



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -  
معهد التربية البدنية والرياضية



مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
تحت عنوان

## تأثير وحدات تدريبية باستخدام تمارين التوازن في تحسين دقة تصويب لدى لاعبي كرة قدم صنف أمال U<sub>21</sub>

بحث تجريبي أجري على لاعبي U<sub>21</sub> لفريق شباب غالي معسكر

تحت إشراف:

أ.د. بن برونو عثمان

إعداد الطالبين:

- بوهادي علال عبد الهادي

- بومدين أسامة عبد النور

الموسم الجامعي: 2024/2023



# الابداء



لى من عجز الشعراء عن مدحها وجمفت أقلام

الفصحاء في شكرها

لى من تعبت وقاست الكثير من أهلي،

وعلمتني أن لىاة كفاح، ووراء كل تعب نجاح

أسى الغاية

لى من يحمى من جهد الجبال عن حملة، وتحي الظهور من عينه لى من صبر لأهلي

لى منبع الصبر ومصدر قوتي وعزيمتي

أبي الغالي

لى من كانوا وديما بجانبى وتقاسمت معهم مرحلة الطفولة، وجمعتني معهم كلمة حب منذ الصغر وكانوا عوناً وفرحاً وديماً

إخوتي، إخوتي

لى الفريق الذي ساهم في نجاح هذا البحث "فريق شباب غالي معسكر"

بوهادي علال



# الابداء



والدي... الذي  
لا أستطيع ان اتقول لك شكرا في له

تقال الا في نهاية الاحاديث وانا ارى

نفسى وانما في البداية، انخل من خيرك وعطائك الذي لا ينضب واطل في كل لحظة افضيها معك انخل وان تعلم الكثير، الى سدي في الدنيا  
وسر نجاحي ونور دمي وصاحب السيرة العطرة والفكر المستنير ابي الغالي.

والتي...

ربما لا نلح الفرصة وانما الاقول لك شكرا، وربما لا املك جرة التعبير عن الامتنان والعرفان لكن يكفي ان تعرفي يا نور العين ومجبة الفؤاد، ان لك  
ولو ادي ابنا ينظر فرصة واحدة ليقدم لكما الروح والقلب والعين هدية رخيصة لكل ما قدمتماه، حماك الله، واولئك عصفورا مغرورا يملأ حياتنا

باحذب الابحان.

بومدين اسامة عبد النور



# شكر وتقدير



كما قيل:

علامة شكر المرء إعلان حمده فمن المعروف منهم فما شكر بينهم مفاوز.  
فالشكر أولاد الله عز وجل علي أن هداني لسلكي الكريم وطريق البحث والتشبه بأهل العلم وإن كان بيني و  
كما أخص بالشكر استاذي الكريم والفاضل المشرف علي هذا البحث الدكتور

"بن برنو عثمان"

فقد كان حريصا على قراءة كل ما أكتب ثم يوجهني لي ما يرى بأرق عبارة والطف إشارة، فله مني وافر الشناء  
وخالص الدعاء.

كما أشكر السادة الأساتذة وكل الزملاء وكل من عملهم في فائدة أو أعانني بمرجع، أسأل الله أن يجزيهم عني خيرا وأن  
يجعلهم في ميزان حسناتكم.

## المخلص:

تهدف الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير وحدات تدريبية باستخدام تمارين التوازن في تحسين دقة تصويب لدى لاعبي كرة قدم صنف أمال U<sub>21</sub> ولهذا الغرض استخدمنا المنهج التجريبي على عينة مكونة من 26 لاعب كرة قدم من صنف U<sub>21</sub> ينتمي إلى فريق شباب غالي معسكر تم اختيارهم بالطريقة المقصودة، لجمع البيانات استخدمنا اختبارات التوازن واختبارات دقة التصويب، بعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائياً تم التوصل إلى النتائج الثالثة: للوحدات التدريبية باستخدام تمارين التوازن أثر في تحسين دقة تصويب لدى لاعبي كرة قدم صنف أمال U<sub>21</sub>. وعلى هذا الأساس أوصت الدراسة بضرورة استخدام تمارين التوازن الحركي ضمن المنهج التدريبي لما له من أثر إيجابي على تحسين الجانب المهاري عند لاعبي كرة القدم.

**الكلمات المفتاحية:** الوحدات التدريبية / تمارين التوازن / دقة تصويب / لاعبي كرة القدم (U<sub>21</sub>).

## Abstract:

The Object of the study aims to identify The extent of the effect of training modules using balance exercises in improving the shooting accuracy of Amal U21 football players, for this purpose, we used the method Experimental On a sample composed of 26 U21 football players belong to the Gali Mascara youth team Chosen as The intended one, and for data collection, we used a tool Balance tests and aiming accuracy tests After collecting the results and having treated them statistically, we conclude Training modules using balance exercises have an impact on improving the shooting accuracy of Amal U21 football players. On this basis, the study recommended There is a need to use motor balance exercises within the training curriculum because of its positive impact on improving the skills of football players.

**Keywords:** training modules / balance exercises / aiming accuracy / football players (U21).

**Résumé:**

L'étude vise à identifier l'étendue de l'effet des unités d'entraînement utilisant des exercices d'équilibre pour améliorer la précision de tir des joueurs de football Amal U21. Pour cela, nous avons utilisé la méthode expérimentale sur un échantillon de 26 footballeurs U21 appartenant à une équipe de jeunes du camp de Gali, sélectionnés de la manière prévue. Pour collecter les données, nous avons utilisé des tests d'équilibre et des tests de précision de visée. Après avoir collecté les résultats et les avoir traités statistiquement, les résultats suivants ont été obtenus: Les modules d'entraînement utilisant des exercices d'équilibre ont un impact sur l'amélioration de la précision de tir des joueurs de football Amal U21. Sur cette base, l'étude a recommandé la nécessité d'utiliser des exercices d'équilibre moteur dans le programme de formation en raison de leur impact positif sur l'amélioration des compétences des joueurs de football.

**Mots clés:** modules d'entraînement / exercices d'équilibre / précision de visée / joueurs de football (U21).

## قائمة المحتويات

-	○ الإهداءات
-	○ شكر وتقدير
-	○ الملخص
-	○ قائمة المحتويات
-	○ قائمة الجداول
-	○ قائمة الأشكال
* التعريف بالبحث	
01	○ مقدمة
03	1. مشكلة البحث
04	2. فرضيات الدراسة
04	4. أهمية الدراسة
04	5. أهداف الدراسة
05	6. التعريف بمصطلحات البحث
07	7. الدراسات السابقة والمشابهة
10	8. التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة
❖ الباب الأول: الدراسة النظرية	
* الفصل الأول: البرنامج التدريبي والتوازن	
13	○ تمهيد
14	1. البرنامج التدريبي
14	1.1. تعريف البرنامج التدريبي
14	2.1. معايير تصميم البرامج التدريبية
14	3.1. مبادئ تصميم البرنامج التدريبي
15	4.1. خطوات تصميم البرامج التدريبية
15	5.1. الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي
16	6.1. الوحدة التدريبية
16	7.1. أجزاء الوحدة التدريبية
17	8.1. أنواع الوحدات التدريبية

18	2. التوازن
18	1.2. مفهوم التوازن
18	2.2. أنواع التوازن
20	3.2. علاقة التوازن بمركز ثقل الجسم
21	4.2. العوامل المؤثرة في التوازن
22	5.2. علاقة الاتزان بالنشاط الرياضي
23	6.2. أهمية التوازن
25	○ خلاصة
* الفصل الثاني: التصويب والفئة العمرية	
27	○ تمهيد
28	1. مهارة التصويب
28	1.1. تعريف كرة القدم
28	2.1. المهارات الحركية في كرة القدم
30	3.1. مفهوم التصويب في كرة القدم
31	4.1. العناصر المتدخلة أثناء التصويب نحو المرمى
31	5.1. أنواع التصويب
32	6.1. كيفية التصويب في كرة القدم
33	7.1. مناطق وزوايا التصويب
33	8.1. تمارين لتحسين مهارات وتقنيات التصويب في كرة القدم
34	9.1. نصائح جيدة التصويب في كرة القدم
35	2. خصائص الفئة العمرية
35	1.2. خصائص الفئة العمرية
35	1.1.2. النمو الجسمي
35	2.1.2. النمو العقلي
36	3.1.2. النمو الانفعالي
37	4.1.2. النمو الاجتماعي
38	5.1.2. النمو الجنسي
38	6.1.2. النمو الحركي
39	2.2. مميزات الفئة العمرية

40	○ خلاصة
❖ الباب الثاني: الدراسة الميدانية	
* الفصل الأول: الإجراءات الميدانية	
43	○ تمهيد
44	1. منهج الدراسة
44	2. مجتمع البحث
44	3. عينة البحث
45	4. تحديد المتغيرات
45	1.4. المتغير المستقل
45	2.4. المتغير التابع
45	5. مجالات البحث
45	1.5. المجال البشري
45	2.5. المجال المكاني
45	3.5. المجال الزمني
45	6. أدوات الدراسة
50	7. التجربة الاستطلاعية
50	8. الخصائص السيكومترية لاختبارات التوازن والتهديف
50	1.8. الموضوعية
51	2.8. الثبات
51	3.8. الصدق
52	9. الأدوات الإحصائية
53	10. البرنامج التدريبي المقترح
54	○ خلاصة
* الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
56	1. عرض وتحليل النتائج
56	1.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى
58	2.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية
60	2. الاستنتاجات
61	3. مقابلة النتائج بالفرضيات

61	1.3. مقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الأولى
61	2.3. مقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثانية
63	الاقتراحات والتوصيات
65	○ الخاتمة
67	○ قائمة المصادر والمراجع
-	○ الملاحق

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
51	معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات قيد الدراسة.	01
51	معاملات الصدق الذاتي للاختبارات قيد الدراسة.	02
56	نتائج التحليل الإحصائي لاختبار البعدي في اختبار الدرجة والتهديف بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.	03
57	نتائج التحليل الإحصائي لاختبار البعدي في اختبار تهديف الكرات بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.	04
58	نتائج التحليل الإحصائي لاختبار البعدي في اختبار الوقوف على قدم واحدة فوق العارضة (فلامينغو) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.	05
59	نتائج التحليل الإحصائي لاختبار البعدي في اختبار التوازن الحركي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.	06

## قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
56	مقارنة بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لاختبار الدرجة والتهديف بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.	01
57	مقارنة بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لاختبار تهديف الكرات بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.	02
59	مقارنة بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لاختبار الوقوف على قدم واحدة فوق العارضة (فلامينغو) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.	03
50	مقارنة بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لاختبار التوازن الحركي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.	04

التعريف بالبحث

### مقدمة

شهدت الحركة الرياضية في العقود الأخيرة طفرة كبيرة، جعلت حدود القدرات البشرية تكسر كل الحواجز، وترقى لتحقيق أرقاماً كانت في الماضي من محض الخيال. هذا التطور الكبير الذي شهدته الألعاب والرياضات لم يأت من فراغ، ولا عن طريق الصدفة، وإنما جاء ليتوج كل الجهود العلمية والميدانية التي طرأت على تلك الألعاب والرياضات بفضل ما توصلت إليه العلوم الطبية والصحية والاجتماعية التي تأخذ منها الرياضة كل ما من شأنه أن يفيدها في سبيل التطور. (الهييتي، 2001، ص16)

كرة القدم كغيرها من الرياضات شهدت تطوراً كبيراً في شتى المجالات وأصبحت الرياضة الشعبية رقم واحد على مستوى العالم وهذا ما يتضح جلياً من خلال البطولات الأوروبية والتظاهرات العالمية، حيث أصبحت تحتل قائمة الألعاب والرياضات التي توليها الجماهير ووسائل الإعلام أهمية كبيرة. حيث تزامن مع هذا التطور ظهور العديد من الطرق والأساليب التدريبية الحديثة التي تطور نواحي عديدة ومتنوعة للاعب بهدف بلوغ أعلى المستويات الرياضية وهذا ما يسعى إليه أخصائيو رياضة كرة القدم بالاعتماد على تمارين وبرامج تدريبية تعتمد في جوهرها على التدريب المبني على المبادئ والأسس العلمية، بهدف اكتساب الفريق الخصائص التي تتماشى مع متطلبات اللعبة.

تعتبر طرق التدريب هي الوسيلة لتنفيذ البرنامج التدريبي من أجل تطوير الحالة التدريبية للاعب وهي السبيل الذي يؤدي إلى تحقيق الغرض المنشود، وتعرف بأنها: الإجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المختارة على وفق قيم محددة للعمل التدريبي والموجه لتحقيق هدف ما، ومهما تنوعت هذه الطرق أو الأساليب فهي تعتمد حتماً على إحدى نوعي التدريب هوائي ولا هوائي. (البساطي، 1998، ص80) ومن بين هذه الطرق نجد طريقة التدريب باستخدام تمارين التوازن.

يعتبر التوازن أحد الصفات البدنية الأساسية حيث اظهرت العديد من التجارب والملاحظات الموضوعية أنه لا يمكن ان يؤدي اللاعب اي حركة رياضية بصورة سليمة إذا لم ترتبط خلال ادائها بصفة التوازن. حيث عرفه ماثيوس وباور "بانه مقدرة الفرد على الاحتفاظ بجهازه العضلي في حالة ثبات ضد استجابة مؤثرة او التحكم فيها من خلال قوام ذو نوعية مؤثرة عندما يكون متحركاً"، وبيوتشر بانه "قدرة الفرد على السيطرة على الاجهزة العضوية من الناحية العضلية والعصبية"، ويعرفه ايضا توماس "بالقدرة على الاحتفاظ بالقوام ضد الجاذبية الأرضية". (كاظم، 2023، صفحة 13)

تعد المهارات الأساسية في كرة القدم سلاح لأي لاعب، لأنها تسمح له بالتحكم بالكرة بسهولة وبدون مجهود زائد، فضلا عن أنها تساعد على التغلب على المنافس في أكثر من مرة، كما أنها تخلق لحظات عصيبة للفريق المنافس أمام مرماه، وأن امتلاك اللاعب للمهارات الحركية يساعده في تطبيق خطط اللعب وأن يصل إلى مرمى المنافس ويستحوذ على الكرة بفرصة وإمكانية أفضل. حيث يقول سعد الله والزهاوي المهارات الحركية هي الركيزة الأولى لتحقيق الانجاز في مباريات كرة القدم، إذ تحتل جانبا مهما في الوحدة التدريبية اليومية حيث يتدرب عليها لفترات طويلة، إذ أن اتقان المهارات الحركية لنوع النشاط الممارس يعد من الأمور المهمة التي يعتمد عليها التنفيذ الخططي في مواقف اللعب المختلفة. (سعد الله والزهاوي، 2011، ص197)

تعد مهارة التصويب أحد أهم المهارات الأساسية في كرة القدم لما لها من تأثير مباشر على حسم نتيجة المباراة، فإذا كان التمرير هو وسيلة للوصول إلى مرمى فريق الخصم فإن التصويب هو غاية هذا التمرير، والذي يقوم بتأديته لاعب واحد لإنهاء الهجمة الجماعية التي شارك فيها أفراد الفريق. وقد يفشل في التصويب فتكرر المحاولة منه أو من غيره من اللاعبين. والتصويب يعتمد اعتمادا كبيرا على اللياقة البدنية المتكاملة وخاصة القوة العضلية مع مرونة المفاصل وسرعة الأداء ودقته والتصويب هو الذي يعطي المباراة حلاوة ومتعة. ترتبط دقة التصويب بقدرة اللاعب على التوازن خلال المرحلة الاعدادية لأداء المهارة فإذا فقد اللاعب التوازن في مرحلة الاعداد أدى ذلك الى عدم دقة اداء المهارة اثناء المرحلة الاساسية. لذلك جاءت هذه الدراسة وذلك محاولة منا لمعرفة أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمارين التوازن لتحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم. واستجابة لموضوع بحثنا تم تقسيمه إلى ما يلي:

**التعريف بالبحث:** ويحتوي على: المقدمة، إشكالية الدراسة، فرضيات الدراسة، أهداف الدراسة، أهمية الدراسة، التعريف بالمصطلحات والمفاهيم وأخيرا الدراسات السابقة والمشابهة والتعليق عليها.

**الباب الأول:** والمتمثل في الدراسة النظرية ويحتوي على ثلاث فصول:

➤ الفصل الأول: البرنامج التدريبي والتوازن.

➤ الفصل الثاني: التصويب والفئة العمرية.

**الباب الثاني:** والمتمثل في الدراسة الميدانية ويحتوي على فصلين:

➤ الفصل الأول: الإجراءات الميدانية.

➤ الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

## 1. مشكلة البحث:

يعتبر التوازن أحد المشاكل التي يعاني منها العديد من الرياضيين وقد احتل هذا المشكل اهتمام معظم الباحثين في المجال الرياضي وهذا لما له من تأثير على التصويب كمهارة تتحدد عليها معظم نتائج المباريات وهذا الإشكال لا يقتصر على رياضة معينة بل يمس كافة الرياضات وكرة القدم بشكل خاص. (الفتاح، 2018، صفحة 15)

وبما أن هذه الأخيرة تعتبر الرياضة الأكثر شعبية في العالم جعلها تحظى باهتمام كبير من الباحثين، وجعلت مسؤولين الدول يهتمون بها بإنشاء مدارس متخصصة في ذلك وهذا كله حتى يتسنى لها الظهور في أكبر المحافل الدولية. (أحمد، 2015، صفحة 71)

ويعتبر التصويب أيضا الوسيلة الأساسية لإحراز الأهداف وبواسطته يمكن إنهاء الجهد المبذول في بدء الهجوم وبنائه وتطويره وإنهائه حيث أن ميزة التصويب من مسافة بعيدة هو اجتياز هذه الضربات من المدافعين والمهاجمين وربما عدم رؤية حارس المرمى لها، ويجب ألا يفوت اللاعب أي فرصة للتهديف والتصويب على المرمى لا يتم بالقدم فقط بل يتم أيضا بالرأس لكن أقل نسبة من حيث التهديف مقارنة بالقدم وكلما ازدادت خبرة اللاعب وتدريبه على التصويب أمكنه التصويب في مكان المناسب من المرمى وبالقوة المناسبة. (البساطي، 2015، صفحة 64) ولتخصص الباحثين ورؤيتهما لهذه الإشكالية من خلال مجتمعهما، تبادر الى ذهنهما التساؤل التالي:

هل للوحدات التدريبية باستخدام تمارين التوازن أثر في تحسين دقة تصويب لدى لاعبي كرة قدم صنف أمال  $U_{21}$ ؟

ويندرج تحت هذا التساؤل مجموعة من التساؤلات الجزئية نوردتها على النحو التالي:

هل توجد فروق دالة إحصائية في الاختبار البعدي في مهارة دقة تصويب بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لدى لاعبي كرة قدم صنف أمال  $U_{21}$ ؟

هل توجد فروق دالة إحصائية في الاختبار البعدي في صفة التوازن بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لدى لاعبي كرة قدم صنف أمال  $U_{21}$ ؟

## 2. فرضيات الدراسة:

### 1.2. الفرضية العامة:

لـ للوحدات التدريبية باستخدام تمارين التوازن أثر في تحسين دقة تصويب لدى لاعبي كرة قدم صنف أمال  $U_{21}$ .

### 2.2. الفرضيات الجزئية:

لـ توجد فروق دالة إحصائية في الاختبار البعدي في مهارة دقة تصويب بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لدى لاعبي كرة قدم صنف أمال  $U_{21}$  لصالح المجموعة التجريبية.  
لـ توجد فروق دالة إحصائية في الاختبار البعدي في صفة التوازن بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لدى لاعبي كرة قدم صنف أمال  $U_{21}$  لصالح المجموعة التجريبية.

## 3. أهمية الدراسة:

تتبلور أهمية الموضوع من الناحية العلمية انها تكون اضافة جديدة الى الدراسات التي تعالج نفس الموضوع، وبذلك فان هذه الدراسة الحالية تعد في حدود علم الباحثين على حسب تخصصهما فهي تساهم من خلال الإطار النظري والدراسات السابقة والمثابرة ونتائجها في تشجيع البحث العلمي في مجال التوازن والتصويب، ويتم استخلاص جملة من التوصيات العلمية قصد جعلها كمرجع علمي يستفيد منها الباحثون في هذا المجال.

أما من الناحية التجريبية فان هذه الدراسة ذات أهمية بالغة لجميع المدربين في رياضة كرة القدم لأنها تطمح للتعرف الى مدى تأثير التوازن على دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم  $U_{21}$ ، ويتوقع من خلال نتائجها التوصل الى دور التوازن على دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم.

## 4. أهداف الدراسة:

إن إجراء أي بحث أو اعداد أي موضوع علمي يكون من أجل الوصول الى غاية ما وتحقيق أهداف محددة، فالبحث العلمي يطمح للكشف عن الحقائق أو تخصيص مشكل ما لإعطاء الحلول ان أمكن، فالدراسة الراهنة تسعى الى معرفة مدى تأثير وحدات تدريبية باستخدام تمارين التوازن في تحسين دقة تصويب لدى لاعبي كرة قدم صنف أمال  $U_{21}$ ، من خلال كشف عن أهمية استخدام تمارين التوازن في عملية التصويب عامة والدقة في التصوب خاصة.

## 5. التعريف بمصطلحات البحث:

### 1.5. وحدات تدريبية:

#### 1.1.5. إصطلاحا:

وهي الخلية الأولى لكافة عمليات تخطيط التدريب الرياضي حيث تضم تمارين وأنشطة التدريب الرياضي. أو أنها مجموعة الأنشطة الحركية التي تتحقق خلالها بعض الأهداف التعليمية أو التطبيقية أو كلاهما معا من خلال عدد من التمارين التي تنظم بشكل توافق. (العبيدي وعبد مالح، 2008، ص126)

#### 2.1.5. إجرائيا:

هي أصغر مكون في البناء التنظيمي لعملية التدريب بصفه عامة. وتحتوى الوحدة التدريبية على مجموعة من التمرينات (أحمال تدريبية) وتكون موجهة نحو تحقيق واجبات فردية أو جماعية.

### 2.5. تمارين:

#### 1.2.5. إصطلاحا:

التمرين هو أداء أو أنجاز أو واجب معين بصورة متكررة لغرض اكتساب مهارة بصورة تامة، وكذلك هو كل تعلم منتظم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الجوانب الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي (الأداء الفني) للاعب أو المتعلم، وفي تعريف آخر للتمرين هو عبارة عن حركات عدة أو تكرار أداء حركي يؤدي بغرض معين تحت أسس علمية (فسيولوجية وتشريحية وتربوية... الخ). (الدليمي، 2016، ص123)

#### 2.2.5. إجرائيا:

هو أداء أو أنجاز يقوم به الفرد بهدف تحسين أو الحفاظ على اللياقة البدنية، الأداء الرياضي، أو الصحة العامة. ويشمل مجموعة متنوعة من الأنشطة التي تهدف إلى تطوير جوانب متعددة من اللياقة البدنية مثل القوة، التحمل، السرعة، المرونة، والتوازن.

### 3.5. التوازن:

#### 1.3.5. إصطلاحا:

استطاعة الفرد وقدرته على الاحتفاظ بجسمه في حالة طبيعية تمكنه من الاستجابة السريعة. (الازهرى، 2020، صفحة 2)

**2.3.5. إجرائيا:**

يقصد به القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء الأداء الحركي.

**4.5. دقة:**

**1.4.5. إصطلاحا:**

يعرفها لارسون ويوكوم: الدقة بكونها القدرة على التحكم في الحركات لإرادية نحو هدف معين.

(الدليمي، 2008، ص107)

**2.4.5. إجرائيا:**

الدقة تعني الكفاءة في إصابة الهدف، وقد يكون هذا الهدف المرمى كما هو الحال في كرة القدم.

**5.5. التصويب:**

**1.5.5. إصطلاحا:**

الوسيلة الأساسية لإحراز الأهداف، والتي يمكن بواسطتها إنهاء المجهود المبذول في بدء الهجوم وبنائه

وتطويره. (بديري، 2018، صفحة 49)

**2.5.5. إجرائيا:**

هو عملية رمي الكرة لاتجاه الهدف على شكل حركة رمي سريعة، باستخدام الرجل.

**6.5. دقة التصويب:**

**1.6.5. إجرائيا:**

دقة التصويب تعني مدى قدرة اللاعب على تصويب الكرة باتجاه المرمى بنجاح. بعبارة أخرى، هي

نسبة التصويبات التي ينفذها اللاعب والتي تصيب المرمى مقارنة بعدد التصويبات الكلي الذي يقوم به.

**7.5. لاعبي:**

**1.7.5. إجرائيا:**

هم مجموعة من الأفراد المشاركين في نشاط كرة القدم التي تتراوح أعمارهم ما بين 19-21 سنة.

8.5. كرة القدم:

1.8.5. إصطلاحا:

هي الرياضة الأكثر شعبية في العالم يحاول فيها فريقان متنافسان يتكوّن كلٌّ منهما من 11 لاعباً تسجيل الأهداف من خلال استخدام القدمين بشكل رئيسي. (الفتاح، 2010، صفحة 53)

2.8.5. إجرائيا:

هي رياضة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعب من غير الاحتياطين بكرة مَكْوَرَة.

6. الدراسات السابقة والمشابهة:

يعتبر البحث العلمي سلسلة مترابطة الأجزاء، ولا بد من أن يستعين الباحث فيها بكافة البحوث والدراسات التي تناولت نفس الظاهرة التي تم اختيارها من طرف الباحث، فالدراسات السابقة هي كل الدراسات والأبحاث والأطروحات والرسائل الجامعية التي تناولت نفس الظاهرة التي يتناولها الباحث. ومن خلال مطالعتنا لبعض الدراسات التي تناولت ما يشبه موضوعنا أو ما يشترك معه في بعض النقاط نذكر مايلي:

1.6. الدراسة الأولى:

دراسة أحمد مجرالي (2022/2021) تحت عنوان أثر تدريبات التوازن والتوافق الحركي على الأداء المهاري بالقدم الضعيفة لدى براعم كرة القدم. (أطروحة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 03) تمثلت مشكلة البحث في مايلي: هل لتدريبات التوازن والتوافق الحركي أثر على الأداء المهاري بالقدم الضعيفة (غير المميّزة) لدى براعم كرة القدم  $U_{13}$ ؟ للإجابة عن هذا التساؤل افترض الباحث أن تدريبات التوازن والتوافق الحركي أثر على الأداء المهاري بالقدم الضعيفة (غير المميّزة) لدى براعم كرة القدم. تهدف الدراسة إلى معرفة أثر أداء تدريبات التوازن والتوافق الحركي المدمجة بالكرة وبالطرف العكسي (القدم الغير المفضلة) على أداء بعض المهارات الأساسية (تمرير، تنطيط دحرجة، ركل الكرة، تصويب) بنفس القدم أي الغير مفضلة للاعب. وقد اعتمد على المنهج التجريبي الذي يتوافق مع هذا النوع من الدراسات، شملت عينة البحث 30 لاعب من براعم فريق اتحاد الشاوية لكرة القدم تم اختيارهم بطريقة قصدية تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين، معتمدة

على الاختبارات المهارية كأداة لجمع المعلومات. وفي الأخير اسفرت الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدي للمهارات الأساسية قيد الدراسة تمرير الكرة، تنطيط الكرة بالمرّة، ركل الكرة لأبعد مسافة، دحرجة الكرة بين الشواخص، تصويب الكرة من الثبات بالقدم المفضلة لدى أفراد العينة التجريبية، ما يؤكد أن أداء الواجبات المهارية بالقدم الغير مفضلة مدمجة مع العناصر الحركية المتدخلة في الأداء من توازن حركي، وتوافق حركي يؤثر إيجابا على فعالية الأداء بالقدمين، كنتيجة لإنتقال أثر التعليم والتدريب من القدم الغير مميزة للقدم المميزة. لذلك أوصى الباحث بضرورة تدارك الموقف قبل تفاقمه، من تعليم وتدريب الأطفال والناشئين على التعامل مع الكرة بكمال الطرفين الأيمن والأيسر.

### 2.6. الدراسة الثانية:

دراسة سليبي بثينة (2021/2020) تحت عنوان التوازن الحركي واثره في تحسين بعض المهارات الحركية (دقة التصويب - المراوغة) لدى ناشئي كرة القدم. (مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد بوضياف المسيلة) تمثلت مشكلة البحث في مايلي: هل يوجد اثر للتوازن الحركي في تحسين بعض المهارات الحركية (دقة التصويب، المراوغة) لدى ناشئي كرة القدم؟ للإجابة عن هذا التساؤل افترض الباحث أن للتوازن الحركي أثر إيجابي في تحسين بعض المهارات الحركية (دقة التصويب، المراوغة) لدى ناشئي كرة القدم. تهدف الدراسة إلى معرفة ان كان للتوازن الحركي أهمية في تحسين مهارة دقة التصويب والمراوغة لدى ناشئي كرة القدم. وقد اعتمد على المنهج التجريبي الذي يتوافق مع هذا النوع من الدراسات، شملت عينة البحث أصاغر فريق أمل برهوم تم اختيارهم بطريقة قصدية، معتمدة على الاختبارات المهارية كأداة لجمع المعلومات. وفي الأخير اسفرت الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارتي التصويب والمراوغة. لذلك أوصى الباحث بضرورة زيادة الاهتمام بتطوير الصفات البدنية الحركية (السرعة والتوازن) والمهارات الأساسية للاعبي كرة القدم خاصة الفئات الصغرى.

### 3.6. الدراسة الثالثة:

دراسة أحمد مجرالي وأحمد شناتي (2019) تحت عنوان أثر تدريبات التوازن والتنسيق الحركي على تحسين دقة التصويب بالقدم الضعيفة لدى براعم كرة القدم U<sub>13</sub>. (بحث منشور في مجلة الإبداع الرياضي المجلد 10 العدد 02 ص 99-117) تمثلت مشكلة البحث في مايلي: هل لتدريبات التوازن والتنسيق

الحركي أثر على تحسين دقة التصويب بالقدم الضعيفة لدى براعم كرة القدم  $U_{13}$ ؟ للإجابة عن هذا التساؤل افترض الباحث أن تدريبات التوازن والتوافق الحركي أثر على تحسين دقة التصويب بالقدم الضعيفة لدى براعم كرة القدم. تهدف الدراسة إلى الكشف عن أثر التدريبات لبعض الصفات الحركية لتحسين دقة التصويب بالقدم الضعيفة لدى براعم كرة القدم. وقد اعتمد على المنهج التجريبي الذي يتوافق مع هذا النوع من الدراسات، شملت عينة البحث 26 لاعب من براعم نادي شباب عين فكرون تم اختيارهم بطريقة عشوائية تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين، معتمدة على اختبارات التوازن والتهديف كأداة لجمع المعلومات. وفي الأخير اسفرت الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير تدريبات التوازن والتنسيق الحركي على الأداء المهاري بالقدم الضعيفة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لصالح المجموعة التجريبية. لذلك أوصى الباحث بضرورة استكمال أي برنامج تدريبي وخاصة في المراحل التدريبية الأولى على تدريبات التوازن والتنسيق الحركي بالجانب الأيمن والأيسر لما يميز هذه المرحلة من خصوبة وإسقلالية حركية لاجزاء رصيدهم سلوكياتهم حركية متعددة ولما يعود بالإيجاب على الأداء المهاري بالقدم الضعيفة.

### 4.6. الدراسة الرابعة:

دراسة شراك عبدالنور ويقال بريكسي محمد نسيم (2014/2013) تحت عنوان اقتراح برنامج تدريبي لتنمية التوازن وتطوير دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة. (بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر معهد التربية البدنية والرياضية جامعة عبدالحميد بن باديس مستغانم) تمثلت مشكلة البحث في مايلي: هل يؤثر البرنامج التدريبي على تنمية عنصر التوازن وتحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة؟ للإجابة عن هذا التساؤل افترض الباحث أن البرنامج التدريبي يؤثر على تنمية عنصر التوازن وتحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة. تهدف الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي على تنمية عنصر التوازن وتحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم. وقد اعتمد على المنهج التجريبي الذي يتوافق مع هذا النوع من الدراسات، شملت عينة البحث 36 لاعب من أشبال سريع المحمدية وأشبال وداد تلمسان تم اختيارهم بطريقة عشوائية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين، معتمدة على الاختبارات البدنية والمهارية كأداة لجمع المعلومات. وفي الأخير اسفرت الدراسة البرنامج التدريبي له دور في التأثير الإيجابي على المتطلبات البدنية (التوازن)

والمهارية (التصويب) لذلك أوصى الباحث بضرورة التركيز على تطوير وتحسين مهارة التصويب بغية تحسين الأهداف وذلك بإدماج وحدات تدريبية خاصة.

### 5.6. الدراسة الخامسة:

دراسة مجرالي أحمد (2013/2012) تحت عنوان أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض الصفات الحركية (التوازن، التوافق، الرشاقة) على تحسين دقة التصويب بالقدمين لدى براعم كرة القدم (9-12) سنة. (مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر قسم التربية البدنية والرياضية جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي) تمثلت مشكلة البحث في مايلي: هل البرنامج التدريبي المبني على أساس بعض الصفات الحركية له أثر على تحسين دقة التصويب بالقدمين لدى براعم كرة القدم (9-12) سنة؟ للإجابة عن هذا التساؤل افترض الباحث أن البرنامج التدريبي المبني على أساس بعض الصفات الحركية له أثر على تحسين دقة التصويب بالقدمين لدى براعم كرة القدم (9-12) سنة. تهدف الدراسة إلى الكشف عن أثر البرنامج التدريبي المبني على أساس بعض الصفات الحركية على تحسين دقة التصويب بالقدمين لدى براعم كرة القدم (9-12) سنة. وقد اعتمد على المنهج التجريبي الذي يتوافق مع هذا النوع من الدراسات، شملت عينة البحث 26 لاعب من براعم نادي شباب عين فكرون وبراعم النادي الهاوي لاتحاد الشاوية تم اختيارهم بطريقة عشوائية تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين، معتمدة على اختبارات التوازن والتوافق والتهديف كأداة لجمع المعلومات. وفي الأخير اسفرت الدراسة أن البرنامج التدريبي المبني على أساس بعض الصفات الحركية له أثر إيجابي على تحسين دقة التصويب بالقدمين لدى براعم كرة القدم (9-12) سنة. لذلك أوصى الباحث بضرورة استكمال اي برنامج تدريبي وخاصة في المراحل التدريبية الأولى لما يميز هذه المرحلة من خصوبة وإسقلالية حركية لإثراء رصيدهم بسلوكات حركية متعددة.

### 7. التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة:

إن الدراسات السابقة التي تمكنا من الإطلاع عليها والمتعلقة بالدراسة الحالية ساعدتنا في تكوين تصور شامل لموضوع الدراسة وذلك من خلال ما تبعه الباحثون والدارسون من طرق ومناهج بحثية، وما توصلوا إليه من نتائج، الأمر الذي ساعدنا على تحديد صياغة المشكلة وتحديد التساؤلات التي تسعى الدراسة إلى الإجابة عليها. فمن خلال العرض السابق للدراسات السابقة والبحوث المثابفة التي أجريت حول موضوع فعالية التدريب باستخدام تمارين التوازن والتوافق في تطوير بعض المهارات الأساسية

وبالأخص مهارة دقة التصويب في كرة القدم خلص الباحث إلى مجموعة من الأمور نوجزها في النقاط التالية:

❖ من حيث الأهداف: اختلفت الدراسات السابقة وتتنوعت في أهدافها تبعاً لأهداف الباحثين.

❖ من حيث المنهجية: كل الدراسات اعتمدت على المنهج التجريبي.

❖ من حيث الأداة: أغلب الدراسات اعتمدت على اختبارات التوازن والتهديف.

❖ من حيث النتائج: خلصت جميع الدراسات السابقة إلى أن التدريب باستخدام تمرينات التوازن

والتوافق يساهم في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم وخاصة مهارة دقة التصويب

الباب الأول

الدراسة النظرية

# الفصل الأول

## البرنامج التدريبي والتوازن

**تمهيد:**

يعتبر التدريب الرياضي منذ القدم الوسيلة الأساسية لتحديد جاهزية مختلف جوانب التحضير البدني، والتقني والخططي والنفسي حيث أنه يحتل حيزا مهما في تحديد مستويات اللاعبين على اختلاف تخصصاتهم وهاته لا تتحقق إلا بواسطة تأقلم على أعلى مستوى لقدراتهم الوظيفية، التي تمر حتما بعملية التدريب الرياضي وما يتطلبه من عمليات وواجبات وفق تخطيط منهجي متقن للأهداف التدريبية وذلك بمراعاة مراحل التحضير وفتراته المختلفة من أجل بلوغ التنافس في أحسن درجات التأقلم.

**1. البرنامج التدريبي:****1.1. تعريف البرنامج التدريبي:**

البرنامج التدريبي هو أحد العناصر الأساسية للخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف. (محمود، 2016، ص26)

هو مجموعة متنوعة من الخطط التي تهدف إلى تحقيق أهداف المدرب، ويجب على كل مدرب أن يصمم برنامجاً مرتباً ومنظماً ومتربطاً في مكوناته من أجل تحسين أداء لاعبيه. كما أن البرنامج هو التدريب المنظم على وفق خطة موضوعية بشكل علمي مراعيها فيها مكونات الحمل التدريبي بما يناسب الفئة العمرية والأهداف المخطط الوصول إليها باستخدام كل الوسائل والأساليب والطرق التدريبية التي يجدها المدرب مناسبة لتحقيق مفردات البرنامج التدريبي. وأيضاً البرنامج مجموعة التمرينات التي تحتويها الساعة التدريبية أو الوحدة التدريبية الواحدة داخل إطار المنهج الموضوع للعملية التدريبية لتحقيق الموضوع للنشاط الذي يقوم به الفرد. (الحاج، 2017، ص226)

**2.1. معايير تصميم البرامج التدريبية:**

- أهمية المحتوى لتحقيق الأهداف وتقسيم المعارف التي يتضمنها المحتوى إلى أكثر من فئة:
  - المعارف الأساسية والمهمة وهي التي يجب على جميع المتدربين معرفتها لارتباطها المباشر بتحقيق الأهداف وترجمتها سلوكياً.
  - المعارف الثانوية وهي التي يفضل معرفتها لكونها تعمل على تركيز وإدراك المعارف الأساسية والمهمة.
- اختيار المحتوى التدريبي وتطويره بناءً على مضمون الأهداف الإجرائية.
- تفصيل وحدات المحتوى التدريبي نوعاً وكما حسب ما هو مطلوب.
- قابلية المحتوى التدريبي للتعلم من حيث السهولة وترابط الأفكار.
- مواءمة المحتوى للحاجات المستقبلية للفرد والمجتمع.
- اتساق المحتوى التدريب مع الواقع التربوي والاجتماعي والثقافي. (معمار، 2010، ص65)

**3.1. مبادئ تصميم البرنامج التدريبي:**

- يجب أن يكون بناء وتصميم البرامج التدريبية من لدن ذوي الخبرة والاختصاص.
- يجب أن تتطابق مفردات البرنامج التدريبي مع الفئة العمرية التي صمم لها البرنامج.
- أن يمتاز البرنامج التدريبي بالمرونة في التغيير والتنوع والإضافة.
- الأخذ بنظر الاعتبار إمكانيات وقدرات ومستويات اللاعبين الذين يطبق عليهم البرنامج التدريبي.
- تحديد عدد اللاعبين الذين يشاركون في البرنامج.
- السعي إلى تحقيق الأهداف المخطط الوصول إليها.
- خدمة نوع الخبرات المطلوبة وتمييزها.
- تطبيق البرنامج على وفق ما هو متوافر وما هو متاح من إمكانيات.
- وضع وتحديد الخطوات التعليمية التي يسير عليها العمل في البرنامج. (الحاج، 2017، ص232)

#### 4.1. خطوات تصميم البرامج التدريبية:

- وضع الخطوط العريضة للمحتوى التدريبي.
- تفصيل الخطوط العريضة للمحتوى التدريبي إلى جزئيات معرفية دقيقة.
- ارتباط المحتوى وما يشتمل عليه من مبادئ ومفاهيم ومهارات بمتطلبات الأداء الوظيفي.
- حذف المادة التي لا ترتبط مباشرة بمحتوى التدريب المطلوب وتحقيق الأهداف السلوكية.
- صياغة المحتوى التدريبي بأسلوب يساعد على التعلم والتحصيل. (معمار، 2010، ص66)

#### 5.1. الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي:

- تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه.
- مراعاة الفروق الفردية والاستجابات الفردية للاعبين (صفات وخصائص اللاعب الفردية) وذلك بتحديد المستوى.
- تحديد أهم واجبات التدريب وترتيب أسبقيتها وتدرجها.
- ملائمة البرنامج التدريبي للمرحلة السنوية وخصائص النمو للاعبين.
- تنظيم وتنوع واستمرارية التدريب الموازنة بين عمومية التدريب وخصوصيته.
- مرونة البرنامج التدريبي وصلاحيته للتطبيق العملي.
- تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة.

- التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموجي والتوجيه للأحمال التدريبية المحددة وديناميكية الأحمال التدريبية.
- زيادة الدافعية.
- الاهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة.
- التكيف. (محمود، 2016، ص 27)

### 6.1. الوحدة التدريبية:

تعد وحدة التدريب (جرعة) أصغر مكون في البناء التنظيمي لعملية التدريب بصفه عامه. وتحتوى الوحدة التدريبية أو الجرعة التدريبية على مجموعه من التمرينات (أحمال تدريبية) وتكون موجهه نحو تحقيق واجبات فريده تكون متشابهه في محتوياتها المتكررة (الاتجاه المنفرد) أو متنوعه في محتوياتها (الاتجاه المركب) وكلاهما يختلف عن الآخر طبقاً لهدف الوحدة التدريبية في ضوء موقفها من البناء أو التكوين الأكبر. ويتوقف نوع وشكل المحتوى التكويني على طبيعة النشاط وحاله الرياضي وخصائصه الفريده. (البساطي، 1998، ص 127)

وهي الخلية الأولى لكافة عمليات تخطيط التدريب الرياضي حيث تضم تمارين وأنشطة التدريب الرياضي. أو أنها مجموعة الأنشطة الحركية التي تتحقق خلالها بعض الأهداف التعليمية أو التطبيقية أو كلاهما معا من خلال عدد من التمارين التي تنظم بشكل توافق. (العبيدي وعبد مالح، 2008، ص 126)

### 7.1. أجزاء الوحدة التدريبية:

تنقسم وحدة التدريب إلى أجزاء كما يلي:

#### 1.7.1. القسم التمهيدي:

ويشمل المقدمة والاحماء.

للمقدمة: هي المدخل لوحدة التدريب ويتم من خلالها مقابلة اللاعبين في تشكيل حر مع توضيح أهداف الوحدة التدريبية.

للالاحماء: يتراوح زمن الإحماء ما بين 10 - 20 % من الزمن المخصص لوحدة التدريب، ويهدف الإحماء إلى الإعداد والتهيئة للمهارات الحركية العامة والخاصة بالرياضة التخصصية.

### 2.7.1. القسم الرئيسي:

يشمل التمارين التي يكون لها التأثير الرئيسي في تحقيق أهداف الوحدة التدريبية، وزمن هذا القسم يعادل 70 – 80 % من الزمن المخصص للوحدة مع مراعاة التسلسل المثالي لمحتويات الوحدة التدريبية في القسم الرئيسي وهو:

- تحسين عناصر الأداء الفني أو الخططي.
- تنمية السرعة أو قوة سريعة.
- تنمية القوة.
- تنمية المطاولة العامة.

إن التسلسل المقترح أعلاه يمكن عده كدليل عام ويمكن تطبيقه طبقاً لخصوصيات اللعبة أو الفعالية الرياضية الممارسة ومتطلبات تدريب الرياضي. الشدة تزداد بصورة تدريجية وتنتهي في القسم الوسطي من القسم الرئيسي للوحدة التدريبية، بينما تنمية المطاولة يجب أن تنجز في نهاية القسم الرئيسي للوحدة التدريبية.

### 3.7.1. القسم الختامي (التهديئة):

يهدف هذا الجزء إلى العودة باللاعبين إلى الحالة الطبيعية تقريبا بعد أن وصل أداء أجهزتهم الحيوية إلى درجات عالية. يستغرق هذا الجزء حوالي 1 – 7 % من الزمن المخصص لوحدة التدريب. يحتوي هذا الجزء على تمارين الاسترخاء والتهديئة. (عبد مالح وآخرون، 2009، ص61)

### 8.1. أنواع الوحدات التدريبية:

- وحدات تدريبية هدفها تطوير عنصر أو أكثر من عناصر اللياقة البدنية العامه والخاصه.
- وحدات تدريبية هدفها تعليم أو ثقل الأداء المهاري الخاص بالنشاط.
- وحدات تدريبية هدفها تعليم أو ثقل الجوانب الخططية في النشاط.
- وحدات تدريبية تجمع ما بين إثنين أو ثلاثة من الوحدات السابقه.
- وحدات تدريبية هدفها استعادة الإستشفاء والتخلص من الحمل.
- وحدات تدريبية هدفها اختبار مستوى القدرات البدنيه العامه والخاصه.
- وحدات تدريبية هدفها اختبار المستوى المهاري والخططي.

➤ وحدات تدريبية هدفها اختبار المستوى الفعلي للتنافس (يشمل النوعين السابقين معاً). (البساطي، 1998، ص131)

## 2. التوازن:

### 1.1. مفهوم التوازن:

ويعني التوازن ان محصلة القوى المؤثرة على الجسم تساوي صفراً، وهذا يعني ان الجسم يكون ساكناً عندما تكون محصلة القوى المؤثرة عليه تساوي صفر. كما يحدث عند لاعبي الجمناستك عند اداء بعض حالات الاتزان الثابت فضلاً عن ذلك فأن مفهوم الاتزان للأجسام لا يقتصر اثناء السكون فقط قد يكون اتزان حركي عند حركة انتقالية مستقيماً او دورانياً بسرعة ثابتة وباتزان عالي وهذا يمكن حدوثه عندما يكون مجموع القوى المؤثرة فيه ليتحرك انتقالياً ثابتاً او عزوم الدوران تكون ثابتة عند حركته دورانياً، ان تأثير قوة الجاذبية في حالة الاتزان اللاعب تختلف من شخص الى اخر وفقاً لطبيعة الحركة التي يؤديها فالوقوف بشكل اعتيادي يعطي الشخص مقاومة اكبر للقوة الخارجية قياساً بالمتزلق على الجليد الذي قد يفقد اتزانه وبالتالي سقوطه على الارض لذا هناك علاقة بين الاتزان ودرجة المقاومة عند تأثير قوة خارجية والتي نطلق عليها بدرجة الثبات. (ابراهيم م.، 1995، صفحة 28)

وهو القدرة على الاحتفاظ بالجسم في حالة من التوازن وهناك تعريفات عديدة وهو كما عرفه كل من ماثيوس وباور "بانه مقدرة الفرد على الاحتفاظ بجهازه العضلي في حالة ثبات ضد استجابة مؤثرة او التحكم فيها من خلال قوام ذو نوعية مؤثرة عندما يكون متحركاً"، وكما يعرفه بيوتشر بانه "قدرة الفرد على السيطرة على الاجهزة العضوية من الناحية العضلية والعصبية"، ويعرفه ايضا توماس "بالقدرة على الاحتفاظ بالقوام ضد الجاذبية الأرضية". (كاظم، 2023، صفحة 13)

### 2.2. أنواع التوازن:

وهناك انواع للتوازن وهي كالاتي:

➤ **الاتزان الثابت:** يقصد به القدرة التي تسمح للفرد بالبقاء في وضع الثبات أو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون السقوط أو الاهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة كما هو الحال عند الوقوف على قدم واحدة أو اتخاذ وضع الميزان أو الوقوف على الذراعين، والتوازن الثابت يمثل أهمية كبيرة في بعض الأنشطة الرياضية خاصة الجمناستك والتمرينات الفنية والباليه ويعبر عن الجمال وتناسق

الأداء. ويحدث التوازن الثابت عندما يكون مركز الثقل فوق نقطة الاستناد ويتحرك الجسم باتجاه القوة المؤثرة في مركز ثقله، ولكن الجسم لا يلبث أن يعود إلى وضعه الأصلي بزوال تلك القوة عنه، فلاعب العقلة عندما يكون مركز ثقله أسفل العقلة وعند التأثير عليه بقوة سواء داخلية أو خارجية بأي اتجاه فلا يلبث أن يعود إلى وضعه بعد استنفاد القوة المحركة له مثل الحركة البندولية على العقلة، ويستفاد من هذا المبدأ في الكثير من الحركات. (غازي، 2022، صفحة 18)

➤ **الاتزان المتعادل:** ان لاعب الجمباز على العقلة يختلف فيها موضع مركز ثقله عن نقطة استناده على الجهاز اذ ان مركز ثقل اللاعب عندما يكون ضمن نقطة الارتكاز (محور الارتكاز) فإن التأثير في الجسم بقوة معينة يجعله مستمر بتوازنه وهذه الحالة تعرف بالتوازن المتعادل.

➤ **الاتزان الحركي:** يقصد به القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء الأداء الحركي، كما في معظم الألعاب الرياضية، أو عند المشي على عارضة التوازن على سبيل المثال، أي انه إمكانية التوازن أثناء أداء حركة معينة أن اتخاذ الأوضاع الميكانيكية الصحيحة والمناسبة لأجزاء الجسم أثناء إداء الحركات المختلفة يعمل على تحقيق نسبة عالية من التوازن الحركي ، إذ يساهم ذلك في المحافظة على موقع مركز ثقل الجسم ومسقطه العمودي الوهمي وتحريكه ووضعه على محيطه على طول مسار الحركة خلال انتقال الجسم اثناء الأداء الحركي للفرد في الاتجاهات المختلفة ، وبالتالي توفير عوامل مساعدة لظهور التوازن بشكله الأفضل.

➤ **الاتزان العضلي:** إذا عملت عضلة وهي في حالة انقباض على بقاء الجسم في حالة سكون بحيث كان تأثير عزم هذه القوة مساويا لعزم مقاومة هذا الجسم، فإن هذا العمل يسمى عملاً ثابتاً او عملاً ستاتيكيًا، واثناء هذا العمل الثابت لا يتغير طول العضلة كما يقال، وإنها تعمل من الثبات وهذا يعني حدوث حالة اتزان في العمل بين القوتين، أما إذا عملت العضلة في حالة شد مثلاً، بحيث تغلب عزم قوة العضلة على عزم قوة المقاومة ، فنستنتج عن ذلك حركة في اتجاه قوة شد العضلة، وفي هذه الحالة سوف تقصر العضلة، وهذا العمل يسمى بالعمل الحركي او العمل الديناميكي. واخيراً في حالة ما إذا كان عزم قوة شد العضلة اقل من عزم قوة المقاومة، فإن الحركة ستكون في اتجاه عكس اتجاه قوة العضلة، كما أن العضلة ستطول ويقال في مثل هذه الحالة إن العضلة تعمل وهي تطول وان هذا العمل عمل معاكس للانقباض المركزي العضلة.

(الشندويلي، 2018، صفحة 82)

### 3.2. علاقة التوازن بمركز ثقل الجسم:

تختلف الأجسام من حيث شكلها ومظهرها الخارجي وان كانت متساوية في الوزن، وكما نعرف إن الجسم يتكون من عدد كبير جداً من الجزيئات ولتأثير قوة جذب الأرض على الأجسام يكون عادة اتجاه الجذب باتجاه مركز الأرض، فنجد إن محصلة جميع القوى المؤثرة في مجموع الأجزاء التي يتكون منها الجسم تساوي وزن الجسم، وإذا أردنا أن نستخرج محصلة هذه القوى المؤثرة في الجسم نجدها تتركز في نقطة واحدة من نقاطه تسمى هذه النقطة (مركز ثقل الجسم) أي النقطة التي تتركز فيها قوة جذب الأرض باتجاه المركز.

وعلى هذا الأساس يمكننا تعريف مركز الثقل بأنه "النقطة التي تظهر بان جميع أوزان نقاط الجسم متركرة فيها". (سامي، 2017، صفحة 20)

أو هو النقطة التي يتزن حولها جسم ما، أو هي النقطة التي يمكن أن يتمركز حولها وزن الجسم. أو هو تلك النقطة التي يكون فيها حاصل جمع القوى وعزومها والمسطرة على نقطة ما في الجسم يساوي صفر.

إن موضع نقطة مركز ثقل الجسم تختلف من جسم لآخر حسب شكله وتوزيع أجزائه في الفراغ وبناء على ذلك يمكننا التفريق بين نوعين من أشكال الجسم.

➤ الأجسام منتظمة الأشكال.

➤ الأجسام غير منتظمة الأشكال. (مطر، 2016، صفحة 180)

بالنسبة إلى الأجسام المنتظمة نجد إن مركز ثقلها يتركز في مركزها فنجد إن مركز ثقل الكرة المستديرة الشكل يقع في مركزها والأشكال الهندسية منتظمة الشكل يقع في وسطها أيضاً. أما بالنسبة للأجسام غير المنتظمة فان طريقة تحديد مركز ثقلها يتحدد من خلال أسس مختلفة لإيجاد مركز ثقل جسم شكله غير منتظم، إذ نقوم بتعليقه من عدة نقاط ونؤشر الخط الرأسي النازل من تلك النقطة باتجاه جذب الأرض في عدة حالات عند ذلك نؤشر نقطة تقاطع هذه الخطوط الممثلة لخطوط الجذب الأرضي نقطة مركز الثقل. (القاسم، 2015، صفحة 20)

وللاستفادة من هذا المبدأ في الفعاليات الرياضية، نجد انه في كثير منها يتحدد موضع مركز ثقل جسم الرياضي طبقاً لتكنيك الفعالية، المعنية أو المسار الذي يرسمه الجسم أثناء الأداء ومن ثم تباعد الأجزاء أو تقاربها بعضها مع بعض. إن جسم الإنسان يتكون من أجزاء عديدة (الرأس، الرقبة، الجذع، الأطراف العليا والسفلى) وإنها تختلف فيما بينها من حيث أوزانها التي تشكل الوزن النهائي للجسم، فلو أخذنا وضع الجسم أثناء الوقوف الاعتيادي فان هناك عوامل تؤثر على نقطة مركز الثقل، ولو تتبعنا شكل جسم الإنسان أثناء مراحل السنية المختلفة نجد إن موضع مركز الثقل يتغير بتقدم السن أي بتغيير مقاييس الفرد الجسمية.

كما إن لنوع التدريب والفعالية أو اللعبة التي يمارسها اللاعب تأثيرها على مركز الثقل وموضعه فعند لاعب كرة القدم الذي يتميز بضخامة أطرافه السفلى ورافع الأثقال ينخفض لمتطلبات الفعالية التي تتميز بالاتزان الثابت لقرب مركز ثقل الجسم إلى الأرض، بينما لاعب الجمناستك الذي يتميز بضخامة أطرافه العليا من جسمه فان مركز الثقل مرتفع، كما إن أوضاع الجسم وأطرافه تؤثر أيضاً. (الاسدي، 2023، صفحة 122)

## 4.2. العوامل المؤثرة في التوازن:

### 1.4.2. مركز ثقل الجسم وبعده عن قاعدة الارتكاز:

وهو نقطة وهمية يتوازن حولها جميع أجزاء الجسم وتكون عزوم اجزاء الجسم حولها تساوي صفراً عند التوازن، ويرى آخرون انه النقطة التي يتوازن أو تتعادل حولها جميع قوى الجاذبية الأرضية المؤثرة بالجسم .

### 2.4.2. مساحة قاعدة الارتكاز:

وهي عبارة عن مساحة السطح الذي يرتكز عليه الجسم، ففي حالة الوقوف فإن قاعدة الاتزان أو الارتكاز تكون المساحة التي يحددها الإطار الخارجي للقدمين، فالقاعدة كلما تكون عريضة يكون الجسم أكثر استقراراً مما يدفع على السيطرة على الجسم، وينطبق ذلك أيضاً عند أداء الفعاليات الحركية، فالشخص الذي يرتكز على قدميه فقاعدة ارتكازه لم تكن فقط قدميه بل كذلك المنطقة المتداخلة بينهما.

**3.4.2. خط الجاذبية وموقعه على قاعدة الارتكاز:**

وهو خط وهمي يمر بمركز الثقل ويكون عمودياً على الأرض وهو عبارة عن تقابل المستوى الجبهي مع المستوى السهمي، إذ تبقى الأجسام البشرية في توازن تام عندما يكون الخط الشاقولي للجاذبية ساقطاً على قاعدة الارتكاز، فكلما كان خط الجاذبية قريباً إلى مركز قاعدة الارتكاز فإن الجسم يكون استقراره أكبر.

وتضاف زاوية السقوط كعامل رابع ومهم في الاتزان والذي يتأثر بالعاملين السابقين والتي تعرف بأنها " الزاوية المحصورة بين الخط العمودي الوهمي النازل من الاعلى الى الاسفل ماراً بمركز ثقل الجسم وبين الخط الواصل من مركز ثقل الجسم وحافة قاعدة الارتكاز، وكلما زادت قيمة هذه الزاوية كلما زاد الاتزان وبالتالي فكلما قربت قاعدة الارتكاز من مركز ثقل الجاذبية، كلما كبرت زاوية السقوط التي يتحرك بها مركز الجاذبية، أي يزداد ثبات واتزان الجسم كلما ازدادت هذه الزاوية.

**4.4.2. كتلة الجسم:**

في كل الالعاب الرياضية التي من طبيعتها الاحتكاك البدني يعد وزن الجسم او كتلته من عوامل حفظ الفرد للاتزان اذ تكون لديه فرص كبيرة للاحتفاظ بوضع قدميه على الارض ولا يتمثل ذلك في الفرد ذو الوزن الخفيف. اي ان اللاعب الذي يتميز بوزن كبير يكون أكثر اتزان وسيطرة ويزيد من اتزانه. (غازي، 2023، صفحة 55)

وهناك عوامل أخرى تتحكم في الاتزان هي:

➤ العوامل النفسية والبصرية: إن هذه العوامل تكاد تكون مألوفة واقعياً فعندما يمشي الشخص على حافة السياج العالي عن الأرض أو فوق لوحة خشبية على نهر من الماء فإن مسألة السيطرة على التوازن تكاد تكون صعبة لذلك فأن مسألة وضع العينين على نقطة واحدة ثابتة فوق أو خلف المنطقة الخطرة ضروري جداً وإن هذا يدخل فيه السيطرة العصبية العضلية عن طريق تقليل التحفيز للمثير الذي يسبب القلق في التوازن .

➤ العوامل الفسلجية: تؤثر في التوازن ما تسمى بالفنوات شبه الدائرية (الهاللية) في الأذن الوسطى والمستقبلات الحسية والتي تزود الدماغ بالمعلومات فضلاً عن تأثيرها فيه، فالشعور بالدوران أو

أي شكل من أشكال الضعف والوهن يقلل قابلية الشخص لمقاومة العوامل الأخرى التي تهدد التوازن والتي تكون هذه القنوات مسؤولة عنه. (حسن، 2019، صفحة 88)

## 5.2. غ ك ت ب ش ب ه ه ب م ي ض ب ب م س ف ب ظ لآ :

ان المتزلج الذي يتركز وزنه في اعلى الجسم يمكن ان يكون عرضة لفقدان الاتزان لذا يجب يثي هذا اللاعب مفاصل اجزاء جسمه لكي يعمل على خفض مركز ثقل جسمه ويزيد من اتزانه. كذلك لاعبو الركض يجب ان يكون مركز ثقل اجسامهم قريبا من قاعدة الارتكاز للمحافظة على الاتزان حيث تتطلب حركات الركض اتزان حركي (ديناميكي) ولكن ذلك غير مفيد للاعب الوثب العالي الذي يجب ان يكون مركز ثقل جسمه في اعلى نقطة عند الارتقاء وهكذا.

إن سقوط الجسم وهبوطه يرتبط بهذا المبدأ وهو وضع مركز ثقل الجسم داخل قاعدة الاستناد ففي حالة سقوط الجسم فإن ذلك يعني خروجاً لمركز ثقل الجسم عن قاعدة الجسم اما في حالة الهبوط في ذلك يعني امكانية اللاعب في وضع مركز ثقل جسمه داخل قاعدة الاستناد بعد هبوطه من اداء القفزات او الهبوط من الاجهزة وهذه المبادئ الميكانيكية يمكن ان تساعد في تعلم واتقان الحركات ذات العلاقة بالأداء المهاري وخصوصا في فعاليات الجمناستك وذلك لوجود الاجهزة فيه وطبيعة الحركات التي تؤدي عليها مما يتطلب من اللاعب او اللاعبة الاحتفاظ بالتوازن لتلافي السقوط من الاجهزة وتلافي اخطاء الاداء والاصابة. (محمود، 2019، صفحة 64)

وفي مجال التمرينات البدنية هناك نوعين من تمرينات التوازن :

### 1.5.2. تمرينات التوازن الثابتة:

وهي التي تؤدي في اوضاع تضيق او تصغر فيها قاعدة الارتكاز او يرتفع فيها مركز ثقل الجسم عن الارض مثل الوقوف على القدمين الوقوف نصف الموازي بأنواعه المختلفة او الوقوف العالي.

### 2.5.2. ثس ف ي ب ب م ج ر ب س ه ب م ج س م ك ت :

وهي التي تؤدي مثل المشي على أطراف الاصابع للقدمين على خط مرسوم على الارض او على مقعد سويدي معدول او مقلوب او المشي توازن في الاتجاهات المختلفة او الحبل على قدم مع مرجحة الاخرى. (الدليمي، 2019، صفحة 93)

## 6.2. أهمية التوازن:

التوازن قدرة عامة تبرز أهميتها في الحياة وفي مجال التربية البدنية والرياضية خاصة، فهي متكونة في أداء المهارات الحركية كالوقوف والمشي... إلخ، كما أنها متكونة في معظم الأنشطة الرياضية والخاصة بالأنشطة التي تتطلب الوقوف أو الحركة فوق حيز ضيق، ولقد أشارت الدراسات التي قام بها عبد الرحمان حافظ إسماعيل "في جامعة بيروت" إلى ارتباط التوازن بالعديد من القدرات العضلية، كما أشارت هذه الدراسات إلى أن التوازن يعتبر من أكثر المكونات البدنية من حيث القدرة على التنبؤ من النواحي العقلية"، وفي هذا الخصوص يشير "هوفمان" إلى أن الجماعات سريعة التعلم من الجنسين قد حققت درجات مرتفعة في اختبارات التوازن عن أقرانهم من الجماعات بطيئة التعلم. (الدليمي، 2019، صفحة 240)

كما أثبت "سكوت" وجود علاقة عالية بين التوازن والإحساس الحركي مما جعل ضرورة أن تتضمن أي طريقة حركية اختيارية التوازن ونظرا لكون التوازن يعتبر أحد العوامل اللازمة لمعظم الأنشطة الرياضية فإن الرياضيين يتميزون في هذا المكون عن أقرانهم غير الرياضيين، حيث نجح "نيسن" في إثبات غير الرياضيين بحيث أثبت هذه الظاهرة في إحدى دراساته، كما توصل باحثون آخرون إلى نتائج مماثلة ، مثلا نجح "سلاتر" و"هاميل" في إثبات أن الرياضيين حققوا نتائج عالية في اختبارات التوازن ميزتهم عن أقرانهم من طلبة التربية البدنية والرياضية، كما ثبت أن نتائج طلبة التربية البدنية والرياضية باستخدام اختبار "ري نولد" قد فاقت بدلالة معنوية درجات أقرانهم من طلاب الفنون، كما وجدت "مينبي" أن المصارعين ذوي المستويات المرتفعة كانوا أفضل من أقرانهم ذوي المستويات الضعيفة في التوازن وفي تعلم الاتزان.

كما أثبت "جدوس" أن السباحين المتقدمين يتمتعون بتوازن حركي يفوق أقرانهم الضعاف في السباحة وهذا وقد أثبت "جندين" أن مشاركة فريق أنشطة التربية البدنية أدى إلى تحسين القدرة على التوازن لدى بعض طالبات إحدى الكليات. (كماش، 2018، صفحة 57)

**خلاصة:**

خلاصة القول أن البرامج التدريبية الرياضية هي خطط منظمة ومخصصة تهدف إلى تحسين الأداء الرياضي للرياضيين من خلال تطوير مهاراتهم البدنية، التقنية، التكتيكية، وال نفسية. تتضمن هذه البرامج مجموعة متنوعة من الأنشطة والتمارين التي تتناسب مع احتياجات ومتطلبات الرياضة المحددة والمستوى الحالي للرياضيين.

# الفصل الثاني

التصويب والمرحلة العمرية

**تمهيد:**

قد يكون إحراز الهدف في كرة القدم من الأحداث الهامة للغاية، وهو ما يمكن أي لاعب من الفوز، وفي لعبة كرة القدم يمكن للاعب أن يقوم بتسجيل الأهداف، إما باستخدام القدمين، أو استخدام الرأس، وتوجيه الكرة إلى الشبكة ولا يمكنه استخدام اليدين في أي شيء.

**1. مهارة التصويب.****1.1. تعريف كرة القدم:**

كرة القدم لعبة جماعية يتقابل فيها فريقين يضم كل منهما 11 لاعبا على الأكثر و 7 لاعبين على الأقل ويجب على كل فريق تسجيل أكبر عدد من الأهداف في شباك الخصم، والمحافظة على شبابه نظيفة، والفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف يفوز بالمباراة، وتتضمن هذه الرياضة 17 قاعدة أسست من طرف اللجنة الدولية بوار، بمرور الوقت وتطور اللعبة عدلت العديد من القواعد بفضل الاتحادية الدولية لكرة القدم FIFA. تلعب كرة القدم على بساط مستطيل، بطول يتراوح ما بين 90 إلى 120م وعرضه يقدر ما بين 45 إلى 90م، أما خلال المباريات الدولية فيشترط أن يكون طول الملعب يقدر ما بين 100م إلى 110م، وعرضه من 65 إلى 75م، كما تستعمل خلال المباراة كرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد محيطها من 68 إلى 72 سم، وبوزن 410 إلى 450 غ، تجرى المباراة بين فريقين يرتديان ألبسة مختلفة اللون وتتكون هذه الأخير من شورت، قميص، جوارب، وحذاء خاص باللعبة ويدوم وقت اللعب مدة 90 دقيقة إلى 120 دقيقة في حالة وجود وقت إضافي، وتعطى مدة 45 دقيقة لكل شوط يتخللها وقت راحة قدره 15 دقيقة. يطغى في كرة القدم أسلوبين في اللعب الأسلوب الأوروبي والأمريكي، فالأول يتميز بالدقة في اللعب والانضباط التكتيكي في خطط اللعب والتكوين العالي في الجانب التقني والتحضير البدني الجيد، أما الثاني يعتمد على الموهب الفردية وحسن الابتكار لدى اللاعب بالتركيز على مستواه الفني بالدرجة الأولى، وهذا ما يصعب من تحقيق الأهداف الجماعية ومتطلبات الفريق ككل، ويكمن الهدف الرئيس في حسن صنع اللعب بشكل جماعي من أجل أحسن تطبيق للمخطط الاستراتيجي الموضوعية. (صالح وحمام، 1994، ص28)

**2.1. المهارات الحركية في كرة القدم:**

إن المهارة هي الركيزة الأساسية التي يمكن بها تحقيق الانجاز، إذ لا يمكن لأي فريق أن يطبق الخطط ما لم يكن له مستوى مهاري جيد يؤهله لتنفيذ تلك الخطط مضافا إلى ذلك توافر مستوى بدني يساعد في تنفيذ خطط الهجوم. وتعد المهارات الحركية في لعبة كرة القدم عاملا مهما في تطوير اللعبة، فضلا عن الأعداد البدني والخططي والنفسي فإن لعبة كرة القدم ما زالت تعتمد على المهارات الحركية في تنفيذ الواجبات الخططية، حيث تبقى دائما المهارات الحركية العامل المهم في اللعبة. فالمهارات الحركية هي الركيزة الأولى لتحقيق الانجاز في مباريات كرة القدم، إذ تحتل جانبا مهما في الوحدة التدريبية اليومية

حيث يتدرب عليها لفترات طويلة، إذ أن اتقان المهارات الحركية لنوع النشاط الممارس يعد من الأمور المهمة التي يعتمد عليها التنفيذ الخططي في مواقف اللعب المختلفة. (سعد الله والزهاوي، 2011، ص197) وتعد المهارة سلاحاً للاعب كرة القدم في الملعب، وهذا يعني قدرته على التحكم بالكرة بسهولة وبدون مجهود زائد، فضلاً عن أنها تساعد اللاعب على التغلب على المنافس أكثر من مرة، كما أنها تخلق لحظات عصيبة للفريق المنافس أمام مرماه، وأن امتلاك اللاعب للمهارات الحركية يساعده في تطبيق خطط اللعب وأن يصل إلى مرمى المنافس ويستحوذ على الكرة بفرصة وإمكانية أفضل. وبما أن المهارات الحركية في كرة القدم كثيرة ومتداخلة ومتراصة مع بعضها البعض، فقد اختلف المختصون في تصنيفهم لها، فمنهم من قسمها تبعاً لاستخدام الكرة إلى مهارات أساسية مع الكرة أو بدون الكرة، ومنهم من قسمها تبعاً لمواقف اللعب ومواقع اللاعب في الفريق إلى مهارات هجومية ومهارات دفاعية، وهناك تصنيف تبعاً لاستخدام القدم أو الرأس أو بقية أجزاء الجسم، وعلى الرغم من هذه التصنيفات إلا أن من الملاحظ أن المختصين لا يختلفون في أن المهارات الحركية بكرة القدم وأن اختلفت تسميتها تشمل المهارات الآتية:

**1. قسمها الربيعي والمشهداني (1991) إلى:** ضرب الكرة بالرجل، إخماد الكرة، درجة الكرة،

الخداع بالكرة، المراوغة، قطع الكرة، الشطح، اللعب بالجسم في الدفاع والهجوم، التصويب، الرمية الجانبية، تكنيك حارس المرمى. (سعد الله والزهاوي، 2011، ص198)

**2. وقسمها حماد (1994) إلى:** ضربات الكرة بالقدم، ضربات الكرة بالرأس، الجري بالكرة، السيطرة

على الكرة، المراوغة، مهاجمة الكرة التي في حوزة المنافس، رمية التماس، مهارات حارس المرمى.

**3. وقسمها الخشاب وآخرون (1999) إلى:** الدرجة، ضرب الكرة بالقدم، التهديف والمناولة،

الإخماد، المراوغة، الخداع، المهاجمة (القطع) ضرب الكرة بالرأس، المكافئة، الرمية الجانبية، مهارات حارس المرمى.

**4. وقسمها كماش (1999) إلى:**

مهارات أساسية بدون الكرة وتشمل:

- الركض وتغيير الاتجاه.
- القفز.
- الخداع.

➤ مهارات أساسية بالكرة وتشمل:

- ضرب الكرة بالقدم.
- السيطرة على الكرة.
- دحرجة الكرة.
- ضربات الكرة بالرأس.
- المهاجمة والمقاطعة. (سعد الله والزهاوي، 2011، ص199)

أما نحن فنقسم المهارات الأساسية في كرة القدم إلى نوعين هما:

➤ المهارات الأساسية بدون استخدام الكرة وهي:

الركض وتغيير الاتجاه، الوثب، الخداع، وقفة اللاعب المدافع.

➤ المهارات الأساسية باستخدام الكرة وهي:

- المناولة.
- الدحرجة.
- السيطرة على الكرة.
- ضرب الكرة بالرأس.
- المراوغة والخداع.
- مهاجمة الكرة.
- الإخماد.
- التهديف.
- مهارات حارس المرمى. (سعد الله والزهاوي، 2011، ص200)

### 3.1. مفهوم التصويب في كرة القدم:

- يعرفه Claude Bayer على انه: "نقطة قوة اللعب وقرار يعمل على جلب التفوق في الهجوم."
- في حين يقول H. FIRAN&N. MASSANO أن التصويب هو: "عبارة عن خاتمة لتسلسل أفعال وعلاقات نوعا ما معقدة بين اللاعبين."
- والتصويب حسب Jean Defaur: "هو النتيجة الأخيرة لكل عمل هجومي سواء فردياً أو جماعياً ويحتم على المنفذ اندفاعاً بدنياً كلياً أثناء التنفيذ."

➤ وحسب "كمال لموي: هو كل محاولة لإرسال الكرة نحو المرمى بحيث تكون الفذفة مصوبة كما ينبغي. (جلال، 2020، صفحة 76)

إن التصويب ليس مهارة قائمة بذاتها، ولكنها مجموعة من المهارات المتداخلة ومن أهم هذه المهارات التمرير والضرب بالرأس.. وإذا كان التمرير هو وسيلة للوصول إلى مرمى فريق الخصم فإن التصويب هو غاية هذا التمرير، والذي يقوم بتأديته لاعب واحد لإنهاء الهجمة الجماعية التي شارك فيها أفراد الفريق. وقد يفشل في التصويب فتكرر المحاولة منه أو من غيره من اللاعبين. والتصويب يعتمد اعتمادا كبيرا على اللياقة البدنية المتكاملة وخاصة القوة العضلية مع مرونة المفاصل وسرعة الأداء ودقته والتصويب هو الذي يعطي المباراة حلاوة وامتعة. (الهزاع وإينوبلي، 2001، ص204)

#### 4.1. العناصر المتدخلة أثناء التصويب نحو المرمى:

يعتمد التصويب على ثلاث جوانب هي:

##### 1.4.1. قدم الارتكاز:

وضعيتهما تحدد المسار المعطى للكرة إذ كونها بجانب الكرة يسمح بإعطاء مسار منخفض لها، وعلى العكس من ذلك فكونها خلف الكرة يساهم في إعطاء الكرة مسارا هوائيا، كما يجب أن تحمل وزن الجسم الذي يتواجد في اتزان غير ثابت أثناء التنفيذ.

##### 2.4.1. رجل التصويب:

يشترط تثبيت رسغ القدم المصوبة التي تسمح بتحويل حدي للقوة مع امتداد للفخذ وانشاء للركبة.

##### 3.4.1. الجذع:

باعتبار التصويب كحركة كلية للجسم فإن وضعية الجذع تحدد أيضا مسار الكرة فجدع مثني إلى الأمام يحدد مسارا أرضيا للكرة أما الانحناء إلى الخلف فيسمح بتصويب عال. (مامفورد، 2023، صفحة 33)

#### 5.1. أنواع التصويب:

يمكن أن نقسم تكتيك مهارة التسديد إلى قسمين حسب حالات اللعب التي يمكن أن يجدها في مباراة كرة القدم وهي:

- **التسديد من الثبات:** يمكن أن نجد هذا النوع من التسديد في مباراة كرة القدم في حالة خاصة منها ضرب الكرات الثابتة مباشرة وغير المباشرة، ويتطلب هذا النوع من التسديد تقديم مجهود جيد أي أداء للمهارات بالطريقة الفنية المفروضة زد على ذلك فالقوة والدقة مطلوبتان لنجاح الضربة.
- **التسديد من الحركة:** وهي الحالة الأكثر انتشارا في كرة القدم، اعتبارا أن مباراة كرة القدم تتم في حالة جري التي تمنح فرص أكثر للتهديف والتسديد خاصة في الحالات التي يصعب التخلص فيها من مراقبة الخصم. (حبيب، 2019، صفحة 54)

### 6.1. كيفية التصويب في كرة القدم:

- هناك عدة إمكانيات للتسديد أثناء مباراة كرة القدم، ولهذا فعلى أن نهين ونحضر اللاعب لكل الحالات التي يمكن أن تطرح له خلال المقابلة.
- **ضرب الكرة بوجه القدم:** يعتبر هذا النوع من الضربات من أصعب الأنواع وهو ليس سهلا كما يتصور البعض، والأصعب الكبير من القدم غالبا ما يصاب عندما يكون التنفيذ غير صحيح وتستخدم هذه الطريقة إما بطريقة مستقيمة أو لولبية وتستخدم في ضربات المرمى والضربات الحرة المباشرة القوية ولتمرير الطويل والسريع، ومن عيوبها أنها لا تغطي دقة اللعب.
- **ضرب الكرة بالقسم الجانبي من القدم "القسم الداخلي":** تستخدم للمناولات القريبة والبعيدة والعريضة وكذلك للمناولات اللولبية وكذلك الضربات المباشرة وغير المباشرة.
- **ضرب الكرة بالقسم الخارجي من القدم:** تعتبر هذه المهارة من الضربات التي تخدم الأغراض التكتيكية حيث يلعب التكتيك هنا دورا كبيرا ويستخدم هذا النوع من الضربات للتسجيل من مناطق بعيدة إلى جانب التمريرات الطويلة والقصيرة.
- **الضربة المنخفضة:** يتميز هذا النوع من الضرب بالطريقة التي يضرب بها القدم للكرة، إذ يحتفظ بالنشاط متجها إلى الأسفل حتى يرسل ظهر الكرة على الأرض، حيث إذا كانت الركبة بعيدة جدا خلف الكرة فإن ظهر القدم يرسل الكرة إلى الأعلى بعيدا عن سطح الأرض.
- **الضربة الغير المألوفة:** نلاحظ هذا النوع من الضربات في المستويات العالية حيث يضطر اللاعبون على أداء طرق غير عادية للوصول إلى الكرة وذلك باستعمال الزحف والركب وهم قادرون على ضرب الكرة.

- **الضربة الخاطفة:** تتم هذه الضربة بسرعة فائقة وهذا من أجل تجنب قدم اللاعبين من المتابعة ومن مميزات هذه الضربة هي حدة الحركة التي تجعل منها ضربة جديّة.
- **ضرب الكرة من الدوران:** وهذه الحركة غالبا ما نلاحظها في المقابلات الوطنية وهي موجودة بكثرة في المستويات العالية ونجدها في الهجوم حيث تتم بطريقة فنية لتسجيل الأهداف.
- **الضربة بخلف العقب:** تستخدم هذه الضربة لخداع الخصم، وهي من الضربات الفنية والاستعراضية كما يمكن عن طريقها استعمال تمريرات قصيرة وتسجيل أهداف جميلة.
- **الضربة الطائرة والنصف طائرة:** تستعمل هذه الضربة عندما تكون الكرة في الهواء وفي توجيه ضربات منخفضة بعيدة المدى، مما يحدد ارتفاع الكرة نوع الضربة الطائرة، الضربة النصف طائرة تتطلب إحساسا سليما لاتصال الكرة بظهر القدم لحظة ارتداد الكرة بالضبط.
- **الضربة المرفوعة:** نجد هذا النوع من الضربات بكثرة في المقابلات بحيث أنها تستعمل للمناولات الطويلة والعريضة والضربات الطويلة والقصيرة للتسديد، كما تحدد وضعية الجسم ارتفاع الكرة بالإضافة أن هذه الضربة تخدم الأغراض التكتيكية. (الجواد، 1984، صفحة 60)

### 7.1. مناطق وزوايا التصويب:

إن اللاعب الجيد قبل أن يصبوب يجب أن يعرف مكان التصويب ما إذا كان جيدا أم لا، كما يجب أن يحدد مكان الحارس والمدافعين أثناء التنفيذ ولهذا الغرض قام Alan AZHAR بتحديد مناطق التصويب نحو المرمى وهي:

- منطقة الفعالية: *défficacité zone* وفيها يجب أن يكون التصويب مركزا وبدقة عالية، كما يجب أن يكون الهجوم مركزا على هذه المنطقة بأكبر عدد من المهاجمين.
  - منطقة مقبولة: *acceptable zone* التصويب أثناء اختلال دفاع الخصم أو أثناء تمرکز غير جيد للحارس، أو في حالة تمرکز للمدافعين في منطقة الفعالية بشكل يسمح للمهاجم من البقاء منفردا في المنطقة وبالتالي تصير أخطر منطقة على الفريق والتي تقل فيها زوايا التصويب والتسجيل من هذه المنطقة ولا يتسنى ذلك إلا للاعب الجيد والموهوب الذي يغالط الحارس.
- (سلطان منصور أحمد بديري، 2019، صفحة 98)

**8.1. تمارين لتحسين مهارات وتقنيات التصويب في كرة القدم:**

قد يكون من المهم تحضير عضلات جسم اللاعب لكي تستطيع بدورها تغطية الأرض والسيطرة على الكرة، وبالطبع هناك بعض التمارين التي تعمل على تحسين القدرة على تسريع، وكشف مهارات اللاعب في لعبة كرة القدم ومنها:

➤ **تمرين مربع الانفجار:** هذا التمرين يهدف إلى تحسين القوة المتفجرة في الوركين والساقين لتنفيذ مهارات كرة القدم المثالية في الأرض، ومن المهم أن يقوم اللاعب بخلق الانفصال عن الخصم عن طريق الانزلاق للركض، وأن يقوم الركض بالكرة .

➤ **تمرين التمدد:** من المهم أن تمارس تمارين التمدد قبل أي مباراة كرة قدم، ويمكن لتمرين التمدد أن يسبب الإجهاد والتحويلات الحادة أثناء تنفيذ تقنيات كرة القدم، لذا يجب أن يحافظ اللاعب على قدميه اليسرى أمام قدمه اليمنى ويمدها.

➤ **تمرين قاعدة الدوران:** هذا واحد من التمارين الهامة التي تعمل من أجل الوركين والكاحلين، ويدعم هذا التمرين استكشاف الأخطاء وإصلاحها مع التنسيق، ويمكن للاعب ثني الركبتين والكاحلين من القدمين، ويقوم بقفزات سريعة في ملعب كرة القدم.

➤ **تمرين سحب الظهر:** هذا تمرين هام في كرة قدم حيث أن اللاعب يمارسه لتحسين مهاراته في كرة القدم، وفي هذا التمرين يقوم فيه اللاعب بسحب الكرة إلى الخلف، بينما يحيط بالكرة لاعبون آخرون، ويمكنه القيام بهذا عن طريق وضع قدمك على قمة الكرة ولف الكرة بسلاسة، ويبدأ التحرك بسرعة في اتجاه آخر.

➤ **تمرين إتقان الكرة:** تمرين إتقان الكرة أو تدريبات كرة القدم هي تجربة مثالية لتعزيز مهارات أي لاعب في كرة القدم على أرض الواقع حيث أن هذا التمرين يساعد اللاعب في السيطرة على الكرة. (إبراهيم، 2014، صفحة 53)

**9.1. نصائح جيدة التصويب في كرة القدم:**

- يجب على اللاعب مراقبة موقف حارس المرمى، وهل هو ترك فجوة يمكن استغلالها أم لا.
- يجب على اللاعب تحديد أفضل تقنية لقوته، وسيكون لمشط القدم قوة كبيرة تساعد اللاعب.
- يجب على اللاعب إبقاء رأسه لأسفل وعينه على الكرة عند ضربها.
- يجب على اللاعب الحفاظ على جسمه على الكرة.

- يجب على اللاعب التواصل مع منتصف الكرة من النصف العلوي.
- يجب على اللاعب الحفاظ على رباطة الجأش. (محمود، 2014، صفحة 88)

**2. خصائص الفئة العمرية:****1.2. خصائص الفئة العمرية:****1.1.2. النمو الجسمي:**

تبدو مظاهر النمو الجسمي في النمو الغددي الوظيفي، وفي نمو الأعضاء الداخلية ووظائفها المختلفة، وفي نمو الجهاز العظمي والقوة العضلية، وفي أثر هذه النواحي على النمو الطولي والوزني. فتضم كل من الغدة الصنوبرية والغدة التيموسية لیتسع الطريق لنشاط الغدد الجنسية. وهنا تؤثر هرمونات الغدد الجنسية على هرمون النمو (الذي له تأثير على النمو العظمي وتقرزه الغدة النخامية) فتحد من نشاطه وتعوق عمله.

ويؤثر هذا النشاط الغددي على جميع المظاهر الأخرى للنمو فيغلظ الصوت عند المراهق ويظهر الشعر في الشارب واللحية وفي مواضع أخرى مختلفة الجسم، وظهور "بثور الشباب" التي تنتشر على الوجه. ويتراكم الدهن في أماكن معينة عند الفتاة المراهقة، وتتمو كذلك عظام الحوض لديها تمهيداً لوظيفة الحمل والولادة، وتكتسب الغدد العرقية رائحة خاصة غريبة في المراهقة، وقد يخجل المراهق والمراهقة من هذه الرائحة أو ظهورها، ويخجل أيضاً عندما يتصبب عرقاً لأقل مجهود. ويكون اتساع الكتفين عند الفتى المراهق أكثر منه عند الفتاة المراهقة وذلك تمهيداً لعملية المشاق الذي يعتمد على القوة.

وتتمو الأجزاء العليا من الجسم أسرع من نمو الأجزاء السفلى، فتتمو الأذرع أسرع من الأرجل، فيختل بذلك اتزان الفرد، وقد يحطم الأواني عندما يحاول أن يمسكها، وتغلظ الأنف وتتسع وتتضخم وتكون مصدر قلق للمراهقين والمراهقات خشية أن تتشوه سحناتهم ويتسع الفم وينمو الفك العلوي أسرع من الفك السفلي. وقد يؤدي ذلك لتشوه معالم الوجه، ولذلك قد لا يألف المراهق شكله لفترة طويلة، ويختلف التوافق الحركي لديه مما يؤدي إلى تعثره وشعوره بالحرج والضيق. (رفاعي، 2010، ص244)

**2.1.2. النمو العقلي:**

تعتبر ملاحظة النمو العقلي أصعب من ملاحظة النمو الجسمي. حيث إن هناك بعض المقاييس التي بواسطتها نحدد ما يطرأ من تغيرات جسمية على المراهق. لكننا نستدل على النمو العقلي من خلال سلوك الفرد في الأنشطة المختلفة.

- ❖ **الذكاء والقدرات:** يدل الذكاء على محصلة النشاط العقلي كله، وتدل كل قدرة طائفية على نوع ما من أنواع هذا النشاط العقلي كما يبدو عند بعض الأفراد. فالقدرة العددية مثلاً تبدو بوضوح في قدرة بعض الأفراد على إجراء العمليات الحسابية الأساسية في سهولة وسرعة ودقة، والقدرة المكانية التي اكتشفها عبد العزيز القوسي فتشمل قدرة الفرد على تصور حركة الأشكال الهندسية على سطح الورقة أو حركة المجسات في الفراغ الثلاثي.
- ❖ **الذكاء والقدرات والميول العقلية:** تتضح في المراهقة الميول العقلية للفرد والتي تتأثر بمستوى ذكائه وقدراته العقلية الطائفية. وتهدف إلى توجيهه للأنماط العملية التي سيسلكها في حياته المهنية المقبلة. ولذلك يهتم العلماء بدراسة هذه الميول العقلية من أجل توجيه المراهق لاختيار المهنة التي تناسب قدراته ومواهبه المختلفة. وتبدو هذه الميول العقلية من خلال اختيار المراهق للمواضيع المختلفة التي يلذ له قراءتها مثل الموضوعات التي تدور حول الآلات الميكانيكية، والهوايات العلمية، والمخترعات الحديثة، القصص الغرامية، القصص التاريخية، الشعر العاطفي... إلخ وأيضاً في البرامج الإذاعية التي يهوى الاستماع إليها. وفي غير ذلك من أنواع النشاط العقلي المعرفي.
- ❖ **القدرات والعمليات العقلية:** تختلف العمليات العقلية عن القدرات، حيث إن العملية العقلية تتصل اتصالاً مباشراً بما يحدث للعقل ذاته. أما القدرة فتتصل بما يحدث للعقل وهو يستجيب للمثيرات المختلفة. أي أن القدرة تشمل العملية العقلية، ونوع مثيرها، وأيضاً الأشكال المختلفة لاستجاباتها. (رفاعي، 2010، ص247)

### 3.1.2. النمو الانفعالي:

تتأثر انفعالات المراهق بعدة عوامل منها على سبيل المثال لا الحصر:

- التغيرات الجسمية الداخلية والخارجية فتتأثر انفعالات المراهق بنمو أو ضمور الغدد الصماء كما تتأثر أيضاً بالتغيرات التي تطرأ على جسمه والتي عالجنها في النمو الجسمي.
- كما أن إدراك المراهق يختلف عن إدراك الطفل ولذلك فهو قادر على فهم استجابات الأفراد الآخرين، فهما يختلف في مستواه عن فهمه في طفولته وهذا يؤثر على انفعالاته.
- يتأثر أيضاً النمو الانفعالي للمراهق بالعلاقات العائلية والجو الاجتماعي السائد في الأسرة فالمشاجرات بين الوالدين، أو سيطرة أحد الوالدين على أمور حياته الشخصية، أو معاملته كطفل

صغير، وإهمال تدريبه على ضبط انفعالاته منذ طفولته المبكرة له تأثير ضار على النمو الانفعالي للمراهق. (رفاعي، 2010، ص252)

#### 4.1.2. النمو الاجتماعي:

##### ❖ مظاهر الألفة:

- **الميل إلى الجنس الآخر:** يميل المراهق في أوائل مراهقته إلى الجنس الآخر ويحاول أن يجذب انتباهه بطرق مختلفة تتمشى مع أطوار نموه.
- **الثقة وتأكيد الذات:** يتخفف المراهق من سيطرة الأسرة ويعتز بشخصيته ومكانته، وعنايته الفائقة بمظهره ويمشى مختالاً فخوراً بنفسه ليجذب انتباه الآخرين إليه ويرغمهم على الاعتراف بمكانته بينهم.
- **الخضوع لجماعة النظائر:** يتحرر المراهق من الأسرة ويتحول بولائه إلى جماعة الأقران يسير على دربهم متمسكاً بمعاييرهم ونظمهم، ثم يمضي في تطوره فيتخفف من ولائه هذا قبيل رشده واكتمال نضجه.
- **البصيرة الاجتماعية:** يستطيع المراهق أن يدرك العلاقات القائمة بينه وبين الأفراد الآخرين، فيلمس ببصيرته النافذة آثار تفاعله مع الناس فقد يقول كلمة تثير حوله عاصفة من النفور، أو تضفي على الموقف جواً هادئاً أو سعيداً مريحاً من الألفة. فالمراهق في هذه المرحلة قادر على أن ينفذ ببصيرته إلى أغوار سلوك الآخرين.
- **اتساع دائرة التفاعل الاجتماعي:** تزداد آفاق الحياة الاجتماعية للمراهق تبعاً لتطور مراحل نموه فينتمي للجماعات المختلفة سواء في المدرسة أو في النادي، ويؤدي هذا إلى اتصاله بنوعيات مختلفة من الأفراد مدركاً حقوقه وواجباته نحوهم، متعاوناً معهم في الأنشطة المختلفة، فتتسع بذلك دائرة نشاطه الاجتماعي.

##### ❖ مظاهر النفور:

- **التمرد:** يغالى المراهق في تحرره من سيطرة الأسرة، فيعصى ويتمرد ويتحدى سلطة الوالدين، وكأنه يثور على طفولته التي كانت تخضع وتتصاع لأوامرهم واضعاً في اعتباره أن هذا السلوك يشعرهم بفرديته ونضجه واستقلاله.
- **السخرية:** يسخر المراهق من الحياة الواقعية المحيطة به وذلك لبعدها عن المثل العليا التي يؤمن بها ويدعو إليها، وكلما اقترب من الرشد واكتمال النضج يهبط من السماء التي كان

يخلق فيها بخياله ومثله العليا إلى أرض الواقع التي تصطبغ من حوله بكثير من المتناقضات.

➤ **التعصب:** يتعصب المراهق لآرائه ولمعايير جماعة الأقران التي ينتمي إليها متأثراً في ذلك بالثقافة التي تهيم على بيئته، والطبقة الاجتماعية التي ينتمي إليها والشعائر الدينية التي يؤمن بها، وقد يظهر هذا التعصب في سلوكه العدواني وألفاظه النابية ونقده اللاذع ويتخفف من حدة هذا التعصب كلما اقترب من الرشد.

➤ **المنافسة:** ينافس المراهق زملائه في نشاطهم وألعابهم وتحصيلهم، وخير له أن يرتفع بمستوى هذه المنافسة لتستقيم مع المعايير الاجتماعية السوية، وتتحول المنافسة الفردية الجادة إلى المنافسة الجماعية التي تهيم عليها روح الفريق، وكلمة (نحن) بدلاً من كلمة (أنا) وهذا يؤدي إلى تعاون الأفراد جميعاً. لأن المغالاة في المنافسة الفردية يحول بين المراهق وبين وصوله إلى المعايير الصحيحة الاجتماعية للنضج السوي. (رفاعي، 2010، ص60)

### 5.1.2. النمو الجنسي:

من أهم التطورات التي تظهر على أن المراهق يوجد في موقف خطر أو أنه يمشي بخطوات سليمة وحذرة للخروج من هذه المرحلة التي يبدأ فيها العمل الغريزي الجنسي. وهنا يظهر على المراهق نوع من الميل إلى التجميل قصد لفت الانتباه إلى الجنس الآخر وهو بذلك في بحث دائم عن رفيق من الجنس الآخر، وهذا هو أصعب الأمور لان الغرض هو التلذذ والظهور وليس الغرض قصد آخر وهذه الغريزة هي التي تجعله يندفع وراء الانفعال وسلوكيات غير مستحبة لا عند المجتمع ولا عند الطرف الآخر. ونتيجة الحتمية أن المراهق يقع في حالة الرفض للكبت فيظهر في شكل آخر، التزمت الديني ونبذ المجتمع وبالأخرى الجنس الآخر وإما الهروب إلى بعض التعرضات الجنسية كالاستمئاء أو ربما إلى البحث عن اللذة مغايرة المظهر متطابقة المضمون. (مجدي، 2003، صفحة 259)

### 6.1.2. النمو الحركي:

في بدء مرحلة المراهقة ينمو الجسم المراهقة ينمو الجسم نمواً سريعاً " طفرة النمو" فينتج عن هذا النمو السريع غير المتوازن ميل المراهق لأن يكون كسولاً خاملًا قليل النشاط والحركة، وهذه المرحلة على خلاف المرحلة السابقة (الطفولة المتأخرة) التي كانت يتميز فيها الطفل بالميل للحركة والعمل المتواصل وعدم القابلية للتعب. وذلك لان النمو خلال الطفولة المتأخرة يسير في خطوات معتدلة، فالمراهق في بدء

هذه المرحلة يكون توافقه الحركي غير دقيق، فالحركات تتميز بعدم الاتساق فنجد أن المراهق كثير الاصطدام بالأشياء التي تعترض سبيله أثناء تحركاته، وكثيرا ما تسقط من بين يديه الأشياء التي يمسك بها. ويساعد على عدم استقراره الحركي التغيرات الجسمية الواضحة والخصائص الجنسية الثانوية التي طرأت عليه ، وتعرضه لنقد الكبار وتعليقاتهم وتحمله العديد من المسؤوليات الاجتماعية، مما يسبب له الارتباك وفقد الاتزان، وعندما يصل المراهق قدرا من النضج، تصبح حركاته أكثر توافقا وانسجاما، فيزداد نشاطه ويمارس المراهقون تدريبات رياضية محاولين إتقان بعض الحركات الرياضية التي تحتاج إلى الدقة والتأزر الحركي مثل : العزف على الآلات الموسيقية، وبعض الألعاب الرياضية المتخصصة، والكتابة على الآلة الكاتبة(تناوي، د.ت.، صفحة 29 )

## 2.2. مميزات الفئة العمرية:

- للنمو الواضح المستمر نحو النضج في كافة مظاهر وجوانب الشخصية.
- للنقد نحو النضج الجسمي (أقصى طول).
- للنقد نحو النضج الجنسي.
- للنقد نحو النضج العقلي حيث يتم تحقق الفرد واقعا من قدراته وذلك من خلال الخبرات والمواقف والفرص التي يتوافر فيها الكثير من المحكات التي تظهر قدراته وتعرفه حدودها، فقد نجح وفشل وقيم نفسه وقيمته الآخرون... وهكذا.
- للنقد نحو النضج الانفعالي والاستقلال الانفعالي.
- للنقد نحو النضج الاجتماعي والتطبع الاجتماعي واكتساب المعايير السلوكية الاجتماعية والاستقلال الاجتماعي وتحمل المسؤوليات وتكوين علاقات اجتماعية جديدة والقيام بالاختيارات واتخاذ القرارات فيما يتعلق بالتعليم والمهنة والزواج.
- للتحمل مسؤولية توجيه الذات وذلك بتعرف المراهق على قدراته وامكانياته. وتمكنه من التفكير واتخاذ القرارات بنفسه لنفسه.
- للاتخاذ فلسفة في الحياة ومواجهة نفسه والحياة في الحاضر والتخطيط للمستقبل. (زهرا، 1986، ص 289)

**خلاصة:**

في كرة القدم الساق كل شيء وكلما زاد عدد الركلات التقنية التي يسدها اللاعب، كلما زادت أسلحته، وسواء كان اللاعب مهاجمًا أو مدافعًا أو لاعب خط وسط أو حارس مرمى ستكون بعض الركلات المختلفة مفيدة له أثناء المباراة، والأهم من كل هذا التواصل الجيد مع كرة القدم والذي يحسن من قوة اللاعب، ويجعل لديه أسلوب خاص به.

# الباب الثاني

## الدراسة الميدانية

# الفصل الأول

## الإجراءات التمديدية

**تمهيد:**

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، وهذه الأخيرة تعني " مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها.

أن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد المنهجية التي تساعدنا في معالجتها موضوع البحث الذي نحن بصدد دراسته إلى الكثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية: وبالتالي الوقوف على أهم النقاط التي من مفادها التقليل من الأخطاء. واستغلال أكثر للوقت والجهد وانطلاقاً من المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى إتقان الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث.

**1. منهج الدراسة:**

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة وهي مبتغى الانسان الذي يسعى إليه في العلوم بواسطة طائفة من القواعد العامة تهيمن على سير العقل وتحدد عملياته الفكرية حتى يصل إلى نتيجة معلومة. وانطلاقاً من موضوع دراستنا (أثر وحدات تدريبية باستخدام تمارين التوازن في تحسين دقة تصويب لدى لاعبي كرة قدم صنف أمال  $U_{21}$ ) إرتأينا أن المنهج التجريبي هو المنهج الذي يتلائم مع مثل هذا النوع من الدراسات.

**2. مجتمع البحث:**

يتمثل مجتمع أنه جميع مفردات أو وحدات الظاهرة محل البحث فقد يكون المجتمع مكوناً من سكان مدينة أو مجموعة من الأفراد في منطقة ما، أو مجموع العمال الذين يعملون في شركة معينة أو مجموعة الحقول في منطقة معينة أو مجموعة من الحيوانات أو سلعة معينة ينتجها معمل معين ويمكن القول أن المجتمع الإحصائي هو مجموعة من الوحدات الإحصائية معرفة بصورة واضحة، بحيث تسير الوحدات الإحصائية التي تدخل ضمن هذا المجتمع من غيره. حدد مجتمع البحث جميع لاعبي فئة  $U_{21}$  الذين ينشطون في بطولة القسم الثاني للمجموعة الغربية لكرة القدم للموسم الرياضي 2024/2023 والموزعين على 16 فريق.

**3. عينة البحث:**

هي جزء من المجتمع يتم اختيارها وفق قواعد خاصة بحيث تكون العينة المسحوبة ممثلة قدر الإمكان المجتمع الدراسة. شملت عينة البحث 26 لاعب كرة قدم صنف  $U_{21}$  من فريق شباب غالي معسكر، تم اختبارهم بطريقة المقصودة وتم تقسيمهم إلى مجموعتين:

- المجموعة الأولى (العينة الضابطة): شملت 13 لاعب أجرينا عليهم الاختبارات القبلية والبعدية ولم يخضعوا للبرنامج التدريبي.
- المجموعة الثانية (العينة التجريبية): شملت 13 لاعب أجرينا عليهم الاختبارات القبلية والبعدية وخضعوا للبرنامج التدريبي.

**4. تحديد المتغيرات:****1.4. المتغير المستقل:**

هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر. والمتغير المستقل في دراستنا هي الوحدات التدريبية باستخدام تمارين التوازن.

**2.4. بمحفّس بمجيب :**

هو العامل الذي يتبع العامل المستقل ويعرف بأنه المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل، أو هو المتغير الذي يراد معرفة تأثير المتغير المستقل عليه. والمتغير التابع في دراستنا هو دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم.

**5. مجالات البحث:****1.5. المجال البشري:**

تمثل في لاعبي كرة قدم صنف U<sub>21</sub> من فريق شباب عالي معسكر.

**2.5. المجال المكاني:**

قمنا بتطبيق الوحدات التدريبية وجل الاختبارات القبلية والبعدية بساحة ملعب مفلح عواد لكرة القدم بولاية معسكر.

**3.5. المجال الزمني:**

استغرقت فترة العمل من 2023/12/20 إلى غاية 2024/05/24، وفيها تم:

لجمع المعلومات النظرية (الدراسة النظرية) من 2023/12/20 إلى غاية 2024/01/03.

لدراسة التطبيقية المتمثلة في تطبيق الوحدات التدريبية وإجراء الاختبارات من 2023/12/20

إلى غاية 2024/03/24.

**6. أدوات الدراسة:**

تعد أدوات البحث العلمي، وسائل أساسية لا بد لأي باحث، أن يعتمد عليها من أجل الوصول إلى النتائج المطلوبة لتحقيق الهدف أو أهداف البحث، فبدونها يتعذر على أي باحث إكمال دراسة الظاهرة المراد

بحثها، لذا فتوخي الدقة في اختيار أدوات البحث المناسبة، خطوة مهمة ورئيسية من خطوات تنفيذ البحث لجمع البيانات والمعلومات المطلوبة. تم الاعتماد في دراستنا على:

### 1.6. المصادر والمراجع العربية:

إن المصادر والمراجع العلمية التي اعتمدها الباحث هي الكتب والمقالات والمجلات والملتقيات والمنشورات العلمية والمذكرات السابقة والمشابهة إضافة إلى شبكة الأنترنت وذلك بهدف التوجه إلى الميدان لإجراء الدراسة الميدانية والباحث على علم ودراية بمختلف المتغيرات التي تحيط بموضوع بحثه.

### 2.6. الاختبارات والقياسات:

وتضمن الاختبارات ما يلي:

#### 1.2.6. اختبار الدرجة والتهديف:

➤ **الإمكانيات والأدوات:** كرات قدم خماسي وهدف خماسي، كرات القدم مرسوم على حائط وملعب وصافرة.

➤ **وصف الأداء:** يرسم هدف كرة القدم خماسي مقسما على ثلاثة مستطيلات متساوية الأول والثالث مقسم على قسمين وعليها درجات وعلى بعد 10 أمتار وخط بطول 1 متر خط التهديف وخط اخر على بعد 5 متر.

➤ **طريقة الأداء:** يقوم اللاعب عند سماع الإشارة بالدرجة لمسافة 5 م ومن ثم التهديف من العلامة المخصصة للتهديف ويعطى اللاعب 10 محاولات.

#### ➤ شروط الاختبار:

- 1- يجب دحرجته الكرة لمسافة 5 م قبل التهديف.
- 2- يستخدم القدم المفضلة لديه عند الدرجة او التهديف.
- 3- إذا تجاوز خط التهديف وهدف لا تحتسب له درجته.
- 4- إذا لم يدحرج الكرة للمسافة المطلوبة وهدف لا تحتسب له درجة.

#### ➤ التسجيل:

- 1- يعطى اللاعب 4 درجات إذا دخلت الكرة المربع الأعلى من كلا الجانبين.
- 2- يعطى اللاعب 3 درجات إذا دخلت الكرة المربع السفلي من كلي الجانبين.
- 3- يعطى اللاعب 2 درجتين إذا دخلت الكرة المستطيل الوسط.

- 4- يعطى اللاعب 1 درجة إذا مست الكرة العارضة او القائم ودخلت الهدف.  
 5- لا تعطى اللاعب اية درجة إذا خرجت الكرة بعيدا عن الهدف. (اسد، 2011، صفحة 66)

### 2.2.6. اختبار تهديف الكرات:

- الغرض منه: قياس دقة التصويب.
- الأدوات المستخدمة: كرات قدم، شاخص، حبل لتقسيم المرمى، ومرمى مقسم الى مناطق محددة.
- طريقة الأداء: توزع 7 كرات في منطقة الجزاء ويبدأ بالركض من خلف الشاخص الموجود على قوس الجزاء باتجاه الكرة الأولى، فيهدف ويعود للدوران حول الشاخص، ثم يتوجه للكرة الثانية، وهكذا مع الكرات كلها. ويكون التهديف اعلى من مستوى سطح الأرض للاعب حرية اختيار أي قدم، على ان يتم الأداء مع وضع الركض.
- طريقة التسجيل: تحتسب الدرجة مجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تهديف الكرات السبع على النحو التالي:

- 1- يمنح اللاعب 3 درجات إذا دخلت الكرة في منطقتين محددتين "1، 2".
- 2- يمنح اللاعب درجة واحدة إذا دخلت الكرة في المنطقة المحددة "3".
- 3- يمنح اللاعب صفر إذا خرجت الكرة من منطقة المرمى. (حمزة، 2003، صفحة 108)

### 3.2.6. اختبار الوقوف على قدم واحدة فوق العارضة (فلامينغو):

- الأدوات:
- 1- عارضة بطول 50 سم تكون صلبة، ارتفاعها 3 سم وعرضها 4 سم، تغطي بطبقة ملاصقة للعارضة تحت عامل الامن والسلامة للمفحوص، دعامتان طول كل منهما 10 سم وبعرض 2 سم ترتكز عليها العارضة لتحقيق مزيد من الثبات. "كلما كان هناك عدد وفير من هذه العوارض كلما أمكن اختبار عدد أكبر من المفحوصين".
- 2- تستخدم ساعة إيقاف لكل جهاز، وهذه الساعة يجب الا تكون من النوع الذي يتوقف ويعود اوتوماتيكيا للصفر لكي تضمن استمرارية عملية حساب الزمن ومواصلته لتكملة حساب زمن الاختبار.

➤ **تعليمات المفحوص:**

- 1- حاول ان تترن لأطول وقت ممكن على المحور الطولي للعارضة مستندا على قدمك المفضلة.
- 2- قم بثني الرجل الحرة خلفا وامسكها بقبضة يدك "اليمنى مع الرجل اليمنى او العكس".
- 3- يمكنك استخدام الذراع الأخرى للمحافظة على اتزانك.
- 4- استند على القائم بعملية الاختبار للوصول الى الوضع الصحيح.
- 5- يتم حساب زمن بدء الاختبار بمجرد تركك الاستناد على ساعدي المختبر.
- 6- حاول الاحتفاظ بوضع الاتزان لمدة دقيقة.
- 7- عند فقدان الاتزان في كل مرحلة، عندئذ يتوقف حساب الزمن.

➤ **توجيهات للقائم بالاختبار:**

- 1- اتخذ مكانا مناسباً امام المفحوص.
- 2- يسمح للمفحوص بمحاولة تجريبية وذلك للإحساس بالاختبار والتأكد من ان التعليمات واضحة.
- 3- يتم تنفيذ الاختبار بعد هذه المحاولة.
- 4- ابدأ تشغيل ساعة الإيقاف عند ترك المفحوص للذراع المستند عليها.
- 5- توقف الساعة بمجرد فقدان المفحوص لاتزانه من خلال تركه للقدم الحرة او ملامسة الأرض باي جزء من الجسم.
- 6- بعد كل سقوط قم بمساعدة المفحوص مرة ثانية لبدء الوضع الصحيح.

➤ **التسجيل:** تحتسب عدد مرات السقوط "ملامسة الأرض بأحد أعضاء الجسم" خلال 60 ثانية.

(مصطفى السايح وصلاح انس، 2011، صفحة 74)

**4.2.6. اختبار التوازن الحركي:**

- الغرض من الاختبار: قياس القدرة على التوازن الحركي.
- الأدوات المستخدمة: شريط لاصق، شريط قياس معدني 3 متر، شواخص عدد 5 بارتفاع 30 سم، علامتين لاصقتين على الأرض قطر كل منها 10 سم، صافرة أوراق واقلام تسجيل.

➤ إجراءات الاختبار:

1- المسافة بين العلامتين على الأرض 100 سم ويتم وضع شاخص واحد ينصفها على مسافة 50 سم.

2- وضع شاخصين موزعة للأمام والخلف وتتوسط العلامة الأولى بينهما علما ان المسافة بين الشاخص والعلامة 60 سم.

3- وضع شاخصين موزعة للأمام وللخلف وتتوسط العلامة الثانية بينهما علما ان المسافة بين الشاخص والعلامة 60 سم.

➤ وصف الأداء: يقف اللاعب على العلامة الدائرية الأولى والذراعين للجانب مع مراعاة قدم اليمين

تكون على العلامة والأخرى بجانبها من الداخل، وعند سماع إشارة البدء عبر الصافرة يقوم اللاعب برفع قدم اليسار التي لا تلمس العلامة على الأرض بهدف لمس الشاخص للأمام والعودة للمس الشاخص للخلف والعودة دون مس الأرض، ومن ثم تني الرجل الثابتة لقدم اليمين والقفز والنزول على قدم اليسار فوق العلامة الدائرية الثانية وتأدية مس الشاخص للأمام والعودة لمس الشاخص للخلف دون مس الأرض، ويستمر حتى يخطأ الطالب من خلال مس القدم الحرة للأرض.

➤ شروط الاختبار:

1- ثبات قدم اليمين على العلامة الأولى مع عدم تني الركبة عند مس قدم اليسار الحرة للشاخصين في الامام والخلف، وثبات قدم اليسار على العلامة الثانية مع عدم تني الركبة عند لمس قدم اليمين الحرة للشاخصين في الامام والخلف.

2- تني ركبة رجل اليمين فقط عند القفز باتجاه العلامة الدائرية الثانية، وتني ركبة رجل اليسار فقط عند القفز باتجاه العلامة الدائرية الأولى.

3- يؤدي الطالب الاختبار وهو حافي القدمين.

4- ينتهي الاختبار بمجرد مس القدم الحرة الأرض.

5- ينتهي الاختبار بمجرد مس أي من القدمين عند القفز باتجاه الدائرتين الأولى والثانية للشاخص الموجود بينهما.

6- ينتهي الاختبار عند النزول على القدم غير الصحيحة عند القفز باتجاه الدائرتين الأولى والثانية.

7- إعطاء محاولة واحدة على سبيل التجربة.

8- إعطاء محاولتين لتنفيذ متطلبات الاختبار ويتم اعتماد المحاولة الأفضل.

➤ إدارة الاختبار:

1- مناد: ينادي على الأسماء فضلا عن الإشارة ببدء الاختبار عبر الصافرة.

2- مسجل: مراقبة الأداء وتسجيل النقاط.

➤ التسجيل:

1- نقطة لكل مس للشاخص سواء كان للأمام او للخلف بالقدم الحرة ومن الجهتين.

2- نقطتين لكل تحول صحيح عبر القفز باتجاه العلامتين الدائريتين، ولا تسجل له أي نقطة في حالة

النزول خارج العلامتين. (شابا، 2013، صفحة 34)

## 7. التجربة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية من أهم الإجراءات الميدانية التي يقوم بها الباحث لكي لا يقع في الأخطاء أو المشاكل والصعوبات أثناء الدراسة الرئيسية. وهي عبارة عن تجربة مصغرة من التجربة الرئيسية الغرض منها إما الكشف عن بعض الحقائق العلمية أو تجريب العمل لكشف المعوقات والسلبيات التي تواجه تطبيق التجربة الرئيسية أو لغرض تدريب بعض الكوادر المساعدة على العمل. وتطبيقا للطرق العلمية المتبعة في البحث، ولأجل الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة، قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية على مستوى فريق شباب غالي معسكر ولاية معسكر، حيث قمنا فيها بتطبيق بعض الاختبارات (اختبارات التوازن والتهديف) على عينة استطلاعية قوامها 08 لاعبين، حيث تم تطبيق الاختبار الأول ثم أعيد تطبيق نفس الاختبار في نفس الشروط والظروف بفواصل زمني قدره 07 أيام من التطبيق الأول، وتم استبعادهم فيما بعد من التجربة الأساسية. وكان الغرض منها هو:

❖ استخراج المعاملات العلمية للاختبار (الصدق، الثبات).

❖ معرفة مدى صلاحية وتناسب الإختبارات مع عينة البحث.

❖ التعرف عن المعوقات والصعوبات التي قد تواجهنا أثناء التجربة الأساسية.

❖ التأكد من مدى فهم فريق العمل لطبيعة الاختبارات وطريقة أدائها.

❖ تحديد جوانب القصور في إجراءات تطبيق الاختبارات.

❖ تحديد حجم المجتمع الأصلي للدراسة وخصائصه ومميزاته.

❖ مدى سلامة وكفاية الأجهزة والأدوات المستخدمة ومراعاة الوقت عند تنفيذ الاختبارات.

## 8. الخصائص السيكومترية لاختبارات التوازن والتهديف:

### 1.8. الموضوعية:

قبل الشروع في تطبيق البرنامج التدريبي على الاساتذة لمناقشة محتواه مع مجموعة من الأساتذة المتخصصين وفق الشروط العلمية المتبعة في مثل هذه البحوث (الصدق، الثبات، الموضوعية) وذلك لتصحيح أو تغيير بعض الأنشطة الرياضية أو حذفها تماما، ثم إعادة صياغة البرنامج التدريبي بطريقة صحيحة.

### 2.8. الثبات:

لحساب معامل الثبات استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test – Retest) على عينة استطاعية بلغ قوامها 08 لاعبين (عينة التجربة الاستطلاعية) والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية، وتم حساب معامل الثبات باستخدام معامل الارتباط لبيرسون. وكانت النتائج كالتالي:

o الجدول رقم (01) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات قيد الدراسة.

الاختبارات	حجم العينة	معامل الثبات
فلامينغو	08	0.80
التوازن الحركي		0.99
الدرجة والتهديف		0.96
تهديف الكرات		0.94

نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) أن معاملات الثبات للاختبار فلامينغو والتوازن الحركي والدرجة والتهديف وتهديف الكرات هي (0.80 – 0.89 – 0.96 – 0.94) على الترتيب وهي معاملات عالية، وهذا ما يدل على ثبات جيد للاختبارات المطبقة.

### 3.8. الصدق:

لمعرفة الصدق الذاتي لاختبارات التوازن والتهديف المستخدمة قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم 01 يبين نتائج الخصائص السيكومترية للاختبارات المطبقة على عينة التجربة الاستطلاعية:

الجدول رقم (02) يوضح معاملات الصدق الذاتي للاختبارات قيد الدراسة.

الاختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
فلامينغو	0.80	0.89
التوازن الحركي	0.99	0.99
الدرجة والتهديف	0.96	0.98
تهديف الكرات	0.94	0.97

نلاحظ من خلال الجدول رقم (02) أن معاملات الصدق الذاتي للاختبار فلامينغو والتوازن الحركي والدرجة والتهديف وتهديف الكرات هي (0.89 - 0.99 - 0.98 - 0.97) على الترتيب وهي معاملات عالية، وهذا ما يدل على تمتع الاختبارات بصدق ذاتي جيد.

## 9. الأدوات الإحصائية:

### 1.9 المتوسط الحسابي:

متوسط عدد من القيم وهو حاصل قسمة مجموع هذه القيم على عددها. (غريب، د س، ص 195)

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n} \quad \text{القانون:}$$

$\bar{x}$ : المتوسط الحسابي.  $x$ : الدرجة الخام.  $n$ : عدد أفراد العينة.

### 2.9 الانحراف المعياري:

الانحراف المعياري يعد من أهم مقاييس التشتت لأنه أكثر دقة، ويعرف بأنه الجذر التربيعي الموجب للتباين. وهو الجذر التربيعي لمتوسط مربعات انحرافات القيم على متوسطها الحسابي، والغرض منه هو معرفة ما إذا كانت العينة متجانسة أم مشتتة ويرمز له "S".

$$S = \frac{\sqrt{\sum (x - \bar{x})^2}}{n-1} \quad \text{وقانونه:}$$

$\bar{x}$ : المتوسط الحسابي.  $x$ : الدرجة الخام.  $n$ : عدد أفراد العينة.

### 3.9 إختبار "ت" للمجاميع المرتبطة:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{(s_1^2 + s_2^2) - (2 \times R \times S_1 \times S_2)}{n}}}$$

### 5.9. معامل الارتباط البسيط لبيرسون:

يستخدم لإيجاد قوة العلاقة بين متغيرين (س، ص) ويرمز له بـ (r) ويحتسب وفق القانون التالي:

$$R = \frac{(x-\bar{x})(y-\bar{y})}{\sqrt{\sum (x-\bar{x})^2 - \sum (y-\bar{y})^2}}$$

R : معامل الارتباط البسيط لبيرسون.  $\bar{X}$  : المتوسط الحسابي للمجموعة 01. X : قيم المجموعة 01.  
y : قيم المجموعة 02.  $\bar{y}$  : المتوسط الحسابي للمجموعة 02.

### 10. البرنامج التدريبي المقترح:

عبارة عن مجموعة من الوحدات التدريبية مبنية على أساس تمارين التوازن والتصويب من خلال كل مراحل الوحدة التدريبية (التمهيدية، الرئيسية، الختامية).

#### 1.10 صدق المحتوى لبرنامج التدريبي المقترح:

تم عرض البرنامج التدريبي المقترح بصورته الأولية على دكاترة وخبراء من ذوي الاختصاص في مجالات التدريب الرياضي، نظريات ومناهج التربية البدنية والرياضية، وخبراء في مجال كرة القدم وفق مخطط كتابة البطاقات الفنية للحصص التدريبية وشاركوا في تحكيمه وتقييمه.

#### 2.10. بناء البرنامج التدريبي المقترح:

قمنا خلال مرحلة بناء البرنامج التدريبي المقترح بالاعتماد على:

➤ تحديد الهدف: يهدف البرنامج التدريبي إلى تطوير وتنمية صفة التوازن و مهارة التصويب عند لاعبي كرة القدم.

#### 3.10. تحديد المحتوى:

من خلال الإطلاع على أهم المؤلفات وأحدث الدراسات التي تهتم بصفة التوازن ومهارة التصويب ، تم اختيار التمارين الفعالة والوضعيات التدريبية التي تتماشى والأهداف المسطرة وفي حدود قدرات الفئة العمرية (أمال) والإمكانات والوسائل المتاحة.

**4.10. مدة البرنامج التدريبي المقترح:**

تم تحديد مدة البرنامج التدريبي بـ 5 أسابيع بواقع 2 حصص تدريبية أسبوعياً يومياً الأحد والثلاثاء، وبذلك بلغ إجمالي عدد الحصص التدريبية في البرنامج التدريبي المقترح بـ 10 حصص تدريبية، وبناء على ذلك استغرق البرنامج التدريبي المقترح شهر و7 أيام كاملة في الفترة التي تمتد من 2024/01/07 حتى 2024/02/14، ولقد تم تطبيق وحدات البرنامج التدريبي بالملاعب البلدي مفلح عواد بولاية معسكر على فريق شباب غالي معسكر U<sub>21</sub>.

**خلاصة:**

نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لا بد لها وأن تتوفر لدي الباحثين اللذان يقومان بها منهجية علمية معينة ومناسبة وتتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث، ولا بد له أن تتوفر لديهما أدوات البحث مختارة بدقة من عينة ومتغيرات واختبارات وغيرها. تتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح لهما بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحثين والمجتمع ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمراً ضرورياً في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية والأدوات المستخدمة في البحث واضحة وخالية من الغموض والتناقضات.

## الفصل الثاني

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

## 1. عرض وتحليل النتائج:

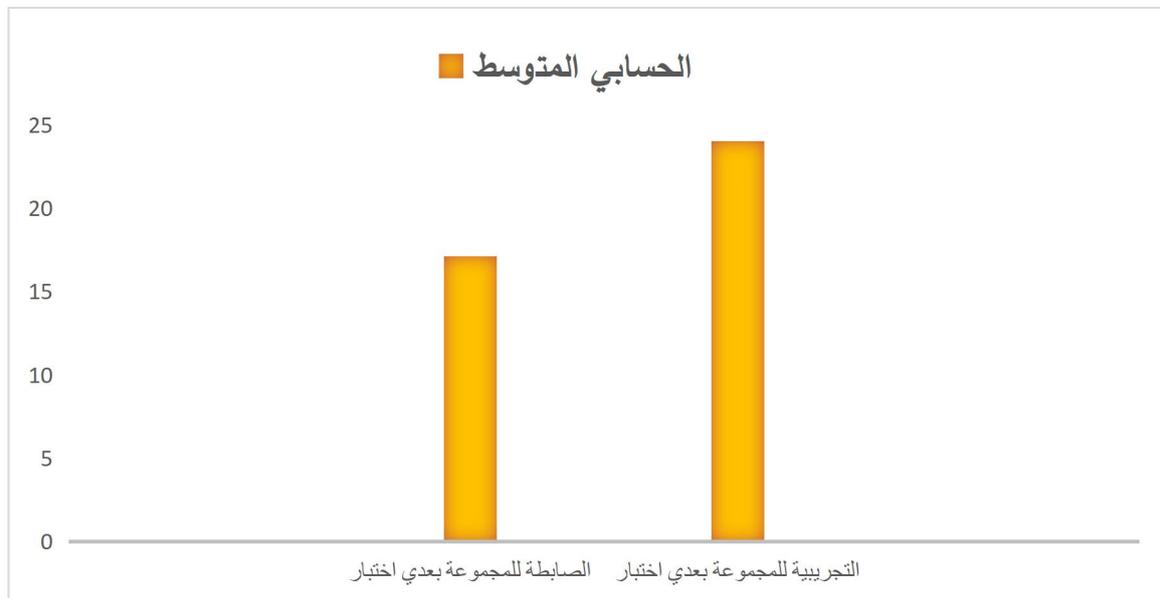
### 1.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

جاءت الفرضية الجزئية الأولى كما يلي: توجد فروق دالة إحصائية في الاختبار البعدي في مهارة دقة تصويب بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لدى لاعبي كرة قدم صنف أمال  $U_{21}$  لصالح المجموعة التجريبية. وللإجابة على هذه الفرضية تمت معالجة البيانات الواردة باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين.

#### 1.1.1. تحليل نتائج اختبار الدرجة والتهديف:

o الجدول رقم (03) يبين نتائج التحليل الإحصائي للاختبار البعدي في اختبار الدرجة والتهديف بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.

درجة حرية	مستوى دلالة	اختبار ت		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة
		ت الجدولية	ت المحسوبة				
24	0.05	2.06	4.01	3.89	17.15	13	الضابطة
				4.68	24.07	13	التجريبية



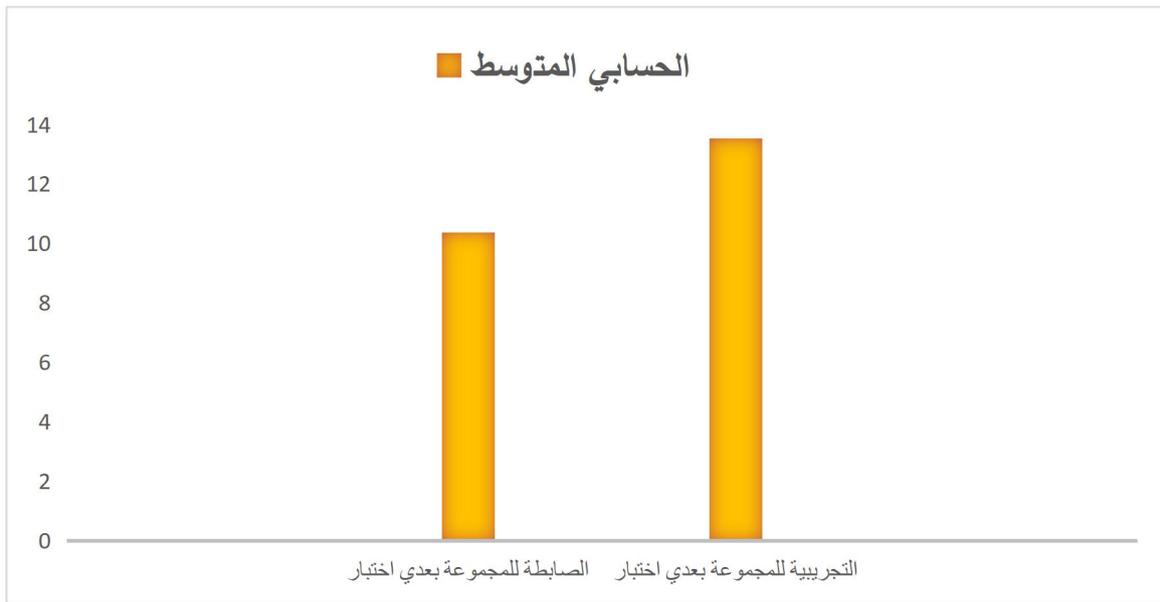
شكل رقم (01) يمثل مقارنة بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لاختبار الدرجة والتهديف بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) والشكل البياني رقم (01) أن المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة بلغ قيمة 17.15 بإنحراف معياري قدره 3.89 في حين نجد أن المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية بلغ قيمة 24.07 بإنحراف معياري قدره 4.68 كما نجد أن قيمة ت المحسوبة بلغت 4.01 وهي أكبر من قيمة ت الجدولة والمقدرة بـ 2.06 عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 24 وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية بين المتوسطات الحسابية، أي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي لاختبار الدرجة والتهديف بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، وبالتالي هناك أفضلية للبرنامج التدريبي المطبق على العينة التجريبية.

### 2.1.1. تحليل نتائج اختبار تهديف الكرات:

○ الجدول رقم (04) يبين نتائج التحليل الإحصائي للاختبار البعدي في اختبار تهديف الكرات بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.

درجة حرية	مستوى دلالة	اختبار ت		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة
		ت الجدولية	ت المحسوبة				
24	0.05	2.06	3.09	2.63	10.38	13	الضابطة
				2.56	13.53	13	التجريبية



شكل رقم (02) يمثل مقارنة بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لاختبار تهديف الكرات بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) والشكل البياني رقم (02) أن المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة بلغ قيمة 10.38 بإنحراف معياري قدره 2.63 في حين نجد أن المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية بلغ قيمة 13.53 بإنحراف معياري قدره 2.56 كما نجد أن قيمة ت المحسوبة بلغت 3.09 وهي أكبر من قيمة ت الجدولة والمقدرة بـ 2.06 عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 24 وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية بين المتوسطات الحسابية، أي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي لاختبار تهداف الكرات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، وبالتالي هناك أفضلية للبرنامج التدريبي المطبق على العينة التجريبية.

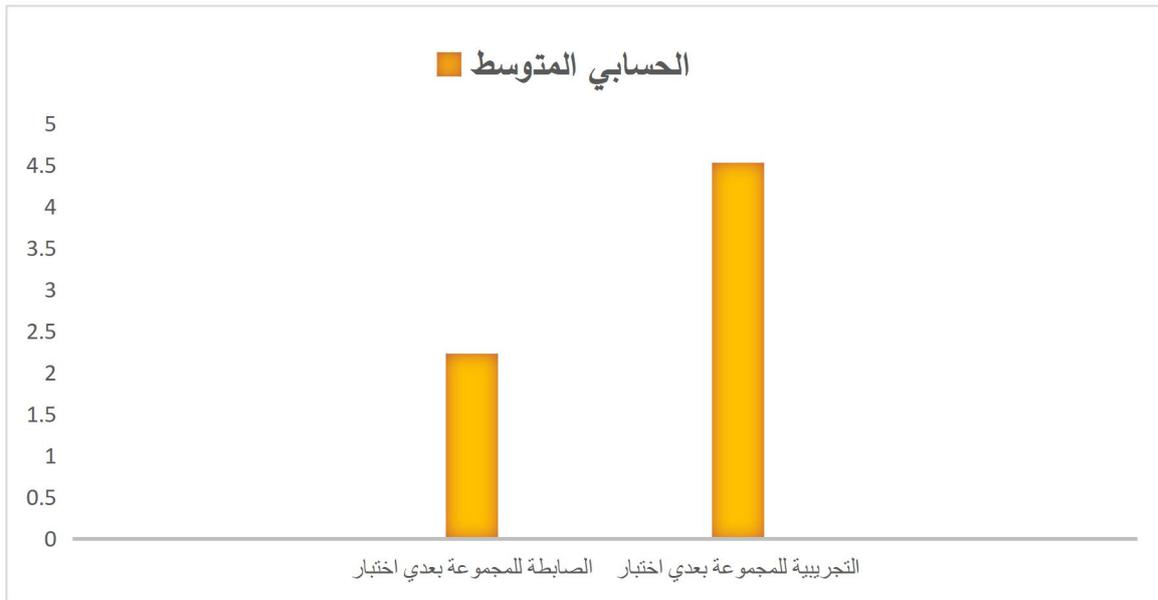
### 2.1. غس ط وشمچر هجباح بمقسظت بمخشاثة بمحبهت:

جاءت الفرضية الجزئية الأولى كما يلي: توجد فروق دالة إحصائية في الاختبار البعدي في صفة التوازن بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لدى لاعبي كرة قدم صنف أمال  $U_{21}$  لصالح المجموعة التجريبية. وللإجابة على هذه الفرضية تمت معالجة البيانات الواردة باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين.

#### 1.2.1. تحليل نتائج اختبار الوقوف على قدم واحدة فوق العارضة (فلامينغو):

○ الجدول رقم (05) يبين نتائج التحليل الإحصائي لاختبار البعدي في اختبار الوقوف على قدم واحدة فوق العارضة (فلامينغو) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار ت		مستوى دلالة	درجة حرية
				ت المحسوبة	ت الجدولية		
الضابطة	13	2.23	0.92	4.97	2.06	0.05	24
التجريبية	13	4.53	1.39				



شكل رقم (03) يمثل مقارنة بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للاختبار الوقوف على قدم واحدة فوق العارضة (فلامينغو) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.

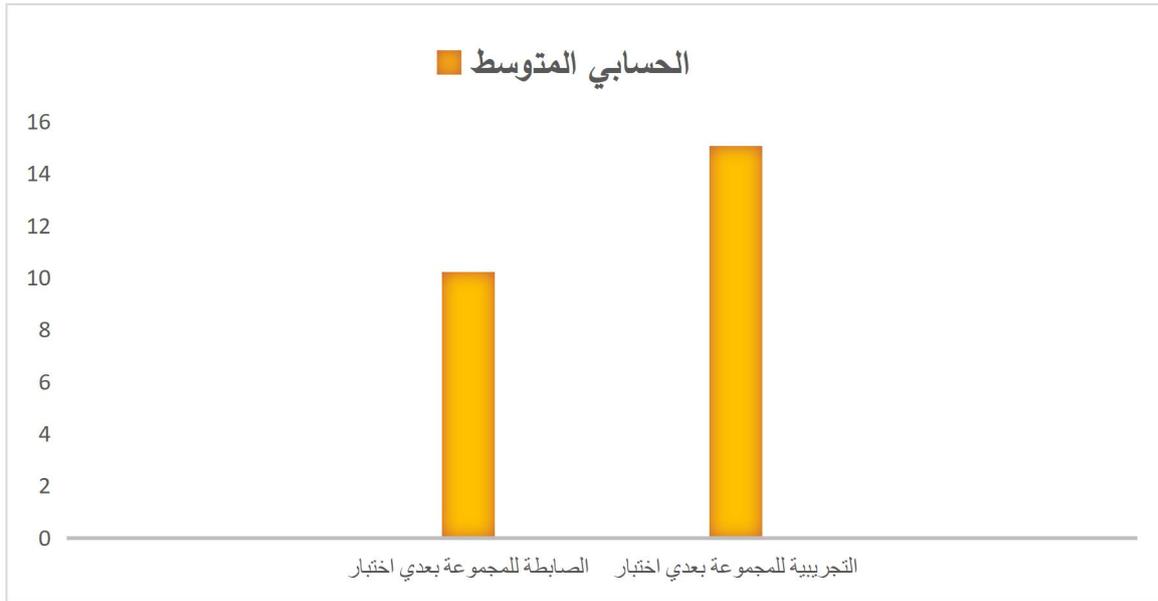
نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) والشكل البياني رقم (03) أن المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة بلغ قيمة 2.23 بإنحراف معياري قدره 0.92 في حين نجد أن المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية بلغ قيمة 4.53 بإنحراف معياري قدره 1.39 كما نجد أن قيمة ت المحسوبة بلغت 4.97 وهي أكبر من قيمة ت الجدولة والمقدرة بـ 2.06 عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 24 وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية بين المتوسطات الحسابية، أي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي للاختبار الوقوف على قدم واحدة فوق العارضة (فلامينغو) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، وبالتالي هناك أفضلية للبرنامج التدريبي المطبق على العينة التجريبية.

### 2.2.1. تحليل نتائج اختبار التوازن الحركي:

○ الجدول رقم (06) يبين نتائج التحليل الإحصائي للاختبار البعدي في اختبار التوازن الحركي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.

درجة حرية	مستوى دلالة	اختبار ت		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة
		ت الجدولية	ت المحسوبة				
24	0.05	2.06	2.98	3.41	10.23	13	الضابطة

				4.75	15.07	13	التجريبية
--	--	--	--	------	-------	----	-----------



شكل رقم (04) يمثل مقارنة بين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لاختبار التوازن الحركي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) والشكل البياني رقم (04) أن المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة بلغ قيمة 10.23 بإنحراف معياري قدره 3.41 في حين نجد أن المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية بلغ قيمة 15.07 بإنحراف معياري قدره 4.75 كما نجد أن قيمة ت المحسوبة بلغت 2.98 وهي أكبر من قيمة ت الجدولة والمقدرة بـ 2.06 عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 24 وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية بين المتوسطات الحسابية، أي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي لاختبار التوازن الحركي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، وبالتالي هناك أفضلية للبرنامج التدريبي المطبق على العينة التجريبية.

## 2. الاستنتاجات:

بعد بتطبيق أداة البحث على عينة الدراسة وجمع البيانات اللازمة وتحليلها ومعالجتها إحصائياً توصلنا في الأخير إلى مجموعة من الاستنتاجات أهمها:

للوحدات التدريبية باستخدام تمارين التوازن أثر في تحسين دقة تصويب لدى لاعبي كرة قدم صنف أمال  $U_{21}$ .

لـ توجد فروق دالة إحصائية في الاختبار البعدي في مهارة دقة تصويب بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لدى لاعبي كرة قدم صنف أمال  $U_{21}$  لصالح المجموعة التجريبية.

لـ توجد فروق دالة إحصائية في الاختبار البعدي في صفة التوازن بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لدى لاعبي كرة قدم صنف أمال  $U_{21}$  لصالح المجموعة التجريبية.

### 3. مقابلة النتائج بالفرضيات:

#### 1.3. مقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الأولى:

بعد التحليل الإحصائي للبيانات المسجلة من نتائج اختبار مهارة دقة التصويب (اختبار الدرجة والتهديد اختبار تهديد الكرات) الموضحة في الجداول رقم (03، 04) اتضح لنا جليا أن هناك فروق دالة إحصائية في الاختبار البعدي في مهارة دقة تصويب بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لدى لاعبي كرة قدم صنف أمال  $U_{21}$ . وهذه النتائج تتوافق مع دراسة أحمد مجرالي (2022/2021) تحت عنوان أثر تدريبات التوازن والتوافق الحركي على الأداء المهاري بالقدم الضعيفة لدى براعم كرة القدم. حيث توصلت إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية للمهارات الأساسية قيد الدراسة تمرير الكرة، تنطيط الكرة بالمرّة، ركل الكرة لأبعد مسافة، درجة الكرة بين الشواخص، تصويب الكرة من الثبات بالقدم المفضلة لدى أفراد العينة التجريبية، ما يؤكد أن أداء الواجبات مهارية بالقدم الغير مفضلة مدمجة مع العناصر الحركية المتدخلة في الأداء من توازن حركي، وتوافق حركي يؤثر إيجابا على فعالية الأداء بالقدمين، كنتيجة لإنتقال أثر التعليم والتدريب من القدم الغير مميزة للقدم المميزة. وأيضا دراسة سليمان بئينة (2021/2020) تحت عنوان التوازن الحركي واثره في تحسين بعض المهارات الحركية (دقة التصويب - المراوغة) لدى ناشئي كرة القدم. حيث توصلت إلى أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارتي التصويب والمراوغة. وعليه بعد استقراءنا لهذه النتائج بحسب ما جاءت به نتائج الاختبارات وما أكدته الدراسات السابقة والمشابهة نستنتج أن الفرضية الجزئية الأولى التي تنص: توجد فروق دالة إحصائية في الاختبار البعدي في مهارة دقة تصويب بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لدى لاعبي كرة قدم صنف أمال  $U_{21}$  لصالح المجموعة التجريبية محققة.

## 2.3. مقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثانية:

بعد التحليل الإحصائي للبيانات المسجلة من نتائج اختبار صفة التوازن (اختبار الوقوف على قدم واحدة فوق العارضة (فلامينغو) واختبار التوازن الحركي) الموضحة في الجداول رقم (05، 06) اتضح لنا جليا أن هناك فروق دالة إحصائية في الاختبار البعدي في صفة التوازن بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لدى لاعبي كرة قدم صنف أمال  $U_{21}$ . وهذه النتائج تتوافق مع دراسة شرك عبدالنور وبقال بريكسي محمد نسيم (2014/2013) تحت عنوان اقتراح برنامج تدريبي لتنمية التوازن وتطوير دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة. حيث توصلوا إلى أن البرنامج التدريبي له دور في التأثير الإيجابي على المتطلبات البدنية (التوازن) والمهارية (التصويب). وأيضا دراسة مجرالي أحمد (2013/2012) تحت عنوان أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض الصفات الحركية (التوازن، التوافق، الرشاقة) على تحسين دقة التصويب بالقدمين لدى براعم كرة القدم (9-12) سنة. حيث أكد أن البرنامج التدريبي المبني على أساس بعض الصفات الحركية له أثر إيجابي على تحسين صفة التوازن ودقة التصويب بالقدمين لدى براعم كرة القدم (9-12) سنة. وعليه بعد استقراءنا لهذه النتائج بحسب ما جاءت به نتائج الاختبارات وما أكدته الدراسات السابقة والمشابهة نستنتج أن الفرضية الجزئية الأولى التي تنص: توجد فروق دالة إحصائية في الاختبار البعدي في صفة التوازن بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لدى لاعبي كرة قدم صنف أمال  $U_{21}$  لصالح المجموعة التجريبية محققة.

## الاقتراحات والتوصيات:

في حدود ما توصلنا من نتائج وكذا حدود البحث الموضوعة نقترح ما يلي:

- ❖ ضرورة زيادة الإهتمام بتطوير الصفات البدنية الحركية (التوازن) والمهارات الأساسية (التصويب) للاعبين كرة القدم خاصة الناشئين.
- ❖ ضرورة استخدام تمارين التوازن الحركي ضمن المنهج التدريبي لما له من أثر إيجابي على تحسين الجانب المهاري عند لاعبي كرة القدم.
- ❖ حث المدربين على التركيز على هذا النوع من التدريبات في إعداد اللاعبين في مختلف الأصناف بداية من الناشئين.
- ❖ ضرورة اتباع مدربي كرة القدم الأسلوب العلمي لكافة المراحل السنية عند تخطيط البرنامج التدريبية.
- ❖ إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول في موضوعها تأثير البرنامج التدريبي باستخدام تمارين التوازن في تنمية مختلف الجوانب المهارية للاعبين.

الخاتمة

## خاتمة:

يعتبر التوازن أحد الصفات البدنية الأساسية في كرة القدم حيث اظهرت العديد من التجارب والملاحظات الموضوعية أنه لا يمكن ان يؤدي اللاعب اي حركة رياضية بصورة سليمة إذا لم ترتبط خلال ادائها بصفة التوازن. وتعد مهارة التصويب أحد أهم المهارات الأساسية في كرة القدم لما لها من تأثير مباشر على حسم نتيجة المباراة، فإذا كان التمرير هو وسيلة للوصول إلى مرمى فريق الخصم فإن التصويب هو غاية هذا التمرير، والذي يقوم بتأديته لاعب واحد لإنهاء الهجمة الجماعية التي شارك فيها أفراد الفريق. وقد يفشل في التصويب فتكرر المحاولة منه أو من غيره من اللاعبين. والتصويب يعتمد اعتمادا كبيرا على اللياقة البدنية المتكاملة وخاصة القوة العضلية مع مرونة المفاصل وسرعة الأداء هو الذي يعطي المباراة حلاوة ومتعة. ترتبط دقة التصويب بقدرة اللاعب على التوازن خلال المرحلة الاعدادية لأداء المهارة فإذا فقد اللاعب التوازن في مرحلة الاعداد أدى ذلك إلى عدم دقة أداء المهارة أثناء المرحلة الأساسية.

فمن خلال دراستنا هذه ومن خلال البحث النظري والدراسة الميدانية التي أجريناها أردنا التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمارين التوازن لتحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم. ثم أظهرنا بعد ذلك مدى أهمية اكتساب اللاعب لهذه المهارة لما تجعل له القدرة على حسم نتيجة المباراة لصالح فريقه، لأن وجود لاعبين يجيدون الدقة في التصويب ميزة مهمة وفعالة في كسب الكثير من حالات الوصول إلى المرمى، مما يشكل خطورة واضحة وينجح في كثير من الأحيان في التأثير على نتائج المباراة. وفي الأخير أظهرت لنا النتائج أن للوحدات التدريبية باستخدام تمارين التوازن أثر في تحسين دقة تصويب لدى لاعبي كرة قدم صنف أمال U<sub>21</sub>. ومما كانت هذه نتائج فإنها تبقى نسبية إلى حد ما لأنها مرتبطة بالعينة المدروسة مما يجعلها تترك مجالات أخرى للبحث في هذا الموضوع.

وفي الأخير يمكن القول أن هذا الموضوع بقدر ما كان شيقا كان واسعا جدا، وأن كل ما بدلناه من جهد وكل مساهمتنا فيه بدت ضئيلة وغير كافية، لكن هذا لا يمنعنا من القول إننا أخلصنا فيه، لذلك نوصي بضرورة استخدام تمارين التوازن الحركي ضمن المنهج التدريبي لما له من أثر إيجابي على تحسين الجانب المهاري عند لاعبي كرة القدم. وهذا ويبقى هذا البحث مفتوح للدراسة والتعمق فيه من جوانب أخرى لم نتطرق إليها كإنطلاقة لدراسة أخرى ومن زوايا أخرى.

# المصادر والمراجع

## قائمة المصادر والمراجع:

1. إبراهيم، م. (2014). جمل السرعة والمهارات في كرة القدم. مركز الكتاب للنشر.
2. إبراهيم، م. ع. (2010). استراتيجية الرياضة: Sports Strategy. الوراق للنشر والتوزيع.
3. ابو العلا عبد الفتاح، ابراهيم شعلاني. (1994). فيزيولوجيا التدريب الرياضي. مصر: دار الفكر العربي.
4. احمد، ب. (1996). اسس ونظريات الحركة. دار الفكر العربي.
5. أحمد، ص. (2015). كرة القدم. مصر: مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع.
6. الاسدي، س. ج. (2023). الإرشاد التربوي وفلسفة التحكم الحركي. العراق: دار دجلة ناشرون وموزعون.
7. اسعد، م. ا. (1977). مشكلات الطفولة والمراهقة. بيروت: دار الافاق الجديدة.
8. أشرف محمود. (2016). الإعداد البدني والإحماء في التدريب الرياضي. ط1. عمان: دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع ودار اللحياني للنشر والتوزيع.
9. أمر الله أحمد البساطي. (1998). قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته. الإسكندرية: منشأة المعارف.
10. أمر الله أحمد البساطي. (1998). قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته. الإسكندرية: منشأة المعارف.
11. بديري، س. م. (2018). أسس ومبادئ التحليل الفني في كرة القدم. مصر: مركز الكتاب للنشر.
12. البساطي، أ. ا. (2015). التدريب الرياضي. جامعة الملك سعود.
13. بوحوش، ع. (1995). مناهج ابحت العلمي وطرق اعداد البحت. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
14. جاده، أ. (2017). لماذا كرة القدم؟ الدار العربية للعلوم ناشرون.
15. الجزائر، أ. (2016). كرة القدم. لبنان: دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع.
16. جلال، ا. ع. (2020). الموسوعة الفنية لكرة القدم. يازوري للنشر والتوزيع.
17. جميل، ر. (1986). فن كرة القدم. بيروت: دار النفائس.
18. الجواد، ح. (1984). كرة القدم. دار العلم للملايين.

19. الجواد، ح. ع. (1977). كرة القدم المبادئ الاساسية للألعاب الاعدادية والقانون الدولي. لبنان: دار العلم للملايين.
20. الجواد، ح. ع. (1997). المبادئ الاساسية للألعاب الاعدادية لكرة القدم. بيروت: دار العلم للملايين.
21. حامد عبد السلام زهران. (1986). علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة). القاهرة: دار المعارف.
22. حبيب، ط. (2019). كرة القدم: سحر الرياضة المستديرة. الاردن عمان: الجنادرية للنشر والتوزيع.
23. حسن، ع. ع. (2019). التربية البدنية والتأهيل الحركي لذوي الاحتياجات الخاصة. مصر: مركز الكتاب للنشر.
24. حسين بن سالم الزبيدي. (2015). علم نفس النمو. ط1. عمان: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
25. حماد، م. ا. (1998). التدريب الرياضي الحديث: تخطيط وتطبيق وقيادة. مصر: دار الفكر العربي.
26. حنفي، م. م. (1994). برنامج التدريب السنوي في كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
27. خالد بن سالم بن سهيل البادي. (2003). المراهقة مشكلات وحلول. ط1. عمان: مكتبة الضامري للنشر والتوزيع.
28. خالد تميم الحاج. (2017). أساسيات التدريب الرياضي. ط1. عمان: الجنادرية للنشر والتوزيع.
29. خالد محمد عطيات، أسامة محمود عبد الفتاح. (2017). برنامج التحليل الحركي كينوفا (kinovea): بين النظرية والتطبيق. الكويت: دار المنهل.
30. الخشاب، ز. ق. (1999). كرة القدم. الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر.
31. خليل، ش. ا. (2000). الاحصاء الوصفي. شبكة الابحاث والدراسات الاقتصادية.
32. الدليمي، ن. ع. (2019). أساسيات في التعلم الحركي. العراق: الدار المنهجية للنشر والتوزيع.
33. الدليمي، ن. ع. (2019). مختارات في التعلم الحركي. الدار المنهجية للنشر والتوزيع.
34. ذينيات، م. (1995). مناهج البحث العلمي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
35. رضوان. (2000). علم الاجتماع والمنهج العلمي. الاسكندرية: دار المعارف الجامعية.
36. رضوان، م. ن. (2002). الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.

37. الروابدة، ع. ا. (2014). مفهوم التدريب الرياضي. الاردن: دار الكتاب الثقافي.
38. زرواتي، ر. (2007). مناهج وادوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية. الجزائر: دار الهدى للطباعة.
39. سالم، م. (2015). كرة القدم. القاهرة مصر: المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع.
40. سامي، خ. (2017). التربية الحركية في المجال الرياضي. الاردن: دار أمجد للنشر والتوزيع.
41. سلطان منصور أحمد بديري. (2019). أسس ومبادئ التحليل الفني في كرة القدم. مركز الكتاب للنشر.
42. سيد، ع. م. (2019). سلسلة التنمية المهنية للمعلم - استراتيجيات التدريس الحديثة: الحقيبة. الاردن: دار التعليم الجامعي.
43. شعلان، إ. (2016). موسوعة التدريب في حراسة المرمى لكرة القدم من الناشئين إلى الدرجة الأولى.
44. شفيق، م. (1985). الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية. الاسكندرية: المكتبة الامنية.
45. الشندويلي، أ. آ. (2018). التربية الحركية وفن الحركة للمعاقين بصريا. نيو لينك الدولية للنشر.
46. صلاح صالح معمار. (2010). التدريب الأسس والمبادئ. ط1. عمان: ديونو للطباعة والنشر والتوزيع.
47. عباس محمود عوض. (1999). المدخل إلى علم نفس النمو الطفولة - المراهقة - الشيخوخة. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
48. غازي، م. ع. (2022). التربية الحركية والرياضية والصحية لرياض الأطفال؛ بين التخطيط العلمي والتطبيق العملي. دار صفاء للطباعة والنشر والتوزيع.
49. فاطمة عبد مالح ونوال مهدي العبيدي وأسماء حميد كمش. (2009). التدريب الرياضي. بغداد: دار الكتب والوثائق.
50. الفتاح، إ. ع. (2010). كرة القدم. دار الكتاب اللبناني للطباعة والنشر والتوزيع.
51. الفتاح، ا. ع. (2011). المراهقة. القاهرة مصر: هبة النيل العربية للنشر والتوزيع.
52. فرات جبار سعد الله وهه فال خورشيد الزهاوي. (2011). التدريب المعرفي والعقلي للاعبين كرة القدم. ط1. الأردن: دار دجلة ناشرون وموزعون.

53. القاسم، ع. أ. (2015). التربية الحركية بين النظرية والتطبيق. العراق: المؤسسة الدولية للكتاب.
54. كاظم، ح. ع. (2023). التربية الحركية والبدنية لرياض الاطفال. مصر: مكتبة دار دجلة للنشر والتوزيع.
55. كماش، ي. ل. (2018). الأسس البيولوجية للتعلم والتعلم الحركي. دار دجلة ناشرون وموزعون.
56. مامفورد، س. (2023). فلسفة كرة القدم ما وراء اللعبة. القاهرة: العربي للنشر والتوزيع.
57. محمد عبد الله الهزاع ومختار أحمد إينوبلي. (2001). المهارات الأساسية في كرة القدم. الكويت: مطابع صوت الخليج.
58. محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم حماد. (1994). أساسيات كرة القدم. القاهرة: دار عالم للمعرفة.
59. محمود، ع. ا. (2019). التعلم الحركي الرياضي. دار الحامد للنشر والتوزيع.
60. مطر، ع. ا. (2016). التربية الحركية والرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة. دار النشر الدولي.
61. موفق أسعد محمود الهيتي. (2011). أساسيات التدريب الرياضي. دمشق: دار العراب ودار نور للدراسات والنشر والترجمة.
62. المولى، م. م. (1999). الاعداد الوظيفي لكرة القدم. بيروت: دار الفكر.
63. المولى، م. م. (2008). الفكر التدريبي الألماني لكرة القدم. مصر: دار الينابيع.
64. ناريمان محمد رفاعي. (2010). علم نفس النمو، ط1. الرياض: دار الزهراء للنشر والتوزيع.
65. ناهد عبد زيد الدليمي. (2008). أساسيات في التعلم الحركي. ط1. دار الضياء والتصميم العراق.
66. ناهدة عبد زيد الدليمي. (2016). أساسيات في التعلم الحركي. ط1. الدار المنهجية للنشر والتوزيع.
67. وسام عبد الحسين وسامر متعب. (2013). التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية. بيروت لبنان: دار الكتب العلمية.
68. وليم ماسترز ووالف سبيترز ترجمة خليل رزوق. (1998). المراهقة والبلوغ. بيروت: دار الحرف العربي ودار المناهل للطباعة والنشر والتوزيع.
69. يوسف لازم كماش وآخرون. (2010). نمو الطفل التكويني الوظيفي النفسي. المملكة الأردنية الهاشمية: دار الخليج للنشر والتوزيع.

الملاحق



University Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem  
Institute of Sports and Physical Education

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم  
معهد التربية البدنية والرياضية

The Date :30/01/2024  
Ref :09/ S.T / 2024

مستغانم في: 2024/01/30  
الرقم: 09 / ت.ر / 2024

Sport training département

قسم: تدريب رياضي

إلى السيد: رئيس فريق غالي شباب معسكر  
- ولاية معسكر -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس أن يتقدم إلى سيادتكم  
للمحترسة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبان :  
- بوهادي علال عبد الهادي .  
- بومدين أسامة عبد النور .

المسجلان في السنة الثالثة ليسانس تدريب رياضي تنافسي للسنة الجامعية 2024/2023 .  
وهذا قصد إجراء اختبارات على لاعبي لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس .

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير .

رئيس القسم  
رئيس قسم التدريب الرياضي  
امضاء: د. بلقاضي سادل

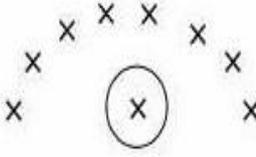
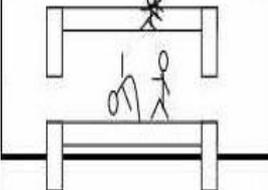
موافقة رئيس الفريق  
رئيس الفريق  
ولد مومنتة قسنور



## نتائج الدراسة الاستطلاعية

العينة	اختبار الدرجة والتهديف		اختبار تهديف الكرات		فلامينغو		التوازن الحركي	
	اختبار	اعادة	اختبار	اعادة	اختبار	اعادة	اختبار	اعادة
فرد 1	16	16	12	13	7	8	12	13
فرد 2	13	14	10	11	3	4	19	18
فرد 3	17	16	7	8	5	6	15	14
فرد 4	14	14	12	11	7	7	8	7
فرد 5	27	26	9	10	7	9	5	6
فرد 6	21	21	11	12	8	7	19	18
فرد 7	18	16	7	8	6	7	8	7
فرد 8	15	17	12	13	5	4	25	24



التأكيد على سلامة كل اللاعبين		15د	<p>- شرح كيفية سير الحصة</p> <p>- جري خفيف داخل الملعب مع تغيير الاتجاهات</p> <p>جري بالكرة و القيام بتمريرات مع الزميل</p>	المرحلة التحضيرية
التركيز على دقة في القذف والعمل بالرجلين اليمنى واليسرى		10د 15د 15د	<p>- تقسم الفريق إلى أربع أفواج كل فوجين يعملان على التسجيل نحو المرمى وذلك عن طريق المراوغة ثم القذف نحو المرمى</p> <p>- نقسم الفريق إلى فوجين متقابلين البعد بينهما 15م ، ونضع أربع أشخاص متقابلين مثنى مثنى يبعدان عن بعضهما : 30م ويبعد كل زوج من الأشخاص عن كل فوج + 15م ينطلق اللاعب بالكرة نحو الشواخص بحيث يمر عبرها على شكل (8) وعند النهاية يقذف الكرة إلى الفوج (2) نفس العمل للفوج (2)</p> <p>- تقسم الفريق إلى فوجين متقابلين يبعدان ب 5م عن بعضهما متقابلين للمرمى وتبعد مربعين ب 6 شواخص ونضع في وسط كل مربع قمع شاهد ، ينطلق اللاعب من الفوج (1) بالكرة ليمر على الشاخص (1) وعند وصوله إلى الشاخص (2) يمررها بالعقب إلى الفوج (2) الذي ينطلق اللاعب الأول منه ليمر عبر الشاخص (1)(2) و 4 عند وصوله إلى الشاخص (3) يمرر الكرة إلى اللاعب الذي انطلق بالكرة أول مرة وهذا الأخير يقوم بالمرور عبر الشاخص 4 و 6 وينهي عمله بالقذف نحو المرمى.</p>	المرحلة الرئيسية
التركيز الجيد على العمل بالرجلين وحدات تدريبية مدمجة		10د 10د	<p>التمرين (1): يحمل التلميذ زميله ويحاول أن يمشي به على مقعد بطول 2م وعرض 30 سم وارتفاع 25 سم</p> <p>- التمرين (2): يحاول التلميذ القفز فوق زميله الذي يأخذ وضعية السجود غير الكلي (عدم ملامسة الرأس للمقعد) على نفس المقعد في التمرين (1)</p>	مرحلة الخاصة بالتمارين المدمجة
العودة إلى الحالة الطبيعية إعطاء بعض النصائح		5د	تمرينات الاسترخاء تكون وذلك عن طريق تمريرات بين اللاعبين مع إعطاء حوصلة عن الحصة.	المرحلة الختامية

الحصة رقم = 01

مدة الحصة = 80 دقيقة

الموسم الرياضي : 2024/2023

المدرّب : بوهادي علال عبدالهادي ، بومدين عبدالنور أسامة

الوسائل المستعملة

صافرة ميقاتي اقماح كرات القدم و المقعدين

الفريق = غالي شباب معسكر صنف امال U21

الهدف = تعلم تقنية ضرب الكرة بعد المراوغة

الحصة رقم = 02  
مدة الحصة = 80 دقيقة

الموسم الرياضي : 2023\_2024

المدرّب : بوهادي علال عبدالهادي ، بومدين عبدالنور أسامة

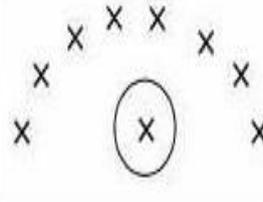
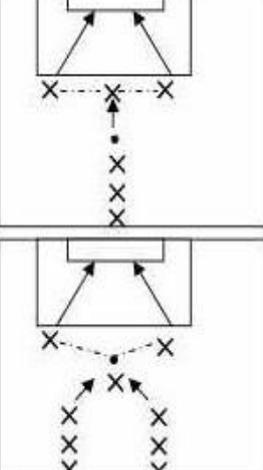
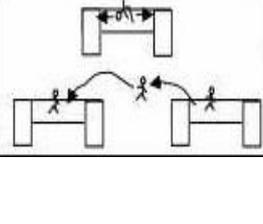
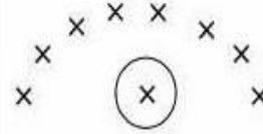
الوسائل المستعملة

صافرة ميقاتي أقماع كرات القدم و المقعدين

الفريق = غالي شباب معسكر صنف امال u21

الهدف = تعلم تقنية ضرب الكرة من حالة الجري مع عمل خاص بالسرعة

المراحل	محتوي الحصة	المدة	التشكيلات	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	- شرح هدف الحصة. العينة 10 تمريرات بعد تقسيم اللاعبين. القيام بتسخين خاص ( خاصة الأطراف السفلية منها).	15د		مراعاة الجانب الصحي واهتمام اللاعبين مع شرح محتوى الحصة
المرحلة الرئيسية	- تقسيم الفريق إلى أربع أفواج (4) كل فوج . (5) لاعبين ولكل فوج كرة ويقومون بالتمرينات التالية:	3-2 تكرارات		فترة الإسترخاء تكون كاملة (03) التطبيق الجيد لتقنية التسديد في حالة الجري في كل حالة من الحالات السابقة. التركيز على الرجلين الإثنتين "اليمنى واليسرى" في العمل
	- في خط مستقيم محدد بشاهدين المسافة بينهم 10م . ينطلق اللاعب من الشاهد الأول بسرعة باتجاه الثاني ثم العودة إلى الشاهد الأول بسرعة أيضا ، حيث يجد أمامه الكرة فيذفها نحو المرمى ونفس الشيء للأفواج الباقية مع من التكرارات.	3-2 تكرارات		
	- نفس التمرين لكن هذه المرة الشكل يكون نصف دائرة. - نفس التمرين لكن هذه المرة الشكل يكون منكسر - نفس التمرين لكن هذه المرة الشكل يكون مثلث - على مستوى خط 18م اللاعبون يعبرون سلسلة من الضربات نحو المرمى.	3-2 تكرارات		
مرحلة الخاصة بالتمارين المدمجة	التمرين (1) : يحاول التلميذ أن يتجاوز زميله ليمر إلى الجهة الثانية من المقعد دون أن يلامس الأرض	10 د		التركيز على الرجلين بدرجة كبيرة وحدات تدريبية مدمجة
	التمرين (2) على نفس المقعد يحاول التلميذ المشي إلى الأمام والخلف.	10د		
المرحلة الختامية	تمرينات الاسترخاء بواسطة كرة ، قيام بتمرينات إعطاء بعد ذلك حوصلة للحصة وتقييمها	5د		التأكيد من الاسترخاء الجيد مع إعطاء بعض النصائح والإرشادات.

<p>عرض وشرح محتوى الحصة مع مراعاة الجانب الصحي</p>		<p>15د-</p>	<p>- احماء داخل الميدان عن طريق درجة الكرة علي شكل (8) تبادل التمريرات بالرأس والرجلين - تبادل الكرات بتمريرات طويلة - تمرينات للمرونة والتمديد العضلي</p>	<p>المرحلة التحضيرية</p>
<p>التركيز على أن يكون العمل بالرجلين وأن يكون دون مراقبة الكرة حتى يكون هناك استعاب القذفة تكون دقيقة وقوية</p> <p>الملاحظات</p>		<p>المدة 20د</p>	<p>نقسم الفريق إلى فوجين ، كل فوج يعمل في نصف الملعب بحيث يقف اللاعبين على بعد 25 م ، يقوم اللاعب الأول بتمرير الكرة إلى الممر الذي يقف أمام خط 18م ، من الأخير يهيئه له لكي يقذف صوب المرمى</p> <p>- تقسم اللاعبين إلى (4) أفواج كل فوج يعملان مقابلين لمرمى على شكل خطين متوازيين ويبعدان عن المرمى بحوالي 25م ، ونضع ممر في خط 18م</p> <p>- تقسم اللاعبين إلى (4) أفواج ، كل فوجين يعملان مقابلين باتجاه مع وضع ممر يمر مرة إلى الفوج الأول ومرة إلى الفوج الثاني وكل لاعب يستقبل الكرة بقذف مباشرة نحو المرمى بدون مراقبة.</p> <p>- نفس التمرين مع وضع الحارس.</p> <p>- نفس التمرين مع وضع حدار.</p> <p>- نفس التمرين مع وضع حارس وجدار الصد.</p>	<p>المرحلة العملية الرئيسية</p>
<p>التركيز الجيد على العمل بالرجلين</p> <p>وحدات تدريبية مدمجة</p>		<p>10د</p>	<p>التمرين (1): على نفس المقعد يحاول التلميذ المشي على أربع إلى الأمام والخلف.</p> <p>التمرين (2): مقعدين بنفس الشروط السابقة (2م طول و30 سم عرض و25م ارتفاع عن الأرض) يقوم التلميذ بالجري على المقعد ثم القفز إلى المقعد الآخر الذي يبعد عن الأول مسافة 50.</p>	<p>مرحلة الخاصة بالتمارين المدمجة</p>
<p>التأكيد من العودة النهائية</p>		<p>5د-</p>	<p>القيام بتمريرات بالكرة مع جري خفيف وإعطاء للاعبين بعض النصائح.</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

الحصة رقم = 03

مدة الحصة = 80 دقيقة

الموسم الرياضي = 2024/2023

المدرّب : بوهادي علال عبدالهادي ، بومدين عبدالنور أسامة

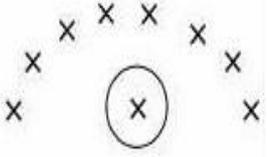
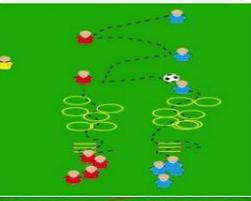
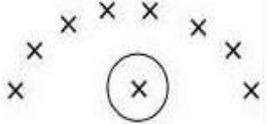
u21

الهدف = تعلم تقنية ضرب الكرة من وضعيات ثابتة غير مباشرة

الوسائل المستعملة

صافرة ميفاتي اقماع كرات القدم و المقعدين

الفريق = غالي شباب معسكر صنف امال

التأكيد على سلامة كل اللاعبين		15د	- شرح كيفية سير الحصة - جري خفيف داخل الملعب مع تغيير الاتجاهات جري بالكرة و القيام بتمريرات مع الزميل	المرحلة التحضيرية
التركيز أثناء التسديد		20د	يقسم الفريق إلى قسمين ( أ ) و (ب) يقوم اللاعب بالقفز فوق خمس حواجز توضع له قبل الأقماع ثم يقوم الجري بالكرة مع القيام بالمرأغة على الأقماع ثم تسديد على المرمى	المرحلة الرئيسية
الاحتفاظ بالاتزان أثناء التمرير والاستلام		20د	العمل زوجي بين اللاعبين : فوجين من اللاعبين أمام كل فوج سلم تدريبي وبعده أربع أطواق على خط مستقيم أمامهم أربع كرات .بالعمل الزوجي ينطلق اللاعب من كل فوج لعمل تحركات جانبية للسلم ثم الوثب داخل الطوق بقدم واحد و التمرير الكرة للزميل المقابل بالقدم الأخرى ثم الاستلام والتسديد نحو المرمى في آخر المطاف	
رفع الرأس أثناء العمل والمحافظة على التوازن. دخول		20د	فوجين من اللاعبين ، العمل على شكل منافسة حيث يقوم كل لاعب بتجاوز السلم والأطواق والأعمدة الأرضية 30 سم بسرعة ثم أخذ الكرة والجري بها لمسافة 8 متر بتغير السرعة والاتجاه ثم التسديد باتجاه المرمى	
العودة إلى الحالة الطبيعية إعطاء بعض النصائح		5د	تمرينات الاسترخاء تكون وذلك عن طريق تمريرات بين اللاعبين مع إعطاء حوصلة عن الحصة.	المرحلة الختامية

الحصة رقم = 04

مدة الحصة = 80 دقيقة

الموسم الرياضي = 2023/2024

صافرة

المدرّب : بوهادي علال عبدالهادي ، بومدين عبدالنور أسامة

الفريق = غالي شباب معسكر صنف امال u21

الهدف = تنمية التوافق و التوازن المتحرك المدمج بالأداء المهاري والتسديد

الحصة رقم = 05

مدة الحصة = 80 دقيقة

الموسم الرياضي = 2024/2023

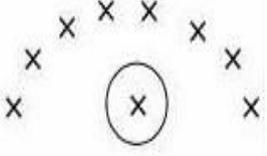
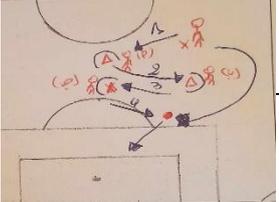
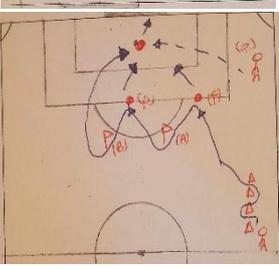
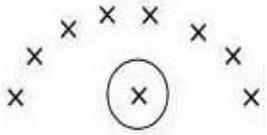
المدرّب : بوهادي علاّل عبدالهادي ، بومدين عبدالنور أسامة

الوسائل المستخدمة

اقمّاع ، كرات قدم ، صافرة ، ميقاتي

الفريق = غالي شباب معسكر صنف امال U21

الهدف = تنمية التوافق والتوازن + تمارين مهارية مركبة مع التسديد

المراحل	محتوي الحصة	المدة	التشكيلات	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	- شرح كيفية سير الحصة - جري خفيف داخل الملعب مع تغيير الاتجاهات جري بالكرة و القيام بتمريرات مع الزميل	15د		التأكيد على سلامة كل اللاعبين
المرحلة الرئيسية	-- يقسم كل فوج إلى فوجين ، يكون فوجين من لاعبين على جانب المرمى وفوجين مقابلين على خط 18 متر يقوم اللاعب على خط 18 م بتمريرة طويلة اتجاه الزميل المقابل الذي بدوره يستقبل الكرة ويعدها للممر من أجل التسديد	20د		التغيير في وضعيات التسديد
	- يقوم اللاعب بتمرير الكرة نحو اللاعب "أ" الذي يقوم بدوره بترويض الكرة حول القمع ويمررها نحو اللاعب "ب" الذي يقوم هو الآخر بترويض الكرة حول القمع وتمريرها نحو اللاعب "ج" الذي يقوم بترويض الكرة وتهيئتها للاعب الأول من أجل تسديدها نحو المرمى	20د		التركيز أثناء التسديد والعمل بالتناوب.
	- يقوم اللاعب بالجري بين الأقماع ثم يجري لتسديد الكرة "أ" وبعدها يجري ليدور حول القمع A ثم يقوم بتسديد الكرة "ب" ثم يجري حول القمع B لاستقبال العرضية من اللاعب "ج" وتسديد نحو المرمى	20د		التركيز الجيد أثناء العمل
المرحلة الختامية	تمرينات الاسترخاء تكون وذلك عن طريق تمريرات بين اللاعبين مع إعطاء حوصلة عن الحصة.	5د		العودة إلى الحالة الطبيعية إعطاء بعض النصائح

الحصة رقم = 06

مدة الحصة = 80 دقيقة

الموسم الرياضي = 2023-2024

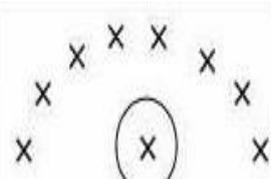
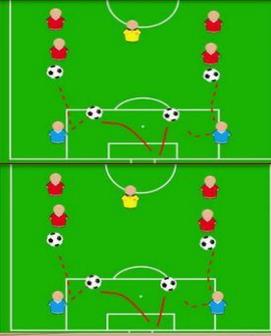
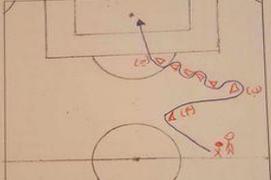
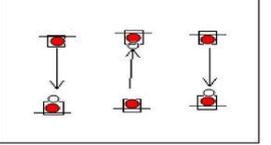
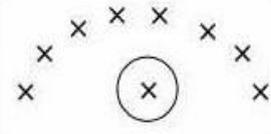
المدرّب: بوهادي علال عبدالهادي ، بومدين عبدالنور أسامة

الوسائل المستعملة

أقماع ، كرات قدم ، صافرة ، ميقاتي وكرات اتزان

الفريق = غالي شباب معسكر صنف امال u21

الهدف = تطوير الاتزان الثابت ومهارة التسديد

المراحل	محتوي الحصة	المدة	التشكيلات	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	<p>- احماء داخل الميدان عن طريق درجة الكرة علي شكل (8) تبادل التمريرات بالرأس والرجلين</p> <p>- تبادل الكرات بتمريرات طويلة</p> <p>- تمرينات للمرونة والتمديد العضلي</p>	15د		عرض وشرح محتوى الحصة مع مراعاة الجانب الصحي
المرحلة الرئيسية	<p>يقسم الفريق إلى قسمين "أ" و "ب" يقوم اللاعب بالمرأعة بين الأقماع ثم جري بالكرة ومن ثم التسديد نحو المرمى قبل الوصول إلى منطقة الجزاء</p> <p>- يقوم اللاعب بتمرير الكرة نحو المدرّب الذي يكون مقابل له ويقوم المدرّب بدوره بتهيئة الكرة للاعب ليقوم بالتسديد خارج منطقة الجزاء</p> <p>يقوم اللاعب بالجري نحو النقطة "أ" ويدور حول القمع ثم الجري نحو النقطة "ب" ويدور حول القمع ويجري بالكرة بين الأقماع ثم تسديد الكرة في النقطة "ج"</p>	10د 15د	 	العمل بالرجلين اليمنى واليسرى العمل بكنتي الرجلين مع التركيز أثناء التسديد. التركيز الجفید أثناء العمل.
مرحلة الخاصة بالتمارين المدمجة	<p>لاعبان المسافة بينهما (3 متر) يبدأ التمرين بأن يقوم اللاعب "أ" بالاتزان على أحد القدمين ليقوم اللاعب "ب" برمي الكرة بكنتي اليدين إلى اللاعب "أ" ليقوم بتمرير الكرة إلى اللاعب "ب"</p> <p>لاعبان المسافة بينهما (5 متر) يقوم اللاعب "أ" بعمل حجل بأحد القدمين ثم الاتزان على القدم الأخرى ليقوم اللاعب "ب" برمي الكرة بكنتي اليدين إلى اللاعب "أ" ليقوم بإخماد الكرة بالفخذ من أجل إرجاعها إلى اللاعب "ب"</p>	10 د 10د	 	التركيز أثناء العمل ومحاولة الحفاظ على التوازن العمل بالتناوب
المرحلة الختامية	<p>القيام بتمريرات بالكرة مع جري خفيف وإعطاء للاعبين بعض النصائح.</p>	5د		التأكيد من العودة النهائية

الحصة رقم = 07

مدة الحصة = 80 دقيقة

الموسم الرياضي : 2024/2023

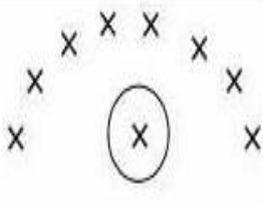
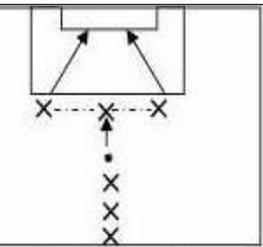
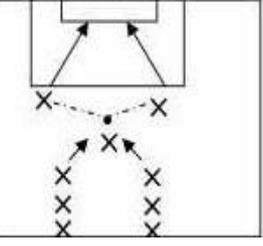
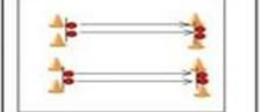
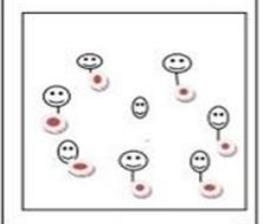
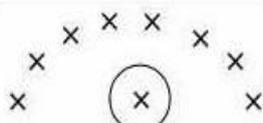
المدرّب : بوهادي علال عبدالهادي ، بومدين عبدالنور أسامة

الوسائل المستعملة

كرات قدم ، أقماع ، قطع قماش ، قطع مطاطية ، صافرة ، ميقاتي

الفريق = غالي شباب معسكر صنف امال u21

الهدف = تطوير الاتزان المتحرك ودقة التسديد نحو المرمى

المراحل	محتوي الحصة	المدة	التشكيلات	الملاحظات	
المرحلة التحضيرية	<p>- احماء داخل الميدان عن طريق درجة الكرة علي شكل (8) تبادل التمريرات بالرأس والرجلين</p> <p>- تبادل الكرات بتمريرات طويلة</p> <p>- تمرينات للمرونة والتمديد العضلي</p>	15د		عرض وشرح محتوى الحصة مع مراعاة الجانب الصحي	
المرحلة الرئيسية	<p>نقسم الفريق إلى فوجين ، كل فوج يعمل في نصف الملعب بحيث يقف اللاعبون على بعد 25 م ، يقوم اللاعب الأول بتمرير الكرة إلى الممر الذي يقف أمام خط 18م ، من الأخير يهيئه له لكي يقذف صوب المرمى</p> <p>- نقسم اللاعبين إلى (4) أربع أفواج كل فوجين يعملان مقابلين لمرمى على شكل خطين متوازيين ويبعدان عن المرمى بحوالي 25م ، ونضع ممر في خط 18م</p> <p>- نقسم اللاعبين إلى (4) أفواج ، كل فوجين يعملان مقابلين باتجاه مع وضع ممر يمرر مرة إلى الفوج الأول ومرة إلى الفوج الثاني وكل لا عب يستقبل الكرة بقذف مباشرة نحو المرمى بدون مراقبة.</p> <p>- نفس التمرين مع وضع الحارس.</p> <p>- نفس التمرين مع وضع حدار.</p> <p>- نفس التمرين مع وضع حارس وجدار الصد.</p>	10د 15د 15د	 	التركيز على أن يكون العمل بالرجلين وأن يكون دون مراقبة الكرة حتى يكون هناك استعاب القذفة تكون دقيقة وقوية .	
	مرحلة الخاصة بالتمارين المدمجة	<p>قف كل اللاعبين على قدم واحدة متكئين علي الأكتاف ويحاولون التنقل علي خط مستقيم. ذهابا بالرجل اليمنى و إيابا بالرجل اليسرى. و المسافة 15متر. تكرار مرتين مع فترة راحة</p> <p>- مجموعة من اللاعبين كل لاعب يقف على دعامة بلاستيكية على شكل دائرة و في مركزها لاعب آخر يقوم بدور الصياد يحاول لمس اللاعبين المغيرين لأماكنهم و اللاعب الملموس يصبح بدوره لاعب صياد و بشرط عدم الوقوف على الدعامة أكثر من 5ثواني</p>	10 د 10د	 	- محاولة تحفيزهم للعمل وتشجيعهم وتصحيح الأخطاء -عدم الوقوف على الدعامة أكثر من 5 ثواني.
	المرحلة الختامية	<p>القيام بتمريرات بالكرة مع جري خفيف وإعطاء للاعبين بعض النصائح.</p>	5د		التأكيد من العودة النهائية

الحصة رقم = 08  
مدة الحصة = 80 دقيقة

الموسم الرياضي : 2024/2023

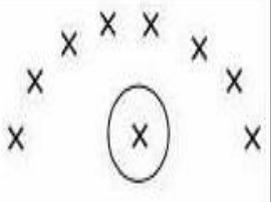
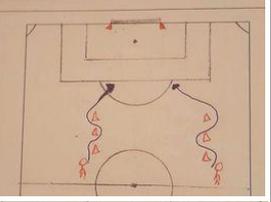
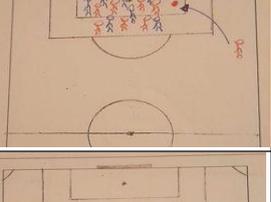
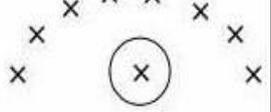
المدرّب : بوهادي علال عبدالهادي ، بومدين عبدالنور أسامة

الهدف = تعلم تقنية ضرب الكرة من وضعيات ثابتة غير مباشرة و تطوير التوازن

الوسائل المستعملة

صافرة ميقاتي اقمام كرات القدم و المقعدين

الفريق = غالي شباب معسكر صنف امال u21

المراحل	محتوي الحصة	المدة	التشكيلات	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	<p>- احماء داخل الميدان عن طريق درجة الكرة علي شكل (8) تبادل التمريرات بالرأس والرجلين</p> <p>- تبادل الكرات بتمريرات طويلة</p> <p>- تمرينات للمرونة والتمديد العضلي</p>	15د		عرض وشرح محتوى الحصة مع مراعاة الجانب الصحي
المرحلة الرئيسية	<p>يقول المدرّب بوضع قطعتين من القماش في الزوايا الأربع للمرمى ثم يقوم كل لاعب بالجري بالكرة بين الأقماع ثم التسديد نحو المرمى ومحاولة إصابة قطعة قماش من اختياره</p>	10د		التركيز أثناء التسديد ومحاولة إصابة قطعة قماش
	<p>نقوم بوضع أقماع تدريب مقابل المرمى على خط منطقة الجزاء ونقوم بتقسيم اللاعبين إلى فوجين "أ" و "ب" ( يراعى في التقسيم القدم التي يسدد بها اللاعب ) وتوضع كرة واحدة في نقطة الجزاء ويوضع الفوجين مع خط المرمى ويقوم اللاعبون بالجري نحو الكرة مع الدوران حول الأقماع والأول من يصل إلى الكرة يقوم بالتسديد والآخر يتحول إلى مدافع . نفس التمرين ولكن قبل الجري يقوم اللاعبون بعمل تناسق بين الرجلين والقدمين لمدة 10 ثواني ثم الجري . نفس التمرين السابق ولكن قبل الجري يقوم اللاعبون بعمل 5 مضخات</p>	15د		العمل بكنتي الرجلين مع التركيز الجيد
	<p>-يقسم اللاعبون إلى فوجين "أ" و "ب" يقوم اللاعبون باستقبال عرضية من المدرّب داخل منطقة الجزاء بحيث يقوم لاعبو الفوج "أ" بمحاولة التسديد نحو المرمى برأس وبكنتي الرجلين ( اليمنى واليسرى ) ولاعبون الفوج "ب" بالمحاولة قطع الكرة ومنع لاعبو فوج "أ" من التسديد (الدفاع) معا التناوب فالعمل</p>	15د		التركيز الجيد أثناء التسديد وعدم التدخل الخشن من قبل اللاعبون
مرحلة الخاصة بالتمارين المدمجة	<p>لاعبان المسافة بينهما (3 متر) يبدأ التمرين بأن يقوم اللاعب "أ" بالاتزان على قطعة مطاطية سمكها 10 سم بأحد القدمين ليقوم اللاعب "ب" برمي الكرة بكنتي اليدين إلى اللاعب "أ" ليقوم بأداء مهارة الاخمداد من أجل إرجاعها إلى اللاعب "ب" يستمر التمرين بالتناوب</p>	10 د		التركيز أثناء العمل ومحاولة التوازن.
	<p>لاعبان المسافة بينهما (3 متر) يبدأ التمرين بأن يقوم اللاعب "أ" بالاتزان على قطعة مطاطية سمكها 10 سم بأحد القدمين ليقوم اللاعب "ب" برمي الكرة بكنتي اليدين إلى اللاعب "أ" ليقوم بأداء مهارة ضرب الكرة بالرأس من أجل إرجاعها إلى اللاعب "ب"</p>	10د		العمل بالتناوب.
المرحلة الختامية	<p>القيام بتمريرات بالكرة مع جري خفيف وإعطاء للاعبين بعض النصائح.</p>	5د		التأكيد من العودة النهائية

الحصة رقم = 09  
مدة الحصة = 80 دقيقة

الموسم الرياضي : 2024/2023  
(متر)

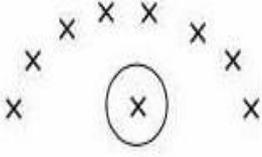
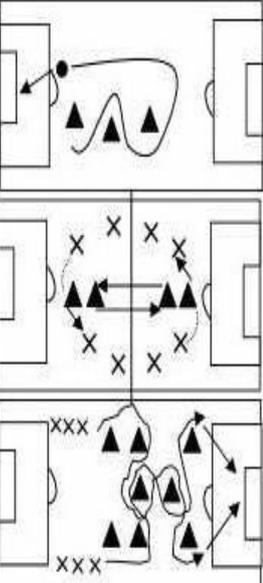
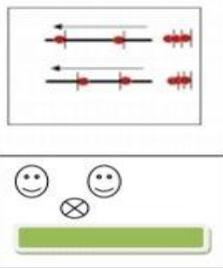
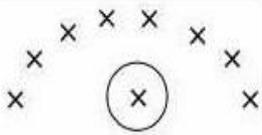
المدرّب : بوهادي علال عبدالهادي ، بومدين عبدالنور أسامة

الوسائل المستعملة

صافرة ميقاتي اقماع كرات القدم و المقعدين(5)

الفريق = غالي شباب معسكر صنف امال u21

الهدف = تعلم تقنية ضرب الكرة بعد المراوغة وتطوير وتنمية التوازن

المراحل	محتوي الحصة	المدة	التشكيلات	الملاحظات	
المرحلة التحضيرية	- شرح كيفية سير الحصة - جري خفيف داخل الملعب مع تغيير الاتجاهات جري بالكرة و القيام بتمريرات مع الزميل	15د		التأكيد على سلامة كل اللاعبين	
المرحلة الرئيسية	- تقسم الفريق إلى أربع أفواج كل فوجين يعملان على التسجيل نحو المرمى وذلك عن طريق المراوغة ثم القذف نحو المرمى - نقسم الفريق إلى فوجين متقابلين البعد بينهما 15م ، ونضع أربع أشخاص متقابلين مثني مثني يبعدان عن بعضهما : 3م ويبعد كل زوج من الأشخاص عن كل فوج + 15م ينطلق اللاعب بالكرة نحو الشواخص بحيث يمر عبرها على شكل (8) وعند النهاية يقذف الكرة إلى الفوج (2) نفس العمل للفوج (2) - نقسم الفريق إلى فوجين متقابلين يبعدان ب 5م عن بعضهما متقابلين للمرمى وتبعد مربعين ب 6 شواخص ونضع في وسط كل مربع قمع شاهد ، ينطلق اللاعب من الفوج (1) بالكرة ليمر على الشاخص (1) وعند وصوله إلى الشاخص (2) يمررها بالعقب إلى الفوج (2) الذي ينطلق اللاعب الأول منه ليمر عبر الشاخص (1)(2) و 4 عند وصوله إلى الشاخص (3) يمرر الكرة إلى اللاعب الذي انطلق بالكرة أول مرة وهذا الأخير يقوم بالمرور عبر الشاخص 4 و 6 وينتهي عمله بالقذف نحو المرمى.	10د 15د 15د		التركيز على دقة في القذف والعمل بالرجلين اليمنى واليسرى	
	مرحلة الخاصة بالتمارين المدمجة	التمرين (1): يمشي اللاعبون على خشبة ذهابا إلى الأمام و إيابا إلى الخلف محافظين علي توازنهم (طول الخشبة 5متر) تجرى محاولتين لكل لاعب - تمرين المرايا مع الزميل: يشترك كل لاعبين معا و ينفذ . يتحرك اللاعب الثاني مقلدا حركة اللاعب الأول لمدة 15 ثانية 3مرات، يتحرك اللاعب الثاني عكس حركة اللاعب الأول 15 ثانية 3مرات، نفس العمل مع وجود كرة	10 د 10د		الإنسجام في العمل والتركيز في أداء التمرينات و عدم التكلم التركيز أثناء العمل
	المرحلة الختامية	تمرينات الاسترخاء تكون وذلك عن طريق تمريرات بين اللاعبين مع إعطاء حوصلة عن الحصة.	5د		العودة إلى الحالة الطبيعية إعطاء بعض النصائح

الحصة رقم = 10  
مدة الحصة = 80 دقيقة

الموسم الرياضي : 2024/2023

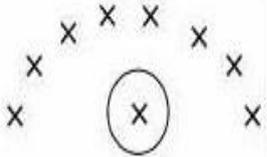
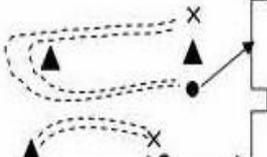
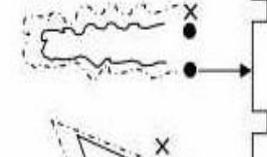
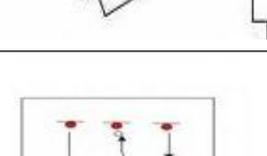
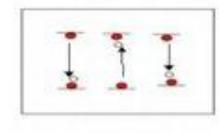
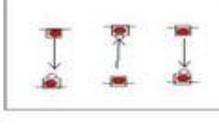
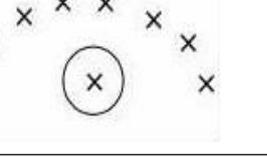
المدرّب : بوهادي علاّل عبدالهادي ، بومدين عبدالنور أسامة

صنف امال 21u

الوسائل المستعملة

صافرة ميكاتي اقماغ كرات القدم  
الفريق = غالي شباب معسكر

الهدف = تعلم تقنية ضرب الكرة من حالة الجري مع عمل خاص بالسرعة وتطوير وتنمية التوازن

المراحل	محتوي الحصة	المدة	التشكيلات	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	- شرح هدف الحصة. العينة 10 تمريرات بعد تقسيم اللاعبين. القيام بتسخين خاص ( خاصة الأطراف السفلية منها).	15د		مراعاة الجانب الصحي واهتمام اللاعبين مع شرح محتوى الحصة
المرحلة الرئيسية	- تقسيم الفريق إلى أربع أفواج (4) كل فوج . (5) لاعبين ولكل فوج كرة ويقومون بالتمرينات التالية: - في خط مستقيم محدد بشاهدين المسافة بينهم 10م . ينطلق اللاعب من الشاهد الأول بسرعة باتجاه الثاني ثم العودة إلى الشاهد الأول بسرعة أيضا ، حيث يجد أمامه الكرة فيقذفها نحو المرمى ونفس الشيء للأفواج الباقية مع من التكرارات. - نفس التمرين لكن هذه المرة الشكل يكون نصف دائرة. - نفس التمرين لكن هذه المرة الشكل يكون منكسر - نفس التمرين لكن هذه المرة الشكل يكون مثلث - على مستوى خط 18م اللاعبون يعبرون سلسلة من الضربات نحو المرمى.	3-2 تكرارات		فترة الإسترخاء تكون كاملة (03) التطبيق الجيد لتقنية التسديد في حالة الجري في كل حالة من الحالات السابقة. التركيز على الرجلين الإثنين "اليمنى واليسرى" في العمل
		3-2 تكرارات		
		3-2 تكرارات		
مرحلة الخاصة بالتمارين المدمجة	التمرين (1) : قف كل لاعبين إثنين على قدم واحدة متقابلين (مسافة 4متر) ويتبادلان تمرير الكرة باليد ويحاول كل لاعب بالمحافظة على التوازن مع تغيير الرجل. كل لاعب يقوم بخمس تمريرات باليد و هو واقف على الرجل اليمنى و خمس تمريرات و هو واقف على رجل اليسرى. تكرار مرتين مع راحة بينية	10 د		- التنسيق في العمل
	التمرين (2) = -. يقف كل لاعبين اثنين متقابلين ويقوم اللاعب بالارتكاز على رجل و التنطيط الكرة بالرجل الأخرى وعند سقوط الكرة على الأرض يتم تمريرها إلى الزميل المقابل ويحاول كل لاعب المحافظة على التوازن (4محاولات)	10د		-التركيز أثناء العمل وتصحيح الأخطاء
المرحلة الختامية	تمرينات الاسترخاء بواسطة كرة ، قيام بتمرينات إعطاء بعد ذلك حوصلة للحصة وتقييمها	5د		كيد من الاسترخاء الجيد إعطاء بعض النصائح ؛رشادات.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ