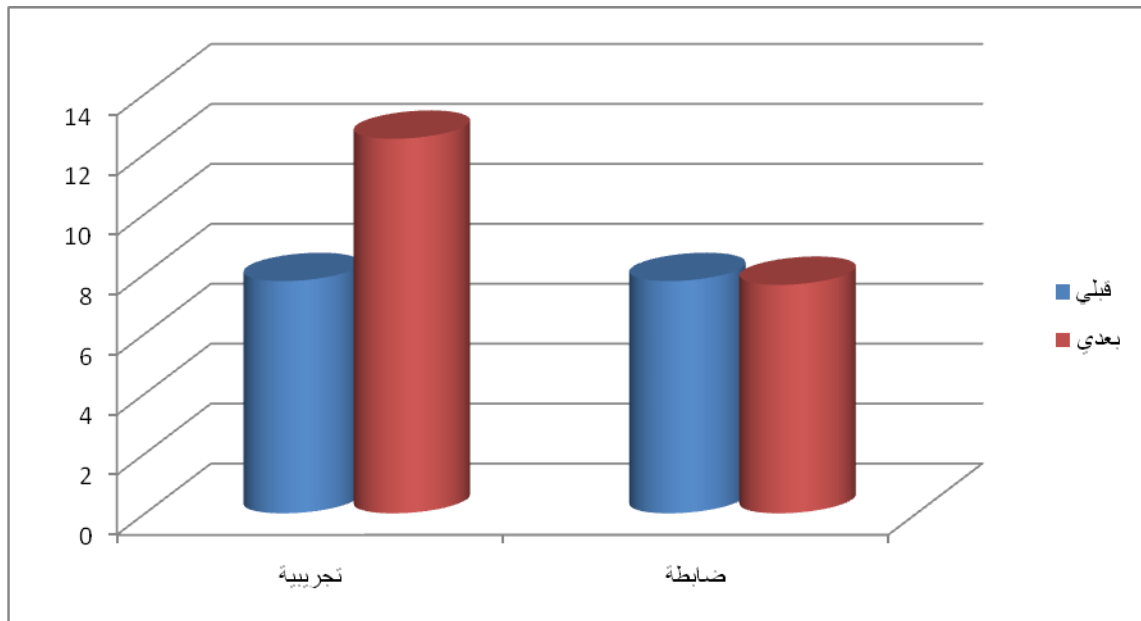
المجموعة	ن	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدالة الاحصائية
		ع	س	ع	س					
التجريبية	16	2.47	7.75	2.80	12.5	15	0.05	4.49	2.13	دالة احصائية
الضابطة	16	7.84	7.75	2.27	7.625	15	0.05	0.16	2.13	غير دالة احصائية

1-2-1- عرض وتحليل نتائج اختبار التصويب بالقدم من منطقة الجزاء للعينة (16)- 17 سنة):

- من خلال الجدول رقم(03): الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار التصويب بالقدم من منطقة الجزاء، يبين أن المجموعة التجريبية حققت في القياس القبلي متوسطا حسابيا قدره 7.75 وانحراف معياري قدره 2.47، أما في القياس البعدي فقد حققت متوسطا حسابيا قدره 12.5 وانحراف معياري قدره 2.80، كما أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت 4.94 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 15 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي قدرت بـ 2.13 وهذا يدل على وجود فرق منوي وهذا الفرق دال إحصائيا بين المتوسطين وهو لصالح القياس البعدي.

- أما المجموعة الضابطة حققت في القياس القبلي متوسطا حسابيا قدره 7.75 وانحراف معياري قدره 1.84، أما في القياس البعدي فقد حققت متوسطا حسابيا قدره 6.625 وانحراف معياري قدره 2.27، كما أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت 0.16 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 15 وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية والتي قدرت بـ 2.13 وهذا ما يدل على وجود فرق عشوائي بين المتوسطين وهذا الفرق غير دال إحصائيا.

- بما أن الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية له دلالة إحصائية وهو معنوي يدل على وجود تطور لدى أفراد العينة التجريبية وهذا لما حققه اختبار التوازن الحركي على التصويب بالقدم من منطقة الجزاء.



الشكل البياني رقم (1) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة لعينة البحث من (16-17) سنة في اختبار التصويب بالقدم من منطقة الجراء.

يتبين لنا من الشكل رقم (1) أن المجموعة التجريبية حققت أحسن متوسط حسابي وهو لصالح القياس البعدي.

- جدول (04) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث U17 للاختبار التصويب بالرأس:

المجموعة	ن	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدالة الاحصائية
		ع	س	ع	س					
التجريبية	16	2.37	7.81	1.91	17.75	15	0.05	12.77	2.13	دالة احصائية
الضابطة	16	2.72	7.75	1.85	7.625	15	0.05	0.14	2.13	غير دالة احصائية

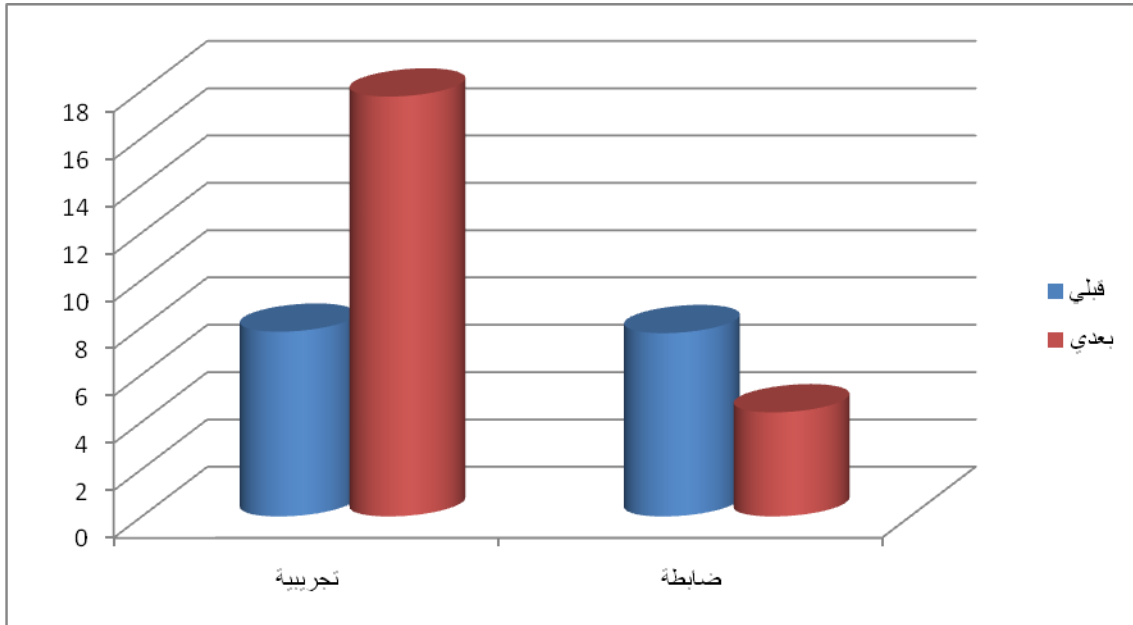
1-2-2- عرض وتحليل نتائج اختبار التصويب بالرأس للعينة (16-17 سنة):

- من خلال الجدول رقم(04): الذي يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار التصويب بالرأس، يبين أن المجموعة التجريبية حققت في القياس القبلي متوسطا حسابيا قدره 7.81 وانحراف معياري قدره 2.37، أما في القياس البعدي فقد حققت متوسطا حسابيا قدره 7.75 وانحراف معياري قدره 1.91، كما أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت 12.74 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 15 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي قدرت بـ 2.13 وهذا يدل على وجود فرق معنوي وهذا الفرق دال إحصائيا بين المتوسطين وهو لصالح القياس البعدي.

- أما في المجموعة الضابطة فقد حققت في القياس القبلي متوسطا حسابيا قدره 7.75 وانحراف معياري قدره 2.72، أما في القياس البعدي فقد حققت متوسطا حسابيا قدره 7.625 وانحراف معياري قدره 1.85، كما أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت 0.14 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 15 وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية التي

قدرت 2.13 وهذا ما يدل على وجود فرق عشوائي بين المتوسطين وهذا الفرق غير دال إحصائياً.

- بما أن الفرق بين الاختبار القبلي والبعدى للعينة التجريبية له دلالة إحصائية وهو معنوي يدل هذا على وجود تطور لدى أفراد العينة التجريبية وهذا ما حققه اختبار التوازن على التصويب بالرأس.



الشكل البياني رقم (2) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة والبعدية لعينة البحث من (16-17) سنة في اختبار التصويب بالرأس .

يتبين لنا من الشكل رقم (2) أن المجموعة التجريبية حققت أحسن متوسط حسابي وهو لصالح القياس البعدي.

جدول رقم(05): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة U15 للاختبار التصويب

بالقدم من منطقة الجراء :

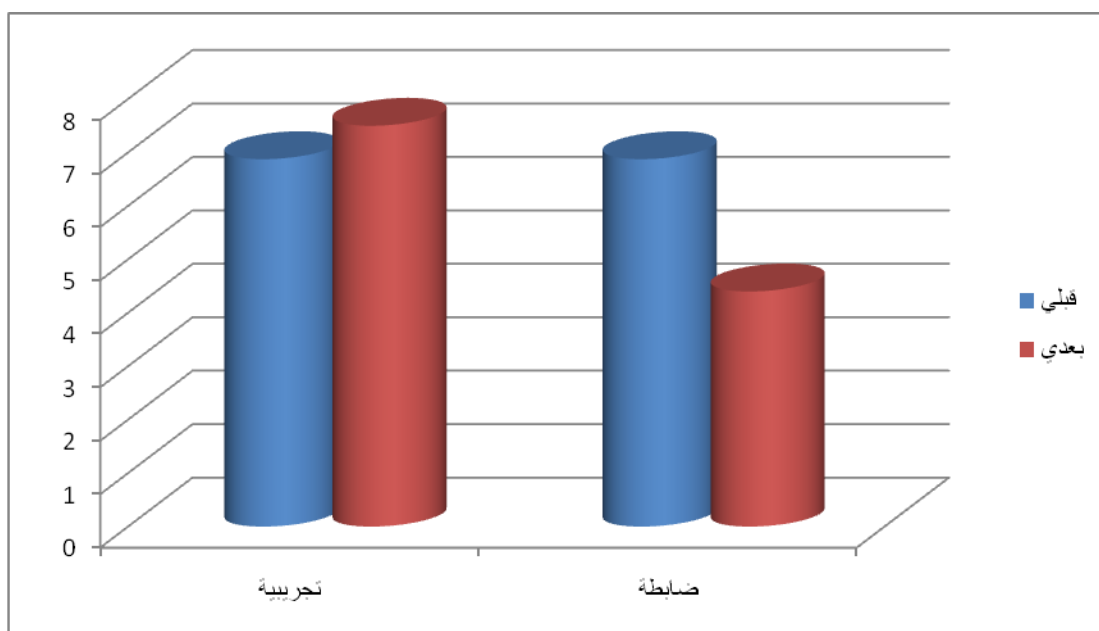
المجموعة	ن	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدالة الاحصائية
		ع	س	ع	س					
التجريبية	16	2.18	6.875	2.20	7.5	15	0.05	0.79	2.13	غير دالة احصائية
الضابطة	16	2.24	6.875	2.15	6.75	15	0.05	0.15	2.13	غير دالة احصائية

1-2-3- عرض وتحليل نتائج اختبار التصويب بالقدم من منطقة الجراء للعينة (14-15 سنة):

- من خلال الجدول رقم(05): الذي يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار التصويب بالقدم من منطقة الجراء، يتبين أن المجموعة التجريبية حققت في القياس القبلي متوسطا حسابيا قدره 6.875 وانحراف معياري قدره 2.18، أما في القياس البعدي فقد حققت متوسطا حسابيا قدره 7.5 وانحراف معياري قدره 2.20، كما أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت 0.79 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 15 وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية والتي قدرت بـ 2.13 وهذا ما يدل على وجود فرق عشوائي وهذا الفرق غير دال إحصائيا بين المتوسطين.

- أما المجموعة الضابطة فقد حققت في القياس القبلي متوسطا حسابيا قدره 6.875 وانحراف معياري قدره 2.24، أما في القياس البعدي حققت متوسطا حسابيا قدره 6.75 وانحراف معياري قدره 2.15، كما أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت 0.15 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 15 وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية والتي قدرت بـ 2.13 وهذا ما يدل على وجود فرق عشوائي بين المتوسطين وهذا الفرق غير دال إحصائيا.

- بما أن الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية له دلالة عشوائية، يدل على وجود تحسن لدى أفراد العينة التجريبية وهذا ما حققه اختبار التوازن على التصويب بالقدم من منطقة الجراء.



الشكل البياني رقم (3) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينة البحث من (14-15) سنة في اختبار التصويب بالقدم من منطقة الجراء.

يتبين لنا من الشكل رقم(3) أن المجموعة التجريبية حققت أحسن متوسط حسابي وهو لصالح القياس البعدي.

- جدول رقم(06): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة U15 لاختبار التهديد بالرأس

المجموعة	ن	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدالة الاحصائية
		ع	س	ع	س					
التجريبية	16	2.08	7.18	2.53	15.81	15	0.05	10.27	2.13	دالة احصائية
الضابطة	16	2.74	7.875	2.73	7.753	15	0.05	0.12	2.13	غير دالة احصائية

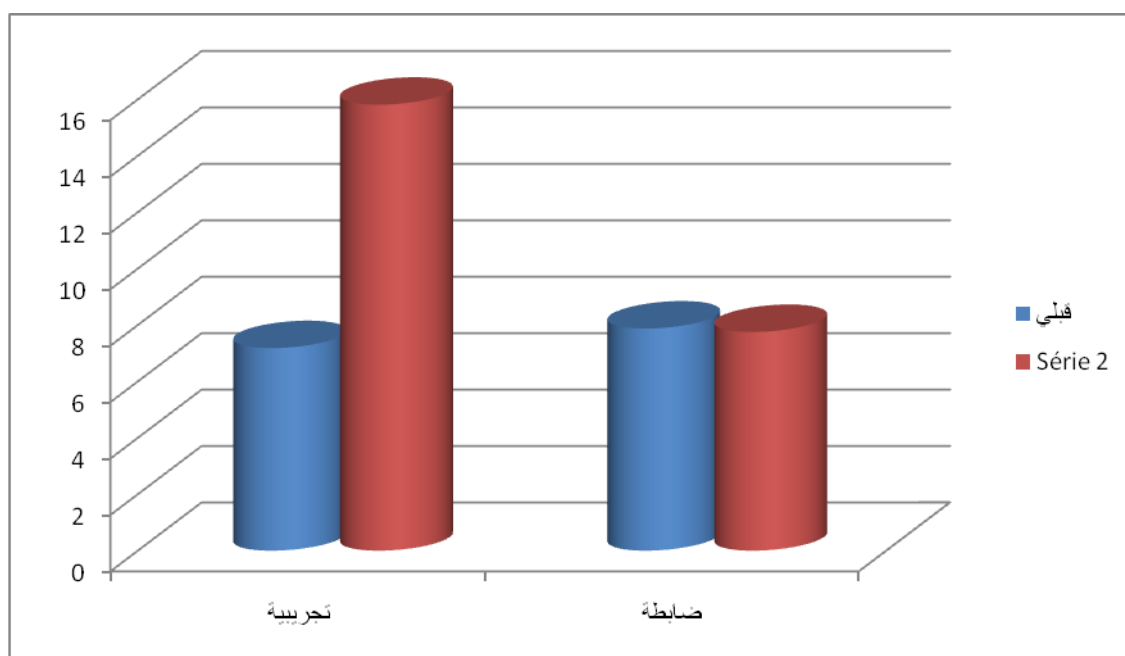
1-2-4- عرض وتحليل نتائج اختبار التصويب بالرأس للعينة (14-15 سنة):

- من خلال الجدول رقم (06): الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار التهديد بالرأس، يتبين أن المجموعة التجريبية قد حققت متوسطا حسابيا قدره 7.18 وانحراف معياري قدره 2.18، أما في القياس البعدي فقد حققت متوسطا حسابيا قدره 15.81 وانحراف معياري قدره 2.53، كما أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت 10.17 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 15 وهي أكبر من

قيمة (ت) الجدولية والتي قدرت بـ 2.13 وهذا ما يدل على وجود فرق معنوي وهذا الفرق دال إحصائياً بين المتوسطين وهو لصالح القياس البعدي.

- أما المجموعة الضابطة حققت متوسطاً حسابياً قدره 7.875 وانحراف معياري قدره 2.74، أما القياس البعدي فقد حققت متوسطاً حسابياً قدره 7.753 وانحراف معياري قدره 2.73، كما أن قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت 0.12 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 15 وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية والتي قدرت بـ 2.13 وهذا ما يدل على وجود فرق عشوائي بين المتوسطين وهذا الفرق غير دال إحصائياً.

- بما أن الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية له دلالة إحصائية وهو معنوي، يدل على وجود تطور لدى أفراد العينة التجريبية وهذا ما حققه اختبار التوازن على التصويب بالرأس.



الشكل البياني رقم (4) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي لعينة البحث من (14-15) سنة في اختبار التصويب بالرأس.

يتبين لنا من الشكل رقم (4) أن المجموعة التجريبية حققت أحسن متوسط حسابي وهو لصالح القياس البعدي.

الجدول رقم (7) يوضح نتائج قيمة (ت) المحسوبة لعينتين (16-17) سنة و(14-15) سنة للاختبارين التصويب في المجموعة التجريبية.

U15		U17		العينة
قيمة (ت) المحسوبة		قيمة (ت) المحسوبة		اختبار الدلالة الاحصائية
بالرأس	بالقدم	بالرأس	بالقدم	اختبار التصويب
10.27	0.79	12.74	4.94	المجموعة التجريبية

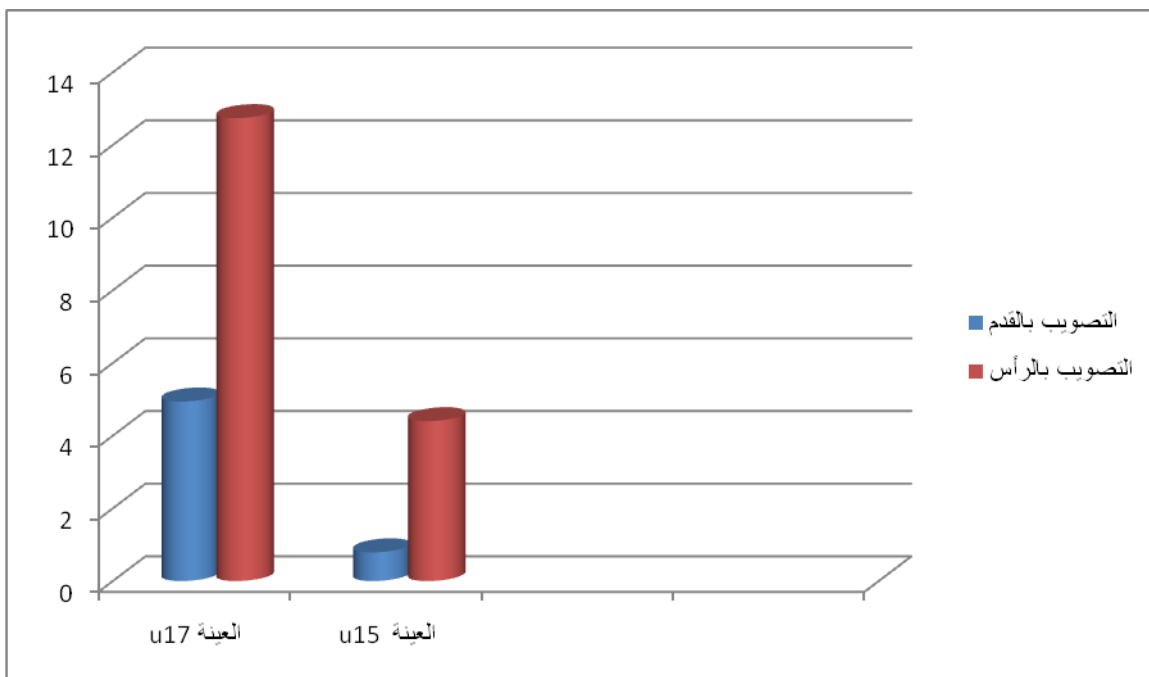
1-2-5- عرض وتحليل نتائج العينتين (16-17 سنة) و(14-15 سنة) للاختبارين
بالقدم وبالرأس:

من خلال جدول رقم (7) الذي يبين مقارنة نتائج بين العينتين U15 وU17 للاختبارين تبين أن المجموعة التجريبية في اختبار التصويب بالقدم حيث حققت في عينة U17

قيمة (ت) المحسوبة التي قدرت بـ 4.94 وهي أكبر من قيمة (ت) المحسوبة البالغة 0.79 لعينة U15 وهذا يدل على وجود فرق معنوي وهذا الفرق دال احصائيا بين قيمتين (ت) وهو لصالح للعينة U17 .

أما في الاختبار التصويب بالرأس حيث حققت العينة U17 قيمة (ت) المحسوبة التي قدرت بـ 12.74 وهي أكبر من قيمة (ت) المحسوبة البالغة 10.27 لعينة U15 وهذا يدل وجود فرق معنوي وهذا الفرق دال احصائيا بين قيمتين (ت) وهو صالح لعينة U17.

- بما أن الفرق بين العينتين في قيمة (ت) المحسوبة له دلالة احصائية وهو معنوي يدل على وجود تطور في علاقة بين التوازن الحركي ومستوى دقة التصويب (بالقدم وبالرأس) في كرة القدم ولصالح العينة (16-17).



الشكل البياني رقم(5) يوضح الفرق بين القيمة (ت) المحسوبة للعينتين (16-17 سنة) و(14-15 سنة) في اختبارين التصويب:

يتبين لنا من الشكل رقم(5) أن المجموعة التجريبية حققت أحسن قيمة (ت) المحسوبة وهو صالح للعينة u17.

2- عرض ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

1-2- الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين (16-17) سنة و(14-15) سنة في علاقة التمرينات التوازن الحركي بمستوى دقة التصويب بالقدم في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح العينة (16-17) سنة.

يتضح من خلال الجدول رقم(03) والجدول رقم(05) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار التصويب بالقدم وبالرجوع إلى فرق بين المتوسطين بالنسبة للعيينة (16-17)سنة وبالنسبة للعيينة (14-15)سنة فنجدها لصالح العينة (16-17) سنة.

كما يتضح من خلال الجدول رقم (03) والجدول رقم (05) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التصويب بالقدم وبالرجوع إلى الفرق بين المتوسطين بالنسبة للعيينة (16-17)سنة وبالنسبة للعيينة (14-15) سنة فنجدها لصالح العينة (16-17) سنة.

ويعزز الباحثان ظهور تلك الفروق في اختبارات المجموعة التجريبية والذي يمثل تحسن نسبي في مستوى مهارة دقة التصويب بالقدم إلى التمارين المعتادة في العملية التدريبية، وما تحسن التوازن الحركي نسبيا إلا راجع ربما إلى الحركات الكثيرة والتغيرات الفراغية لتنفيذ المهارات المعتادة وعوامل أخرى داخلية تبقى مجال البحث العلمي مفتوح.

ويبقى ذلك التحسن الملاحظ في المجموعة التجريبية أقل إذا ما قورن بنسبة التحسن لدقة أداء التصويب بالقدم والتوازن الحركي وهذا التحسن صفة التوازن الحركي نظرا لإدراج تمرينات التوازن الحركي الذي تحسن بدوره مما أدى إلى تحسين مهارة دقة التصويب بالقدم.

حيث أشار زكي حسين (2001) إلى أن الإدراك الحس- حركي من الممكن أن ينمي تلقائيا من خلال عملية التعلم الحركي للمهارة، إلا أن ذلك يتم بطريقة غير مقصودة وغير مقننة لذا فإن مقدار هذا النمو لا يكون بالقدر الكافي إذا ما قورن بنظيره الذي ينمو بطريقة مقصودة من خلال تصميم بعض التمارينات الخاصة التي تهدف إلى ذلك. (حسن، 2001).

وكذلك أكد أن أحسن طريقة للتعلم من خلال الصفات المكتسبة في الحركة هي التجريب والتطبيق كي يلائم الصفات النفس حركية كالأطفال بأعمار (07-10) سنة وحتى الكبار بإمكانهم الاستفادة من التمرين.

كما أن الدقة ترتبط بشكل مباشر بالأداء الحركي بحيث تحدد انسيابيته وتوقيته وتوافقه على أن يتناسب مع الواجب المراد تنفيذه ويمكن ملاحظة الدقة بشكل واضح من خلال تحديدها لمسار الأداء الحركي والمهاري في كثير من مواقف اللعب كالتغيير المفاجئ حتى الأداء بحيث تكون ملائمة مع متطلبات المرادة وتشمل التوجيه الحركي، والتناسق والتوازن الحركي . (ياسر، 2010).

ويتفق ذلك مع صبحي حسانين (2004) باعتبار الدقة أحد المكونات الأساسية في بعض الأنشطة الرياضية، ويجب أن تقاس في المجالات الرياضية وفقاً لطبيعة اللعبة، ففي كرة القدم تقاس الدقة بتوجيه الكرة نحو المرمى بالقدم أو بالرأس. (صبحي ح، 2004).

وعلى ضوء ذلك تمكن أهمية تمارينات التوازن الحركي المدرجة في الوحدات التدريبية التي أدت إلى تحسين مستوى التوازن الحركي الذي بدوره أدى إلى تحسين دقة التصويب بالقدم.

وعلى ضوء ماسبق تتحقق صحة الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين (16-17) سنة و(14-15) سنة في علاقة التمارينات التوازن الحركي بمستوى دقة التصويب بالقدم في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

2-2- الفرضية الثانية: : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين (16-17) سنة و(14-15) سنة في علاقة التمارينات التوازن الحركي بمستوى دقة التصويب بالرأس في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح العينة (16-17) سنة.

يتضح من خلال الجدول رقم(04) والجدول رقم(06) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار التصويب بالرأس

وبالرجوع إلى فرق بين المتوسطين بالنسبة للعينة (16-17) سنة وبالنسبة للعينة (14-15) سنة فنجدها لصالح العينة (16-17) سنة.

كما يتضح من خلال الجدول رقم (04) والجدول رقم (06) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التصويب بالرأس وبالرجوع إلى الفرق بين المتوسطين بالنسبة للعينة (16-17) سنة وبالنسبة للعينة (14-15) سنة فنجدها لصالح العينة (16-17) سنة.

ويعزز الباحثان ظهور تلك الفروق في اختبارات المجموعة التجريبية والذي يمثل تحسن نسبي في مستوى مهارة دقة التصويب بالرأس . وكذلك أهمية استخدام التمرينات النوعية لتحسين صفة التوازن الحركي.

حيث يشير علاوي ورضوان (2001) بأنه عندما يكون الفرد الرياضي لديه توازن حركي وثابت جيد فذلك يساهم في تعليم وتحسين وترقية مستوى الأداء الحركي. (ورضوان، 2001).

ويتضح من كل ما سبق أن تمرينات التوازن الحركي المدرجة في الوحدات التدريبية لها الأثر الكبير في تحسينه وتطويره من جهة، ومهارات دقة التصويب بالقدم والرأس من جهة أخرى، وخاصة في مجموعة التجريبية التي استفادت منها.

وعلى ضوء ما سبق نتحقق صحة الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين (16-17) سنة و(14-15) سنة في علاقة التمرينات التوازن الحركي بمستوى دقة التصويب بالرأس في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

وبالتالي يتضح من خلال جدول رقم (07) وجود تطور في علاقة بين التوازن الحركي ومستوى دقة التصويب (بالقدم والرأس) في كرة القدم ولصالح العينة (16-17).

وفي ضوء هذه النتائج يمكننا أن نقول الفرضية العامة للدراسة والتي تقول: توجد ذات دلالة إحصائية بين العينتين (16-17) سنة و(14-15) سنة وهو دليل على وجود تطور

في علاقة التوازن الحركي ومستوى دقة التصويب في كرة القدم في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية وهي لصالح العينة (16-17) سنة. قد تحققت ولكن ليس بقدر الكافي وهذا نظرا للخصائص التي تتميز بها المرحلى العمرية.

3- مناقشة في ضوء الدراسات المشابهة:

بعد القيام بتحليل النتائج من طرف الطالبان، استطعنا ومن خلال النتائج المتحصل عليها أن نتوصل إلى أن للتوازن الحركي له علاقة بمستوى دقة التصويب في كرة القدم عند الاعبين بأعمار ما بين (16-17) و (13-15) سنة وهذا راجع إلى التمرينات المقترحة في الوحدات التدريبية التي استفاد منها اللاعبون، والتي أدت إلى تحسين مستوى أداء مهارة دقة التصويب، وهذا ما يتفق مع دراسة طالب حسين (2009) والتي كانت بعنوان تأثير تمرينات خاصة بالتوازن الحركي العام في تعليم أداء بعض الحركات الأرضية في الجمباز للمبتدئين.

وهذا ما توصل إليه أيضا في دراسته (2000) بعنوان: علاقة التوازن الحركي والانفعالي ببعض الصفات البدنية ومستوى أداء ركض الموانع، والذي توصل إلى وجود علاقة طردية بين الاتزان الحركي ومستوى ركض الموانع، كذلك وجود علاقة

طردية بين القوة العضلية والاتزان الحركي وعلاقة عكسية بين هذا الأخير وبين الرشاقة والسرعة. كذلك وجود علاقة عكسية بين الاتزان الانفعالي والسرعة والرشاقة، ووجود علاقة طردية بين الاتزان الحركي والانفعالي.

وتوصل الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار دقة التصويب في المجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية واتفق مع دراسة سعد سعود فؤاد (2002) بعنوان: أثر الاتزان على تعلم دقة التصويب عند تلاميذ الطور الثالث (13-15) سنة فريق درسي. والتي توصل إليها وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينات التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية، في تسهيل تعلم دقة التصويب في المجموعة التجريبية ولصالح

القياسات البعدية، ولهذا يكون الطالبان قد أجابا على التساؤلات الفرعية التي من شأنها أن تكون إجابة واضحة للإشكالية أو التساؤل الرئيسي، وتكون الإجابة كما يلي: نعم يوجد علاقة بين تمارينات التوازن الحركي ومستوى دقة التصويب في كرة القدم.

4- خلاصة عامة:

بعد الإلمام بجوانب هذه الدراسة المتعلقة ب: علاقة التوازن الحركي بمستوى دقة التصويب في كرة القدم، دراسة ميدانية بين فريقين هلال بلدية البرج (16-17) سنة و(13-15) سنة والتي كانت في الأساس تهدف إلى الإجابة على التساؤل الرئيسي للدراسة وهو: هل للتمرينات الخاصة بالتوازن الحركي لها علاقة بمستوى دقة التصويب في كرة القدم لدى العينتين؟ وثلاث تساؤلات جزئية متفرعة منها تبحث عن:

- هل للتمرينات الخاصة بالتوازن الحركي لها علاقة بمستوى دقة التصويب في كرة القدم "ضرب الكرة بالقدم" لدى الفئتين u17-u15؟

- هل للتمرينات الخاصة بالتوازن الحركي لها علاقة بمستوى دقة التصويب في كرة القدم "ضرب الكرة بالرأس" لدى الفئتين u17-u15؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات البعدية بين العينتين u15 وu17؟

وقد توصل الطالبان إلى الإجابة عن هذه التساؤلات المطروحة من خلال المنهج المسحي المتبع بتصميم المجموعات المتكافئة بالقياسين القبلي والبعدية، وقد أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدية لعلاقة تمارينات التوازن الحركي بمستوى دقة التصويب في كرة القدم ولصالح الاختبار البعدية. كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين (16-17) سنة و(13-15) سنة لعلاقة تمارينات التوازن الحركي بمستوى دقة التصويب في كرة القدم ولصالح العينة (16-17) سنة، وكذلك وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

5- الإقتراحات والتوصيات:

- بعد القيام بهذه الدراسة والتعرض إلى: علاقة التوازن الحركي بمستوى دقة التصويب في كرة القدم والتوصل إلى النتائج، والتي في ضوءها توصل الباحثان إلى مجموعة من الإقتراحات والتوصيات التي من الممكن أن تفيد الباحثين في مجال التدريب الرياضي وهي كما يلي:

- استخدام تمارين التوازن الحركي في تدريب الأداء المهاري لدقة التصويب في كرة القدم

- ضرورة الإلمام بالجانب النظري قبل بداية التدريب.

- الإهتمام بالفئات العمرية وخاصة الطفولة لتحسين المهارات النفس الحركية.

- الإهتمام الجيد وإيجاد وتهيئة كل الظروف والإمكانيات للتحسين من فعالية دقة

التصويب في كرة القدم وهذا نظرا لحاجتها في المباريات.

* كما يوصي الباحثان بتوفير الإمكانيات اللازمة للعمليات التدريبية فيم يخص تحسين مستوى التوازن الحركي والصفات النفس الحركية.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

- أكرم محمد، التعلم الحركي، ط2 الموصل، العراق: دار الكتاب للطباعة والنشر سنة 2000.
- أكرم زكي خطيبة، المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، دار الفكر، القاهرة 1997.
- أحمد بسطوسي، أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة 1996.
- أمين أنور الخولي 1994. كرة القدم دار الفكر العربي مصر.
- أحسن زين 2006، منشورات دار الأمواج ط1، سكيكدة، سيكولوجية الطفل المراهق.
- إبراهيم شعلان 2001، كرة القدم للناشئين، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- إبراهيم أحمد سلامة، الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية، دار المعارف، القاهرة سنة 1995.
- إحسان وميرة 1995، علم التشريح ط6، الاسكندرية، مصر طابع ومسييس.
- بطري رزقي الله، متطلبات لاعبي كرة القدم البدنية والمهارية، دار المعارف، 42 شارع سعد زغلول الإسكندرية سنة 1980.
- البشتاوي، محمد حسين، 2010، مبادئ التدريب الرياضي، عمان الأردن، دار وائل للنشر والتوزيع.
- بسطوسي أحمد، أسس ونظريات الحركة، جامعة بغداد سنة 1984.
- بسطوسي أحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.

- جورج مديك 1992، موسوعة عالم الرياضة كرة القدم ج1، مصر، دار الراتبج.
- حنفى إبراهيم حماد، الجديد في الإعداد المهارى والخطى للاعب كرة القدم، دار الفكر العربى، القاهرة سنة 1997.
- حنفى إبراهيم حماد، التدريب الرياضى الحديث، تخطيط وتصنيف وقيادة، ط2، القاهرة: دار الفكر العربى سنة 2000.
- حنفى محمود 1980، الأسس العلمية فى التدريب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربى.
- حسناء 2011، اثر الالوان فى دقة التصويب لكرة السلة، مجلة القادسية للعلوم التربوية الرياضية، مجلة التربية البدنية والرياضية، 101.03.11.
- حامد عبد زهران، علم النفس، النمو، الطفولة والمراهقة سنة 1986.
- حامد عبد زهران 1999، القاهرة، عالم الكتب، علم النفس النمو والطفولة والمراهقة.
- حسين والخياط 2005 تنمية التوازن العضلي وعلاقته بدقة أداء المهارات الأساسية بالتنس مجلة علوم التربية الرياضية جامعة بغداد العدد الثانى.
- حسنى درة 2000، موسوعة شاملة فى كرة القدم، القاهرة، دار الطلائع.
- حسن عبد الجواد، كرة القدم، دار العلم للملايين.
- الدليمي، ناهدة عبد زيد، أساسيات فى التعلم الحركى، العراق: دار الأطباء للطباعة والتصميم سنة سنة 2008 .
- دراسة سعد سعود فؤاد، الجزائر 2002، دراسة بعنوان: أثر الاتزان الحركى على تعلم دقة التصويب عند تلاميذ الطور الثالث (13-15) سنة فريق مدرسى.

- محمد عبد صالح، أساسيات كرة القدم، القاهرة، دار عالم المعرفة.
- رمضان محمد القذافي، 2000. علم النفس الطفولة والمراهقة، المكتبة الأزاربية.
- ريسان خريبط 2002 التحليل الحركي دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع. عمان.
- ريتشارد أورمان 1983. خصائص الفسيولوجية المراهقة المتوسطة في لعبة كرة القدم.
- زكي محمد حسن 2001، اختبارات الأداء الحركي، مصر، دار الفكر العربي.
- سعد جلال، الطفولة والمراهقة.
- سعد محمد علي بهاء، سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية الكويتية 1980.
- شاهر، نبيل، علم الحركة والتطوير والتعليم الحركي، حقائق ومفاهيم، ط2، العراق: كلية التربية الأساسية سنة 2005.
- شلس، أكرم محمد، 2000، الموصل العراق، دار الكتاب للطباعة والنشر.
- صريع، عبد الكريم، تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي، عمان، الأردن: دار دجلة سنة 2010.
- طالب حسين، العراق 2009: تأثير تمارين خاصة بالتوازن الحركي على أداء بعض الحركات الأرضية في الجمناستيك للمبتدئين.
- طنطاوي، 2004، أسس الجمناز الإيقاعي، مصر دار المعارف للنشر.
- محاج، سيد أحمد، علم نفس النمو، ط2، جامعة فيصل، السعودية: مركز التنمية الأسرية سنة 2008.

- عثمان، عفاف عثمان، الاتجاهات الحديثة في التربية الحركية، الإسكندرية، مصر: دار الوفاء لنديا الطباعة سنة 2010.
- عثمان، عفاف عثمان، الحركة مفتاح التعلم، مصر: دار الوفاء لنديا الطباعة سنة 2010.
- عثمان، عفاف، 2011، الحركة مفتاح التعلم، مصر، دار الوفاء لنديا الطباعة.
- علاوي، رضوان، محمد حسن، محمد نصر الدين 2008، القاهرة مصر، دار الفكر العربي، اختبارات الأداء الحركي.
- علي سلوم جواد 2004 الاختبارات والقياس والاحصاء في مجال الرياضي التطبيق الطباعة جامعة الفادسية العراق.
- علاوي ورضوان 2001، اختبارات الأداء الحركي مصر، دار الفكر العربي.
- علي مروش 1994، كرة القدم، الجزائر، دار الهدى.
- علي بيك 2006، اسس لاعبي كرة القدم، الإسكندرية، منشأة المعارف.
- قاسم حسن حسين 1998، تعلم قواعد اللياقة البدنية، دار الفكر، عمان.
- قيس ناجي عبد الجبار، تطور القابلية البدنية في العمر الدراسي، مطبعة الموصل، العراق سنة 1986.
- كمال دسوقي، النمو التربوي للطفل والمراهق، دار النهضة العربية.
- مفتي إبراهيم حماد، تمارين الاحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم، ط2، مركز الكتاب والنشر.
- مفتي إبراهيم حماد، موسوعة التعلم في التدريب الرياضي في كرة القدم، ط1، سنة 1997.

- مفتحي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة سنة 2001.
- محمد سلامة، آدم وتوفيق حداد، علم النفس الطفل، دار العلم ط1، دمشق 1973.
- محمد حسن علوي، سيكولوجية النمو للمربي الرياضة 1992، دار المعارف.
- موفق أسعد محمود، أساسيات التدريب الرياضي، دمشق، سوريا: دار العرب سنة 2011.
- موفق أسعد محمود، التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، ط1، دجلة، الأردن سنة 2008.
- موفق أسعد محمود 2009، التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، عمان، دار الدجلة.
- منبجيتير 1924. علاقة اللاعب المراهق بالرياضة.
- محمد مصطفى زيدان، دراسة سيكولوجية وتربوية التلميذ، التعليم العالي المطبوعات الجامعية، الجزائر سنة 1992.
- محمد حسن علوي، علم النفس الرياضي، ط2، دار المعارف، القاهرة سنة 1992.
- محمد حسن علوي، علم التدريب الرياضي، ط2، دار المعارف.
- مديرية التكوين والتربية خارج المدرسة، دروس في التربية وعلم النفس
- محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر سنة 1992.
- محمد صبحي حسانين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط3، مصر: دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1995.

- محمد صبيح حسانين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط6، مصر: دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 2004.
- مروان، النمو البدني والتعلم الحركي، عمان، الأردن: الدار العلمية للنشر ودار الثقافة للنشر سنة 2002.
- مفتي إبراهيم حماد 1999، بناء فريق كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي.
- نجاح، مهدي وصبيح، التعلم الحركي، ط2.
- وجدي، السيد، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار للنشر والتوزيع سنة 2002.
- ياسر حسن 2010، تمارين خاصة لتطوير دقة الأداء الحركي والمهاري للاعبين، الأردن، المكتبة الرياضية.
- Bouroinna , R ,R. (2008). Manuel anatomie et de physiologie. 4ed. France. Edition la marre.
- .

الملاحق

نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة: U17

الرقم	التصويب بالقدم من منطقة الجراء		التصويب بالرأس	
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
01	08	05	03	06
02	08	04	08	08
03	07	07	06	09
04	08	11	05	08
05	08	12	08	08
06	08	10	03	09
07	06	06	08	11
08	06	10	11	09
09	11	06	08	08
10	09	08	06	10
11	05	08	10	08
12	08	07	11	06
13	10	09	09	06
14	10	09	11	08
15	04	06	06	03
16	08	06	11	06

نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة: U15

التصويب بالرأس		التصويب بالقدم من منطقة الجزاء		الرقم
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
09	08	08	08	01
08	11	10	10	02
06	03	04	09	03
08	06	06	05	04
06	08	06	05	05
10	06	05	07	06
08	06	09	07	07
06	08	06	05	08
09	05	05	04	09
06	05	06	08	10
08	10	07	06	11
09	11	12	07	12
06	08	06	12	13
09	09	07	05	14
05	08	04	04	15
03	06	07	08	16

نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للعيّنة التجريبيّة: U17

التصويب بالرأس		التصويب بالقدم من منطقة الجراء		الرقم
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
20	06	13	08	01
16	09	15	07	02
18	08	13	09	03
16	08	14	04	04
20	10	15	07	05
16	06	20	07	06
18	11	09	11	07
18	12	10	05	08
20	06	13	10	09
16	08	11	11	10
14	05	14	04	11
20	10	12	11	12
18	06	09	09	13
16	03	11	11	14
18	08	10	06	15
20	09	11	05	16

نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية: U15

التصويب بالرأس		التصويب بالقدم من منطقة الجزاء		الرقم
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
16	11	09	06	01
14	09	07	11	02
16	06	06	08	03
18	10	08	12	04
16	06	06	05	05
09	08	05	08	06
14	05	07	07	07
20	06	09	04	08
18	08	12	05	09
14	06	09	10	10
16	08	04	08	11
16	06	06	06	12
18	09	08	03	13
16	09	11	07	14
18	05	08	04	15
14	03	05	07	16

قائمة اللاعبيين : العينة U17

رقم البطاقة	الوزن	الطول	تاريخ ومكان الإزدياد	الاسم واللقب
3300969 j	٤٥٤ كغ	١.٦٨ م	1999/03/28-البرج	بن زرام بن عمر
3300977 j	٤٦٠ كغ	١.٦٥ م	1999/03/11-تغنيف	قتادزة البشير
3300964 j	٤٦٢ كغ	١.٦٧ م	1998/08/13-تغنيف	بطاهر أحمد
3300975 j	٤٦٨ كغ	١.٧٠ م	1999/09/21-تغنيف	صديقي حمادة
3300959 j	٤٦٧ كغ	١.٧٠ م	1999/02/ 15-عين فارس	عرقوب حسام الدين
33001421 j	٤٧٠ كغ	١.٧٤ م	1999/07/17-بودنيفة	بن عربية عبد الإله
3300973 j	٤٥٨ كغ	١.٦٠ م	1999/03/16-البرج	صديقي بن عمدة
3300970 j	٤٥٣ كغ	١.٥٥ م	1999/10/11-تغنيف	مغربي محمد الأمين
3300972 j	٤٦٧ كغ	١.٦٩ م	1998/09/18-تغنيف	صراوي صلاح الدين
3300979 j	٤٧١ كغ	١.٧٦ م	1999/05/05-البرج	يخلف محمد الأمين
3300984 j	٤٧٢ كغ	١.٧٥ م	1998/04/01-البرج	خلوسي عبد الكريم
3300960 j	٤٧٠ كغ	١.٧٠ م	1999/07/15-تغنيف	عابد محمد الأمين
3300976 j	٤٦٩ كغ	١.٧٢ م	1999/10/03-البرج	صديقي أسامة
3300968 j	٤٥٨ كغ	١.٦٠ م	1999/11/16-البرج	معروف إدريس
3300971 j	٤٦٣ كغ	١.٦٥ م	1998/06/21-تغنيف	منيش عز الدين
3300967 j	٤٧٢ كغ	١.٧٥ م	1999/05/11-تغنيف	فلاحي محمد


قائمة اللاعبين : العينة U15

رقم البطاقة	الوزن	الطول	تاريخ ومكان الأزدباد	الاسم واللقب
كغ 52	كغ 52	1.54 م	2000/03/12	بلحنافي إسماعيل
كغ 59	كغ 59	1.60 م	2000/10/05	بصافي محمد سمير
كغ 50	كغ 50	1.52 م	2000/09/12	حشروفه محمد الأمين
كغ 55	كغ 55	1.56 م	2000/08/13	فلاح كمال
كغ 54	كغ 54	1.55 م	2000/10/07	بن زرام زكرياء
كغ 58	كغ 58	1.59 م	2001/04/20	طامبا محمد الأمين
كغ 50	كغ 50	1.51 م	2001/03/09	محرار عبد العزيز
كغ 57	كغ 57	1.58 م	2001/04/24	مقداد محمد الأمين
كغ 59	كغ 59	1.61 م	2001/01/29	بصافي عبد الحق
كغ 52	كغ 52	1.55 م	2001/12/14	بن زرام حسين
كغ 55	كغ 55	1.56 م	2001/11/19	مجاهد إنعام نور الدين
كغ 53	كغ 53	1.54 م	2000/12/13	بن زرام بن يسعد
كغ 56	كغ 56	1.57 م	2000/04/20	حشروفه محمد الأمين
كغ 51	كغ 51	1.50 م	2001/08/15	جابر عبد الحفيظ
كغ 57	كغ 57	1.60 م	2001/02/05	بوشقور محمد
كغ 51	كغ 51	1.53 م	2001/04/02	بنيت محمد الكريم

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

استمارة استبانه الأساتذة المختصين في كرة القدم

لنا عظيم الشرف أن نتقدم إلى سيادتكم الموقرة و المحترمة بطلب مساعدتنا في بحثنا هذا الخاص بمذكرة التخرج لنيل شهادة ليسانس في التدريب الرياضي تحت عنوان **** علاقة التوازن الحركي بمستوى دقة التصويب في كرة القدم **** يسرنا أن نتقدم إليكم بهذه الاستمارة، ونظرا لما تختصون به في هذا المجال يرجى التكرم بالموافقة على تحكيم هذه الاستمارة، بإعطائنا رأيكم حول الاختبارات المهمة للمهارات الأساسية في كرة القدم. تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير و شكرا.

الإمضاء والختم	التخصص	مكان العمل	الدرجة العلمية	الاسم واللقب
	GN	مستشفى	دكتوراه	صبيح مونتار
	GN	مستشفى	دكتوراه	خبريا محمد

تصريح الإشراف:

- الدكتور: زرين محمد

من إعداد الطلبة:

- جمال عبد المؤمن

- حمادوش محمد الأمين

السنة الجامعية: 2014-2015

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة عبد الحميد بن باديس- مستغانم

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

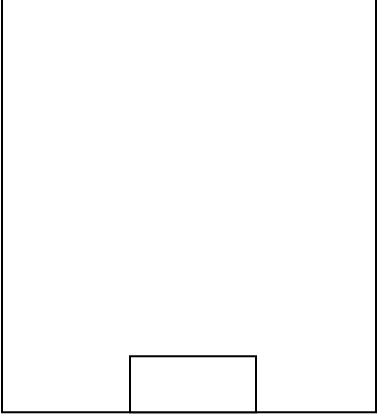
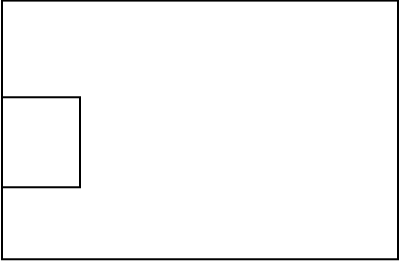
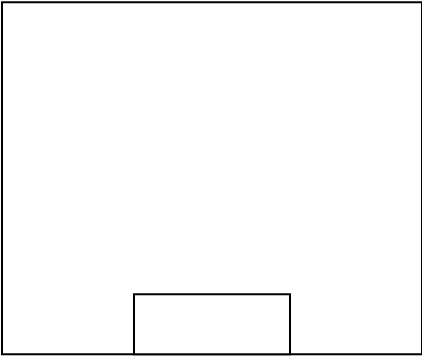
استمارة الاستبيان: آراء السادة الخبراء والمختصين حول اختيار تمارين الخاصة بالتوازن الحركي التي لها علاقة ببعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

لنا العظيم الشرف أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة راجين منكم ملاحظتها والاختيار التمارين الخاصة بالتوازن الحركي التي لها علاقة بمستوى دقة التصويب في كرة القدم (بالقدم وبالرأس) التي تدخل في إطار بحثنا راجين منكم ملاحظتها بكل صدق وموضوعية وهذا خدمة للبحث العلمي عامة والرياضة خاصة. ولكم من فائق الشكر والتقدير

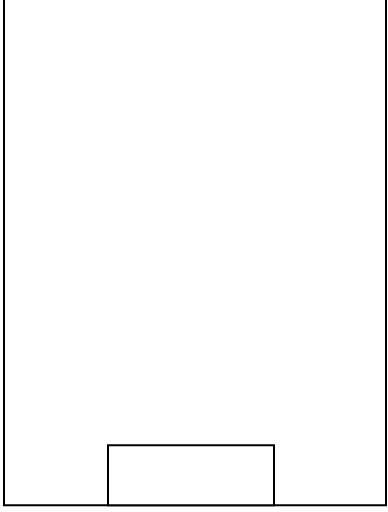

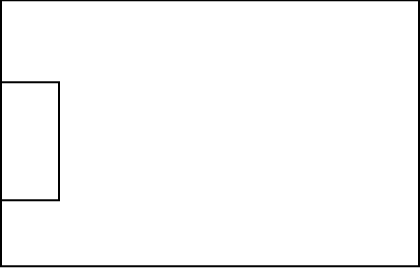
ملاحظة: يرجى وضع درجة الاختيار أمام الاختبار الأنسب والذي يخدم بحثنا وإضافة أي اختبار يخدم هدف البحث ولم يذكر في الاستمارة الاستبيان.

الرقم	التمارين	درجة اختيار
01	القفز بالقدمين فوق الحاجز (40سم) ثم تصويب الكرة بالقدم أو بالرأس نحو المرمى	
02	دوران حول الحاجز 10 دورات ثم الجري لمسافة 5م ثم التصويب الكرة بالقدم أو بالرأس	
03	القفز في الدوائر بالرجل (اليمنى واليسرى) ثم التصويب الكرة بالقدم أو بالرأس	
04	الجري بالكرة بين الشواخص (5شواخص) ثم تصويب الكرة بالقدم أو بالرأس	
05	الجري بالكرة مع تمريرها تحت الحاجز مع القفز فوقه ثم التصويب الكرة بالقدم أو بالرأس	
06	القفز بالقدم الواحدة لمسافة (15م) وإعادة التمرين على القدم الأخرى ثم تصويب الكرة بالقدم أو بالرأس	
07	الالعاب الخفيفة من وضعية الرقود ووقوف اللاعبين ومحاولة تمييز أو تغيير الاتجاه	
08	الوقوف على القدم الواحدة مع تصويب الكرة بالرأس	
09	وضع الكرة على الأرض ودوران حولها لمدة 30 ثانية ثم التصويب الكرة بالقدم	
10	المشي على خط بعرض 10سم من جهة الأمامية ثم من الجهة الخلفية	

هدف الوحدة التدريبية: تنمية تمارين التوازن الحركي على مستوى دقة التصويب
بالقدم في كرة القدم

الوضعيــــــــات	الوقت	شرح التمارين
	20د	ت1: يقوم اللاعب بدحرجة الكرة بين الشواخص ثم التسديد بالقدم نحو المرمى ويعود ليقف خلف المجموعة، وهكذا....، بحيث نفس التمرين يطبق على الجهة اليمنى والجهة اليسرى.
	20د	ت2: يقوم اللاعب بالدوران حول الحاجز لـ 10 دورات ثم الجري لمسافة 5متر وضرب الكرة بالقدم وتصويبها نحو المرمى
	20د	ت3: يقوم اللاعب بالجري لمسافة 5 متر ثم القفز بالقدمين فوق الحاجز(40سم) ثم ضرب الكرة بالقدم وتصويبها نحو المرمى

هدف الوحدة التدريبية: تنمية تمارين التوازن الحركي على مستوى دقة التصويب بالرأس في كرة القدم

الوضعية	الوقت	شرح التمارين
	د20	<p>ت1: يقف اللاعب رقم(01) عند زاوية الملعب، واللاعب رقم(02) يقوم بدحرجة الكرة بين الشواخص ثم تمريرها إلى اللاعب رقم (01) والذي يقوم بقذف الكرة على شكل ركنية إلى اللاعب رقم (02) فيقوم بعملية التهديف على المرمى، نفس التمرين على الجهة اليسرى.</p>
	د20	<p>ت2: يقوم اللاعب بالجري لمسافة 5 متر ثم القفز فوق الحاجز (40سم) ثم ضرب الكرة بالرأس وتصويبها نحو المرمى.</p>
	د20	<p>ت3: يقوم اللاعب بالدوران حول الحاجز 10 T دورات ثم الجري لمسافة 5 متر وضرب الكرة بالرأس وتصويبها نحو المرمى.</p>



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

مستغانم يوم 2015/04/14

قسم التدريب الرياضي

رقم: 2015 / 04 / 4-18

إلى السيد: مدير نادي هلال البرج لكرة القدم U17

معسكر

الموضوع: طلب تسهيل مهمة.

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبان:

• حمادوش محمد الأمين.

• جفال عبد المؤمن.

المسجلون في السنة الثالثة ل م د تدريب رياضي للسنة الدراسية 2015/2014.

وهذا قصد القيام بتوزيع إستثمارات على رؤساء الأندية الرياضية و المديرين لإعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في التدريب الرياضي.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام

رئيس القسم

د. كوتشوك سيدي محمد



موافقة مدير النادي

م. قنوني





الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

مستغانم يوم 2015/04/14

قسم التدريب الرياضي

رقم: 014/148 / 2015

إلى السيد: مدير نادي HBEB لكرة القدم. 5/5

معسكر

الموضوع: طلب تسهيل مهمة.

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبان:

• حمادوش محمد الأمين.

• جفال عبد المؤمن.

المسجلون في السنة الثالثة ل م د تدريب رياضي للسنة الدراسية 2015/2014.

وهذا قصد القيام بتوزيع إستثمارات على رؤساء الأندية الرياضية و المدرين لإعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في التدريب الرياضي.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام

رئيس القسم



موافقة مدير النادي



ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: علاقة التوازن الحركي بمستوى دقة التصويب في كرة القدم حيث تهدف الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين العينتين (16-17) سنة و(14-15) سنة وهو دليل على وجود تطور في علاقة تمارينات التوازن الحركي ومستوى دقة التصويب في كرة القدم وكان هذا هو الفرض من الدراسة الأساسية ، وقد إعتد الطالبان على المنهج المسحي بأسلوب المجموعات المتكافئة على عينة تتكون من 32 لاعب من فريقين (هلال بلدية البرج) وتم اختيارها بطريقة عشوائية حيث توصل الطالبان إلى وجود علاقة بين تمارينات توازن الحركي بمستوى دقة التصويب في كرة القدم، ومن أهم اقتراحات ادراج تمارينات توازن الحركي في الحصص التدريبية والاهتمام بالمرحلة العمرية من (12-15) سنة.

الكلمات المفتاحية: التوازن الحركي- التصويب- الدقة.

Résumé

Titre de l'étude: la relation niveau d'équilibre cinétique précision de la correction dans le football où l'étude vise à et pas de différences statistiquement significatives entre les deux échantillons (16-17 ans) et (14-15) ans et est la preuve d'une évolution dans la relation exerce équilibre du moteur et le niveau de précision de la correction le football et ce fut l'imposition de l'étude de base, était les talibans comptaient sur la méthode d'enquête d'une manière présentant groupes égaux sur un échantillon composé de 32 joueurs des deux équipes (Hilal Municipalité tour) ont été sélectionnés au hasard Bkrivh où les talibans viennent à une relation entre Tmaranat cinétique correction du niveau d'équilibre de la précision Football, le plus important moteur Tmaranat équilibre dans les sessions de formation et la phase de l'âge de l'attention de (12-15) années pour inclure des suggestions.

Mots clés: - équilibre locomoteur - Correction