

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبدالحميد بن باديس * مستغانم *

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في تخصص التدريب الرياضي والتحضير البدني

بعنوان :

إقتراح برنامج تدريبي لتنمية التوازن وتطوير دقة التصويب

لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة

بحث تجريبي أجري على كل من فرق سريع المحمدية للقسم الهواة و وداد تلمسان قسم الثاني المحترف

تحت إشراف :

أ / ميم مختار

إعداد الطالبان :

– شراك عبدالنور

– بقال بريكسي محمد نسيم

لجنة المناقشة

د / حجار محمد

أ / مولاي مقدس

السنة الجامعية 2014/2013

الإهداء

أهدي ثمرة العلم، وجهد السنين إلى التي كانت لي ذخرا في الحياة، إلى التي سهرت الليالي و تكبدت مرّ الدنيا أذوق أنا حلوها، إلى التي منحنتني العطف والحب و الحنان فلم تبخل عليّ بشيء، إلى أول من نطق باسمها لساني، وخفق لها قلبي إلى من جعل الله الجنة تحت أقدامها فعشقت تراب أقدامها " أمي الغالية" حفظها الله ورعاها و أطال في عمرها.

إلى الذي من عطفه سقاني، وبرحمته رعاني، إلى من رباني فأحسن تربيتي، إلى عدتي و عنادي في دنياي، إلى الذي وقف بجانبني وساعدني في كل خطوات حياتي، إلى من غرس في ذاتي التضحية وعزة النفس و الشموخ " أبي الغالي" حفظه الله و رعاه وأطال في عمره.

إلى إخوتي وأخواتي

إلى أعز الأصدقاء و الزملاء والأحباب والأساتذة في جميع الأطوار الدراسية إلى من يحبهم قلبي ولم يذكرهم قلبي ولساني فالعمل كله لكم، وإلى كل من تسكنه روح العلم والمعرفة.

بريكسي محمد نسيم

الإهداء

أهدي ثمرة العلم، وجهد السنين إلى التي كانت لي ذخرا في الحياة، إلى التي سهرت الليالي و تكبدت مرّ الدنيا أذوق أنا حلوها، إلى التي منحني العطف والحب و الحنان فلم تبخل عليّ بشيء، إلى أوّل من نطق باسمها لساني، وخفق لها قلبي إلى من جعل الله الجنة تحت أقدامها فعشقت تراب أقدامها " أمي الغالية" حفظها الله ورعاها و أطال في عمرها.

إلى الذي من عطفه سقاني، وبرحمته رعاني، إلى من رباني فأحسن تربيتي، إلى عدتي و عتادي في دنياي، إلى الذي وقف بجاني وساعدني في كل خطوات حياتي، إلى من غرس في ذاتي التضحية وعزة النفس و الشموخ " أبي الغالي" حفظه الله و رعاه وأطال في عمره.

إلى كل الإخوة و الأخوات فتحي قديرو عصام عبدالإله عبدالجليل عبدالرحمن رانيا سلسبيل .

إلى كل الأصدقاء مصطفى مختار محمد نسيم

إلى كل عمال وأساتذة متوسطة بلمختار عاقل "يحياوي ، جلولي ، حقيقي ، نبيل "

إلى كل من أحببتهم و أحبوني... إلى كل من ذكرهم لساني ولم يذكرهم قلبي... إلى كل من اتسع لهم

صدري ولم تتسع لهم صفحتي...

إلى أعز الأصدقاء و الزملاء والأحباب والأساتذة في جميع الأطوار الدراسية

عبدالغفور شراك

الشكر والتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم... الحمد لله حمدا لا انقطاع لأمدته ولا حساب لعدده ولا مبلغ لغايته والصلاة والسلام

على نبي الرحمة محمد (ص) وعلى والده وسلم.

الحمد لله الذي أعاننا على الصبر والتوفيق لانجاز هذا البحث العلمي الذي نرجو أن يكون مساهمة متواضعة منا ،

وعلما يرجى نفعه وبعد:

نتقدم بوافر الشكر والامتنان إلى كل أساتذة ودكاترة معهد التربية البدنية والرياضة الذين درسونا وساعدونا طيلة

الخمس سنوات

كما أتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير للأستاذ المشرف " ميم مختار " الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة

وتوجيهاته العلمية التي أسداها إلينا طوال فترة إشرافه على البحث ونرجو له دوام العطاء والخير والعافية.

وأشكر جزيل الشكر الدكتور كتشوك محمد .

كما نتقدم بوافر الشكر والتقدير لزملائنا حلومي مصطفى وقيلي عبدالقادر وذلك لما قدموه لنا من استشارات

وأراء علمية قيمة أغنت البحث.

ونشكر بكثير من الامتنان رئيس قسم التدريب الرياضي " حجار محمد خرفان "

وختاما نرجو من الله عز وجل أن يجعل هذا البحث محققا للهدف الذي وضع لأجله

انه نعم المولى ونعم النصير ومن العون والتوفيق.

الفهرس

العنوان	الصفحة
- كلمة شكر	أ.....
- الإهداءات.....	ب.....
- قائمة الأشكال.....	ج.....
- قائمة الجداول	د.....

التعريف بالبحث

1- مقدمة	1.....
2- مشكلة الدراسة	3.....
3- أهداف الدراسة	3.....
4- فرضيات الدراسة.....	4.....
5- أهمية الدراسة.....	5.....
6- تحديد المفاهيم والمصطلحات	

5.....	
--------	--

الباب الأول : الدراسة النظرية

الفصل الأول

التدريب الرياضي الحديث

- تمهيد	9.....
1-1- مفهوم التدريب الرياضي الحديث.....	10.....
2-1- خصائص التدريب الرياضي الحديث.....	10.....
1-2-1- التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية	11.....
2-2-1- التدريب الرياضي مبني على أسس ومبادئ علمية.....	11.....
3-2-1- التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب	13.....
4-2-1- التدريب الرياضي تتميز عملياته بالإستمرارية	13.....
3-1- واجبات التدريب الرياضي	14.....
1-3-1- الواجبات التربوية للتدريب الرياضي	14.....
2-3-1- الواجبات التعليمية للتدريب الرياضي.....	14.....
3-3-1- الواجبات التنموية للتدريب الرياضي.....	15.....

15.....	4-1- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي
	1-4-1- الإعداد البدني
15.....	
15.....	2-4-1- الإعداد المهاري
	3-4-1- الإعداد الخططي
15.....	
15.....	4-4-1- الإعداد التربوي والنفسي
16.....	5-1- أهداف التدريب الرياضي
17.....	6-1- قواعد التدريب الرياضي
20.....	7-1- مراحل التدريب الرياضي
21.....	8-1- طرق التدريب الرياضي
	9-1- حمل التدريب
25.....	
	1-9-1- تعريف حمل التدريب
	25
	2-9-1- مكونات حمل التدريب
	25
	3-9-1- مستويات حمل التدريب
26.....	
	4-9-1- مبادئ حمل التدريب
26.....	
28.....	10-1- معنى أخلاقيات التدريب
	11-1- تأثير المجتمعات على أخلاقيات التدريب
	28.....
	-الخاتمة
29.....	
	الفصل الثاني
	التوازن
31.....	- تمهيد

- 32..... تعريف التوازن 1-2-1
32..... تعريف التوازن من جانب العلماء 2-2-2
32..... أنواع التوازن 3-2-2
32..... التوازن الثابت 1-3-2-1
33..... التوازن الحركي 2-3-2-2
4-2-4 أهمية التوازن

33.....

5-2-5 مناطق التوازن في الجسم

34.....

- 34..... عوامل التحكم في التوازن 6-2-6
36..... أنماط التوازن 7-2-7
37..... أنواع الأطوار في التوازن 8-2-8
37..... 1-8-2-1 الطور الأول : رفض عدم الإتزان
37..... 2-8-2-2 الطور الثاني : إعادة الإتزان البعدي
3-8-2-3 الموازنة المسبقة أو المبادرة

37.....

- 38..... 9-2-9 العوامل التي تؤثر في التوازن
39..... 10-2-10 تدريبات لتنمية التوازن
39..... 11-2-11 مشكلات إختبار التوازن
- الخاتمة

41.....

الفصل الثالث

المهارات الأساسية في كرة القدم * التصويب *

43..... تمهيد -

1-3-1 مفهوم المهارة والمهارة الحركية

44.....

1-1-3-1 مفهوم المهارة

44.....

44..... 2-1-3-2 تعريف المهارة الحركية

3-1-3- خصائص المهارة الحركية

44.....

45..... 2-3- تصنيف المهارات الحركية الرياضية

3-3- مفهوم المهارات

45..... الأساسية

3-3-1- تقسيم المهارات

46..... الأساسية

46..... 3-3-1-1- المهارات الأساسية بدون كرة

3-3-1-2- المهارات الأساسية القاعدية

47..... بالكرة

47..... 3-3-1-2-1- التميرير

48..... 3-3-1-2-2- إستقبال الكرة

50..... 3-3-1-2-3- الجري بالكرة

51..... 3-3-1-2-4- المراوغة

53..... 3-3-1-2-5- التصويب

53..... 3-3-1-2-5-1- تعريف التصويب

3-3-1-2-5-2- الشروط والمبادئ القاعدية في التصويب

54.....

55..... 3-3-1-2-5-3- عناصر القوة في التصويب

3-3-1-2-6- تصنيفات التصويب نحو المرمى

55.....

57..... 3-3-1- أنواع التصويب

58..... 3-4-1- كيفية التصويب في كرة القدم

59..... 3-5-1- منهجية التصويب في كرة القدم

60..... 3-6-1- العوامل الأساسية لدقة التصويب

61..... 3-7-1- الأساليب التي يعتمد عليها التصويب

..... الخاتمة

خصائص الفئة العمرية (16-17 سنة)

65..... - تمهيد

1-4 - مفهوم المراهقة

66.....

66..... - لغتنا

66..... - شرعا

66..... 2-4 - تعاريف بعض العلماء.....

3-4 - أنواع المراهقة وأشكالها

67.....

4-4 - خصائص النمو في مرحلة المراهقة

67.....

5-4 - حاجات المراهق

68.....

69..... 6-4 - أهمية التربية البدنية للمراهق.....

7-4 - مشاكل المراهقة

70.....

72..... 8-4 - مظاهر مرحلة المراهقة.....

-الخاتمة

73.....

الفصل الخامس

الدراسات السابقة

75..... 1-4 دراسة هوار عبداللطيف.....

75..... 2-4 دراسة سامي قارة.....

76..... 3-4 دراسة سفير الحاج.....

77..... 4-4 التعليق على الدراسات.....

77..... 5-4 نقد الدراسات.....

الباب الثاني : الدراسة الميدانية

الفصل الأول (الطرق المنهجية للبحث)

- تمهيد

78.....

79..... 1- الدراسة الاستطلاعية

79..... منهج البحث

80..... 1-1- عينة البحث وكيفية اختيارها

1-2- مجالات البحث

80.....

81..... 1-3- متغيرات البحث

87..... 22-1- أدوات البحث

85..... 2-2- الوسائل الإحصائية

..... 3- إجراءات التطبيق الميداني

91

خاتمة

93.....

الفصل الثاني (عرض وتحليل النتائج)

تمهيد

96..... - عرض وتحليل نتائج الدراسة

122 - مناقشة نتائج الدراسة

129..... - خلاصة عامة

130..... - التوصيات والاقتراحات

- قائمة المراجع

131.....

135..... - الملاحق

قائمة الجداول

53	يبيّن المجال الزمني لإجراء الإختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية والضابطة	01
87	يبيّن معامل الثبات والصدق لإختبارات التوازن ودقة التصويب المعتمدة عند درجة الحرية (09) ومستوى الدلالة (0.05).	02
96	يبيّن نتائج اختبار دقة التصويب بالحبال للعينة الضابطة	03
98	يبيّن نتائج اختبار دقة التصويب بالحبال للمجموعة التجريبية	04
99	يبيّن نتائج اختبار دقة التصويب بالحبال للمجموعتين الضابطة والتجريبية	05
101	يبيّن نتائج اختبار دقة التصويب بالحبال للمجموعتين الضابطة والتجريبية	06
102	يبيّن نتائج اختبار المستطيلات المتداخلة للمجموعة الضابطة	07
103	يبيّن نتائج اختبار المستطيلات المتداخلة للمجموعة التجريبية	08
104	يبيّن نتائج اختبار المستطيلات المتداخلة للمجموعتين الضابطة والتجريبية	09
106	يبيّن نتائج اختبار المستطيلات المتداخلة للمجموعتين الضابطة والتجريبية	10
108	يبيّن نتائج إختبار التوازن الثابت للمجموعة الضابطة	11
110	يبيّن نتائج إختبار التوازن الثابت للمجموعة التجريبية	12
111	يبيّن نتائج إختبار التوازن الثابت للمجموعتين الضابطة والتجريبية	13
113	يبيّن نتائج إختبار التوازن الثابت للمجموعتين الضابطة والتجريبية	14
114	يبيّن نتائج إختبار التوازن الحركي للمجموعة الضابطة	15
116	يبيّن نتائج إختبار التوازن الحركي للمجموعة التجريبية	16
117	يبيّن نتائج إختبار التوازن الحركي للمجموعتين الضابطة والتجريبية	17
120	يبيّن نتائج إختبار التوازن الحركي للمجموعتين الضابطة والتجريبية .	18

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
12	يبين الأسس والمبادئ العلمية للتدريب	01
16	يبين الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي	02
87	إختبار المستطيلات المتداخلة	03
88	إختبار الحبال	04
97	يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار دقة التصويب (اختبار الحبال).	05
99	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار دقة التصويب (اختبار الحبال).	06
100	يبين نتائج الاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبار دقة التصويب(اختبار الحبال).	07
102	يبين نتائج الإختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار دقة التصويب(اختبار الحبال).	08
104	يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار المستطيلات المتداخلة .	09
105	يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار المستطيلات المتداخلة	10
107	يبين نتائج الاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبار المستطيلات المتداخلة	11
109	يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبار المستطيلات المتداخلة	12
111	يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في إختبار التوازن الثابت(فلامينغو).	13
112	يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في إختبار التوازن الثابت(فلامينغو).	14
114	يبين نتائج الاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة و التجريبية في إختبار التوازن الثابت (فلامينغو).	15
115	يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية في إختبار التوازن الثابت(فلامينغو).	16
116	يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار التوازن الحركي.	17
118	يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التوازن الحركي	18
120	يبين نتائج الاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة و التجريبية في اختبار التوازن الحركي	19
121	يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية في اختبار التوازن الحركي.	20

التعريف بالبحث

- مقدمة
- 2- مشكلة الدراسة
- 3- أهداف الدراسة
- 4- فرضيات الدراسة
- 5- أهمية الدراسة
- 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات

الفصل الأول

التدريب الرياضي الحديث

- تمهيد

1-1- مفهوم التدريب الرياضي الحديث

1-2- خصائص التدريب الرياضي الحديث

1-3- واجبات التدريب الرياضي

1-4- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي

1-4-1- الإعداد البدني

1-4-2- الإعداد المهاري

1-4-3- الإعداد الخططي

1-4-4- الإعداد التربوي والنفسي

1-5- أهداف التدريب الرياضي

1-6- قواعد التدريب الرياضي

1-7- مراحل التدريب الرياضي

1-8- طرق التدريب الرياضي

1-9- حمل التدريب

1-9-1- تعريف حمل التدريب

1-9-2- مكونات حمل التدريب

1-9-3- مستويات حمل التدريب

1-9-4- مبادئ حمل التدريب

1-10- معنى أخلاقيات التدريب

1-11- تأثير المجتمعات على أخلاقيات التدريب

-الخاتمة

تحظى كرة القدم بشعبية هائلة على المستوى المحلي والعالمي، لذا فقد تعانقت كل الجهود العلمية والخبرات العلمية نحو تطوير مستوى الأداء لهذه اللعبة، ونحن نرى ارتفاع مستوى الفرق الرياضية يوماً بعد يوم وأصبح الأداء يتميز بدرجة عالية من الإتقان، ولكي نحقق هذا المستوى أو نلحق به ونسايره وجب معرفة الطريق الصحيح وتحديد الوسائل والمحتوى المناسب وفقاً لما تتطلبه هذه الرياضة، وعلى ضوء ذلك يتم إعداد الرياضي إعداداً كاملاً من جميع النواحي والمتطلبات كي يكون لاعباً ذو كفاءة تمكنه من إنجاز الواجبات الفردية والجماعية وحسن التصرف وسرعة اتخاذ القرار خلال المواقف المتباينة طوال زمن المباراة، لهذا فإن إعداد الرياضي النخبة للمشاركة في المسابقات الرياضية هي عملية بالغة الأهمية تتركز على عدة جوانب من حيث الإعداد البدني والنفسي والمهاري والخططية حتى نصل باللاعب إلى الفورما الرياضية والقدرة على الأداء، فمن حيث الجانب المهاري يتطلب على اللاعب أن تكون له القدرة على التصويب أثناء المباريات لأنه عامل مهاري يبنى عليه الهدف، فهو محاولة إرسال الكرة نحو المرمى بحيث تكون القذفة مصوبة كما ينبغي (fredo garel, 1983, p. 11)

و على المدرب أن يضعه ضمن تدرياته وإعطائه وقت كاف، لذا فكلما ازدادت خبرة اللاعب وتدريبه على التصويب أمكنه التصويب في مكان مناسب من المرمى وبالقوة المناسبة. (مفتي إبراهيم حماد، الصفحات 137-138).

ولكن التدريبات مهارية في التصويب لا تكفي للوصول بالرياضي إلى الإعداد المتكامل دون الجانب البدني والذي يتطلب القدرة والتحمل من جميع النواحي البدنية للرياضي غير أن هناك عامل بدني غير مهتم به في التدريبات الرياضية وهو التوازن حيث يجعل اللاعب يتحكم في توازنه أثناء اللعب و القدرة على الإحتفاظ بوضع الجسم أثناء الثبات أو الحركة. (د/ وجدي مصطفى الفاتح - د/ محمد لطفي السيد، 2002). فعند توازن اللاعب وتصويب كرة نحو أي هدف معين ينتج عنه ما يسمى بدقة التصويب أو الكفاءة في إصابة الهدف حيث يكون اللاعب قادر على التحكم في حركاته الإرادية نحو هدف معين. (محمد صبحي حسنين، 1995).

وبهذا يتم إعداد اللاعبين لأفضل المستويات في الأداء المهاري في ضوء قدراتهم وإمكانياتهم والتعامل معها بطريقة علمية لتنمية عنصر التوازن وتحسين دقة التصويب في كرة القدم

ولهذا تمحور موضوع بحثنا في اقتراح برنامج تدريبي لتنمية التوازن وتطوير دقة التصويب لدى لاعبي كرة

القدم ، وقصد الخوض في هذا الموضوع قمنا بتقسيم بحثنا إلى ثلاث جوانب:

- **الجانب التمهيدي:** والذي يحتوي على إشكالية البحث مع تحديد الفرضيات وتبيان أهمية وأهداف

البحث وأسباب اختيار الموضوع وتحديد المفاهيم والمصطلحات .

أما الجانب النظري من الدراسة الذي حددناه في أربعة فصول، الفصل الأول خصصناه إلى التدريب الرياضي الحديث حيث تطرقنا فيه إلى مفهومه و خصائصه و واجباته ثم تطرقنا إلى أهداف التدريب ومراحل التدريب وطرق تدريبه.

والفصل الثاني فقد خصصناه إلى التوازن حيث تطرقنا إلى مفهومه وأنواعه وأهميته ودوره في التدريب الرياضي .

أما الفصل الثالث فقد تطرقنا إلى مفهوم المهارات الأساسية وتقسيماتها في كرة القدم وخصائصها وبعدها خصصنا جانب من مهارة التصويب في المهارات الأساسية لكرة القدم حيث تطرقنا إلى مفهوم التصويب وعناصر التصويب مع أنواعه و العوامل المساعدة في دقة التصويب .

أما الفصل الرابع والأخير فقد خصصناه إلى دراسة خصائص المرحلة العمرية اقل من 17 سنة وكل ما يتعلق بهذه الفئة من تغيرات وتطورات من الجانب الجسمي، والحركي، العقلي، والاجتماعي ، مع التطرق إلى الدراسات السابقة والمشابهة .

أما الجانب التطبيقي وتناولناه في فصلين الفصل الأول وضحنا فيه إجراءات البحث وبيننا الطرق المستخدمة في البحث ومجتمع البحث ومجالاته وكذا طريقة التحليل الإحصائي وحدود الدراسة، أما الفصل الثاني خصصناه إلى عرض و تحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية و المهارة للاعبين المتحصل عليها من الدراسة الميدانية وتلخيص نتائجها،بالإضافة إلى بعض الاقتراحات والتوصيات والملاحق.

الإشكالية :

عرفت الرياضة منذ نشأتها الأولى تطوراً كبيراً ملحوظاً . وهذا التطور في الشكل العام قابل للتفرع والتنوع . حيث تعتبر كرة القدم أحد تفرعاتها ولعلها الأكثر شعبية في العالم من بين الرياضات الجماعية الأخرى . فهذه الشعبية زادتها أكثر اهتماماً من طرف المسؤولين وذلك بإنشاء مدارس متخصصة في اللعبة حتى يتسنى لها الظهور وإبراز إمكانياتها . وبالتالي لعب أدوار مرموقة سواء على مستوى الفرق الوطنية أو الأندية .

رياضة كرة القدم من الرياضات التي أصبحت تتطلب من الرياضي امتلاك قوة بدنية عالية للاعب من خلال عملية الإعداد البدني التي تهدف إلى الوصول باللاعبين بصفة عامة وبلاعب كرة القدم بصفة خاصة إلى أعلى مستوى ممكن تسمح به قدراته واستعداداته وكل ما تميز المدرب الرياضي بالتأهيل والتخصص العالي وكلما زاد إتقانه للمعارف وطرق تطبيقها والإلمام بها ، وعلى مدى ما توصل إليه اللاعب أو الفريق بدنياً وما تحقق من تطوير لعناصر اللياقة البدنية الأساسية من قوة، سرعة، تحمل ، مرونة، ورشاقة، كلما كان أقدر على تخطيط عملية التحضير والإعداد بصورة علمية تساهم بدرجة كبيرة في تطوير وتنمية المستوى الرياضي للاعب كرة القدم إلى أقصى درجة من خلال برامج تدريبية هادفة .

فعملية التدريب الرياضي تتأسس على تبادل المعلومات بين المدرب واللاعب حتى يتمكن من كسب الأسس المهارية والبدنية التي تساهم في الارتقاء بمستواه لأن عملية التدريب من المواقف التي تحتاج إلى التحضير البدني و المهاري الجيد إما بصورة إيجابية تساهم في تعبئة طاقاتهم وقدراتهم أثناء المنافسة أو بصورة سلبية تؤدي إلى عكس ذلك .

حيث أصبح للعامل البدني و المهاري تأثير واضح على نجاح أو فشل الأندية والفرق في تحقيق الفوز لهذا يسعى المدربون دائماً الارتقاء بمستوى القدرات البدنية والمهارية للاعبين بإتباع مختلف الطرق التدريبية من خلال إعداد برامج تدريبية مقننة في تطوير الجوانب البدنية والمهارية للرفع من مستوى الإنجاز الرياضي للاعب ومن خلال الدراسات السابقة والتجربة الميدانية للباحثين يتجلى الغياب الواضح لإعداد البرامج التدريبية من الناحية البدنية والمهارية كالتوازن والتصويب حيث نرى الإهمال الكبير من طرف المدربين في عدم إدراج أي حصص تدريبية في البرنامج التدريبي (دراسة قاسي زهير) ، وعلى الرغم من الجهود التي يقوم بها المدربون للحفاظ على مستوى اللاعبين بدنياً ومهارياً أننا لاحظنا نقص في البرامج التدريبية لتنمية كل من القدرات البدنية وتطوير المهارات الرياضية الأمر الذي أدى بنا إلى طرح التساؤلات التالية :

- التساؤل العام:

- هل يؤثر البرنامج التدريبي على تنمية عنصر التوازن و تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة ؟

- التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية لعينات البحث في تنمية عنصر التوازن للاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية لعينات البحث في تطوير دقة التصويب للاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة ؟

3- أهداف البحث:

لكل دراسة من الدراسات غاية ترحى من ورائها وأهداف تسعى لتحقيقها من أجل تقديم البديل أو تعديل ما هو موجود، وذلك بإسهام هذا البحث في رفع كفاءته وبالتالي استيعاب طبيعة البحث العلمي والإلمام بما يحمله هذا البحث. ومن خلال بحثنا هذا نريد تحقيق بعض الأهداف التي يمكن حصرها فيما يلي:

- التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي على تنمية عنصر التوازن للاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة.

- معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي على تطويردقة التصويب للاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة .

4- فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

- يؤثر البرنامج التدريبي على عنصر التوازن وتطوير دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة.

الفرضيات الجزئية

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية في تنمية عنصر التوازن للاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعدية في تطوير دقة التصويب للاعب كرة القدم اقل من 17 سنة.

5- أهمية البحث:

شملت أهمية هذه الدراسة جانبين:

أولاً: الجانب النظري: يمكن لهذا البحث أن يكتسي أهمية بالغة وذلك من الجانبين العلمي والعملي، فمن الجانب العلمي يمكن اعتباره كمساهمة في إثراء وتثمين المكتبة الجامعية قصد مساعدة المدربين والباحثين.

ثانياً: الجانب التطبيقي: ربما يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تعديل الصورة التدريبية لهذه الفئة العمرية، وإتباع الطرق العلمية المناسبة في بناء برامج تدريبية مركزة على تطوير بعض المتطلبات البدنية و المهارة من أجل الإعداد الجيد الشامل والمتزن لفئة الأشبال خلال التدريب ، حسب الخصائص ومتطلبات النمو و التكيفات الفسيولوجية لأعضاء الجسم لهذه المرحلة العمرية

- تحديد مصطلحات البحث :

التدريب الرياضي : هو:"العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة". (مفتي إبراهيم حماد، 1998).

-البرنامج : هو عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطوة صممت سلفا , وما يتطلبه ذلك من تنفيذ من توزيع زمني وطرق التنفيذ وإمكانيات تحقيق هذه الخطوة . (عبدالحاميد شريف، 1995)

- التوازن : يعرفه"الارسون" و"يكم" قدرة الفرد في السيطرة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية العصبية ويعرفه "كيورتن" بكونه إمكانية الفرد للتحكم في القدرات الفزيولوجية والتشريحية التي تنظم التأثير على التوازن مع القدرة على الإحساس بالمكان سواء باستخدام البصر أو بدونه وذلك عضليا وعصبيا. (محمد صبحي حسنين، صفحة 429).

- المهارات الأساسية : المهارات الأساسية في كرة القدم هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء. يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص. وهي بهذا الشكل تعتمد أساسا على الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء. (مفتي إبراهيم حماد، 2002، صفحة 15).

- التصويب : 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 .

- المراهقة : لغة: المراهقة معناها النمو، نقول: "راهق الفتى وراهقت الفتاة"، بمعنى أنهما نمتا نموا متواصلا ومستمرًا، والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب والنمو من النضج والحلم . (حامد عبد السلام زهران، 1995، صفحة 323).

اصطلاحا: يعني مصطلح المراهقة بما يستخدم في علم النفس "بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد. (عبد العالي الجسماني، 1994، صفحة 329) .

فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد وتمتد من العقد الثاني في حياة الفرد من سن 13 سنة إلى 19 سنة تقريبا، ولا يمكننا تحديد بداية ونهاية مرحلة المراهقة ويرجع ذلك لكون المراهقة تبدأ بالبلوغ الجنسي بينما تحديد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهره المختلفة (محمد أيوب الشحيمي، 1994، صفحة 212).

الباب الأول

الدراسة النظرية

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول : التدريب الرياضي الحديث

الفصل الثاني : التوازن

الفصل الثالث : المهارات الأساسية في كرة القدم
– التصويب –

الفصل الرابع : خصائص المرحلة العمرية

تمهيد:

ظهر مفهوم التدريب الرياضي وطرقه ونظرياته وأغراضه خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقا لتطور المجتمعات البشرية وطراً عليه تغيرات عديدة، ويشير التطور الحادث في شتى مجالات النشاطات الرياضية إلى ارتفاع الأنشطة الرياضية المختلفة لتحقيق أعلى الانجازات.

فباعتبار التدريب الرياضي عملية تربوية تستهدف البيئة الاجتماعية للدولة وهو عنصر هام في تحقيق الهدف التربوي لبناء الإنسان المثالي وفق للتطور المتناسق للشخصية في الفرد ويعتبر احد متطلبات ومظاهر وميدان خصص لتحقيق ذات الفرد.

كما ظهر العديد من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم حيث ساهموا في تطوير علم التربية الرياضية والتدريب الرياضي، وظهرت على الوجود الطرق والنظريات العلمية الحديثة المشتقة من مختلف العلوم الطبيعية والاجتماعية الأخرى.

1- مفهوم التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو: "العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة". (مفتي إبراهيم حماد، 1998)

وهو أيضا "العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية، التي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة" (سكر، 2002).

كما يعرف التدريب: "على انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الرياضة الممكنة" (قاسم حسن حسين، 1997).

ويعرف محمد علاوي: "التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة" (محمد حسن علاوي، 2002).

ويفهم مصطلح التدريب الرياضي: "انه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الانجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى مستوى لائق، من حيث مراعاة حياة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد" (مفتي إبراهيم حماد، 1998).

2- خصائص التدريب الرياضي:

لقد أصبح التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة والكفاءة والإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداد وإعداد متكاملا. لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما تماما كاملا بخصائص التدريب الرياضي والتي يعتبر من أهمها مايلي:

2-1- التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية:

"العملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة لا ينفصم عراها، احدهما تعليمي والآخر، تربوي نفسي.

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب، وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم وإتقان المهارات الحركية، والرياضية والقدرات الخططية لنوع النشاط الرياضي التخصصي، بالإضافة إلى اكتساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة.

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساسا إلى تربية النشا على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية، وتطوير السمات الخلقية الحميدة، كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة، والتصميم" - (محمد حسن علاوي، 2002، صفحة 19)

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فاعليته تنظيم القواعد التربوية التي تميز جميع الظواهر الأساسية مفاصل قواعد التعليم والتربية الشخصية ودور توجيه التربويين والمدربين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها" (مهند حسين الشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا، 2005، صفحة 26)-

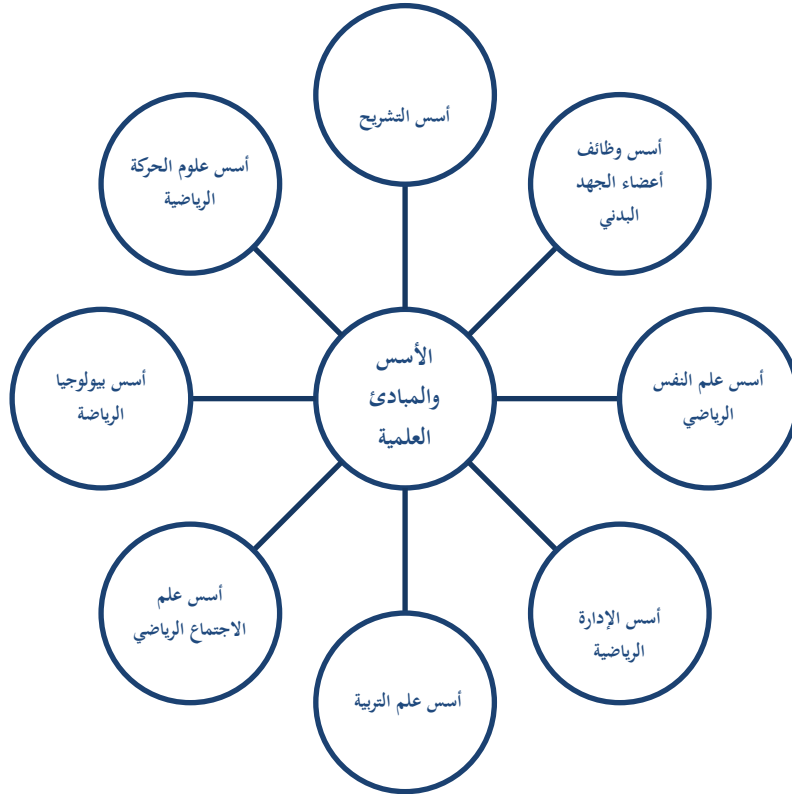
2-2* التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دورا أساسيا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا. "فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة، علم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الاجتماع الرياضي" (سكر، 2002)

يرى مفتي حماد: أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في:

- علم التشريح.
- وظائف أعضاء الجهد البدني.
- بيولوجيا الرياضة.
- علوم الحركة الرياضية.
- علم النفس الرياضي.
- علوم التربية.
- علم الاجتماع الرياضي.

الإدارة الرياضية. (مفتي إبراهيم حماد، 1998، الصفحات 21-22).



شكل رقم 01: الأسس والمبادئ العلمية للتدريب.

2-3* التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب:

"يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفعالية من ناحية اللاعب الرياضي، بالرغم من أن هناك العديد من الواجبات التعليمية، والتربوية، والنفسية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي لإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وإمكانياته، إلا أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفعالية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، إذ أن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي " (محمد حسن علاوي، 2002، الصفحات 22-23)-

"كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس والاستقلال في التفكير والابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب" (عبيدة، 2001، الصفحات 27-28).

2-4- * التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:

"التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسماً معيناً ثم تنقضي وتزول، وهذا يعني أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام فالتدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويركن للراحة التامة إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد محاولة التنمية، وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية" (مفتي إبراهيم حماد، 1998، صفحة 22).

"استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مروراً بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب للتدريب" (محمد حسن علاوي، 2002، الصفحات 22-23).

3- واجبات التدريب الرياضي:

هناك واجبات للتدريب الرياضي لا بد للمدرب واللاعب من تنفيذها لتحقيق الهدف من التدريب. وعملية التدريب تنقسم واجباتها إلى ثلاثة أقسام تربوية، وتعليمية، وتنموية وهي:

3-1- * الواجبات التربوية للتدريب:

يقع الكثير من المدربين في خطأ جسيم إذ يعتقدون بان العناية بالتوجيه لتنمية السمات الخلقية، تطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة لها ولا يدرك المدرب مقدار خطئه إلا متأخرا بعد أن تتوالى هزائم فريقه. فكثيرا ما يكون الفريق مستعدا من الناحية الفنية تمام الاستعداد، إلا انه من الناحية التربوية، تنقص لاعبيه العزيمة، المثابرة والكفاح، والعمل على النصر، مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني والفني وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فان أهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي (حنفي محمود مختار، الصفحات 14-15).

- العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولا، وليكون مثله الأعلى وهدفه الذي يعمل على أن يحققه برغبة أكيدة وشغف، هو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وما يقتضيه ذلك من بذل جهد وعرق في التدريب، مبتعدا عن أية مبررات للتهرب من التدريب أو الأداء الأقل مما هو مطلوب منه.

- زيادة الوعي القومي للاعب ويبدأ هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو ناديتهم ووطنهم. ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبنى عليها تنمية باقي الصفات الإرادية والخلقية.

- أن ينمي المدرب في اللاعبين الروح الرياضية الحققة من تسامح، وتواضع، وضبط النفس، وعدالة رياضية.

- تطوير الخصائص والسمات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات، ونتائجها، كالمثابرة، والتصميم، والطموح، والجرأة، والإقدام والاعتماد على النفس، والرغبة في النصر، والكفاح، والعزيمة... الخ.

3-2- * الواجبات التعليمية للتدريب:

التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب .

التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.

تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.

تعلم وإتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية (مفتي إبراهيم حماد، 2001، صفحة 30).

3-3- * الواجبات التنموية للتدريب:

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة (مفتي إبراهيم حماد، 2001، صفحة 30).

4- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي:

لكي يمكن إعداد اللاعب الرياضي إعداداً شاملاً في عملية التدريب الرياضي لكي يحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بقدراته واستعداداته فمن الضروري أن يراعي في إعداده أربع جوانب ضرورية وهي: (محمد حسن علاوي، 2000، الصفحات 24-25).

4-1- * الإعداد البدني:

يهدف إلى إكساب اللاعب مختلف الصفات أو القدرات البدنية العامة، والخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي.

4-2- * الإعداد المهاري:

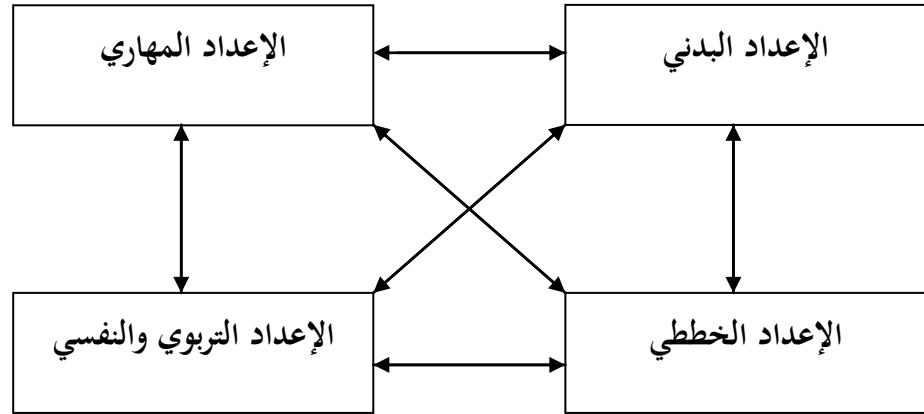
يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه، ومحاولة إتقانها، وتثبيتها، واستخدامها بفعالية.

4-3- * الإعداد الخططي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي القدرات الخططية الفردية، والجماعية الضرورية للمنافسات الرياضية، ومحاولة إتقانها، واستخدامها بفعالية تحت نطاق مختلف الظروف، والعوامل في المنافسات الرياضية.

4-4- * الإعداد التربوي والنفسي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات، والسمات، والخصائص، والمهارات النفسية وتنميتها، وكذلك توجيهه، وإرشاده، ورعايتها بصورة تساهم في إظهار كل طاقاته، وقدراته، واستعداداته، في المنافسات الرياضية، بالإضافة إلى مساعدة اللاعب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصية متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة.



شكل رقم 02: الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي. (محمد حسن علاوي، 2002، الصفحات 24-25)

5- أهداف التدريب الرياضي:

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي مايلي:

الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال المتغيرات الايجابية للمتغيرات الفيزيولوجية، والنفسية والاجتماعية.

● محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية بتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الانجاز في المجالات

الثلاثة: الوظيفية، النفسية، والاجتماعية.

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب التعليمي (التدريبي والتدريسي) والجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى اكتساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة، التحمل)، والمهارية الخططية والمعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس. والثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع، ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنوية وإدارية، ويهتم بتحسين التدوق، التقدير وتطوير الدوافع، وحاجات وميول الممارس، وإكسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة، الروح الرياضية، المثابرة، ضبط النفس والشجاعة... الخ. (أمر الله البساطي، 1998، صفحة 12).

كما يهدف التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة والفورمة الرياضية تعني تكامل كل من الحالات البدنية، والوظيفية

والمهارية، والخططية، والنفسية والذهنية، والخلقية والمعرفية، والتي تمكن اللاعب من الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية (مفتي إبراهيم حماد، 1998، صفحة 21).

بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف العادل وبذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي (سكر، 2002، صفحة 20).

6- قواعد التدريب الرياضي:

لما كانت عملية التدريب عملية تربوية علمية مستمرة تستغرق سنين عديدة حتى يصل اللاعب إلى الأداء الرياضي المثالي المطلوب، لذلك تنطبق عليها القواعد التي تنطبق على العمليات التربوية الأخرى وهي (حنفي محمود مختار، الصفحات 45-48):

6-1- * العمل بوعي :

ويعني هذا انه على المدرب أن يدرك أولا أن عملية التدريب عملية تربوية أصلا، أي أنها تهدف - بجانب تعلم المهارات الحركية، وتنمية الصفات البدنية واكتساب المقدرة الخططية- إلى تنمية الناحية الخلقية والصفات

الإرادية للاعب أيضا. كذلك يجب أن يعلم جيدا أنه كقائد في عملية تربوية له خصائص معينة، وله دور هام في تخطيط التدريب بحيث يكون مبنيا على أساس علمي سليم.

ويأتي العمل بوعي أيضا من جانب اللاعبين، وذلك بمشاركتهم مشاركة إيجابية في العمل. ويعني هذا أن لا يكون أسلوب التدريب اللاعبين على المهارات أو الخطط هو إعطاء تمرينات بدون أن يدرك اللاعب دقائق فن الأداء، بل يجب على المدرب أن يشرح للاعبين أهداف كل تدريب والنقاط الفنية في فن أداء المهارة، حتى يدرك اللاعب الطريقة السليمة في الأداء المهاري، ويقوم هم بإصلاح أخطائهم ذاتيا وخصوصا أثناء المباريات. هذا الأسلوب من التدريب يجعل اللاعبين يتحملون المسؤولية مع المدرب كما يؤدون التدريب بروح عالية ابتكارية.

6-2- * التنظيم:

يجب على المدرب أن يعتني بالتنظيم في طرق ووسائل التدريب. أن تنمية مهارة أساسية أو التدريب على خطة معينة، أو تنمية صفة بدنية لا يأتي دفعة واحدة ولكن يستغرق ذلك من المدرب فترة طويلة من الزمن

قد تصل إلى أسابيع أو شهور حتى يصل اللاعب إلى المستوى المحدد الذي يهدف إليه المدرب. وفي خلال ذلك يقوم المدرب بتكرار التدريب على هذه المهارة خلال وحدة التدريب اليومية، لذلك فإنه يتحتم على المدرب أن ينظم عملية التدريب على النحو التالي:

- تخطيط وتنظيم عملية التدريب من يوم إلى يوم، ومن أسبوع إلى أسبوع، ومن شهر إلى شهر وأخيرا من سنة إلى أخرى.

تنظيم كل وحدة تدريبية، وذلك بوضع واجبات مناسبة مبنية على ما سبق أن تدرب عليه اللاعبون. أن يرتبط الهدف من التدريب في كل وحدة تدريب بهدف وحدة التدريب السابقة، وهدف وحدة التدريب اللاحقة (حنفي محمود مختار، صفحة 46).

6-3- *الإيضاح:

لكي يستطيع اللاعب أن يتعلم مهارة معينة، يجب أن يكون هذا التعلم عن طريق حواسه، لهذا فإن الخطوة الأولى التي يقوم بها المدرب عند البدء في تعليم مهارة هي أن يقوم بتقديمها بطريقة تجعلها واضحة أمام اللاعبين، ولا يتأتى ذلك إلا بإحدى الطرق الآتية:

الطريقة الأولى وفيها يقوم المدرب بأداء المهارة أمام اللاعبين حتى يتعرفوا عليها عن طريق المشاهدة. وقد يقوم لاعب آخر بأداء المهارة أمام اللاعبين، أو يحضر المدرب صورا أو يعرض فيلما سينمائيا لشرح المهارة، وتسمى هذه الطريقة بالتقديم البصري، وبعدها يقوم اللاعبون بأداء المهارة.

أما الطريقة الثانية فتسمى بالتقديم السمعي، وفيها يقوم المدرب بشرح حركة معينة للاعبين عن طريق اللفظ، وبعدها يقوم اللاعبون بمحاولة أداء المهارة.

أما الطريقة الثالثة فتسمى بالتقديم السمعي البصري وهي المفضلة عند معظم المدربين وفيها يقوم المدرب بشرح المهارة تفصيليا أثناء مشاهدة اللاعبين للنموذج الذي يقوم به المدرب أو اللاعب الزميل.

والتقديم السمعي أو البصري يجعل لدى اللاعب تصورا سليما للحركة، هذا التصور الحركي يجعل الحركة تمر خلال الجهاز العصبي للاعب مما يجعله يؤدي الحركة بطريقة أسلم (حنفي محمود مختار، الصفحات 46-47).

6-4- *الترج:

يضع المدرب في خطة التدريب الرياضي الحديث متطلبات عالية يجب أن يعمل دائما على الارتفاع بها، ولقد أصبح التدريب مرتفع الشدة طابعا عاما في تدريب كرة القدم، مثله في ذلك مثل التدريب في جميع أوجه الأنشطة الرياضية المختلفة على مستوى البطولة، فأصبحنا نرى الآن فرقا يتدرب لاعبوها ثلاث مرات يوميا ولمدة ستة أيام في الأسبوع الواحد وهو ما لم يكن موجودا في السنوات العشر الماضية.

لقد أصبح التدرج للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب ومبدأ هاما في الحمل، والتدرج في التدريب يكون أثناء دورة الحمل الصغيرة، أو دورة الحمل الكبيرة، والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقا لما يأتي:

من السهل إلى الصعب.

من البسيط إلى المركب.

من القريب إلى البعيد.

من المعلوم إلى المجهول (حنفي محمود مختار، صفحة 46).

5-6- * الاستيعاب:

إن قاعدة الاستيعاب لها قيمتها الهامة في عملية التدريب، فاللاعب الذي يتمرن دون أن يستوعب أهداف التدريب العامة، ودون أن يستوعب فن الحركة في أداء المهارات الأساسية أو قواعد الخطط، لا يستطيع أن يؤدي أداء رياضيا بنجاح خلال المباريات، ويختلف مقدار استيعاب اللاعبين بعضهم عن بعض وفقا لجملة عوامل منها: خبراتهم الرياضية السابقة، وذكاؤهم، وسلامة حواسهم. يقاس مستوى استيعاب اللاعب لما هو مطلوب منه بنتائج نجاحه أو فشله في تحقيق هذه المتطلبات أثناء التدريب أو خلال المباريات، وخبرات النجاح عند اللاعب تعتبر دائما حافزا لتقدمه لذلك فمن المهم أن يلاحظ المدرب عند وضع خطة تدريب، أن تكون المتطلبات تتماشى مع المستوى الذي عليه اللاعب حتى يمكنه تحقيق أهداف التدريب وان يستوعب تلك المتطلبات (حنفي محمود مختار، صفحة 48).

6-6- * الاستمرار:

يلعب الاستمرار دورا هاما في وصول اللاعب إلى المستوى العالي من الأداء الفني للمهارة من حيث: الدقة، والتكامل، وتثبيت وآلية هذا الأداء الفني العالي.

ولقد ثبت انه لا يكفي أن يعرف اللاعب مهارة معينة أو خطة معينة ويستوعبها حتى يستطيع أن يؤديها بما هو مطلوب منه إتقان ومقدرة عالية تحت أي ظرف من ظروف المباراة. ولكن يجب أن يستر في التمرين على هذه المهارة لمدة زمنية طويلة، وسنين مستمرة، بل في الحقيقة طوال عمره الرياضي. فلاعب الكرة يستمر في التدريب على المهارات مادام في الملاعب، ولا يمكنه الكف عن التدريب عن أية مهارة، وان كان نوع التمرين على هذه المهارة يختلف مع اختلاف خبراته السابقة.

كذلك فان تطوير الصفات البدنية للاعب لا يرتقي ولا يتقدم إلا مع الاستمرار في العمل على تطوير هذه الصفات، ويعتبر التكرار المستمر لأي تمرين، عاملاً هاماً في اكتساب اللاعب معرفة وخبرة جديدين، فمن تكرار التمرين تستجد دائماً جوانب جديدة في الأداء المهاري أو الخططي تضاف إلى المعرفة السابقة للاعب، ومن تطبيق مبدأ الاستمرار في التدريب يراعي المدرب ما يأتي:

-تبنى وحدة التدريب بحيث تسير عملية تعليم مهارة أساسية، أو خطة جديدة، في نفس الوقت الذي يعاد فيه أداء مهارة أساسية قديمة بغرض تثبيتها.

لا يقوم المدرب بإعطاء مهارات جديدة أو تطوير صفة بدنية، إلا بعد أن يقتنع بان المهارات القديمة أو الصفات البدنية قد وصلت إلى مرحلة التثبيت (قاسم حسن حسين، 1997، الصفحات 29-27).

7- مراحل التدريب الرياضي:

تعد مراحل التدريب الطويلة المدى أكبر وحدة في جهاز تخطيط التدريب الرياضي، حيث يتكون هذا النوع من التخطيط على فترة تتراوح بين 8 و15 سنة وتبدأ من مزاولة التدريب الأول للفعالية حتى الوصول إلى أعلى مستوى رياضي ممكن.

إن تقويم البطولات المحلية والقارية والاولمبية تؤكد أن النجاح كان للرياضيين الذين تم اختيارهم طبقاً لنوع الفعالية أو اللعبة الرياضية وأصبح واضحاً أن المستوى العالي لا يمكن الوصول إليه إلا بواسطة تنمية الشروط الأساسية من المرحلة الأولى والاستمرار في مرحلة التدريب (حنفي محمود مختار، صفحة 48).

كما أن شعور الناشئين بتحقيقهم للنجاح في الرياضة أمر يؤدي إلى تمسكهم بها وتعتبر دافعاً لبذل المزيد من الجهد في سبيل الرقي بمستوياتهم فيها وبالتالي تحقيق المزيد من النجاح خلالها وكشفت احد الأبحاث التي أجريت للتعرف على المواقف التي يشعر فيها الناشئون بالنجاح وكانت في المرحلة السنوية من 8 إلى 15 سنة. (مفتي إبراهيم حماد، 1996، صفحة 39).

فالوصول إلى المستويات العالية في جميع الفعاليات والألعاب الرياضية لا ينتج وليد الصدفة لكنه ينمو ويتطور تدريجياً من خلال التخطيط الصحيح لعمليات التدريب الرياضي الذي يمتد لسنوات عديدة تنقسم فيما بينها إلى مراحل متعددة تركز كل منها على المرحلة السابقة لها، يمكن تقسيم التدريب الرياضي وفقاً للقوانين السابقة بالاعتماد على عاملين هما:

-القابلية الجسمية لدى المبتدئين والذي على أساسه يتم بناء المستويات الرياضية العليا أي بناء القواعد الأساسية واحتمالات الوصول إلى المستوى الرياضي العالي.

-التركيز الكامل على الفاعلية أو اللعبة الرياضية الخاصة وفيها يتم تحسين المستوى ويحافظ عليها أطول فترة ممكنة. وهنا تمكن الإشارة إلى بعض مراحل الأداء التي تعين مراحل التدريب الرياضي وهي:

-مرحلة التدريب الأساسي الأول وتشمل عمر 5-9 سنوات.

-مرحلة تدريب البناء والتخصص وتشمل عمر 10-18 سنة.

-مرحلة تدريب المستويات العليا وتشمل عمر 19 سنة فما فوق.

بينما هناك تقسيم آخر يضيف مرحلة جديدة بين المرحلتين الثانية والثالثة وهي مرحلة تدريب المتقدمين (بعد مرحلة البناء وقبل تدريب المستويات العليا). (قاسم حسن حسين، 1997، صفحة 29)

8- طرق التدريب الرياضي:

لقد تنوعت طرق وأساليب التدريب الرياضي لرفع مستوى الانجاز الرياضي وعلى المدرب معرفة هذه الطرق التي تعتمد عليها كل طريقة تدريب ومهما تنوعت هذه الطرق أو الأساليب فهي تعتمد حتماً على إحدى نوعي التدريب هوائي أو لاهوائي.

8-1- التدريب الهوائي:

يمثل هذا النوع من التمرينات التي يكون فيها معدل إخراج القوة مرتفعة جداً (الزمن قليل) وتكون هذه الفترة المنتجة بدون مساهمة ذات معنى للنظام الهوائي.

8-2- التدريب اللاهوائي:

يتمثل هذا النوع في التمرينات التي تستمر لفترات طويلة ويكون معدل إخراج القوة المنتجة اقل ولزمن أطول وبدون مساهمة ذات قيمة للنظام اللاهوائي.

8-3- طريقة التدريب المستمر:

تتميز هذه الظاهرة باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية ويهدف هذا النوع من التدريب إلى الارتقاء بمستوى القدرة الهوائية بصفة أساسية والحد الأقصى كاستهلاك الأوكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة وأعضاء الجسم الوظيفية أي تطوير الحمل التنفسي والحمل الخاص وينقسم بدوره إلى أساليب متنوعة وهي:

8-4- التدريب المستمر منخفض الشدة:

ويستخدم هذا الأسلوب منذ العام 1960 وترتبط تدريباته بمستوى منخفض من الحمل ويتميز بالاستمرار لفترات طويلة جدا ويعد هذا الأسلوب مناسب لتحقيق قواعد التكيف وخاصة في بداية الإعداد العام أو لحالات صحية خاصة.

8-5- التدريب المستمر العالي الشدة:

يتميز هذا الأسلوب بالاستمرار في أداء الحمل البدني بمعدل سريع تتراوح شدته ما بين 80 و90% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب وتكون تدريباته اقرب ما يكون للمنافسات والجري لمسافات طويلة. (أمر الله البساطي، 1998، الصفحات 81-82).

8-6- تدريب تناوب الخطوة:

ويعتمد هذا الأسلوب التدريبي على تناوب الخطوة بتغير سرعة الجري (سريعة_بطيئة) أثناء الأداء المستمر لفترة طويلة ويعد مناسباً لرياضة المسافات الطويلة والمتوسطة وتدريبات فترات الإعداد في الألعاب الجماعية. (محمد عوض البسيوني - ياسين الشاطي، 1991، الصفحات 24-25).

8-7- طريقة تدريب الفارتلك:

تعد السويد أول من استخدم هذه الطريقة واعتبروها احد طرق ووسائل التدريب وقد نشأت الفكرة من الجري لمسافات أو فترات طويلة في الأماكن الوعرة وغير المحددة بين التلال وعلى الرمال أو الشواطئ ولذلك أطلق عليها مصطلح الفارتلك وهي تعني اللعب بسرعة ويتعدد الشكل التدريبي لهذه الطريقة في الجري الخفيف في البداية ثم تغير شدة الحمل من وقت لآخر، لمسافات قصيرة ومن السريع إلى الأسرع بما يتناسب وقدرات اللاعب خلال زمن أو مسافة الترتيب الكلية.

8-8- طريقة التدريب الفترتي:

تتمثل طريقة التدريب الفتري في سلسلة من تكرارات فترات التمرين بين كل تكرار والأخر فواصل زمنية للراحة وتحدد الفواصل الزمنية (فترات الراحة) طبقا لاتجاه التنمية ولكن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار المشي، الجري الخفيف، أرجحة الذراعين والرجلين،... الخ. المجموعات التدريبية قبل حلول التعب.

8-8-1- تشكيل الحمل الفتري:

يتطلب التشكيل الجيد للحمل الفتري تحديد مسبق للمتغيرات الآتية:

معدل أو مسافة التدريب.

شدة التمرين.

عدد تكرار التمرين.

عدد المجموعات.

طول فترة الراحة(العلاقة بين الشدة وطبيعة الراحة).

نوعية النشاط خلال فترة الراحة.

عدد مرات التدريب الأسبوعية . (أمر الله البساطي، 1998، الصفحات 88-89).

8-9- طريقة التدريب التكراري:

تتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين وهي تتشابه مع التدريب الفتري في تبادل الأداء والراحة ولكن تختلف عنه في:

طول فترة أداء التمرين وشدته وكذا عدد مرات التكرار.

فترة استعادة الشفاء بين التكرارات.

حيث يتميز هذا النوع من التدريب بالشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة، من حيث الشدة والمسافة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية، تهدف هذه الطريقة من التدريب إلى تطوير السرعة الانتقالية والقوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة.

8-9-1- تشكيل حمل التدريب التكراري:

يتحدد مستوى حمل التدريب التكراري من خلال النقاط التالية:

دوام الجري والأداء لمسافة أو زمان معين ويقسم ذلك طبقا لدوام التمرين.

شدة الأداء أو الجري (دقيقة أو ثانية أو نسبة سرعة الأداء).

عدد تكرارات التمرين في المجموعة وعدد المجموعات.

دوام فترة الراحة-استعادة الشفاء) وتتخذ من خلال المسلفة أو الزمن.

مكان الجري أو التمرين (بين الموانع , الرمل - المضمار - ملعب... إلخ) (remoto mano,

1998, pp. 45-46-47)

8-9-2- طريقة التدريب تزايد السرعة:

تمثل هذه الطريقة في الزيادة المتدرجة لسرعة الجري من الهرولة إلى الجري إلى العدو بأقصى سرعة ثم

راحة المشي ويحسن هذا النوع بالتدريب كل من السرعة والقوة ويستخدم في الجو البارد بصفة خاصة،

حيث التدرج في سرعة الجري مما يقلل من حدوث الإصابات للعضلات العامة.

8-9-3- طريقة تدريب اللعب:

وتتميز هذه الطريقة بتطوير العناصر البدنية أو المهارية أو الخططية خلال سير الألعاب المتنوعة أو بصفة

أساسية للعناصر الخاصة في الأنشطة الرياضية المختلفة كما في التحمل والسرعة ويتضح ذلك جليا في

الألعاب الجماعية أو المنازلات من خلال إعطاء الواجبات (شروط) في الاتجاه المراد تحقيقه أثناء سير اللعب

بأشكاله المختلفة وهي طريقة جيد ومؤثرة وغير روتينية لكثرة المواقف المتغيرة أو المتباينة وتستخدم في الغالب

في الإعداد الخاص والمدرّب الجيد هو الذي يستطيع تنظيم مواقف اللعب بشروط خاصة التي تحقق

الأهداف والتي يريد تحقيقها سواء كانت بدنية أو مهارية أو خططية ومن مميزات هذه الطريقة أنها تعطي

المدرّب حرية الاختيار النشاط وزمنه والواجبات بما يتناسب وقدرات اللاعبين.

9- طريقة التدريب الدائري:

يعتبر التدريب الدائري احد الأساليب التنظيمية للتدريب باستخدام التشكيل المستمر للحمل أو

للفتري أو التكراري.

ويرجع الفضل لاستخدام هذا الأسلوب لأول مرة للأستاذ مورغان ادانسون MORGAN

Adanson، بجامعة ليدز بالإنجلترا في أوائل الخمسينيات ومنذ ذلك الحين يستخدمه كثير من المدربين.

وقد أدخلت عليه تعديلات وتغييرات بلغت الكثير حتى أصبح يعتمد على مبادئ وأسس تدريبية وتنظيمية للاماكن المستخدمة والاعتماد عليها عند تشكيل ووضع البرامج في جميع الأنشطة الرياضية لتحقيق الأهداف العملية التدريبية، ويعد التدريب الدائري من أفضل أساليب التدريب لتحقيق التكيف الوظيفي ورفع مستوى اللياقة البدنية وخاصة التنمية الشاملة لتحمل القوة والمرونة وكذا التحمل الدوري والتنفسي والسرعة والقدرة وتحمل السرعة.

ويعتمد التدريب الدائري في جوهره رغم تعدد النماذج التدريبية له، على تحديد كمية الحركة (حجم الحركة) في أزمدة محددة أو إطلاق الوقت (مدة التمرين) وأداء أكبر كمية من العمل. (أمر الله البساطي، 1998، صفحة 103)

10- حمل التدريب :

10-1- تعريف حمل التدريب:

يعرف "**Harrar**" حمل التدريب على انه: "الثقل أو العبء البدني والعصبي الواقع على كاهل اللاعب الذي ينجم بسبب المثيرات الحركية المقصودة". (عادل عبد البصير علي، 1999، الصفحات 59-61).

- في حين يفرق "مات فيف" بين نوعين من حمل التدريب هما الحمل الخارجي واعتبره قوة المثير وفترة دوام المثير وعدد مرات تكرار المثير الواحد أو الحمل الداخلي واعتبره درجة الاستجابات العضوية التي تنشأ نتيجة للحمل الخارجي وبناء على مآذره العالم "اوختوميكي" إن حمل التدريب هو العبء الواقع على الجسم والذي يتطلب استهلاك طاقة الجسم ويؤدي إلى التعب الذي بدوره يؤدي إلى استشارة عمليات الاستشفاء. (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، 1998، صفحة 52).

10-2- مكونات حمل التدريب:

يمكن تقسيم حمل التدريب التي يمكن عن طريقها التحكم في تحديد جرعات حمل التدريب حسب متطلبات حالة التدريب كما يلي:

شدة المثير الحركي: وهو مقدار فترة تأثير التمرين الواحد على أعضاء وأجهزة جسم اللاعب.
عدد مرات تكرار المثير الحركي: وتحدد بعدد مرات تكرار المثير.

كثافة المشير الحركي: ويقصد بها العلاقة بين فترتي العمل والراحة خلال الوحدة التدريبية الواحدة والساعة التدريبية، ينصح علماء التدريب الرياضي أن تكون فترة الراحة البينية مناسبة عندما تصل نبضات القلب في نهايتها إلى 120 نبضة في الدقيقة.

10-3- مستويات حمل التدريب:

نتيجة لأبحاث متخصصين في الطب الرياضي والكيمياء الحيوية والتدريب الرياضي وغيرهم أمكن الوصول إلى تقسيم حمل التدريب كما يلي:

الحمل اقل من الأقصى.

- حمل متوسط.

- حمل بسيط.

- حمل متواضع. (عادل عبد البصير علي، 1999، الصفحات 59-61).

10-4- مبادئ حمل التدريب:

من أكبر المشاكل التي تواجه المدربين في التدريب هي معرفة كيفية تحديد جرعات حمل التدريب في التدريب من جهة ومن جهة أخرى كيفية الارتفاع بمتطلبات التدريب حتى يتسنى له النجاح وللتغلب على هذه المشكلات يجب على كل مدرب أن يدرس بعناية تامة المبتدئ الأساسية لحمل التدريب والمتمثلة في:

10-4-1- مبدأ التنمية البدنية المتعددة الجوانب للأجهزة الحيوية:

له أهمية عظيمة في تقدير حمل التدريب ويساعد في التنمية البدنية المتناسقة وزيادة الإمكانيات الوظيفية لنظام عمل الأجهزة الحيوية ويلزم للتنمية الشاملة رفع قدرة كل من العمل والراحة على الأجهزة الحيوية أولاً إلى مستوى مرتفع وتصعيد قدرة تحمل حمل التدريب.

10-4-2- مبدأ زيادة حمل التدريب بالتدرج:

أثبتت البحوث العلمية والخبرات الميدانية أفضلية تصعيد حمل التدريب بالتدرج بعد نميته مدة تتراوح ما بين 14-21 يوم، حتى يحدث التكيف ويثبت التقدم في مستوى الانجاز الوظيفي للاعب وبذلك تكون زيادة حمل التدريب على شكل خطوات وتبعاً لذلك تحدث عمليتين منفصلتين عن بعضهما، اكتساب تكيف جديد وتثبيت التكيف الحديث التعلم.

10-4-3- مبدأ حمل التدريب الفردي:

عند تحديد جرعات حمل التدريب الفردية للاعبين يجب معرفة الفروق الفردية وتحديد الإمكانيات الشخصية التي على أساسها تحدد جرعات التدريب ومن أهم هذه العوامل التي تساعد على تحديد جرعات حمل التدريب المناسبة هي: العمر(السن)، عمر التدريب وحالة التدريب والصحة العامة وحمل التدريب وقدرة اللاعب على الرجوع لحالته الطبيعية زائد الحالة النفسية وحالة المزاج. (عمود أبو العينين - مفتي إبراهيم حماد، صفحة 83).

10-4-4- مبدأ حمل التدريب على مدار السنة:

من المعروف إن عملية التكيف في التدريب لا يمكن أن تستمر أو تتطور إلا عن طريق التدريب المستمر المتواصل على مدار السنة أو السنين فالصفات البدنية أو المهارات الحركية تقل إذا لم تثبت في حالة التدريب لمدة طويلة عندما يقف التدريب.

10-4-5- مبدأ الراحة :

إن عملية التخطيط لحمل التدريب في النشاط الرياضي عملية هامة يعتمد على التعبير والتعديل بين فترات الراحة وفترات العمل والتنسيق بينهما يتوقف على قدرة الجسم وخاصة الجهاز العصبي على العودة لحالته الطبيعية عقب القيام بالمجهود. (عادل عبد البصير علي، 1999، الصفحات 67-74) - عادل عبد البصير علي: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مرجع سابق، ص 67-74.

10-4-6- مبدأ حمل التدريب الخطير:

يجب على المدرب أن يضع أو يحدد بدقة زيادة حمل التدريب الشخصي للاعب بوضع المتطلبات الخاصة باللاعب ولا تغيب عن ملاحظته، تسجيل كل ما يطرأ من تغيرات قبل وبعد إعطاء حمل التدريب بدقة وعمل مقارنة بين ما يلاحظه قبل وبعد إعطاء حمل التدريب حتى يتوصل إلى إعطاء الجرعة المناسبة للوصول إلى الجرعة المناسبة. (عادل عبد البصير علي، 1999، الصفحات 34-40-75) .

11- معنى أخلاقيات التدريب:

تبرز مناقشة الأخلاقيات تشعبات كثيرة في الآراء حول المعنى الأساسي للكلمة وتهتم الأخلاق في المقام الأول بالقيم الإنسانية التي تضع الأساس في العلاقات الاجتماعية. ويضع قانون "وسبتر" عدة تعريفات كاملة للتطبيق:

-نظام للتعامل مع ماهو طيب أو شرير أو صواب أو خطأ.

-الخلق وتعني التعلق بالمبادئ واعتبارات الصواب والتأثير الخاطئ أو الطيب.

-قابلية لأن تكون حكما طيبا أو شريرا.

12- تأثير المجتمعات على أخلاقيات التدريب:

تناول العديد من الكتاب والباحثين الكتاب عن المجتمعات المسيطرة على التاريخ والتي تدافع عن الرياضة فالليونانيون كانوا يشتركون في الأنشطة التي كانت تمثل الامتياز- الجمال- ففي المنافسة كان الفائز يمنح إكليل من غصون الزيتون والثاني لا يمنح شيئا.

أما الرومان كانوا يجدون متعة في الاشتراك في النشطة التي تتسم بالوحشية والقسوة، إلا أن الفائز كان يكافأ بالحياة والخاسر بالموت.

الولايات المتحدة الأمريكية ليس المهم الفوز أو الخسارة ولكن المهم هو العلاقات الاجتماعية الرياضية، حيث أن الرئيس الأمريكي (فورد) قال إن أول مكان لإبداء الرغبة في التفوق هي الرياضة أو بطريقة أخرى كيف تحصل على شيء ومن هنا يبرز تأثير المجتمع على أخلاقيات الرياضة ومدى ارتباطه بالأخلاق أو بعده.

الخاتمة :

أصبح التدريب الرياضي الحديث علم قائم بذاته , فلا يمكن في أي حال من الأحوال الخوض في العملية التدريبية والإشراف على الرياضيين ما لم يتم إعداد برامج تدريبية مخططة مبنية على أسس علمية في مجال التدريب , وأمام هذا وجب علينا نحن الباحثون ومن خلال هذا الفصل الإمام بكل ما يساعد المدربين من الناحية النظرية والميدانية في إنجاح العملية التدريبية والتعليمية , وعليه قمنا بإعطاء نظرة شاملة وهادفة حول التدريب الرياضي الحديث إضافة إلى أهم الخصائص والواجبات و الأهداف .

الفصل الثاني

التوازن

تمهيد

- 1-2- تعريف التوازن
- 2-2- تعريف التوازن من جانب العلماء
- 3-2- أنواع التوازن
- 1-3-2- التوازن الثابت
- 2-3-2- التوازن الحركي
- 4-2- أهمية التوازن
- 5-2- مناطق التوازن في الجسم
- 6-2- عوامل التحكم في التوازن
- 7-2- أنماط التوازن
- 8-2- أنواع الأطوار في التوازن
- 1-8-2- الطور الأول : رفض عدم الإتزان
- 2-8-2- الطور الثاني : إعادة الإتزان البعدي
- 3-8-2- الموازنة المسبقة أو المبادرة
- 9-2- العوامل التي تؤثر في التوازن
- 10-2- تدريبات لتنمية التوازن
- 11-2- مشكلات إختبار التوازن
- الخاتمة

تمهيد

يعتبر عنصر التوازن واحدا من الوظائف المعقدة بالجسم والخاصة بالجهاز العصبي المركزي ففي استجابته للإحتفاظ بالتوازن نجد أن هناك ردود أفعال من داخل الجسم تؤثر وتتأثر ببعضها ، ويشترك في ذلك كثير من الأجهزة الحسية والحركية ، ويتفق العلماء على اعتبار الإحتفاظ بتوازن الجسم في مجال الجاذبية الأرضية يتحقق نتيجة إلى التوافقات بين نشاطات مجموعات مركبة من الأجهزة الحيوية وأنظمتها داخل الجسم والتي تعطي ميكانيكية عمل موحدة وتشتمل على الناحية الوظيفية الحركية للجهاز الحسي ، ولا ينفصل عنها كلا من الجهازين البصري والسمعي وكذلك الجهاز الحسي الجلدي ، فالتوازن " هو القدرة على الإحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات أو الحركة" (د/ وجدي مصطفى الفاتح - د/ محمد لطفي السيد، 2002، صفحة 134) .

ورأي آخر أكثر شمولاً وإيضاحاً يعتبر التوازن متمثلاً في مقدرة الإنسان على الإحتفاظ بجسمه أو أجزائه المختلفة في وضع معين نتيجة للنشاط التوافقي المعقد لمجموعة من الأجهزة والأنظمة الحيوية موجّهة للعمل ضد تأثيرات قوى الجاذبية ، ويجب أن نفرق بين التوازن الثابت (الإستاتيكي) والتوازن المتحرك (الديناميكي) .

ويجب أن تشمل أنشطة الألعاب على اتزان الفرد سواء على الأرض أو في أثناء تأديته بعض الحركات وهو في الهواء ، ويعتبر التوازن عامل هام في أوجه نشاطنا في الحياة العادية عند مواجهة أي ظرف من شأنه عرقلة حركة الفرد، وصلة التوازن وثيقة بالتوافق والرشاقة في بعض المهارات ، ولا يظهر التوازن واضحا في الجمباز فقط كما هو دارج ، ولكن هناك نهايات كثيرة لمهارات يجب الإتزان بعدها حتى تحتسب سليمة مثل الدقة والتصويب في كرة القدم .

1 - التوازن :

1-1- تعريف التوازن :

نعني بالتوازن أن يكون الفرد لديه القدرة على الاحتفاظ بوزن الجسم في الثبات أو الحركة ، وهذا يتطلب سيطرة تامة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية والعصبية ، كما أن التوازن يتطلب القدرة على الإحساس بالمكان والأبعاد سواء كان باستخدام البصر أو بدونه عصيبا أو ذهبيا وعضليا وتعتبر سلامة الجهاز العصبي أحد العوامل الهامة المحققة للتوازن كما أن عملية التآزر بين الجهازين العضلي والعصبي لها دور يتبين في المحافظة على إتزان الجسم أو الحركة التي يقوم بها الإنسان من مشي وجري ووثب... إلخ، أو الحركة الرياضية التي تتم فوق حيز ضيق كالمشي على العارضة أو الوقوف على مشط أحد القدمين كل هذه الحركة تتوقف على مدى سيطرة الفرد على أجهزته العضلية و العصبية بما يحقق المحافظة على وضع الجسم دون أن يفقد اتزانه.

مما سبق يتضح مدى ارتباط التوافق العضلي العصبي كما أن التوازن الحركي مرتبط أيضا بالرشاقة ويشير "جونسون" و"نيلسون" أن بعض اختبارات التوازن تتطلب القوة العضلية ، كما يشير أيضا أن التعب المتوسط والتعب الشديد يؤثران على قدرة الفرد في الاحتفاظ بتوازنه ولقد دلت الدراسات التي قام بها "سميث" و"هوفمان" خطأ الفكرة السائدة التي تقول بأن الإناث أكثر قدرة على التوازن من الرجال هذا إلا أن الذكور يتميزون بالقوة العضلية على الإناث ، وهذا عامل مؤثر في القدرة على الإتيان. (محمد صبحي حسنين، 1995، صفحة 429)

1-2- تعريفات التوازن "من جانب بعض العلماء" :

يعرفه "لارسون" و"يكم" قدرة الفرد في السيطرة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية العصبية ويعرفه "كيورتن" بكونه إمكانية الفرد للتحكم في القدرات الفزيولوجية والتشريحية التي تنظم التأثير على التوازن مع القدرة على الإحساس بالمكان سواء باستخدام البصر أو بدونه وذلك عضليا وعصيبيا. ويعرفه كذلك "روث" بكونه القدرة على الاحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات أو الحركة . ويعرفه كذلك "سينجر" بكونه القدرة التي تحفظ وضع الجسم.

1-3- أنواع التوازن :

1-3-1- التوازن الثابت: وهو الاتزان الذي يحدث أثناء الثبات ويعرفه "جونسون" و"نيلسون" بكونه

القدرة البدنية التي تمكن الفرد من الاحتفاظ بوضع ساكن.

كما يقصد بالتوازن الثابت القدرة التي تسمح للفرد بالبقاء في وضع ثابت أو القدرة على

الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند إتخاذ أوضاع معينة، كما هو الحال عند الوقوف على

قدم واحدة أو اتخذ وضع الميزان أو الوقوف على الذراعين ، والتوازن الثابت يحتل أهمية كبيرة في بعض الأنشطة الرياضية وخاصة رياضة الجمباز والتمرينات الفنية ، ويعبر عن جمال وتناسق وتآزر الأداء.

1-3-2- التوازن الحركي: وهو الاتزان المصاحب لحركة الجسم ويعرفه "جونسون" و "نيلسون" بكونه القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة (محمد صبحي حسنين، 1995، الصفحات 429-430-431).

ويقصد بالتوازن الحركي القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي ، كما في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية أو عند المشي على عارضة مرتفعة (د/ وجدي مصطفى الفاتح - د/ محمد لطفي السيد، 2002، صفحة 136).

1-4- 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.

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 (أعضاء الفرق الرياضية) 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 الإلتزان .

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.

يعتبر التوازن أحد مكونات القدرة الحركية حيث أقر ذلك "كلارك" و"كارتر" .

كما يعتبر التوازن أحد مكونات الأداء البدني حيث أقر ذلك "بارو" و"ماك جي" كما يعتبر "ماتيو" التوازن أحد مكونات القدرة الرياضي .

1-5-5- مناطق التوازن في الجسم :

توجد عدة مناطق في الجسم وهي :

1-5-5-1- القدمان: تمثلان قاعدة اتزان الجسم وحدث أي إصابات فيها أو إصابتها بالبرد أو

ارتداء حذاء غير مناسب يضعف من توازن الفرد.

1-5-5-2- حاسة النظر: أثبتت البحوث بأن الفرد يحتفظ بتوازنه إذا سلط نظره على أشياء ثابتة

أكثر من تسليطها على أشياء متحركة وقد وجد أن تحديد هدف ثابت على بعد 20 قدماً يساعد في تحقيق التوازن (محمد صبحي حسنين، 1995، صفحة 432).

1-5-5-3- نهايات العصبية: وهي الأوتار الموجودة في نهاية العضلات .

1-5-5-4- الأذن الداخلية: يقول "كارل بيرنهارت" تقع حاسة التوازن في القنوات شبه الدائرية

للأذن الدائرية وتنبه هذه الأعضاء الحسية بواسطة حركة الرأس كما أنها ضرورية في استمرار توازن الجسم في جميع حركاته كما وجد "بادن" أن المجموعات التي تتمتع بتوازن قليل الذي يتمتعون به بدرجة أعلى في التوازن وذلك عند غلق العينين تماماً.

1-6-6- عوامل تحكم في التوازن :

1-6-6-1- مركز الثقل: هو نقطة وهمية يتوازن حولها جميع أجزاء العين ويعرفه البعض بكون النقطة

التي يتركز عليها الجسم ، و يمكن تحديد مكان مركز الجسم باستخدام الأسطح حيث أن نقطة التقاء الأسطح التالية هي :

أ- السطح الأفقي أو العرضي: يقسم جسم الإنسان إلى قسمين علوي وسفلي وهو السطح الذي

نسبته ارتفاع مركز ثقل الجسم عن الأرض ولكن لا يحدد مكانه.

ب- السطح السهمي أو الجانبي: يقسم الجسم إلى نصفين يمين ويسار وهذا السطح يحدد وجود

نقطة المنتصف تماماً ولكن لا يحدد مكانه تماماً فقد يكون للأمام أو الخلف .

ج- السطح الجبهي أو الأمامي : يقسم الجسم إلى نصفين أمامي وخلفي وهذا السطح يحدد مكان مركز الثقل ، ونقطة تلاقي الأسطح الثلاثة هي ثقل الجسم ، بالنسبة للأجسام المنتظمة المتماثلة فإن مركز ثقل الجسم يكون في منتصفها أما في الأجسام غير المنتظمة فإن مركز الثقل قد لا يكون في المنتصف وبالنسبة للإنسان فإن مركز الثقل ليس في مكان ثابت ... فهو يتحرك في اتجاه حركة الفرد حيث وجد:

- مركز الثقل اتجاه الجزء المتحرك.

- مركز الثقل يتحرك اتجاه الثقل الخارجي.

1-6-2-خط الجاذبية: هو خط وهمي يمر بمركز الثقل ويكون عموديا وهو عبارة عن تقابل المستوى الجبهي مع المستوى الوهمي ، حيث أن التقاءهما يمثل خطا عموديا هو خط الثقل ، وهذا الخط يمر بمركز الثقل ولكنه يحدد مكانه (ارتفاعه) وفي وضع الوقوف القائم فإن خط الثقل يقع داخل قاعدة الاتزان (محمد صبحي حسنين، 1995، صفحة 434).

1-6-3- قاعدة الارتكاز : وهي عبارة عن مساحة السطح الذي يرتكز عليه الجسم ، ففي حالة الوقوف تكون قاعدة الاتزان (الارتكاز) هي المساحة التي يحددها الإطار الخارجي للقدمين وفيما يلي بعض العلاقات والعوامل التي تتحكم في عملية الاتزان:

أ- نسبة ارتفاع مركز الثقل فوق قاعدة الارتكاز : كلما قرب مركز الثقل من قاعدة الاتزان كان التوازن والعكس صحيح أيضا ، ومنه يمكن أن نستنتج :

- الشخص القصير أكثر اتزاناً من الطويل.

- السيدات أكثر اتزاناً من الرجال لانخفاض مركز ثقلهن عن الرجال (بعض الدراسات الحديثة أثبتت عكس هذه القاعدة في بعض المراحل النسبية).

ب- مساحة قاعدة الارتكاز : كلما كانت مساحة قاعدة الارتكاز كبيرة كان الاتزان أكبر.

ج- العلاقة بين خط الجاذبية وقاعدة الارتكاز : كلما كان خط الجاذبية قريباً من مركز قاعدة الارتكاز أو عليه مباشرة كان الارتكاز أفضل، والعكس صحيح أيضاً فكلما بعد خط الجاذبية عن مركز قاعدة الارتكاز قل الاتزان إلى أن نصل إلى حد تجاوز حدود قاعدة الاتزان فيفقد الشخص توازنه.

د- ثقل الجسم: كلما كان وزن الجسم أكبر كان الاتزان أكبر .

هـ- الاحتكاك بالسطح : كلما كانت كمية الاحتكاك أكبر كان الاتزان أفضل و العكس صحيح أيضاً فالأرض الملساء يصبح فوقها الفرد أقل قدرة على التحكم في توازنه منه في الأرض الخشنة، ويتضح

ذلك من عدم القدرة على الاتزان فوق الجليد أو فوق أرضية من الرخام إذ يتطلب الأمر بذل مجهود أكبر حتى يحافظ على التوازن.

و- الانقسام إلى أجزاء : الجسم مركب من أجزاء كلما وقعت مراكز ثقل هذه الأجزاء عموديا بعضها فوق بعض كان هذا الجسم أثبت وتصبح قدرته على الاتزان أفضل.

ز- العوامل النفسية: "الخوف" من العوامل النفسية التي تؤثر على الاتزان ، مثلا يلاحظ أن قدرة الفرد على حفظ توازنه تقل كلما ارتفع على سطح الأرض ، حيث يدخل هنا عامل الخوف الذي يزداد كلما نظر الشخص إلى أسفل وبالتالي تقل قدرته على التوازن.

ح- العوامل الفيزيولوجية : التوازن من العناصر التي تتطلب سلامة الجهاز العصبي للفرد وأيضا الجهاز العضلي ، لذلك فحدوث أي خلل في أجهزة الجسم يؤثر بصورة مباشرة في قدرة الشخص على الاتزان .

1-7-7- أنماط التوازن :

1-7-7-1- الاتزان المستقر: يتوقف ذلك على مساحة قاعدة الارتكاز وعلى ارتفاع مركز ثقل الجسم عن هذه القاعدة وهناك ثلاث عوامل هامة تحدد درجة إتزان الجسم هي:

أ- اتجاه القوس الذي يرسمه مركز الثقل في حالة إتزان الجسم ، إذا حدثت أي إزاحة للجسم نتيجة لتأثير قوة خارجية وكان القوس الذي يحرك مركز ثقل الجسم للأعلى وعموديا فإن الخط الذي يمثل المسافة من مركز ثقل الجسم إلى قاعدة الارتكاز أو نقطة السقوط بعد حدوث الإزاحة يمثل بعد مركز ثقل الجسم و يلاحظ أنه أكبر من الخط الساقط من مركز ثقل الجسم على قاعدة الاتزان (قبل الإزاحة) وهذا دليل على أن القوس الذي يرسمه مركز ثقل الأعلى و ليس الأسفل، كلما كان القوس الذي يمثله مركز ثقل الجسم الأعلى كان الاتزان أكبر.

ب- زوايا السقوط :لما كانت زاوية السقوط كبيرة زادت درجة إتزان الجسم وزاوية السقوط هي مقدار إزاحة الجسم أي يصل مركز الثقل فوق حافة قاعدة الارتكاز.

1-7-7-2- الاتزان غير المستقر: عند إزاحة الجسم وتحرك مركز ثقل هذا الجسم إلى أسفل فإن الجسم غير مستقر ، وفي حالة القمع فإن حركة مركز ثقل الجسم في حالة الإزاحة لأي جانب ستكون للأسفل .

1-7-7-3- الاتزان المتعادل: إذا حدثت أي إزاحة للجسم ولم يتغير ارتفاع ثقله عن قاعدة الاتزان (السطح المرتكز عليه) فإن الجسم يصبح في حالة إتزان متعادل ، وهذا النوع من الاتزان غير موجود في جسم الإنسان، لأن جسم الإنسان غير منتظم.

1-8-8- أنواع الأطوار في الاتزان :

هناك ثلاثة أنواع من الأطوار في الاتزان هي :

1-8-8-1- الطور الأول : رفض عدم الاتزان (le refus de desequilibre): هذا الطور

ليس ثابتا وفي بعض النشاطات والأفعال ذات طبيعة مخلة بالاتزان فهو لا يظهر والرياضي يسلك من المرة الأولى خصائص الطور الثاني .

أحيانا وفي معظم النشاطات الرياضية ، المبتدئ يحل مشكلة المفارقة برفضه لاحتلال توازنه ، فيحاول المحافظة قدر الإمكان على هيئة الطبيعة (جذع مستقيم ونظر أفقي) يمكن أن نعتبر ردود أفعال المبتدئ الأكثر نمطية أكثر منها طبيعية.

1-8-8-2- الطور الثاني: إعادة الاتزان البعدي (la reequilibration A Posteriori):

يقول "Paul Goirant" لدى "Jean Pierre Bonnet" إن الميزة الأساسية للمبتدئ هو أنه لا يحسن تنظيم الاتزان للحركة القادمة ، هذا الطور يتميز أحيانا باندفاع أكثر منطقية للجسم في الحركة التي تجعله في وضعية احتلال توازني لذا فالرياضي مجبر للجوء نحو حركات موازنة (إعادة الاتزان) إذا أراد المواصلة بحركة أخرى أو اتقاء السقوط ، و في هذا الطور أين لا يبادر الرياضي مسبقا بإختلالات توازن مولدة للحركة فهو يتميز بفعل مشاركة جزء من الجسم في الحركة والجزء الآخر يجب أن يضمن الموازنة (رد فعل تعويضي le reflexe de compensation) وهذا ما يؤدي إلى افتراض الحركة القادمة ، إذ أنه لا يمكن لأي شخص أن يزعم بأنه يمتلك استجابة حركة مكيفة إذا كان إدراكه مشوشا باختلال توازن ولو بسيط .

1-8-8-3- الموازنة المسبقة أو المبادرة (lequilibration anticipée): يقول " Hubert

Riboll" كل التركيبات الحركية المدججة في الحركة تسهل بواسطة التحضير المسبق لأحداث الحركة . إنه بواسطة التدريب وحده نستطيع أن نطور سلوكات الطور الثاني نحو هيئة ذات اتزان مسبق والرياضي بفضل تجربته يتدارك الاضطرابات المستقبلية .

فيستعد قبل الحركة ويعتدل، و يضع نفسه في حالة عدم اتزان عكسي كي يصل إلى تثبيت آثار عدم الاتزان المستقبلي .

في هذا الطور يدخل جزء من الجسم في الحركة المستقبلية مما يسمح بتنسيق سريع مع ما يأتي من حركات لأنه لا توجد هنا حركات موازنة أو لإعادة التوازن (les gestes reequilibrateurs).

1-9- العوامل التي تؤثر في التوازن :

هناك عدة عوامل تؤثر في التوازن تتمثل في:

1-9-1- العوامل الفسيولوجية :

والتي تتمثل في :

- الجزء الخاص بالتوازن في الأذن الداخلية.
- مستقبلات الاتزان في العضلات والأوتار.
- نهاية الأعصاب الحسية الموجودة في العضلات والمفاصل.
- سلامة حاستي البصر واللمس أو التعب الحسي.
- الأفعال المنعكسة.
- التعب البدني وأثره على الحركات الإرادية.
- القدمان وسلامتهما . (محمد صبحي حسنين، 1995، صفحة 442)

1-9-2- العوامل الميكانيكية :

وتتمثل في:

- مركز ثقل الجسم وارتفاعه أو انخفاضه عن قاعدة الارتكاز.
- كبر وصغر قاعدة الارتكاز.
- نوعية أرض الملعب.
- كتلة الجسم.
- زاوية سقوط جسم اللاعب عند الانتهاء من الحركة الرياضية .
- مقدار المقاومات الخارجية.

1-9-3- العوامل النفسية :

وتتمثل في:

- القدرة على العزل وتركيز الانتباه.
- الإدراك المكاني والزمني.
- التعب النفسي .
- الدوافع.

- خبرات الفشل والنجاح وأثرها على الثقة بالنفس والكفاح والعزيمة كصفات إرادية هامة (د/ وجدي

مصطفى الفاتح - د/ محمد لطفي السيد، 2002، صفحة 137)

1-10- تدرّيبات لتنمية التوازن :

إن تنمية وتطوير صفة التوازن يستلزم القيام بتمارين وتدريبات من شأنها العمل على أداء بعض الحركات الهادئة من الثبات أو المفاجئة من الحركة بإشارة ونداء وغير ذلك ، ولكل هذين النوعين هدفهما بالنسبة لنوع اللعبة واختلاف المهارة المطلوبة ،وتعتبر سلامة الجهاز العصبي أحد العوامل الهامة المحققة للتوازن كما أن عملية التأزر بين الجهازين العضلي والعصبي لها دور كبير في المحافظة على اتزان الجسم ، فالحركة التي يقوم بها الإنسان من مشي وجري ووثب... إلخ، أو الحركة الرياضية التي تتم فوق حيز ضيق كالمشي على العارضة أو الوقوف على مشط إحدى القدمين ، كل هذه الحركات تتوقف على مدى السيطرة على أجهزته العضلية العصبية بما يحقق المحافظة على وضع الجسم دون أن يفقد اتزانه (د/ وجدي مصطفى الفاتح - د/ محمد لطفي السيد، 2002، صفحة 138).

11-1- مشكلات اختبار التوازن :

يرى بعض الباحثين أن هناك بعض المشكلات التي يمكن أن ترتبط باختبار التوازن ويمكن تلخيص هذه المشكلات على النحو التالي:

أ- أشار بعض الباحثين إلى أن عامل القوة العضلية يؤثر بصورة واضحة على بعض اختبارات المرونة وقد يبدو ذلك واضحاً في اختبار الوقوف على عارضة بمشط القدم واختبارات التوازن الثابت من الوضع المقلوب، وبالرغم من تعارض بعض نتائج البحوث في هذا المجال ، إلا أنه يبدو منطقياً أن التعب العضلي يؤثر على درجات المختبرين في بعض الاختبارات .

ويرى بعض الباحثين إمكانية التغلب على بعض هذه المشكلات بإجراء اختبارات التوازن قبل الاختبارات التي تتطلب بذل المزيد من القوة كاختبارات القوة العضلية أو تحمل القوة العضلية (التحمل العضلي) أو التحمل الدوري التنفسي .

ب- نظراً لأن العديد من اختبارات التوازن تتطلب اتخاذ بعض الأوضاع المعينة أو أداء حركات تظهر فيها صفة التوازن بصورة واضحة فقد يبدو ضرورياً السماح للمختبرين بأداء الاختبار الواحد لعدة مرات (3) مرات مثلاً أو أكثر واحتساب نتيجة أفضل المحاولات ، وبالرغم من أن كثرة عدد المحاولات تسهم في الارتقاء بدرجة معامل ثبات الاختبار، إلا أنه في نفس الوقت يتطلب الأمر المزيد من الوقت في الأداء (د/ مصطفى السايح -د/ صلاح أنس محمد، 2002، صفحة 74).

ج- معظم المراجع الأجنبية في مجال اختبارات التوازن تتضمن معايير هذه الاختبارات على مستوى طلبة وطالبات الجامعات وتلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية وفي ضوء ذلك تبدو الحاجة إلى ضرورة وجود معايير للمراحل السنوية الأخرى للبنين و البنات.

- د- نظرا لأن التوازن الثابت يعتبر توازنا موقفيا أو خاصا (أي في مواقف خاصة معينة) ،فقد يسجل الفرد درجات عالية في إحدى الاختبارات التي تقيس التوازن الثابت في حين يسجل درجات منخفضة في اختبار آخر للتوازن الثابت ،وينصح بعض الباحثين للتغلب على هذه المشكلة تعدد الاختبارات التي تتميز بدرجة صعوبة واحدة تقريبا ويقوم المختبر بالاختيار من بينها .
- هـ- بعض اختبارات التوازن تتطلب أدوات وتجهيزات غالية نسبيا وتبدوا الحاجة إلى التوصل إلى تطوير أدوات وأجهزة أقل تكلفة ويمكن الحصول عليها بأعداد متوافرة وخاصة بالنسبة للمدارس الابتدائية والإعدادية.

خلاصة

حتى تصير الحركة أكثر دقة فإن عامل الاتزان مهم جدا لتحقيق ذلك إذ أن اللاعب كلما حافظ على اتزانه أثناء أداء الحركة كلما حققها بدقة متناهية.

من هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة التي كانت تهدف إلى وضع برنامج تدريبي لتنمية التوازن لمعرفة أثر هذه الصفة على لاعبي كرة القدم وكذا في محاولة لفهم الإشكال الذي يدور حول فعالية دقة التصويب ، الراجع أساسا إلى القدرة على الاتزان.

فالبرنامج المقترح ساهم إلى حد ما في رفع القدرة على الاتزان لدى اللاعب ، والتي لازمه تحسنا لا بأس به في دقته على التصويب نحو المرمى و عليه فهذا الارتباط الحاصل بين المتغيرين والذي أقره العديد من العلماء والأخصائيين في هذا المجال ما يكون إلا دليلا على ضرورة تحسين القدرة على الاتزان قصد الوصول إلى تحسين دقة التصويب لدى اللاعب .

الفصل الثالث

المهارات الأساسية في كرة القدم

تمهيد

3-1-1 مفهوم المهارة والمهارة الحركية

3-1-1-1 مفهوم المهارة

3-1-2 تعريف المهارة الحركية

3-1-3 خصائص المهارة الحركية

3-2 تصنيف المهارات الحركية الرياضية

3-3 مفهوم المهارات الأساسية

3-3-1 تقسيم المهارات الأساسية

3-3-1-1 المهارات الأساسية بدون كرة

3-3-1-2 المهارات الأساسية القاعدية بالكرة

3-3-1-2-1 التمرير

3-3-1-2-2 إستقبال الكرة

3-3-1-2-3 الجري بالكرة

3-3-1-3 المراوغة

3-3-1-3-5 التصويب

3-3-1-3-5-1 تعريف التصويب

3-3-1-3-5-2 الشروط والمبادئ القاعدية في التصويب

3-3-1-3-5-3 عناصر القوة في التصويب

3-3-1-3-6 تصنيفات التصويب نحو المرمى

3-3-1-3-3 أنواع التصويب

3-3-1-3-4 كيفية التصويب في كرة القدم

3-3-1-3-5 منهجية التصويب في كرة القدم

3-3-1-3-6 العوامل الأساسية لدقة التصويب

3-3-1-3-7 الأساليب التي يعتمد عليها التصويب

الخاتمة

تمهيد :

في كرة القدم الحديثة تعتبر المهارات الأساسية قاعدة مهمة لأداء اللعبة، حيث تلعب دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق، وتؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى إرباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والأداء، وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية والتي يمثل التصويب أحد تفرعاتها حيث يعتبر هذا الأخير 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 أن لا 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. (مفتي إبراهيم حماد، 1990، الصفحات 137-138).

1- مفهوم المهارة والمهارة الحركية الرياضية :

1-1- مفهوم المهارة:

لفظ مهارة SKILL يشير إلى الأداء المتميز ذو المستوى الرفيع في كافة مجالات الحياة، وهو بذلك يشمل كافة الأداءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والدقة.

هناك ثلاث أنواع من المهارات:

- مهارات معرفية cognitive skill مثل: الحساب، الجبر، الهندسة.

- مهارات إدراكية perceptual skill مثل: مهارات إدراك أشكال معينة.

- مهارات حركية motor skill مثل: المهارات الرياضية.

1-2- تعريف المهارة الحركية الرياضية:

- عرف المهارة الحركية الرياضية بأنها " مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين "

- تعرف المهارة الحركية الرياضية أيضا أنها " مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن".

1-3- خصائص المهارة الحركية الرياضية:

1-3-1- المهارة تعلم:

المهارة تتطلب التدريب والتحسين بالخبرة.

1-3-2- التعلم يعرف عادة بأنه : " التغيير الدائم في السلوك والأداء بمرور الوقت " ويجب أن يوضع

ذلك في اعتبارنا ونحن نشاهد دلائل النجاح الأولى لأداء المهارة فقد يكون ذلك النجاح قد حدث بالصدفة.

1-3-3- المهارة لها نتيجة نهائية:

نعني بالنتيجة النهائية لأداء المهارة الهدف المطلوب تحقيقه من الأداء، وبالقطع فإن هذا الهدف

معروف لدى الفرد المؤدي للمهارة قبل الشروع في تنفيذ الأداء من حيث طبيعة الهدف المطلوب تحقيقه " النتائج المحددة سالفًا للأداء".

1-3-4- المهارة تحقق النتائج بثبات:

نعني بذلك أن تنفيذ المهارة يتحقق خلاله الهدف من أدائها بصورة ثابتة من أداء إلى آخر من خلال المحاولات المتعددة المتتالية تقريبا. (مفتي إبراهيم حماد، 2002، الصفحات 13-14).

1-3-6- المهارة تؤدي باقتصادية في الجهد وبفاعلية:

وهو ما يعني أن أداء المهارة يتم بتوافق وتجانس وانسيابية وتوقيت سليم، وبسرعة وبطء طبقا لمتطلبات الأداء الحركي خلالها، فالمبتدئين عادة ما يستهلكون طاقة كبيرة في الأداء دون تحقيق نجاح في الأداء الماهر لكن اللاعبين الذين يتميزون بالخبرة سوف يكونوا قادرين على الأداء بإنفاق الطاقة الضرورية فقط لانجازي الأداء الصحيح وبفاعلية.

1-3-7- مقدرة المؤدين للمهارة على تحليل متطلبات استخدامها:

اللاعبون واللاعبات المهرة يستطيعون تحليل متطلبات استخدام المهارة في مواقف التنافس المختلفة ويستطيعون اتخاذ قرارات وتنفيذها بفاعلية، فالمهارة ليست فقط مجرد أداء فني جيد للحركات ولكن تعني أيضا المقدرة على استخدام هذا الأداء بفاعلية في التوقيت المناسب.

2- تصنيف المهارات الحركية الرياضية :

يجب على المدربين والمعلمين حتى الأفراد الرياضيين أنفسهم أن يتعرفوا على تصنيف المهارات المختلفة حتى يتمكن كل منهم من تحليل الخصائص المختلفة التي يجب أن توضع في الاعتبار عند تعلمها والتدريب عليها وكذلك تحديد الأهمية النسبية للأساليب المؤثرة في إتقانها ومن ثم تحديد طرق التدريب عليها.

صنف سينجر 1982 singer المهارات طبقا للمحددات الرئيسية التالية.

- أجزاء الجسم المشاركة في أداء المهارة.

- فترة دوام أداء المهارة.

- المعارف المشاركة في أداء المهارة.

- التغذية الراجعة المستخدمة في أداء المهارة (مفتي إبراهيم حماد، 2002، صفحة 15).

3- مفهوم المهارات الأساسية: المهارات الأساسية في كرة القدم هي عبارة عن نوع معين من

العمل والأداء. يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص.

وهي بهذا الشكل تعتمد أساسا على الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء.

4- تقسيم المهارات الأساسية:

4-1- المهارات الأساسية بدون كرة:

4-1-1- الجري وتغيير الاتجاه:

كرة القدم لعبة جماعية سريعة الإقطاع وتمتاز بالتحول السريع من الدفاع إلى الهجوم والعكس طوال زمن المباراة وهذا الأمر يستدعي من اللاعبين إجادة الجري والتدريب عليه، والجري بدون كرة للاعب كرة القدم يكون بخطوات قصيرة لكي يحتفظ بتوازنه باستمرار والتحكم في الكرة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسهولة، وتختلف المسافة التي يتحرك فيها اللاعب بالجري بدون كرة سواء الجري بأقصى سرعة أو بسرعة متوسطة لمسافات تتراوح ما بين 5-30 م ويكون غالبا هذا التحرك لتلك المسافة بغرض اللحاق بالكرة والوصول إليها قبل أن تصبغ في متناول الخصم.

ولما كانت المسافة التي يقطعها لاعب كرة القدم طوال زمن المباراة تتراوح ما بين (5-7 كلم) وقد تستغرق مدة الجري أحيانا حوالي 6 دقائق دون توقف فإن ذلك يستدعي من اللاعب أن ينظم نفسه على خطوات الجري وكيفية استنشاقه للأكسجين وتنظيم عملية التنفس، ويجب على اللاعب أيضا أن يراعي قصر وسرعة خطواته أثناء الجري مع انثناء خفيف في الركبة بدون تصلب وخفض مركز ثقل الجسم حتى يكون قريبا من الأرض إلى حد ما، مع تحريك الذراعين بجوار الجسم وبذلك يمكن للاعب أن يحافظ على اتزان أثناء الجري مع القدرة على تغيير الاتجاه في أي لحظة يريد بها اللاعب وبالسرعة المطلوبة.

4-1-2- الوثب (الارتقاء):

يعتبر اللاعب الذي يتمتع بالقدرة على الوثب عاليا أكثر من منافسه ذو ميزة تكتيكية وتكنيكية أفضل في الوصول إلى الكرة قبل المنافس وتتضح هذه القدرة في الوثب عاليا أمام المرمى بغرض إحراز هدف في مرمى الخصم أو محاولة المدافع منع المهاجم من إحراز هذا الهدف بالوثب عاليا مسافة أعلى منه واستخلاص الكرة بالرأس قبل أن تصل إلى المنافس.

وهذه المهارة تحتاج إلى توفر قوة الارتقاء للاعب كرة القدم مع التوقيت السليم، والهبوط المناسب ويكون ذلك الارتقاء إما برجل واحدة أو بالرجلين معا مع ملاحظة عدم رفع الرجل الحرة أثناء الارتقاء والوثب

الأعلى حتى لا يقع اللاعب في خطأ قانوني خاصة إذا كان قريباً من اللاعب المنافس، ويلاحظ أن الوثب عالياً مع الاقتراب والجري أفضل للاعب الكرة من الوثب من الثبات وذلك للاستفادة من سرعة اللاعب الأفقية أثناء الجري وتحويلها إلى القدرة على الارتقاء والوثب عالياً، لذلك يجب على المدرب أن يهتم بتنمية هذه المهارة عن طريق تدريجات المرونة والإطالة والرشاقة.

4-1-3- الخداع والتمويه بالجسم:

تعتبر هذه المهارة من المهارات التي يجب أن يجيدها اللاعب المدافع والمهاجم على حد سواء مع القدرة على أدائها باستخدام الجسم والجذع والرجلين والنظر، وهذا يتطلب من اللاعب قدراً كبيراً على الاحتفاظ بمركز الثقل بين القدمين والتمتع بقدر كبير من المرونة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي وقدرة كبيرة على التوقع السليم والإحساس بالمسافة والزمن والمكان الذي يقوم به اللاعب أثناء الخداع. (حسن السيد أبو عبدو، 2002، الصفحات 27-28-41-43).

4-2- المهارات الأساسية القاعدية بالكرة:

4-2-1- التمير:

4-2-1-1- تعريف التمير:

التمير وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد (التصويب) (turpin, 1990, p. 99).

إن إجادة الفريق للتمير من العوامل التي تساعد على السيطرة على مجريات اللعب، كذلك تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة وكذلك الدفاعية، كما أنها تكسب الفريق الثقة في النفس وتزعزع ثقة الفريق المنافس في نفسه، كما أن دقة ونجاح التمير يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالسيطرة على الكرة، ولا بد من تعليم الناشئ أولوية الاتجاه في التمير، بحيث يركز الناشئ على أداء التمير كالتالي:

أ- التمير الأمامي: يعتبر التمير للأمام هو مفتاح التمير الخططي فهو يكسب المهاجمين مساحةاً للتحرك للأمام بالإضافة إلى أنه يساعد على التخلص من الكثير من المدافعين

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

ج- التميرير للخلف: أما آخر خيار أما اللاعب فهو التميرير للخلف وفيها يمهد اللاعبون لتنظيم صفوفهم لبدأ الهجوم أو لهيئة الكرة للزميل يلعبها للخلف حتى يستطيع التصويب على مرمى المنافس وينبغي التدرج في تعليم التميرير للناشئ كآلاتي:

- التميرير بعد إيقاف الكرة (بعد أكثر من لمسة) بدون منافس.

- التميرير بعد إيقاف الكرة بوجود منافس سلمي.

- التميرير تحت ضغط المنافس من خلال التقسيمات المصغرة.

وعند التدريب على مهارات التميرير يراعى التركيز على متابعة الناشئ لمواقف اللعب المتغير والتحركات الخاصة بالزملاء والمنافسين وفي أماكن اللعب التي يتم منها الأداء الخططي وذلك قبل أن تأتي الكرة إليه. كما أنه من الضروري تعود الناشئ على اختيار الزميل المناسب لتنفيذ الأداء الخططي عند التميرير وأن يكون التميرير من خلال موقف ملائم يضمن نجاحه، بمعنى أن لا يتعرض مسار الكرة الممررة للزميل أي منافس يغير من هذا المسار فتصل بعيدة عن الزميل وفي مكان يسهل فقد الكرة، وأيضاً عند التدريب يراعى التنبيه باستمرار لدى الناشئين بأهمية استخدام نوع التميرير المناسب للموقف أي ما يضمن الدقة والأمانة لوصول الكرة للزميل بالإضافة إلى اختيار الناشئ للحظة المناسبة لأداء التميرير وقد يكون متأخراً فيضغط عليه المنافس مما يؤدي إلى صعوبة الأداء وإعطاء الفرص للمدافعين وتغطية مساحات كانت خالية وتصلح للتميرير، كما لا بد أن لا يكون التميرير أسرع من اللازم وقبل أن يكون الزميل مستعداً لاستقبال الكرة، وأيضاً أن يستخدم الناشئ القوة-اللازمة لوصول الكرة لمكان الزميل وبما يمكنه لاستحواذ عليها أو تصويبها أو تمريرها وأن تكون في المساحة الخالية دون أن تبتعد عنها قبل وصول الزميل . (إبراهيم شعلان - محمد عفيفي، صفحة 58).

4-2-2- استقبال الكرة:

- تعريف:

استقبال الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللاعب والهيمنة عليها وجعلها بعيدة عن متناول الخصم وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة والسيطرة على الكرة تتم في جميع الارتفاعات والمستويات سواء كانت الكرات الأرضية أو المنخفضة الارتفاع أو المرتفعة، كذلك فإن السيطرة على الكرة تتطلب توقيتاً دقيقاً للغاية وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة للاعب والتي تقوم بالسيطرة

على الكرة بسرعة عالية ثم حسن التصرف فيها بحكمة وهذا يتطلب من اللاعب كشف جوانب الملعب المختلفة، كذلك يمكن القول أن هذه المهارة يجب أن يؤديها كلا من المهاجم والمدافع بدرجة كبيرة من الإتقان والتحكم لما لها من أهمية بالغة في إخضاع الكرة لسيطرة اللاعب.

4-2-1- مبادئ عامة يجب أن تراعى أثناء السيطرة على الكرة:

هناك مبادئ وأسس عامة يجب على اللاعب أن يتبعها أثناء قيامه بالسيطرة على الكرة وهي ضرورة سرعة التحرك للسيطرة على الكرة ولنجاح ذلك يجب أن يتبع التالي:

- أن يقوم اللاعب بوضع جسمه في الاتجاه المباشر لمكان استقبال الكرة.
- التحرك بسرعة في اتجاه الكرة وليس انتظار وصولها إليه خصوصا في المواقف التي يكون فيها الخصم قريبا من اللاعب.

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

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

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

- يجب على اللاعب قبل استلامه للكرة والسيطرة عليها أن يكون قد اتخذ القرار السليم في حسن التصرف في الكرة حسب مقتضيات الظروف المحيطة بالوقت أثناء المباراة.

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

- عدم ابتعاد الكرة من اللاعب الذي يقوم بالسيطرة عليها أكثر من اللازم خزا من حصول الخصم عليها. (حسن السيد أبو عبدو، 2002، الصفحات 115-116)

وغالبا ما يستخدم إيقاف الكرة بباطن القدم في السيطرة على الكرة المتدحرجة، إذ أن الجسم يكون في هذه الحالة آخذا وضع ضرب الكرة بباطن القدم في نفس الوقت مما يمكن اللاعب من ركل الكرة بباطن القدم بسرعة، وخاصة أن أسلوب اللعب الحديث يقتضي من اللاعب ذلك. (حنفي محمود مختار، 1997، صفحة 54).

4-2-3- الجري بالكرة:

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

ولتنفيذ هذه المهارة فإن اللاعب غالبا ما يستخدم إحدى أجزاء القدم وأحيانا يجري بالكرة مستخدما الفخذ أو الفخذين معا، وقد يجري بالكرة مستخدما رأسه، غير أنه عندما يستخدم الفخذ أو الرأس فإننا نفضل التعبير عن ذلك بعبارة "تنطيط بالكرة" فلا يجري اللاعب بالكرة برأسه أو فخذة لمسافة كبيرة حيث لا يساعده ذلك على مجاراة سرعة وظروف اللعب أو اللاعبين، لذلك فإن اللعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بإحدى أجزاء القدم التالية:

جزء القدم الأمامي الداخلي، جزء القدم الأمامي الخارجي، و من الأجزاء التي قد يستخدمها اللاعب أحيانا سن القدم بالإضافة إلى الفخذ والرأس. والجري بالكرة هو عبارة عن خليط من الجري، وركل الكرة بإحدى أجزاء القدم المعروفة، ويتوقف تحديد سرعة الجري بالكرة، وكذلك الجزء المستخدم في ضربها وقوة الضربة أثناء الجري بها على المسافة التي يتحرك فيها اللاعب وبعد الخصم عنه، وأيضاً الهدف من الجري بالكرة ومهما كانت الظروف فإن الجري بالكرة يستدعي من اللاعب استمرار السيطرة عليها وذلك بأن لا يطلقها بعيدا عن متناول قدميه، و ألا تزيد المسافة بينه وبين الكرة عن متر أو مترين، وتقل هذه المسافة كلما قرب الخصم من اللاعب، ومن الطرق لأكثر شيوعا للجري بالكرة، الجري باستخدام جزء القدم الأمامي الداخلي حيث يتمكن خلالها اللاعب من الجري لأكثر مسافة بالسرعة المطلوبة و بسهولة، غالبا أيضا ما يجري اللاعب مستخدما جزء القدم الأمامي الخارجي و الداخلي معا، وإن كان ذلك قد يقلل من سرعة الجري بالكرة.

أما الجري بالكرة باستخدام الرأس (أو الجزء الأوسط من الجبهة) فإن ذلك نادرا ما يحدث، وكما سبق القول فإن أداء هذه المهارة يكون لتنطيط الكرة وتعليم الجري بالكرة للمبتدئين يتطلب مراعاة الأوضاع التشريحية للقدم التي يستخدمها اللاعب في الجري فمن الضروري البدء بتعليم اللاعب (الناشئ) الجري بالكرة أولا بجزء القدم الأمامي الخارجي حيث يضمن اللاعب بهذه الطريقة مرونة أكثر في الحركة

بالإضافة إلى أن الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الخارجي يعتبر أكثر مناسبة لتحقيق السرعة المطلوبة في الجري. (محمد رضا الوقاد، 2003، الصفحات 171-173).

- ويرى البعض أن البدء في تعليم اللاعب الناشئ الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الداخلي والخارجي - بعد ذلك فقط - يمكن البدء في تعليمه الجري بوجه القدم وسن القدم.
- وتعليم مهارة الجري بالكرة بأي جزء من الأجزاء يجب أن يمر بالخطوات التالية :
- أداء المهارة من المشي باستخدام كرة طيبة ثم بكرة عادية.
- أداء المهارة من الجري الخفيف بكرة عادية .
- أداء المهارة مع زيادة سرعة الجري .
- أداء المهارة من الجري العادي والمرور بين كرات طيبة أو أرماع.
- أداء المهارة مع تغيير السرعات.
- أداء المهارة مع تعدية خصم أو حاجز. (محمد رضا الوقاد، 2003).

4-2-4-المراوغة:

- تعريف المراوغة:

هي فن التخلص من الخصم وخداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدماً بعض حركات الخداع التي يؤديها إما بجذعه أو بقدميه، وهي سلاح اللاعب وعامل أساسي في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والجماعية.

والمراوغة تعتبر من أصعب المهارات الأساسية في كرة القدم، لذلك يجب أن يجيدها المهاجم والمدافع على حد سواء مع احتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في مهارة المراوغة، ولكي يتحقق ذلك يجب أن يتمتع اللاعب المحاور بقدرة بدنية عالية تساعد على نجاح مهارة المراوغة، ومن أهم القدرات البدنية التي تساعد على ذلك الرشاقة والمرونة والسرعة الحركية التي تساعد على تحسين الأداء المهاري للمراوغة.

وفي كرة القدم الحديثة تعتبر مهارة المراوغة أقل أهمية من مهارات التمرير والسيطرة على الكرة لأنها غالباً أقل بطئاً، وتأثر في اكتساب مساحة خالية من مهارة التمرير التي تتصف بالسرعة والدقة، وبالرغم من ذلك فإنه يوجد كثير من المواقف اللعبية التي تسمح للاعب المستحوذ على الكرة أن يؤدي مهارة التمرير بحرية نتيجة الدفاع الضاغظ من الخصم في مساحات صغيرة أو استخدام الفريق المنافس لمصيصة

التسلل كخطة دفاعية ويصبح الحل الأمثل لاكتساب مساحة جديدة والتغلب على المواقف السابقة هو إجادة اللاعب للمراوغة.

وبالرغم من أهمية المراوغة للفريق فإنها سلاح ذو حدين، فإذا أجاد لاعبي الفريق في استخدام طرق المحاورة بنجاح فإن ذلك يعتبر مفيدا من الناحية الخططية للفريق لأنه ينقص من عدد المدافعين للفريق الآخر بالإضافة إلى اكتساب المهاجم الثقة بالنفس وعلى الجانب الآخر فإن سوء استخدام المراوغة وأدائها بصورة غير مجدية يؤدي إلى هدم خطط الفريق الهجومية وإهدار الفرص في امتلاك الكرة (حسن السيد أبو عبدو، 2002، صفحة 153).

لذلك يجب أن يضع اللاعب المهاجم نصب عينيه أن المراوغة لا بد أن تكون بسبب ولها هدف لفائدة الفريق وليس الاستعراض ونسبة أداء المراوغة كبيرة بالنسبة للاعب الهجوم وتقل بالنسبة لساعدي الدفاع وأقل لباقي أفراد الدفاع، وكلما امتاز اللاعب بطريقة أدائه السهلة لتنفيذ المراوغة وتزود بمهارة أداء الطرق المختلفة للمراوغة، كلما أفاده ذلك كثيرا في تنفيذ خطط الفريق الهجومية وأعطى فريقه فرصة تفصيل للفوز بالمباراة.

ومن أهم صفات وشروط المراوغة الناجحة ما يلي:

- اختيار الطريقة المناسبة للموقف اللعي والتي غالبا لا يتوقعها المنافس.
- قدرة اللاعب المهاجم على إقناع الخصم المدافع بتحرك خادع.
- أن تتصف المراوغة بعنصر المفاجأة.
- قدرة اللاعب المهاجم على تغيير أوضاع جسمه بسرعة ورشاقة.
- قدرة اللاعب المهاجم على استخدام أكثر من نوع وطريقة للمراوغة حتى لا ينجح خصمه المدافع في توقع نوع المراوغة التي يقوم بتنفيذها المهاجم.
- قدرة اللاعب المهاجم على تغيير سرعة ريثم الأداء.
- تمتع اللاعب بحسن استخدام التوقيت السليم للقيام بعملية المراوغة أمام الخصم.

وهناك عدة طرق للمراوغة هي:

المراوغة من الأمام.

المراوغة من الجانب.

المراوغة من الخلف (حسن السيد أبو عبدو، 2002، صفحة 154).

وعلى ضوء ذلك يجب على الناشئ أن يفهم ما يلي:

- أن تتناسب طريقة المراوغة مع الموقف، مثل المسافة المتاحة أو اتجاه المدافع صوب المهاجم وعلى ذلك يتدرب الناشئ على أنواع المراوغات الممكنة كلها وتترك له الحرية في اختيار ما يناسبه أثناء المباراة.

- أن يتعلم الناشئ كيفية حماية الكرة من المنافس.

- أن يدرك الناشئ ماذا سيفعل بعد المراوغة مثلا: التميرير للزميل أو التصويب (إبراهيم شعلان - محمد عفيفي، صفحة 43).

4-2-5- التصويب:

4-2-5-1- تعريف التصويب:

هو إحدى وسائل الهجوم الفردي، ويتطلب التصويب من اللاعب مقدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم وتأتي فرصة التصويب دائما بعد المحاورة أو بعد اللعب الجماعي بين لاعبين، ويجب قبل التصويب أن يقرر اللاعب كيف يصب، ويجب أن يدرك اللاعب نواحي الضعف في حارس مرمى الفريق المنافس. (حنفي محمود مختار، 1997، صفحة 106).

وحسب "كمال لموي" هو كل محاولة لإرسال الكرة نحو المرمى بحيث تكون القذفة مصوبة كما ينبغي.

(fredogarel, 1983, p. 11)

إن التصويب في المباريات يعتبر عملية اتخاذ قرارات، فدواعي الفشل في التصويب أو فقدان الفريق للكرة إذا صوب اللاعب قد تكون حاجزا نفسيا أما الكثير من اللاعبين، وعلى هذا فالتصويب لا بد له من صفات نفسية خاصة يتطلب غرسها في اللاعب منذ بداية عهده في التدريب، كالثقة بالنفس مثلا، ولكي تكون عند اللاعب الثقة في النفس ليصب لا بد وأن يكون وصل إلى مرحلة الإتقان في تكنيك التصويب تحت كل الظروف مثل:

- التدريب على التصويب في ظروف سهلة و بسيطة .

- الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء.

- استخدام الوسائل المساعدة (الحوائط المقسمة - الأقماع والشواخص - الحواجز - المقاعد - المرمى متعدد المساحات).

- أن تؤدي تمارين التصويب من اتجاهات متغيرة لمسار الكرة.

- تثبت مهارة التصويب عن طريق تغيير الظروف الخارجية مثل استخدام مدافع سلمي ولكن بفاعلية.

- التدريب على المهارة نحن ظروف أكثر صعوبة مثل وضع مدافع ايجاب

- الاهتمام والتركيز على دقة التصويب لتثبيت التكنيك الصحيح .

- الاهتمام بتنمية خطط الهجوم الفردية والجماعية لإيجاد المزيد من المواقف المناسبة للتصويب .

- يجب على مدرب الناشئين إعطاء الحرية لهم للإظهار قدرتهم على التصويب مع استخدام الأسلوب

الأمثل للتوجيه (إبراهيم شعلان - محمد عفيفي، صفحة 158).

4-2-5-2- الشروط والمبادئ القاعدية في التصويب :

أ -الدقة في الاتجاه :

الدقة في الاتجاه تلي لتوجيه مساحة التصويب لذا فهي تخضع إلى:

- توجيه قدم الارتكاز وكذا مساحة الاتصال في الاتجاه المراد .

- الحوض يكون عموديا في هذا الاتجاه المراد.

-تثبيت رجل الارتكاز (نصف مثبتة) .

وهناك مبادئ خاصة بالحركة هي :

-تتطلب ضرب الكرة إلى نقطة محددة .

- بعد أقصى لمسافة التصويب.

- صلابة الرسغ.

- توجيه ركبة التصويب تبعا للمسار المراد بعد الارتطام بالكرة .

ب- عناصر الدقة في العلو: غير بعيد عن المعطيات الخارجية المحددة للمسار والمرتكزة أساسا

وخصوصا على اتجاه التصويب فإن هذه الأخيرة مشترطة ب:

- وضعية قدم الارتكاز.

- توجيه مساحة الاتصال (التلامس).

- المكان الموجه إليه الكرة بعد القذف .
- إن توجيه خط الركبة ومساحة التلامس عموديا هو عنصر أساس في تحديد اتجاه القذف أو التصويب سواء كان تصويبا أفقيا أو إلى الأعلى.
- **التصويب إلى الأعلى:** أثناء الاصطدام يكون مائلا إلى الأعلى ،فقدم الارتكاز مزاحة بالنسبة للكرة و تطبيقيا كلما كانت قدم الارتكاز مبعدة عن الكرة كلما كانت زاوية القذف معتبرة.
- **التصويب الأفقي:** أثناء التلامس أو الاصطدام اتجاه التصويب يكون أفقيا و قدم الارتكاز إذن مع مستوى الكرة ، و قدم التصويب موجهة شاقوليا نحو اتجاه المسار (ممددة نحو الأفق) .
- ج- عناصر القوة في التصويب :**
- عرض مختلف العوامل يفترض وجود :
- استطاعة عضلية.
- اتزان جيد وصلابة الارتكازات.
- سعة الاتزان لكل السلسلة المفصلية المشاركة في الحركة .
- سرعة تثبيت مساحة التلامس.
- صلابة مساحة التلامس وكذا مواقع مفصل الدم، الركبة و الحوض .
- ضرورة الوصول إلى الكرة بسرعة حدية ، وإعطاء دفع على رجل الارتكاز ثم السقوط بعد التلامس على قدم الارتكاز.

4-2-3-5-3 تصنيفات التصويب نحو المرمى :

يعتمد التصويب على ثلاث جوانب هي:

- أ- **قدم الارتكاز:** وضعيتها 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 (عاليا)، كما يجب أن تحمل وزن الجسم الذي يتواجد في اتزان غير ثابت أثناء التنفيذ.
- ب- **رجل التصويب:** يشترط تثبيت رسغ القدم المصوبة التي تسمح بتحويل حدي للقوة مع امتداد للفخذ وانشاء للركبة .

ج- الجذع: باعتبار التصويب كحركة كلية للجسم فإن وضعية الجذع تحدد أيضا مسار الكرة فجدع مثني إلى الأمام (منحني) يحدد مسارا أرضيا للكرة أما الإنحاء إلى الخلف فيسمح بتصويب عال (هوائي).

4-3- أصناف التصويب :

4-3-1- حسب مساحات التلامس :

- تصويب بعنق القدم.

- تصويب بداخل عنق القدم.

- تصويب بخارج عنق القدم .

4-3-2- حسب شدة التصويب :

- التصويب القوي.

- التصويب المركز.

4-3-3- حسب مسار الكرة :

- تصويب ممدد.

- تصويب أرضي .

- تصويب هوائي أو نصف عالي.

- تصويبات طويلة أو قصيرة.

4-3-4- حسب حركة أو وضعية الكرة أثناء التصويب :

- تصويب لكرة ثابتة أو متحركة .

- تصويب لكرة أرضية أو هوائية .

- تصويب لكرة تتدحرج.

4-4- التصويب بالقدم :

كلا القدمين يمكن استعمالهما ، ويتجسد التصويب :

- بعد قيادة الكرة.

- بعد مراقبة الكرة.

- بدون مراقبة للكرة سواء جاءت مدحرجة على الأرض أو في الهواء.
- كرة عالية محلقة قبل اصطدامها بالأرض.
- نصف محلقة بعد اصطدامها بالأرض .
- كرة ثابتة (مخالفات مباشرة - ضربات الجزاء) .

4-5- تصويبات خاصة: تجمع هنا كل من ضربة الفرشاة والضربات المقصية وكل التصويبات التي يكون فيها اللاعب في وضعية استثنائية فضربة الفرشاة تحصل بضرب الكرة بزاوية ميل ، مما يعطيها حركة مزدوجة (حركة دورانية حول نفسها).

ومسار كرة مفرشقة يقوس بفعل دوراني في اتجاه الدوران ، ويعاق دورانها بالاحتكاك على الأرض بينما يساعدها العلو ، أما الضربة المقصية تتطلب رشاقة عالية وتوازنا جيدا للجسم ومع مرونة هائلة و خاصة توقيع صحيح للمسافة بين الجسم والكرة .

5- 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 .
- التسديد من الحركة .

5-1- 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 .

5-2- 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 .

6- كيفية التصويب في كرة القدم :

هناك عدة إمكانيات للتسديد أثناء مباراة كرة القدم، ولهذا فعلينا أن نهيئ ونحضر اللاعب لكل الحالات التي يمكن أن تطرح له خلال المقابلة .

6-1- 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 .

6-2- ضرب الكرة بالقسم الجانبي من القدم (القسم الداخلي) : تستخدم للمناولات القريبة والبعيدة والعريضة وكذلك للمناولات اللولبية وكذلك الضربات المباشرة وغير المباشرة .

6-3- 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 . (محمد حامد الأفندي، 1971، صفحة 43) .

6-4- 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 فان ظهر القدم يرسل الكرة إلى الأعلى بعيدا عن سطح الأرض .

6-5- الضربة غير 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 .

6-6- 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 جديدة .

6-7- 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 .

6-8- الضربة بخلف العقب : تستخدم هذه الضربة لخداع الخصم ، وهي من الضربات الفنية والاستعراضية ، كما يمكن عن طريقها استعمال تمريرات قصيرة وتسجيل أهداف جميلة .

6-9- 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 إحساساً سليماً لاتصال الكرة بظهر القدم لحظة ارتداد الكرة بالضبط.

6-10- الضربة المرفوعة : نجد هذا النوع من الضربات بكثرة في المقابلات بحيث أنها تستعمل

للمناولات الطويلة والعريضة والضربات الطويلة و القصيرة للتسديد ، كما تحدد وضعية الجسم ارتفاع الكرة بالإضافة أن هذه الضربة تخدم الأغراض التكتيكية . (محمد حامد الأفندي، 1971، صفحة 44).

7- منهجية التصويب في كرة القدم :

إن المدرب ملزم بتقديم منهجية التسديد للاعبين أثناء التدريب وهذا اعتماداً على كل الدارسات التي قام بها الأخصائون في الميدان كي يصل إلى تحقيق غرضه ألا وهو الأداء الجيد والتحكم في الكرة أثناء التسديد وأثناء تقديم الحصة التدريبية يجب على المدرب أن يراعي قدرات اللاعبين حيث يجب أن يتبع المبدأ البيداغوجي من السهل إلى الصعب ويعطي لكل تمرين الوقت اللازم لتثبيتته في أذهان اللاعبين، كما أنه يزيدهم ببعض النصائح كي تكون القذفة مصوبة من حيث القوة والتوجيه .

- ساق الارتكاز يكون بعد 10 إلى 15 سم بجانب الكرة .

- اليد تكون مع الساق المرتكز عليها إلى الأمام واليد الأخرى إلى الخلف.

- النظر إلى الكرة أثناء التسديد ضروري .

وتوجد عدة طرق تستعمل أثناء التدريب على مهارة التسديد تحدث عنها الدكتور "محمود عوض بسيوني" تتمثل في طريقة المحاولة والخطأ كلاهما تعتمد على إعادة المهارات مرات عديدة .

7-1- التصويب أثناء التدريب : إن حالات اللاعبين أثناء التدريب تختلف عنها في المنافسات وخاصة

من الناحية النفسية ، لهذا على المدربين اغتنام هذه الحالة النفسية في تعويد اللاعب على التسديد وتطبيق القواعد الأساسية أثناء تسديد الكرة ، بالإضافة إلى هذا يجب خلق جو منافسة أثناء التدريب وذلك بخلق التنافس بين اللاعبين خاصة العمل الجاد ومنع كل المحاولات من طرف المدافعين .

7-2- التصويب أثناء الجري : بما أن الجري جزء لا يتجزء من لعبة كرة القدم فعلى المدرب أن

يعتمد على الحالات التي يتلقاها اللاعب أثناء المنافسات ومنها الجري ، وهذا بتقديم تمارين وحالات خاصة للتسديد أثناء الجري .

هذا ما يسهل على اللاعبين التسديد بسرعة ومباغته المدافعين والحارس في نفس الوقت أثناء المنافسة .

7-3- التصويب في الحالات الصعبة : نقصد بها الحالات التي يجدها اللاعب في المنافسات

الرسمية أي وجود المهاجمين بين مجموعة من المدافعين الذين يعملون " بدون تسامح" في إطار الروح الرياضية من أجل منع المهاجمين من التسديد وتسجيل الأهداف .

وبما أن هذه الحالة توجد بكثرة أثناء المنافسات الرسمية فعلى المدرب الإكثار منها. (أحمد سعيد -

أحمد قاسمي - حسن المنديامي، 1997، صفحة 10).

7-4- التصويب أثناء اللعب : نقصد به التسديد أثناء المقابلات الودية التي يجريها الفريق أو

مقابلات بين عناصر الفريق ، وتعتبر هذه الطريقة جد ايجابية وفعالة بحيث تجعل اللعب في حقيقة المقابلة ولهذا يجب الاعتماد على هذه الطريقة لأنها تسمح للمدرب من تعيين نقاط الضعف والقوة للفريق واللاعبين .

وكل هذه الحالات التي سلف ذكرها إذا اعتمدنا عليها في التدريب وطبعت بجدية فإنها تعطي نتائجها

الاجيائية وترفع من مردودية وفعالية التسديد أثناء المنافسات الرسمية .

8- العوامل الأساسية لدقة التصويب :

8-1- العامل النفسي :

ويدخل تحت هذا العمل مجموعة صفات هي :

- العزيمة والإرادة وقوة التصميم لدى اللاعب، وهي تتمثل في عدم تردده في التصويب كلما سمحت له الفرصة .

- قدرة اللاعب على التركيز عند التصويب

- هدوء اللاعب عند التصويب .

- ثقته بنفسه وبمقدرته .

- مدى اتساع زاوية رؤيته للملعب وخاصة المرمى وما حوله .

8-2- العامل البدني :

واهم ما يؤثر في ذلك هو :

أ- قوة اللاعب التي تساعد على التصويب بقوة مما يؤثر نفسياً على المدافعين خاصة حارس المرمى ، كما أن قوة اللاعب تجعله يتفوق بدنياً على الخصم في لحظة التصويب خاصة وهما يتنافسان على الكرة بل التصويب .

ب- رشاقة ومرونة اللاعب التي تجعله يستطيع أن يأخذ الوضع الصحيح عند التصويب أو عند الربط بين الخداع والتصويب .

8-3 - العامل الفني :

ويتمثل هذا في إجادة اللاعب مهارة التصويب بأي جزء من أجزاء القدم أو الرأس، من أي مكان من الملعب سواء من الحركة أو الثابت أو الوثب ، ومن أي وضع يتخذه الجسم .

9- الأساليب التي يعتمد عليها التصويب :

عند تحليل التصويب نجد أن هناك ثلاث أساليب تعتمد عليها الطريقة الصحيحة للتصويب

9-1- كيف يصب اللاعب :

- هل يصب مباشرة أو بعد إيقاف الكرة .
- بأي قدم يصب اللاعب و قوة و سرعة الضربة.
- ماهي طريقة التصويب ، ما معنى ذلك بأي جزء من القدم يركل اللاعب الكرة. (لحمر عبد الحق - فيصل عياش رشيد الدليمي، 1997، صفحة 62) .

9-2- متى يصب اللاعب :

من الطبيعي أن يكون التصويب في اللحظة المناسبة وهي التي تكون:

- قبل أن يضرب المدافع الكرة من أمام المهاجم .
- عندما يكون الطريق إلى المرمى خالياً .
- عندما يتحرك حارس المرمى إلى الأمام أو الجانب .
- عندما يكون هناك مدافع يحجب الكرة عن حارس المرمى .
- عندما لا يتوقع المدافع أو حارس المرمى التصويب .

9-3- أين يصب اللاعب :

من البديهي أن يصب اللاعب في المكان المناسب ويعني ذلك :

- أن يكون التصويب في الزاوية المفتوحة وليس في الزاوية الضيقة .
 - يكون التصويب من مسافة معقولة وليس من مسافة بعيدة .
 - تصويب الكرة غالبا ما يكون أرضيا.
- وعلى كل هذا يتوقف مكان التصويب على مقدرة حارس المرمى وطبيعة أرض الملعب أيضا .

خلاصة

تعتبر المهارات الأساسية أحد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية ، حيث يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ويحاول إتقانها وتشبيتها حتى يتمكن من تحقيق أعلى المستويات ، ويتخذ المدرب

لتحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية الهادفة للوصول للاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة حيث نجد أن عملية التصويب نحو المرمى تمثل الهدف الأساسي الذي تسعى إليه الجماعة أو الأفراد خلال المقابلات الرسمية أو الودية، وهذا لأن عملية التصويب تعتبر خاتمة الهجوم ، وبما أن الهجومات أغلبها تنتهي بعملية تسديد ، فإن لهذا الأخير أهمية كبيرة في ميدان كرة القدم من حيث خصائصه ومميزاته ، والتصويب بحد ذاته يعتمد على شروط ومبادئ قاعدية من حيث الدقة في الإتجاه وعناصر الدقة في العلو وعناصر القوة، كما يعتمد أيضا على تصنيفات خاصة به.

والتصويب نحو المرمى يكون إما في حالة الثبات أو في حالة الحركة ، وكيفية إجرائه يعتمد على عدة ضربات مختلفة كما يجب توفر وتعليم منهجية التسديد للاعبين أثناء التدريب ، ويدخل فيها عوامل أساسية بالإضافة إلى الأساليب المعتمد عليها ويكون التصويب من عدة مناطق مختلفة حيث تكون غير ملائمة أو مقبولة أو ذات فعالية كبيرة ، كما أن التركيز على دقة التصويب في الوحدات التدريبية من أهم ما يسمح للاعب في التقليل من إهدار الأهداف والمحاولات السانحة للتسجيل أثناء المباريات الرسمية .

الفصل الرابع

خصائص المرحلة العمرية

تمهيد

4-1- مفهوم المراهقة

- لغتا

- شرعا

4-2- تعاريف بعض العلماء

4-3- أنواع المراهقة وأشكالها

4-4- خصائص النمو في مرحلة المراهقة

4-5- حاجات المراهق

4-6- أهمية التربية البدنية للمراهق

4-7- مشاكل المراهقة

4-8- مظاهر مرحلة المراهقة

- الخاتمة

تمهيد:

تعتبر المراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان، وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات، وعلى كل المستويات وتتميز كذلك بتغيرات عقلية وأخرى جسمانية، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنظم وقلة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل والحلم. وتعتبر مرحلة من مراحل النمو البشري، تتصف بصفة الاندفاع والتقلبات العاطفية التي تجعل النشء سريع التأثير قليل الصبر والاحتمال، والتي تؤدي إلى القلق، لهذا أولى علماء النفس والتربية أهمية كبيرة لهذه المرحلة من مراحل النشء من أجل التعامل مع هذه الشريحة بطريقة جيدة تسمح بتكوين جيل صاعد فعال في مجتمعه.

4-1-1- مفهوم المراهقة:

4-1-1- لغة :

المراهقة معناها النمو، نقول: "راهق الفتى وراهقت الفتاة"، بمعنى أنهما نمتا نموًا متواصلًا ومستمرًا، والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب والنمو من النضج والحلم. (د / حامد عبد السلام زهران، 1995، صفحة 323).

4-1-2- اصطلاحا:

يعني مصطلح المراهقة بما يستخدم في علم النفس "بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد" (د/ عبدالعالي الجسماني، 1994، الصفحات 323-329).

فالمراهقة مرحلة تآهب لمرحلة الرشد وتمتد من العقد الثاني في حياة الفرد من سن 13 سنة إلى 19 سنة تقريبا، ولا يمكننا تحديد بداية ونهاية مرحلة المراهقة ويرجع ذلك لكون المراهقة تبدأ بالبلوغ الجنسي بينما تحديد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهره المختلفة. (د/ عبدالعالي الجسماني، 1994).

وفي هذا المجال أيضا "جوزيف ستون وتشرش" في كتابهما (الطفولة والمراهقة) أن المراهقة تبدأ بمظاهر البلوغ وبداية ليست دائما واضحة، ونهاية المراهقة تأتي مع تمام النضج الاجتماعي دون تحديد ما قد وصل إليه الفرد من هذا النضج الاجتماعي. (د/ محمد أيوب الشحيمي، 1994، صفحة 212).

4-1-3- تعاريف بعض العلماء:

لقد اختلف علماء النفس اختلافا جوهريا واضحا في تعريفهم للمراهقة واختلفت آرائهم حول هذه المرحلة الصعبة والحرجة من حياة الفرد عرفها "ستايلي هول": "إن المراهقة هي فترة عواصف وتوتر وشدة تميزها وتكتنفها الأزمة النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبات التوافق" (د / حامد عبد السلام زهران، 1995، صفحة 325).

وعرفها "الدكتور ميخائيل إبراهيم أسعد": "المراهقة مرحلة انتقال من الطفولة إلى الشباب وتتسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو وتحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة". (د/ ميخائيل إبراهيم أسعد، 1998، صفحة 220).

المراهقة هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدئها... وظاهرة اجتماعية في نهايتها. (د/ محمد عبد الحليم منسي، 2001، صفحة 196).

4-2- أنواع المراهقة وأشكالها:

المراهقة تتخذ أشكالا مختلفة حسب الظروف الاجتماعية والثقافية التي يعيش في وسطها

المراهق، وهناك عدة أشكال:

4-2-1- المراهقة التكيفية (السوية):

هي المرحلة التي تنمو نحو الاعتدال في كل شيء، نحو الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات المختلفة.

4-2-2- المراهقة المنحرفة:

هي صورة مبالغ ومتمطرة للمراهقة الانسحابية المنطوية والمراهقة العدوانية المتمردة. (د/ خليل ميخائيل معوض، 1994، صفحة 449).

4-2-3- المراهقة الانسحابية:

تتسم بالانطواء والعزلة الشديدة والسلبية والتردد وشعور المراهق بالنقص وعدم الملائمة.

4-2-4- المراهقة العدوانية المتمردة.

مراهقة متمردة، ثائرة، تتسم بأنواع السلوك العدواني الموجه ضد الأسرة.

4-2-5- المراهقة الجانحة:

تشكل الصورة المتمطرة للشكلين المنسحب والعدواني تتميز بالانحلال الخلقي والانهيار النفسي. (د/ محمد مصطفى زيدان، 1995، صفحة 19).

4-3- خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

4-3-1- النمو الجسمي:

إن النمو الجسمي في السنوات الأولى من المراهقة يتميز بسرعة مذهلة، وتقترن هذه السرعة بعدم الانتظام والتناظر في النمو، كما أن هذه السرعة في النمو الجسمي في فترة المراهقة، تأتي عقب فترة طويلة من النمو الهادئ الذي تتميز به الطفولة المتأخرة. (د/ محمد مصطفى زيدان، 1995، صفحة 162).

4-3-2- النمو العقلي:

تتميز فترة المراهقة بنمو القدرات العقلية ونضجها، ففي هذه المرحلة ينمو الذكاء العام للفرد كذلك تنضج القدرات العامة والخاصة، وتزداد قدرة المراهق على القيام بكثير من العمليات العقلية كال تفكير والتذكر والتخيل والتعلم. (د/ عبدالرحمن العيسوي، 1997، صفحة 38).

4-3-3- النمو الانفعالي:

تتميز هذه المرحلة في الفترة الأولى بانفعالات عنيفة، إذ نجد المراهق في هذه المرحلة يشور لأتفه الأسباب، وهناك ميزة خاصة واضحة تتصل بالحالة الانفعالية للمراهق، إذ أنه أثير لا يستطيع التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية، ونفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح (د/ رايح تركي، 1990، صفحة 242).

4-3-4- النمو الجنسي:

تتميز هذه المرحلة بنمو الغدد التناسلية أي أن تصبح قادرة على أداء وظيفتها في التناسل وإفراز الهرمونات، والنمو الجنسي يختلف بين الجنسين كما يختلف بين أفراد الجنس الواحد. (د/ عماد الدين إسماعيل، الصفحات 41-42).

4-3-5- النمو الاجتماعي:

تبدأ بذور التطور الاجتماعي للمراهق في مرحلة الطفولة الأولى وتستمر باستمرار الحياة، ونتيجة انتماء إلى المجتمع فهو يرغب في التعبير عن ذاته، ويشعر بالسعادة والاطمئنان والاستقرار النفسي، أما إذا حدث ما يعيق هذه الرغبة فإنه يتمرد ويشعر بالنعاسة. (د/ محمد أيوب الشحيمي، 1994، صفحة 213).

4-4- حاجات المراهق:

للمراهق حاجات جسدية واجتماعية وشخصية مثلما هي لدى أصحاب الأعمار الأخرى ولكن هذه الحاجات تختلف في مرحلة المراهقة عن مراحل الحياة الأخرى.

4-4-1- الحاجة إلى المكانة:

من أهم حاجات المراهق رغبته في أن يكون شخصا هاما، وأن يكون له مكانة في جماعته وأن يعترف به كشخص ذي قيمة، ولهذا ليس غريبا أن نرى مراهقا يدخن أو يقوم بأعمال الراشدين، أو فتاة تلبس الأحذية العالية وغير ذلك من أمور الراشدين. (د/ فاخر عاقل، 1972، الصفحات 118-120).

4-4-2- الحاجة إلى الاستقلال:

إن هذه الحاجة تكون متزايدة الأهمية لدى المراهقين حيث نجده يريد التخلص من قيود الأهل وأن يصبح مسؤولا عن نفسه، فمثلا نجده يريد معرفة خاصة، يفكر لذاته... الخ.

4-4-3- الحاجة الجنسية:

أوضحت دراسات "kenzey" عن المراهقين الفتيان دلالة واضحة على أن فترة المراهقة هي فترة رغبات جنسية قوية. (د/ فاخر عاقل، 1972، صفحة 120).

4-4-4- الحاجة البيولوجية:

هناك مجموعة من الحاجات البيولوجية والفطرية لدى الإنسان والمراهق على وجه الخصوص، فيفضل في حاجة الإشباع والعطش والراحة ودرجة حرارة الجسم، وتختلف طريقة إشباع هذه الحاجات من فرد إلى آخر، فالمراهق الذي يشعر أنه في عزلة يحاول أن يجذب انتباه الآخرين فيأخذ اعتراض كل رأي يقال أو يكثر من الأسئلة. (د/ فاخر عاقل، 1972).

4-5- أهمية التربية البدنية للمراهق:

تتميز فترة المراهقة بعدم الانتظام في النمو الجسمي إذ يكون النمو سريعا من ناحية الوزن والطول وهذا ما يؤدي إلى نقص في التوافق العضلي، هذا ما يحول إلى عدم النمو السليم للمراهق ومن هنا تلعب التربية البدنية دورا كبيرا وفعالا وأهمية أساسية في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب والزيادة في الانسجام في كل ما يقوم به التلاميذ من حركات هذا من الناحية البيولوجية. أما من الناحية التربوية فيوجد التلاميذ في مجموعة واحدة خلال حصة التربية البدنية هذا ما يؤدي إلى عملية التفاعل بينهم فيكتسبون العديد من الصفات التربوية إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاعة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمالة واقتسام الصعوبات مع الزملاء.

أما من الناحية الاجتماعية فإن التربية البدنية تلعب دورا كبيرا من حيث التنشئة للمراهق، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصداقة بين المراهقين، وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الجماعية وكذا مساعدتها للفرد المراهق على التكيف مع الجماعة؛ وتستطيع التربية البدنية أن تخفف من وطأة المشكلة العقلية للمراهق.

4-6-4 - مشاكل المراهقة:

4-6-4-1 - مشاكل النمو:

أهم خصائص ذلك نجد الأرق الشعور بالتعب بصورة سريعة، معاناة الغثيان، عدم الاستقرار النفسي عدم تناسق أعضاء الجسم، فهذه الأمور لا تهم الراشد كثيرا لكنها بالنسبة للمراهق تكون مصدر قلق وخاصة إذا ما جعلته معرضا للسخرية. (د/ عبدالعالي الجسماني، 1994، صفحة 501).

4-6-4-2 - مشاكل نفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب وهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليمها وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية بل أصبح يمحس الأمور ويناقشها ويوافقها بتفكيره وعقله عندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا يقدر موقفه ولا يحس بإحساسه الجديد لهذا فهو يسعى دون قصر لتأكيد بنفسه، وتوتره وتوراته وتمرده، فإذا كانت كل من الأسرة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل. (ميخائيل خليل معوض، 1971، الصفحات 72-73).

ولا تشبع فيه حاجاته الأساسية على حين فهو يجب أن يحس بذاته وأن يكون شيء يذكر يعترف الكل بقدره وقيمه.

4-6-4-3 - مشاكل انفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في انفعاله وحدته واندفاعه وهذا الاندفاع الانفعالي أساسي يرجع للتغيرات الجسمية بإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال فيشعر المراهق بالفرح والفخر، ولكن يشعر في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو

كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها، ويتطلب منه أن يكون رجلاً في سلوكه وتصرفاته. (ميخائيل خليل معوض، 1971).

4-6-4- مشاكل اجتماعية:

إن مشاكل المراهق تنشأ من الاحتياجات السيكولوجية الأساسية مثل الحصول على مركز ومكانة في المجتمع والإحساس بأن الفرد مرغوباً فيه، فسوف نتناول كل من الأسرة والمدرسة والمجتمع كمصادر من مصادر السلطة على المراهق.

* الأسرة:

إن المراهق في هذه المرحلة يميل إلى الاستقلال والحرية والتحرر من عالم الطفولة عندما تتدخل الأسرة في نشأته فيتغير هذا الموقف، يحط من نشأته ولا يريد أن يتعامل معاملة الصغار بل يريد أن تكون له مواقف وآراء يجب أن يطبقها في الواقع، إن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع إما خضوع المراهق وامتناله أو تمرده وعدم استسلامه.

* المدرسة:

هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهقين معظم أوقاتهم، وسلطة المدرسة تتعرض لثورة المراهق فالطالب يحاول أن يتباهى ويتمرد عليها بحكم أنها طبيعية في هذه المرحلة من عمره، بل إنه يرى أن سلطة المدرسة أشد من سلطة الأسرة.

* المجتمع:

إن الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية بسهولة للتمتع بمهارات اجتماعية تمكنه من اكتساب صداقات والبعض الآخر يميلون على العزلة والابتعاد على اكتساب صداقات لظروف نفسية اجتماعية أو اختلاف قدراتهم على المهارات الاجتماعية، كل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق النجاح وينهض بعلاقة اجتماعية لابد أن يكون محبوباً من الآخرين وأن يكون له أصدقاء وأن يشعر بتقبل الآخرين له، إن المراهق قد يواجه الثورة والنقد نحو المجتمع ونحو العادات والتقاليد والقيم الخلقية والدينية السائدة كما ينفذ نواحي النقص والعيوب الموجودة فيها. (ميخائيل خليل معوض، 1971، صفحة 74).

4-6-5- مشاكل جنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر ولكن التقاليد في مجتمعنا تقف حاجزا دون أن ينال ما ينبغي، عندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقه الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر، وقد يتعرض للانحرافات وغيره من السلوك المنحرف بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقبلها المجتمع كعكاسة الجنس الآخر أو للتشهير له أو الانحراف في بعض العادات والأساليب المنحرفة.

4-6-6- مشاكل صحية:

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها المراهق هي السمنة إذ يصاب المراهقين بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص فقد تكون وراثتها اضطرابات شديدة بالغدد كما يجب عرض المراهقين على الطبيب للاستماع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج.

4-7- مظاهر مرحلة المراهقة:

- التقدم نحو النضج الجسمي.
- التقدم نحو النضج الجنسي.
- التقدم نحو النضج العقلي.
- التقدم نحو النضج الانفعالي.
- التقدم نحو النضج الاجتماعي.
- تحمل مسؤولية توجيه الذات. (د/ محمد عبد الحليم منسي، 2001).

خلاصة:

إن فترة المراهقة مرحلة غير عادية، تصاحبها تغيرات نفسية وفيزيولوجية، وهي مرحلة إنتقالية بين الطفولة والنضج الكامل ولكي تمر هذه المرحلة بسلام، دون أن تترك أي أثر ضار بالشخصية لابد أن يكون هناك وعي وفهم لطبيعة هذه المرحلة، وخصوصا من قبل الوالدين، ويجب أن تتعاون المؤسسات التعليمية والدينية مع الأهل في توجيه ورعاية المراهقين الذين يعتبرون جيل المستقبل. والرياضة تجلب للمراهق المتعة بإشباعه لمختلف الحاجات التي يتطلبها نموه ومنها: الراحة والترويح عن النفس وكثير ما تعتمد على الأنشطة الرياضية، فهي من أنجح الأنشطة الترويحية وأكثرها فعالية في تحقيق أهداف الترويح و تساهم في تحكّم في عدوانية المراهق وتصريف طاقته الكامنة بصفة مقبولة إجتماعيا، كما تساعد على إكتشاف مفهوم السعادة والسرور لتحقيق الراحة النفسية الكاملة.

-دراسة هوار عبد اللطيف :

عنوان الدراسة : أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم .

- هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم ؛ حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة تمثلت في 30 لاعب من فريق جمعية أفاق للناشئين بولاية مستغانم .

وقد إفترض الباحث ما يلي :

- البرنامج التدريبي المقترح يسمح بتطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة عينة البحث .

الإستنتاجات :

إستنتج الباحث أن البرنامج التدريبي كان له أثر فعال في تطوير مستوى الناشئين ؛ وذلك دون مشاركة عينة البحث في المنافسة .

- وجود فروق فردية معنوية بين الإختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في كل الإختبارات البدنية والمهارية .

دراسة قارة سامي 2010 :

عنوان الدراسة : أثر برنامج تدريبي مقترح لتعليم بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم .

- هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج تدريبي لتطوير المهارات الأساسية في نشاط كرة القدم لعينة البحث وفق شروط علمية بحيث استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة عمدية وقد تمثلت في 25 لاعب من مدرسة سوناطراك لكرة القدم .

- افترض الباحث برنامج تدريبي مقترح يعطي فعالية إيجابية في تطوير وتحسين بعض المهارات الأساسية في نشاط كرة القدم لعينة البحث التجريبية .

الإستنتاجات :

- ضرورة إستخدام برامج تعلم الناشئين لما لها من تأثير إيجابي في تنمية وتطوير الصفات المهارية قيد الدراسة .

- إستخدام تدريبات تتماشى مع طبيعة وإتجاه الأداء كما يحدث أثناء المنافسات .

التوصيات : لقد أوصى الباحث مايلي :

- ضرورة استخدام برامج تعليم الناشئين لما لها من تأثير إيجابي في تنمية وتطوير الصفات المهارية قصد الدراسة

- تحليل أداء اللاعبين في المنافسات الدولية قصد إستخراج مواقف لعب جديدة .

* دراسة سفير الحاج وخاتم رشيد :

عنوان الدراسة : فعالية برنامج تدريبي مقترح لتحسين مهارة التصويب للاعبين كرة اليد .

- تهدف دراسة سفير الحاج إلى إعداد برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارة التصويب في كرة اليد لعينة البحث وفق شروط علمية ؛ حيث إستخدم الباحثون المنهج التجريبي وقد تمثلت العينة في 15 لاعب من فريق غليزان .

وإفترض الباحثون على أن البرنامج التدريبي المقترح يعطي فعالية إيجابية في تطوير وتحسين مهارة التصويب لعينة البحث التجريبية .

الإستنتاجات :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند إحتمال الخطأ 0.05 لجميع الإختبارات للتصويب المهارية مما يدل على تحقيق العينة التجريبية لأفضل النتائج لهذه الإختبارات ؛ وذلك بالمقارنة مع نتائج التي سجلتها العينة الضابطة .

- تطابق إتجاه نتائج إختبارات التصويب المهارية يعكس مدى تأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح وفعالية مقارنة بين المجموعة الضابطة والتجريبية في تطوير وتحسين مهارة التصويب للاعبين كرة اليد أشبال .

التوصيات :

أوصى الباحثون مايلي :

- الإهتمام بفئة الأشبال وذلك بتوفير برنامج تدريبي خاص بهذه الفئة .

- ضرورة التركيز على تطوير وتحسين مهارة التصويب في لعبة كرة اليد بغية تحسين الأهداف المرجوة .

- استخدام برنامج تدريبي مقترح مع مراعاة مستوى أداء اللاعبين وكذلك درجة إتباعهم لمختلف التمارين .

التعليق على الدراسات السابقة:

بعد قيام الطلبة بقراءات واستطلاعات لنتائج وتقارير الأبحاث السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة تمكن من استخلاص أهم الدراسات، والاستعانة بها وقد راعى الطلبة الباحثون اختيارهم لما هو متاح من إصدارات الدراسات السابقة التي استعان بها الطالبان امتد تاريخ صدورهما من سنة 2006 إلى 2012 وهذا ما يدل على حداثة حيث كانت معظمها ترتبط بإقتراح برامج تدريبية لتطوير بعض الصفات البدنية وتحسين المهارات الأساسية على فرق الناشئين والأشبال . وقد استفاد الباحثان من الدراسات المشابهة في عدة أوجه من أهمها المنهج والمنهجية المتبعة في إخراج البحث، حيث تطرق الباحث (هوار عبد اللطيف) في دراسته إلى المنهج التجريبي . أما اختيار العينة فاختلقت الدراسات فيما بينها في عدد أفراد العينة المستخدمة والمرحلة العمرية للاعبين ، زيادة على معرفة الوسائل والأدوات التي استعملت خلال البحث، و أهم الصعوبات التي واجهتها وانحصرت الدراسات على المصادر باللغة العربية والأجنبية في جمع المعلومات بالإضافة إلى الاستمارة الاستبائية، المقابلات الشخصية، الاختبارات والقياسات والمعالجة الإحصائية حتى إخراج البحث في شكله النهائي.

- نقد الدراسات:

من خلال قراءتنا و تصفحنا لكل الدراسات والتي اهتمت بتأثير البرنامج التدريبي على تطوير الصفات البدنية و المهارية للاعبين كرة القدم مع إختلاف أفراد العينة المستخدمة والمرحلة العمرية . إلا أننا لاحظنا أن الدراسات لهما نفس الأهداف . مما أدى بنا إلى اختيار موضوعنا الذي هو بعنوان " إقتراح برنامج تدريبي لتنمية التوازن وتطوير دقة التصويب للاعبين كرة القدم صنف *أشبال*

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد.

1-1- الدراسة الاستطلاعية.

1-2- إجراءات البحث الميدانية.

1-3- مجالات البحث.

1-4- متغيرات البحث.

1-5- أدوات البحث.

1-6- الأسس العلمية للاختبارات.

1-7- التجربة الرئيسية.

1-8- مواصفات الاختبارات.

1-9- الدراسة الإحصائية.

1-10- إجراءات التطبيق الميداني

خاتمة

تمهيد

إن العمل المنهجي الذي يتبعه الباحث في دراسته الميدانية جد ضروري بحيث يعمل على رسم الطريق الصحيح خلال مراحل بحثه واختيار المنهج كان وفقا لطبيعة المشكلة المراد دراستها وكان هذا البحث يخضع لمجموعة من الإجراءات التي تساعد على إعطاء الصورة المنهجية للبحث ، حيث عملنا على وضع الدراسة الاستطلاعية والأسس العلمية للاختبار بالإضافة إلى الضبط الإجرائي للمتغيرات ، كما شملت دراستنا التطبيقية الدراسة الأساسية التي تحتوي على (منهج ، عينة ، مجالات البحث) بالإضافة إلى أدوات البحث والاختبارات المستخدمة وكذا الدراسة الإحصائية .

1-1- الدراسة الاستطلاعية :

قبل إجراء التجارب على العينة التجريبية والضابطة ، قمنا بزيارة العديد من الفرق الرياضية لكرة القدم ، وكان الغرض منها هو الوقوف على المعطيات المتوفرة في الفريق والبحث عن الفرق الملائمة لإجراء التجربة الميدانية ، إضافة إلى تحديد جوانب المشكلة التي نحن بصدد دراستها والتي تمثلت في :

- النقص التام للوسائل والعتاد الرياضي للفرق التي قمنا بزيارتها .
- عدم وجود أي برامج تدريبية للفئات الصغرى سواء كانت في التصويب أو صفة التوازن .
- نقص الفعالية في التصويب نحو المرمى لدى اللاعبين .

وبعد جمع كل المعطيات التي نحتاجها تم اختيار فريق سريع أمال المحمدية قسم الهواة .

وكان سبب الاختيار راجع لتعاون وتفهم المدربين لعملائنا وتسهيل مهمتنا في إعداد العينة التجريبية والضابطة ، إضافة إلى وجود بعض المستلزمات للعتاد الرياضي والتي رأينا فيها إمكانية توظيفها واستعمالها لإجراء التجربة .

1-2- إجراءات البحث الميدانية:

1-2-1- منهج البحث:

إن دراسة طبيعة الظاهرة التي يتطرق إليها الباحثان هي التي تحدد طبيعة المنهج لأن المنهج هو عبارة عن طريقة يصل بها الإنسان إلى الحقيقة (الطاهر، 1986ص19).

ويتم الوصول إلى الحقائق العلمية عن طريق البحث و الاستقصاء كما أن الفكرة الأساسية التي يعتمد عليها المنهج تكون عبارة عن " محاولة الباحث التحكم في الموقف المراد دراسته باستثناء المتغير أو المتغيرات التي يعتقد أنها السبب في حدوث تغير معين في ذلك الموقف (راتب، 1999 ص217).

إن موضوع البحث عبارة عن دراسة بطارية اختبارات (التوازن - دقة التصويب) بين فريقين في كرة القدم ، وكشف مدى تطوير القدرات البدنية لكلا الفريقين عن طريق إجراء بطارية اختبارات لصفات التوازن ودقة التصويب ، وهذا خلال مرحلتين (قبلي - بعدي) ولتحقيق ذلك لزم علينا إتباع المنهج التجريبي بإجراء بطارية اختبارات لصفات التوازن الثابت والتوازن الحركي واختبارات قياس دقة التصويب (المستطيلات المتداخلة) واختبار دقة التصويب بالحبال .

لذا نجد أن كل ظاهرة لها منهج يتلائم مع طبيعة فكرتها ومسارها ولأجل ذلك فقد اعتمد الباحثان على المنهج التجريبي لكونه يتلائم مع المشكلة المدروسة.

1-2-2- مجتمع وعينة البحث:

عينه البحث	الإختبارات البدنية والمهارية		التوقيت
	القبلية	البعديه	
العينه التجريبية	1014/01/17-15	2014/03/12-10	16:00 سا ← 17:30 سا
العينه الضابطة	2014/01/17-15	2014/03/12-10	16:00 سا ← 17:30 سا

جدول 01 يبين المجال الزمني لإجراء الإختبارات القبلية والبعديه للعينه التجريبية والضابطة

1-1-2- المجال المكاني: لقد تم إجراء الاختبار الأول و الثاني على العينه التجريبية والضابطة في كل من

ملعب لدائرة المحمدية المعشوشب اصطناعيا وولاية تلمسان .

1-4- متغيرات البحث:

إن أي موضوع يعتبر ضبط المتغيرات عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية وهذا بغرض التحكم فيها قدر المستطاع بحيث يكون هذا الضبط مساعدا على تفسير وتحليل النتائج للدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل ، وقد جاء ضبط متغيرات البحث كما يلي :

أ- المتغير المستقل: إن المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة وفي دراستنا المتغير المستقل هو "البرنامج التدريبي "

ب- المتغير التابع: هو نتيجة المتغير المستقل وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو "تنمية التوازن وتطوير دقة التصويب في كرة القدم".

1-3-1- التحكم في المتغيرات العشوائية

أ- التحكم في الزمن: وهو نفس الوقت المخصص لأداء الحصة التدريبية داخل الملعب بالنسبة للاعبين ، حيث وقت إجراء التدريبات وقد كان ذلك بمعدل حصة واحدة في الأسبوع على النحو التالي:

- يوم الأربعاء مساء : من 16:30 ← 18:00 سا .

ب- السن : وينحصر سن اللاعبين في كلتا المجموعتين بين " 16 و 17 سنة".

ج -الجنس: كلتا العينتين متكونة من الذكور.

د- الوسائل البيداغوجية: إن جميع الاختبارات تقاس بنفس الوسائل التقييمية والأجهزة مع كلتا المجموعتين (التجريبية والضابطة) .

1-5- أدوات البحث:

"تعتبر الأدوات التي يستخدمها الباحثان في جمع البيانات المرتبطة بموضوع البحث من أهم الخطوات وتعتبر المحور الأساسي والضروري في الدراسة" (عطا الله، 2006 ص 57).

أولاً: المصادر و المراجع باللغة العربية و الأجنبية:

قصد الإحاطة الكلية والإمام النظري بموضوع البحث قام الطالبان بالاعتماد على كل ما توفر لديه من مصادر ومراجع باللغتين العربية والأجنبية زيادة على المجلات والمجلات العلمية، فضلا عن شبكة الإنترنت، كما تم الاستعانة والاعتماد على الدراسات السابقة والمرتبطة بمحقل التدريب الرياضي، حيث قام الطالبان باستخدام القاموس لترجمة بعض المصطلحات من اللغة الأجنبية إلى اللغة العربية (سهيل، 2007).

ثانياً: المقابلات الشخصية:

قام الطالبان بإجراء مقابلات شخصية مع بعض المختصين في التدريب الرياضي في كرة القدم خاصة عند الناشئين كما شملت المقابلات أساتذة ودكاترة من معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم وأساتذة ودكاترة من المعهد العالي لعلوم وتكنولوجيا الرياضة بعيون الترك (ملحق 02) للتعرف على طبيعة وأهداف التدريب في هذه المرحلة العمرية. على أهم الأهداف التي يجب أن تتحقق في هذه المرحلة العمرية وكذا الكيفية الصحيحة في بناء البرامج التدريبية والتعليمية.

ثالثاً: الاستبيان:

عرض الطالبان استبياناً مجموعة من الدكاترة والأساتذة وذلك لتحكيم الاختبارات البدنية و المهارة المستخدمة في الدراسة.

رابعاً : الاختبارات البدنية :

من أهم الطرق استخداماً في مجال التدريب الرياضي وخاصة في البحوث التجريبية باعتبارها أساساً للتقييم الموضوعي إذ تعد أبحاث الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة في مجال البحوث العملية.

ومن هنا اعتمد الطالبان على بطاريات اختبار مقننة تقيس الجوانب البدنية المتعلقة بموضوع الدراسة.

خامساً : الاختبارات المهارة:

تعتبر من أهم الطرق استخداما في المجال التدريب الرياضي وخاصة البحوث التجريبية باعتبارها أساس التقييم الموضوعي إذ تعد أنجح الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة في مجال البحوث العلمية.

الوسائل البيداغوجية :

10-كرات - عارضة توازن بطول 50 سنتمتر - 10 أقماع - عارضة توازن بطول 5 سنتمتر - حبل -
ميقاتية .

1-2 الشروط العلمية للاختبارات

1-2-1- ثبات الاختبار: يقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس

الأفراد وفي نفس الظروف. (عبدالقادر، 1995ص56) وهو مدى استقرار ظاهرة معينة ، أي أن الاختبار

يعطي نفس النتائج إذا أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف ، حيث قمنا بتطبيق الاختبارات الأولية على

عينة من اللاعبين من فريق سريع المحمدية من صنف الأشبال وبعد ثلاثة أشهر وفي نفس الوقت أعدنا نفس

الاختبارات على نفس العينة ، وبتنظيم النتائج استخدمنا معامل الارتباط "سبيرمان" لمعرفة مدى ثبات

الاختبار فكانت النتائج المحصل عليها كالتالي :

- نتائج ثبات اختبار التوازن الثابت: 0.97.

- نتائج ثبات اختيار التوازن الحركي: 0.99.

- نتائج ثبات اختبار دقة التصويب " الحبال ": 0.94.

- نتائج ثبات اختبار دقة التصويب " المستطيلات المتداخلة": 0.98.

1-2-2- صدق الاختبار: للحصول على صدق الاختبار قمنا باستخدام معامل الصدق الذاتي والذي

يحسب بواسطة الجذر التربيعي لمعامل الثبات "سبيرمان" للاختبار:

صدق الاختبار = $\sqrt{\text{معامل ثبات الاختبار}}$

- صدق اختبار التوازن الثابت : 0.98.

- صدق ثبات اختيار التوازن الحركي: 0.99.

- صدق ثبات اختبار دقة التصويب " الحبال ": 0.97.

- صدق ثبات اختبار دقة التصويب " المستطيلات المتداخلة": 0.99.

ومنه نستخلص أن النتيجة المحصل عليها لها درجة عالية من الصدق.

1-2-3- موضوعية الاختبار: بما أن طبيعة الاختبارات المستعملة في دراستنا تعتمد على أدوات قياسية كالقواعد الخشبية والميقاتية مثلا وهذا في قياس اختبار التوازن الثابت والحركي، وكذا الكرات وعدد النقاط بالنسبة لاختبارات دقة التصويب في كرة القدم، فإن هذه الاختبارات لا تحتاج إلى محكمين في تسجيل النتائج وعليه فإن موضوعية الاختبار سوف تكون حتما واحد .
ومنه نستخلص أن موضوعية الاختبار واضحة نظرا لطبيعة الاختبار وكذا العتاد الرياضي المستعمل لحسابها، كما نلاحظه في الجدول التالي :

المعاملات الاختبارات	معامل صدق الثبات	معامل صدق الاختبار	معامل موضوعية الاختبار	الدلالة الإحصائية
اختبار التوازن الثابت.	0.97	0.98	1	0.05
اختبار التوازن الحركي.	0.99	0.99	1	0.05
اختبار التصويب (الرجال).	0.94	0.97	1	0.05
اختبار التصويب (المستطيلات المتداخلة).	0.98	0.99	1	0.05

جدول رقم (02) يبين معامل الثبات والصدق لاختبارات التوازن ودقة التصويب المعتمدة عند درجة الحرية (09) ومستوى الدلالة (0.05).

2-1- أدوات الدراسة

إن الخطوة التي اتبعناها في دراستنا هي وضع وسائل تساعد على توزيع جوانب البحث، وهي جمع المعلومات من مختلف المصادر والمراجع وهذا قصد الإلمام بالجانب النظري.

3-1-1 - الاختبارات المستخدمة

- اختبار التوازن الثابت.
- اختبار التوازن الحركي.
- اختبار دقة التصويب "اختبار الرجال".
- اختبار دقة التصويب "المستطيلات المتداخلة".

2-1-2- الوسائل الإحصائية

- المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- اختبار "T" ستودنت.

- معامل الارتباط "سييرمان".

2-1-3- الاختبارات البدنية (بطارية الاختبارات).

أ- اختبار الوقوف على قدم واحدة للتوازن :

- العامل : الاتزان العام

* وصف الاختبار: اختبار الوقوف على قدم واحدة فوق عارضة.

- الأدوات

* عارضة بطول 50سم تكون صلبة ، ارتفاعها 3سم وعرضها 4سم ، تغطي بطبقة ملاصقة للعارضة تحت عامل الأمن والسلامة للمفحوص ، دعامتان طول كل منهما 10سم ويعرض 2سم ترتكز عليها العارضة لتحقيق مزيد من الثبات .(كلما كان هناك عدد وفير من هذه العوارض كلما أمكن اختبار عدد أكبر من المفحوصين).

* تستخدم ساعة إيقاف لكل جهاز، وهذه الساعة يجب ألا تكون من النوع الذي يتوقف ويعود أوتوماتيكيا للصفر لكي تضمن استمرارية عملية حساب الزمن ومواصلته بعد التوقف لتكملة حساب زمن الاختبار.

- تعليمات المفحوص

- حاول أن تتزن لأطول وقت ممكن على المحور الطولي للعارضة مستندا على قدمك المفضلة .

- قم بثني الرجل الحرة خلفا وأمسكها بقبضة يدك (اليد اليمنى مع الرجل اليمنى أو العكس).

-يمكنك استخدام الذراع الأخرى للمحافظة على اتزانك .

-استند على القائم بعملية الاختبار للوصول إلى الوضع الصحيح.

- يتم حساب زمن بدء الاختبار بمجرد ترك الاستناد على ساعدي المختبر.

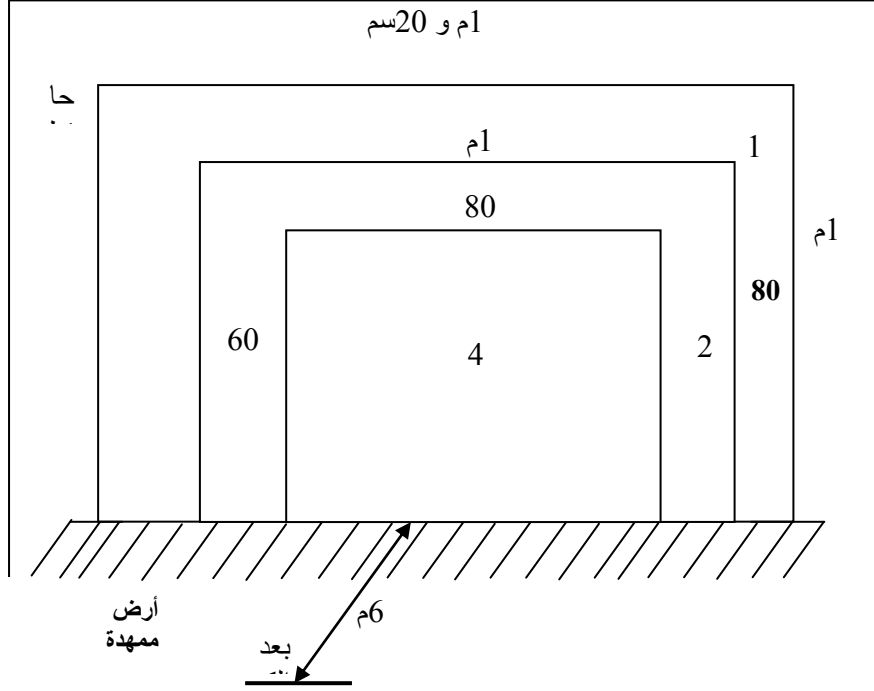
- حاول الاحتفاظ بوضع الاتزان لمدة دقيقة .

- عند فقدان الاتزان في كل مرحلة ، عندئذ يتوقف حساب الزمن .

- توجيهات للقائم بالاختبار

- اتخذ مكانا مناسباً أمام المفحوص .
- يسمح للمفحوص بمحاولة تجريبية وذلك للإحساس بالاختبار وللتأكيد من أن التعليمات واضحة .
- يتم تنفيذ الاختبار بعد هذه المحاولة .
- ابدأ تشغيل ساعة الإيقاف عند ترك المفحوص للذراع المستند عليها.
- توقف الساعة بمجرد فقدان المفحوص لاتزانه من خلال تركه للقدم الحرة أو ملامسة الأرض بأي جزء من الجسم. (د/ محمد السايح مصطفى - د/ صلاح أنس محمد)
- بعد كل سقوط قم بمساعدة المفحوص مرة ثانية لبدء الوضع الصحيح.
- التسجيل : تحسب عدد مرات السقوط (ملامسة الأرض بأحد أعضاء الجسم) خلال 60 ثانية .
- ب- اختبار "فيلشمان" للتوازن الحركي : وفي هذا الميدان (اختبار في التوازن) فقد عرض "فيلشمان" العديد من الاختبارات الخاصة بالتوازن باستخدام بعض التركيبات الخشبية البسيطة نذكر منها: (محمد صبحي حسنين، 1995) .
- اختبار باستخدام عارضة توازن طولها 5 متر وعرضها 10 سنتيمتر أما الإرتفاع فيكون 120 سنتيمتر .
- يقف اللاعب في حالة من الإتزان على بداية العارضة ؛ وعند سماع اشارة البدء يمشي اللاعب على العارضة ويرجع لمسافة 2 اطوال .
- يحتسب الزمن بالثانية من لحظة سماع الاشارة حتى اتمام الستة اطوال على العارضة .
- في حالة سقوط اللاعب من على العارضة يكمل المسافة ويستمر احتساب الزمن حتى يصعد مرة ثانية على العارضة .
- تحتسب مسافة المشي على العارضة بالزمن .
- ج- اختبار المستطيلات المتداخلة
- الغرض: قياس دقة الرجل على التصويب
- الأدوات: 05 كرات قدم ، حائط أمامه أرض ممددة .
- يرسم على الحائط ثلاث مستطيلات متداخلة موضحة في الشكل(04) بحيث تمثل الأرض الحافة السفلية للمستطيل ، ويبعد خط التصويب ب06 أمتار على الحائط وتصوب الكرة 05 مرات متتالية. (محمد صبحي حسنين، 1995، صفحة 450) .
- يمنح اللاعب نقطة واحدة إذا لمست الكرة المستطيل الكبير .

- يمنح نقطتين إذا لمست الكرة المستطيل الأوسط.
- يمنح أربع نقاط إذا لمست الكرة المستطيل الداخلي.
- لا يمنح أية نقطة في حالة عدم ملامسة الكرة لأي مستطيل.
- يحسب مجموع النقاط المحصل عليها.



الشكل رقم(04): اختبار المستطيلات المتداخلة

- د- اختبار قياس دقة التصوير: "الحيال": "worner Nelson" أستاذ بالجامعة الكاثوليكية بلوفن .
- طريقة العمل : نقسم المرمى إلى 06 أقسام بواسطة أحبال على طول ارتفاع المرمى ، نسمي كل قسم بالأحرف الأبجدية أ ، ب ، ج ، د ، هـ ، وحيث التقسيم يكون كالتالي على طول المرمى .

- القسم الأول: "أ" طوله 2م وارتفاعه 1.22م .
- القسم الثاني: "ب" طوله 3م وارتفاعه 1.22م .
- القسم الثالث: "ج" طوله 2م وارتفاعه 1.22م .
- القسم الرابع: "د" طوله 3م وارتفاعه 1.22م .
- القسم الخامس: "هـ" طوله 2م وارتفاعه 1.22م .
- القسم السادس: "و" طوله 3م وارتفاعه 1.22م .

- كيفية إجراء الاختبار: يقوم اللاعب بتسديد 5 كرات ثابتة ، نحو المرمى بدقة متناهية خارج منطقة 18م

كما هو مبين في الشكل رقم (05) .

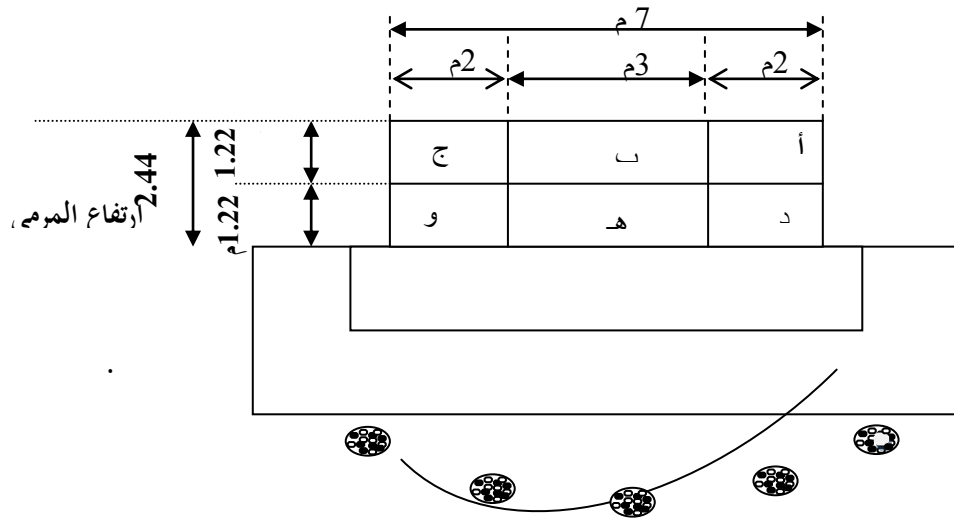
- هدف الاختبار

* محاولة كل لاعب التسجيل داخل الإطار (أ، د، ج، و) وبالتالي الحصول على العلامة الكاملة.

* في القسم (ب، هـ) الحصول على نصف العلامة .

نشير أن النقطة الكاملة تساوي 4 نقاط وحتى يصل اللاعب إلى أكبر علامة وأكبر عدد من النقاط فهو

مطالب بالتسديد داخل الإطارات (أ، ج، د، و) وهذا حتى يضمن 20 نقطة وهي العلامة الكاملة .



الشكل رقم (05): اختبار " الحبال ل" وارنولسن

- الوسائل الإحصائية :

***المتوسط الحسابي**: وهو الطريقة الأكثر استعمالاً ، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس ، س₁ ، س₂ ، س₃ ، س₄ ، س_ن ، على عدد القيم (ن) وصيغة المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي: (عبدالقادر حلمي، 1992، صفحة 45)

$$\frac{\sum_{س} س}{ن} = \bar{س}$$

حيث:

$\bar{س}$: المتوسط الحسابي.

$\sum_{س}$: هي مجموع القيم.

ن: عدد القيم

***الانحراف المعياري**: وهو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها ، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي ويرمز له بالرمز (ع) ، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح، ويكتب على الصيغة التالية: (عبدالقادر حلمي، 1992).

$$\sqrt{\frac{\sum (س - \bar{س})^2}{ن - 1}} = ع$$

حيث :

ع: الانحراف المعياري.

$\bar{س}$: المتوسط الحسابي.

س: قيمة عددية (نتيجة الإختبار)

ن: عدد العينة

***اختبار توزيع ستودنت**: يستخدم قياس ستودنت للدلالة الإحصائية وكذلك لقياس مدى دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين ومن أجل ذلك يستعمل القانون التالي: (د/ نزار مجيد الطالب -د/ محمد السمراي، 1981)

$$T = \frac{|\bar{س}_2 - \bar{س}_1|}{\sqrt{\frac{2(ع)^2 + 1(ع)^2}{ن - 1}}}$$

حيث:

T: معيار ستودنت.

س₁: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى .

س₂: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية .

ن: عدد أفراد العينة.

ع₁: الانحراف المعياري للمجموعة الأولى .

ع₂: الانحراف المعياري للمجموعة الثانية

"T" معيار ستودنت في صنف درجة الحرية عند المستوى 5% (0.05) .

ملاحظة : "ت" الجدولية حسب عدد أفراد عينة البحث هي : 1.73 .

* معامل الارتباط لسبيرمان: نستعمل معامل الارتباط البسيط وهذا لمعرفة مدى ثبات الإخبار وصيغته

على الشكل التالي: - د.نزار مجيد الطالب , د/محمد السمراي: المرجع السابق , ص 89

$$r = \frac{\sum_{i=1}^n F_i^2 - 1}{n(n^2 - 1)}$$

حيث:

ر: معامل الارتباط البسيط.

ف²: مربع الفروق بين النتائج الأولى والثانية.

ن: عدد العينة

* صدق الاختبار: يستعمل لمعرفة مدى صدق الإختبار و هو عبارة عن جذر معامل الإرتباط .

$$v = \sqrt{\text{الضبات}}$$

حيث:

ص: صدق الاختبار

3- إجراءات التطبيق الميداني :

- الوحدات التدريبية

هي مجموعة تمارين تساهم في تنمية التوازن وتطوير دقة التصويب ، حيث كانت الحصص مخصصة للتصويب مع تمارين مدججة للتوازن أثناء مرحلة التسخين والمرحلة الرئيسية وهناك بعض الحصص مخصصة للتوازن فقط .

وحدات تدريبية في دقة التصويب :

التمرين الأول :

تطوير مهارات التصويب والتنسيق مع الكرة .

التمرين الثاني :

تطوير مهارات التصويب على الأجنحة من وضعيات ثابتة وغير مباشرة .

التمرين الثالث :

تحسين التسديد على المرمى .

التمرين الرابع :

تحسين ضرب الكرة مع المراوغة .

التمرين الخامس :

تعلم تقنية ضرب الكرة في حالة الجري مع عمل خاص بالسرعة .

التمرين السادس :

تعلم تقنية ضرب الكرة من وضعيات ثابتة غير مباشرة .

التمرين السابع :

تطوير مهارات التصويب على الأجنحة مع السرعة والمراوغة .

وحدات تدريبية خاصة بتنمية التوازن .

التمرين الأول :

يحمل اللاعب زميله ويحاول أن يمشي به على مقعد بطول 2م وعرض 30سم وارتفاع 25سم وهذا لمدة أقصاها (05) دقائق .

التمرين الثاني

يحاول اللاعب القفز فوق زميله الذي يأخذ وضعية السجود غير الكلي (عدم ملامسة الرأس للمقعد) على نفس المقعد المستعمل في التمرين (01) لمدة 05 دقائق.

التمرين الثالث

يحاول اللاعب أن يتجاوز زميله ليمر إلى الجهة الثانية من المقعد دون أن يلامس الأرض ، وتكون مدة التمرين 10 دقائق .

التمرين الرابع

على نفس المقعد دائما يحاول التلميذ المشي إلى الأمام وإلى الخلف بسرعة متوسطة لمدة 05 دقائق.

التمرين الخامس

على نفس المقعد يحاول اللاعب المشي على أربع إلى الأمام وإلى الخلف لمدة 05 دقائق .

التمرين السادس

مقعدين بنفس الشروط السابقة (الطول 2متر، العرض 30سم، الارتفاع 25سم) ، ويقوم التلميذ بالجري على المقعد ثم القفز إلى المقعد الآخر الذي يبعد عن الأول مسافة 50سم لمدة 10 دقائق. (kurt murer, 1987, pp. 44-140)

الخلاصة:

تعد الدراسة الميدانية من أهم المراحل العلمية التي ينبغي على الطالب الباحث الإلتزام بها رغبة في جمع أكبر قدر من المعلومات أو الحقائق التي تخدم موضوع البحث وكذلك إلى تحقيق بعض الأغراض العلمية هذا بناء على الوسائل المستخدمة وفي ظل المنهج المتبع، تبعا لأهداف البحث المنشودة ومنه تم استخلاص إنها تتميز بحسن الإعداد والبناء، ويتوفر فيها اختبارات ذات تعليمات محددة لتطبيقها وتصحيحها وتفسير نتائجها، كما يتوافر لها مقومات العلمية من الصدق والثبات والموضوعية.

الفصل الثاني

عرض وتحليل النتائج و مناقشتها و الاستنتاجات و الاقتراحات و الخلاصة

تمهيد.

1-2- عرض ومناقشة نتائج اختبارات البحث.

1-2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.

1-1-2 عرض وتحليل نتائج إختبار دقة التصويب (الحوال)

2-1-2 عرض و تحليل نتائج إختبار دقة التصويب (المستطيلات المتداخلة)

2-2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية .

2-2-1 عرض و تحليل نتائج التوازن الثابت

2-2-2 عرض و تحليل نتائج إختبار التوازن الحركي

2-3- الاستنتاجات.

2-4- مناقشة الفرضيات.

2-4-1 مناقشة الفرضية الأولى.

2-4-2 مناقشة الفرضية الثانية.

2-5- خلاصة عامة.

2-6- التوصيات

تمهيد

إن المنهجية التي تسير على نحوها البحوث العلمية تستدعي ضرورة عرض وتحليل النتائج التي توصلت إليها الدراسة وهذا من اجل توضيح الاختلافات والتشابهات التي يصل إليها أي بحث وذلك لإزالة الغموض عن النتائج المسجلة خلال الدراسة وحتى لا تبقى مجرد أرقام ويحتوي هذا الفصل على دراسة وتحليل هذه النتائج المدونة في جداول خاصة وتمثيلها البياني لتوضيح التغيير الواقع نتيجة لهذه الدراسة وفيما يلي عرض النتائج مع التحليل.

1 - عرض و تحليل نتائج الدراسة (الاختبارات) :

1-1- اختبار قياس دقة التصويب (اختبار الحبال).

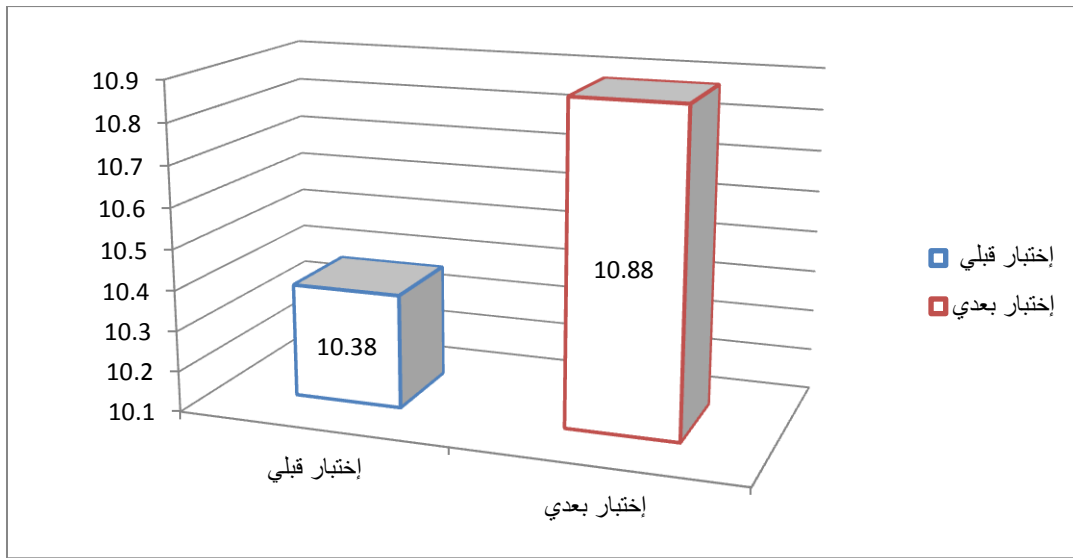
أ - العينة الضابطة : (قبلي-بعدي) :

أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة الإحصائية عند (0.05)	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية
08	10.38	1.88	غير دال إحصائياً	0.73	1.73
07	10.88	2.11			

الجدول رقم (03): يبين نتائج اختبار دقة التصويب للعينة الضابطة

من خلال الجدول رقم (01) نلاحظ أن المجموعة الضابطة تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي يقدر بـ 10.38 نقطة ، وقد كان هذا الأخير قريباً لأدنى نتيجة محصلة من طرف المجموعة المقدره بـ (08 نقاط) على غرار أعلى قيمة والتي تقدر بـ (16 نقطة) ، كما نلاحظ أن التشتت المحسوب بالانحراف المعياري يقدر بـ 1.88 نقطة إذ أن هذا الأخير يدل على تقارب نتائج عناصر المجموعة وقربها من المتوسط الحسابي للمجموعة ككل مما يجعل المجموعة تعطي تجانساً في نتائجها، كما نسجل في الاختبار البعدي لنفس المجموعة متوسط حسابي يقدر بـ 10.88 نقطة وانحراف معياري يقدر بـ 2.11 نقطة، كما سجلنا أعلى قيمة للمجموعة (15 نقطة) وأدناها (07 نقاط)، بينما نسجل نتيجة اختبار "ت" استودنت المحسوبة والمقدرة بـ 0.73 والتي هي أقل من "ت" الجدولية لعدد يناسب هذه المجموعة (18 لاعب)، وعليه فإن الفروق المعنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لهذه المجموعة ضئيلة، مما يوحي مبدئياً على عدم وجود تحسن في قيم المتوسط الحسابي للاختبارين، وهذا ما يبينه المدرج التكراري رقم (01) (قيمة متقاربة بين كلا الاختبارين).

ومن خلال نتيجة المتوسط الحسابي للمجموعة في الاختبارين القبلي والبعدي ، وكذا أعلى قيمة قد حققت من طرف المجموعة وأدائها والتي يوضحها الجدول رقم (01) ، فإن المجموعة تكون قد حققت نتيجة ضعيفة نوعا ما مقارنة مع النتيجة الممكن إحرازها ، بالمقارنة بين "ت" استودنت المحسوبة والمقدرة بـ 0.73 و"ت" الجدولية والتي تقدر بـ 1.73 عند مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) إلا دليل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة ، وبالتالي عدم حدوث تحسن في أداء الاختبار.



مدرج تكراري رقم (01): يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار دقة التصويب (اختبار الحبال).

- من خلال الرسم البياني لهذا الإختبار ، نلاحظ أن المتوسط الحسابي البعدي كان ضعيف جدا بالنسبة المتوسط الحسابي القبلي للعينة الضابطة مما يدل على عدم وجود تقدم في المستوى وإذا ما قارنا بين المتوسط الحسابي البعدي والقبلي للعينة نلاحظ أنه لا يوجد تحسن لدى أفراد العينة الضابطة وهذا راجع إلى عدم وجود برنامج تدريبي مقترح لهذه العينة .

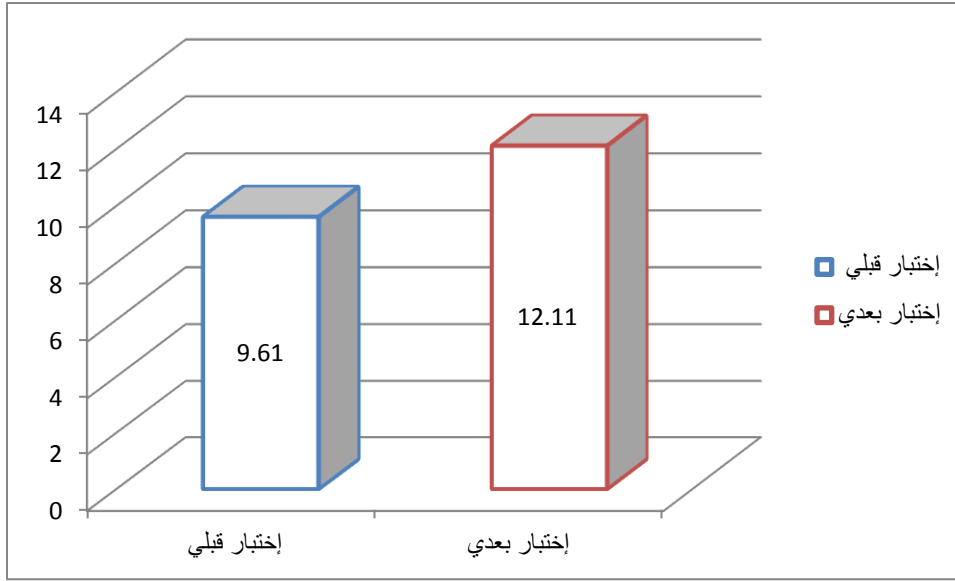
ب- المجموعة التجريبية (قبلي - بعدي) :

عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة الإحصائية عند (0.05)	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية
18	9.61	2.35	دال إحصائيا	3.34	1.73
18	12.11	1.99			

الجدول رقم (04): يبين نتائج اختبار دقة التصويب للمجموعة التجريبية

من خلال الجدول رقم (02) نلاحظ أن المجموعة التجريبية قد حققت متوسطها حسابيا في الاختبار القبلي قدره 9.61 نقطة وانحراف معياري يقدر بـ 2.35 نقطة ، كما سجلنا أعلى قيمة في هذا الاختبار التي قدرت بـ (14 نقطة) لدى المجموعة وأدني قيمة لها كانت (05 نقاط) ، في حين نسجل قيمة 12.11 نقطة كنتيجة للمتوسط الحسابي للمجموعة في الاختبار البعدي وبانحراف معياري يساوي 1.99 نقطة ، كما سجلت أعلى قيمة في الاختبار البعدي بـ : (16 نقطة) و أدناها (09 نقاط) ، حيث القيم البسيطة للانحراف المعياري تعكس مدى تجانس وتقارب قيم المجموعة من المتوسط الحسابي .

وقد كانت نتيجة "ت" المحسوبة المسجلة لاختبار "ت" استودنت التي قدرت بـ 3.34 لعدد يناسب عدد العينة (18 لاعب) مقارنة بـ "ت" الجدولية التي قدرت قيمتها بـ 1.73 ، وبالتالي فالمجموعة أحدثت فروقا دالة معنويا بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي وذلك بالنظر إلى المتوسط الحسابي القبلي والبعدي ، ومنه نقول أن هناك دلالة إحصائية عند المستوى (0.05) .



مدرج تكراري رقم (02): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار دقة التصويب (اختبار الحبال).

- يتضح لنا من خلال الرسم البياني لهذا الإختبار أن المتوسط الحسابي للإختبار البعدي كان أفضل من المتوسط الحسابي للقبلي للعينة التجريبية وهذا ما يدل على وجود تقدم في المستوى وهذا راجع إلى فعالية البرنامج التدريبي المقترح .

ج- الاختبار القبلي للمجموعتين (الضابطة والتجريبية).

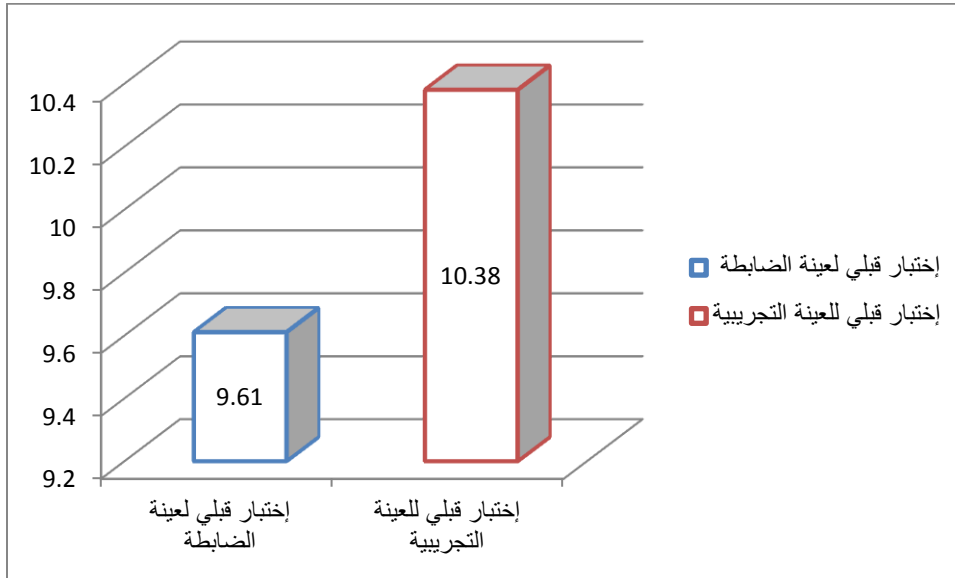
عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة الإحصائية عند (0.05)	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية
18	10.38	1.88	غير دال إحصائياً	1.05	1.73
18	9.61	2.35			

الجدول رقم (05): يبين نتائج اختبار دقة التصويب للمجموعتين

من خلال الجدول رقم (03) نلاحظ أن المجموعة الضابطة تحصلت على متوسط حسابي يقدر بـ 10.38 نقطة وبانحراف معياري يقدر بـ 1.88 نقطة في الاختبار القبلي ، كما سجلت له أكبر قيمة تقدر بـ (16 نقطة) وأدنى نقطة له كانت (8 نقاط)، كما سجلنا في نفس الاختبار للمجموعة التجريبية متوسط حسابي قدر بـ 9.61 نقطة وبانحراف معياري يقدر بـ 2.35 نقطة في الاختبار القبلي ، كما سجلت أعلى قيمة له (14 نقطة) مقارنة بأدنى نقطة له التي كانت تساوي (5 نقاط).

كما تبين لنا من خلال نتائج الجدول رقم (03) أن كلا المجموعتين الضابطة والتجريبية توصلت إلى الحصول على قيم متقاربة (16 نقطة للمجموعة الشاهدة و 14 نقطة للمجموعة التجريبية كنقاط حدية للاختبار) بالإضافة إلى القيم الدنيا (08 نقاط للمجموعة الضابطة و 05 نقاط للمجموعة التجريبية) وهذه النتائج تدل على وجود تقارب مبدئي بين نتائج عناصر المجموعتين.

وقد تم تسجيل نتيجة "ت" المحسوبة في اختبار "ت" استودنت التي قدرت بـ 1.05 والتي هي أقل من "ت" الجدولية المقدر بـ 1.73 لعدد يناسب عدد المجموعة (18 لاعب) وعليه عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين في الاختبار القبلي وبالتالي نقول أنه لا توجد دلالة إحصائية عند المستوى (0.05).



مدرج تكراري رقم (03): يبين نتائج الاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبار دقة التصويب (إختبار الحبال).

- من خلال

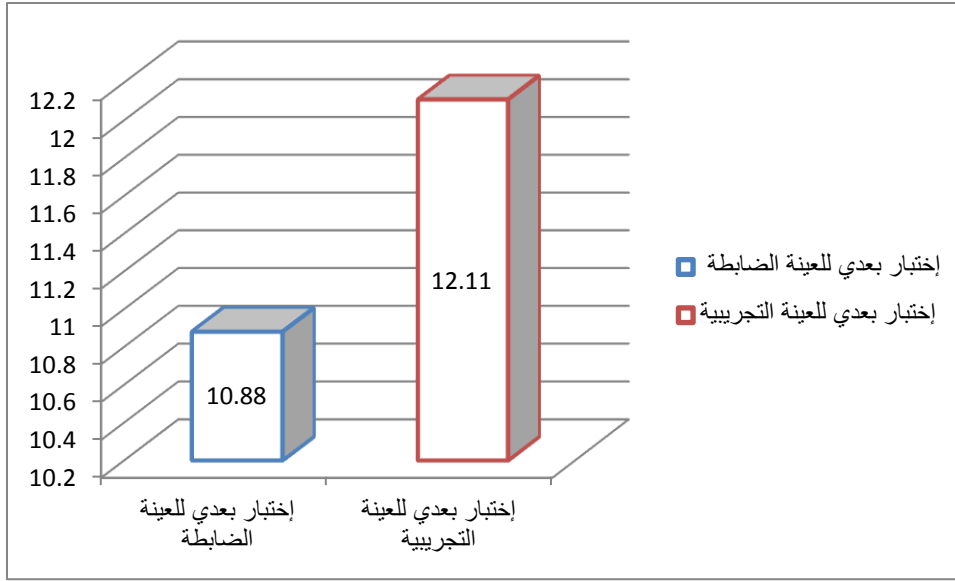
الشكل البياني رقم (3) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية حيث نجد أن أعلى متوسط حسابي كان للينة الضابطة بنسبة ضئيلة جدا على العينة التجريبية وبالتالي هناك وجود تقارب مبدئي بين العينتين بالرغم من غياب البرنامج التدريبي للينة التجريبية .

د- الاختبار البعدي للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) :

عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة الإحصائية عند (0.05)	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية
المجموعة الضابطة	18	10.88	دال إحصائيا	1.74	1.73
المجموعة التجريبية	18	12.11			

الجدول رقم (06): يبين نتائج اختبار دقة التصويب للمجموعتين

من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ أن المجموعة الضابطة قد أحرزت على متوسط حسابي يقدر بـ 10.88 نقطة وبانحراف معياري قدره 2.11 نقطة ، كما سجلنا أعلى قيمة لها بـ (15 نقطة) وأدناها (07 نقاط) ، مقارنة بالمجموعة التجريبية التي سجلنا فيها متوسط حسابي قدره 12.11 نقطة وبانحراف معياري يقدر بـ 1.99 نقطة حيث سجلنا أعلى قيمة لها بـ (16 نقطة) وأدناها (09 نقاط)، وهذه النتائج المسجلة في الجدول تبين أن المجموعة التجريبية قد حققت تفوقا على المجموعة الضابطة في هذا الاختبار، كما أن متوسطها الحسابي (التجريبية) يفوق المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة بشكل ملحوظ. وفي تسجيلنا لـ "ت" المحسوبة لاختبار "ت" استودنت والتي قدرت بـ 1.74 و التي تفوق "ت" الجدولية المقدره بـ 1.73 ، نلاحظ وجود فروق معنوية دالة بين نتائج عناصر المجموعتين ، وعليه فالمجموعة التجريبية أبدت تحسنا ملحوظا في هذا الاختبار على نظيرتها الضابطة. وبالتالي هناك دلالة إحصائية ضئيلة عند المستوى (0.05).



مدرج تكراري رقم (04): يبين نتائج الإختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار دقة التصويب (اختبار الحبال).

-من خلال الرسم البياني الموضح نلاحظ أن المتوسط الحسابي البعدي للعيينة التجريبية أفضل من المتوسط الحسابي البعدي للعيينة الضابطة مما يدل على وجود تقدم في المستوى وإذا ما قارنا بين المتوسط الحسابي البعدي لكلا العينتين نلاحظ أن التحسن كان أفضل وجيد لدى أفراد العينة التجريبية من أفراد العينة الضابطة وهذا راجع إلى فعالية البرنامج التدريبي المقترح .

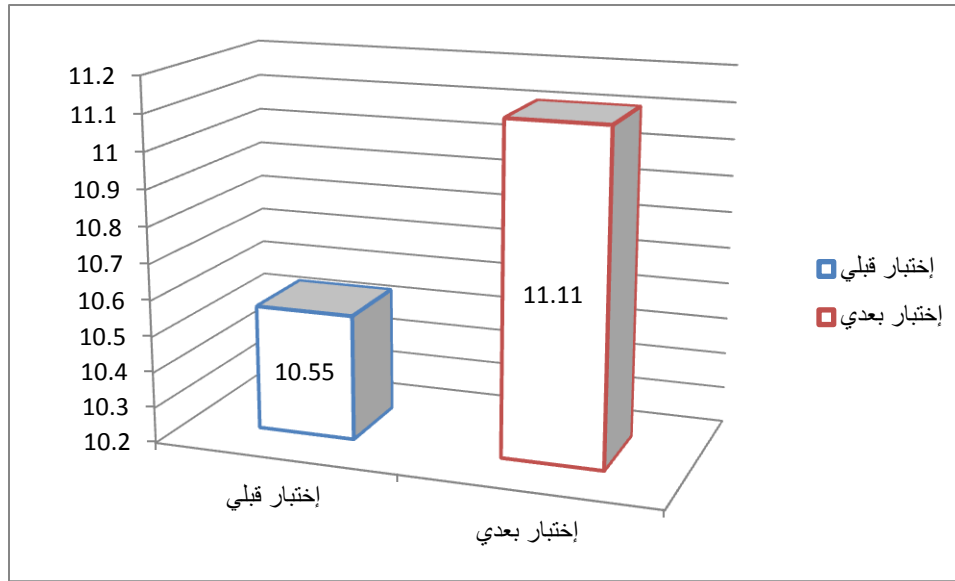
1-2- اختبار قياس دقة التصويب (اختبار المستطيلات المتداخلة) :
أ- المجموعة الضابطة (قبلي - بعدي).

عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة الإحصائية عند (0.05)	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية
18	10.55	2.91	غير دل إحصائيا	0.67	1.73
18	11.11	1.77			

الجدول رقم (07): يبين نتائج اختبار المستطيلات المتداخلة للمجموعة

الضابطة

من خلال نتائج الجدول رقم (05) فإن المجموعة تحصلت على متوسط حسابي في الاختبار القبلي مقدر بـ 10.55 نقطة الذي كان بعيدا من أعلى قيمة مسجلة في المجموعة (16 نقطة) وقريبا نوعا ما عن أدنى قيمة (07 نقاط) نفس الملاحظة مع نتيجة المتوسط الحسابي للمجموعة في الاختبار البعدي والمقدر بـ 11.11 نقطة والذي كان يتوسط أعلى قيمة والمقدرة بـ (14 نقطة) وأدنى قيمة المقدرة بـ (08 نقاط). كما سجلنا قيما للانحراف المعياري للمجموعة حيث قدر في الاختبار القبلي بـ 2.91 نقطة، وفي الاختبار البعدي قدر بـ 1.77 نقطة مما يدل على تباعد نتائج عناصر المجموعة في حين النتيجة المسجلة في اختبار "ت" استودنت تبين أن نتيجة "ت" المحسوبة المقدرة بـ 0.67 كانت أقل من نتيجة "ت" الجدولية المقدرة بـ (1.73) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة حيث أن النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (03) والموضحة في المدرج التكراري رقم (05) تبين أن عناصر المجموعة لم تحقق تحسنا معنويا رغم وجود فرق طفيف بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي وبالتالي عدم وجود دلالة إحصائية عند المستوى (0.05).



مدرج تكراري رقم (05): يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة

الضابطة في اختبار المستطيلات المتداخلة .

-من خلال الرسم البياني الموضح لإختبار دقة التصويب (المستطيلات المتداخلة) للعينة الضابطة , نلاحظ أن المتوسط الحسابي البعدي كان ضئيل جدا بالنسبة المتوسط الحسابي القبلي للعينة الضابطة مما يدل على عدم وجود تقدم في المستوى وإذا ما قارنا بين المتوسط الحسابي البعدي والقبلي للعينة نلاحظ أنه لا يوجد تحسن لدى أفراد العينة الضابطة وهذا راجع إلى عدم وجود برنامج تدريبي مقترح لهذه العينة .

ب- المجموعة التجريبية (قبلي - بعدي) :

عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة الإحصائية عند (0.05)	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية
18	11.33	1.94	دال إحصائيا	4.28	1.73
18	14.33	2.14			

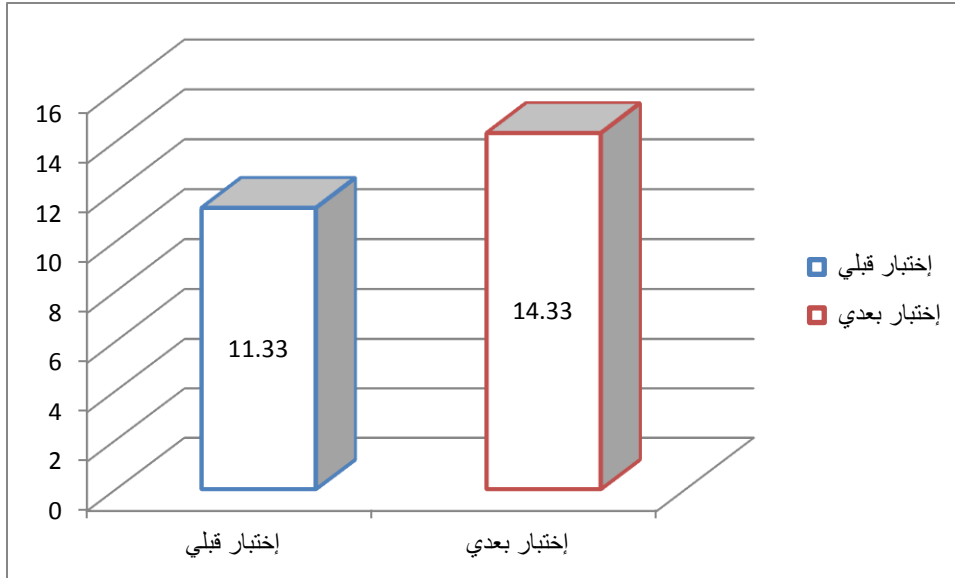
الجدول رقم (08): يبين نتائج اختبار المستطيلات المتداخلة للمجموعة

التجريبية

من خلال نتائج الجدول رقم (06) نلاحظ أن المجموعة قد تحصلت على متوسط حسابي في الاختبار القبلي يقدر بـ 11.33 نقطة وبانحراف معياري يساوي 1.94 نقطة، كما سجلنا أعلى قيمة للمجموعة في هذا الاختبار التي قدرت بـ (14 نقطة) وأدناها (08 نقاط)، حيث كان المتوسط الحسابي قريب من أعلى قيمة مسجلة.

بينما في الاختبار البعدي فقد حصلت المجموعة على متوسط حسابي يقدر بـ 14.33 نقطة وبانحراف معياري قدر بـ 2.14 نقطة، كما سجلت أعلى قيمة في هذا الاختبار والمقدرة بـ (18 نقطة) وأدنى قيمة (11 نقطة)، حيث كانت هذه الأخيرة قريبة من المتوسط الحسابي البعدي للمجموعة.

كما سجلنا اختبار "ت" استودنت المسجلة للاختبار التي قدرت بـ 4.28 لـ "ت" المحسوبة التي تفوق قيمة "ت" الجدولية 1.73 لعدد يناسب عدد المجموعة (18 لاعب)، وبالتالي فالمجموعة أحدثت نتائجها فروقا معنوية كبيرة دالة بين الاختبارين القبلي والبعدي، وعليه فالمجموعة أبدت تحسنا ملحوظا في نتائجها وأثبتت أن القدرة على أداء الاختبار مع بقاء نتائجها بعيدة عن القيمة الحدية للاختبار (20 نقطة)، و بالتالي توجد دلالة إحصائية عند المستوى 0.05.



مدرج تكراري رقم (06): يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة

التجريبية في اختبار المستطيلات المتداخلة .

-يتضح لنا من خلال الرسم البياني لهذا الإختبار أن المتوسط الحسابي للإختبار البعدي كان أفضل بكثير من المتوسط الحسابي القبلي للعيينة التجريبية وهذا ما يدل على وجود تقدم كبير في المستوى وهذا راجع إلى فعالية البرنامج التدريبي المقترح للعيينة التجريبية .

ج- الإختبار القبلي للمجموعتين (الضابطة والتجريبية)

عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة الإحصائية عند (0.05)	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية
18	10.55	2.91	غير دال إحصائياً	0.91	1.73
18	11.33	1.94			

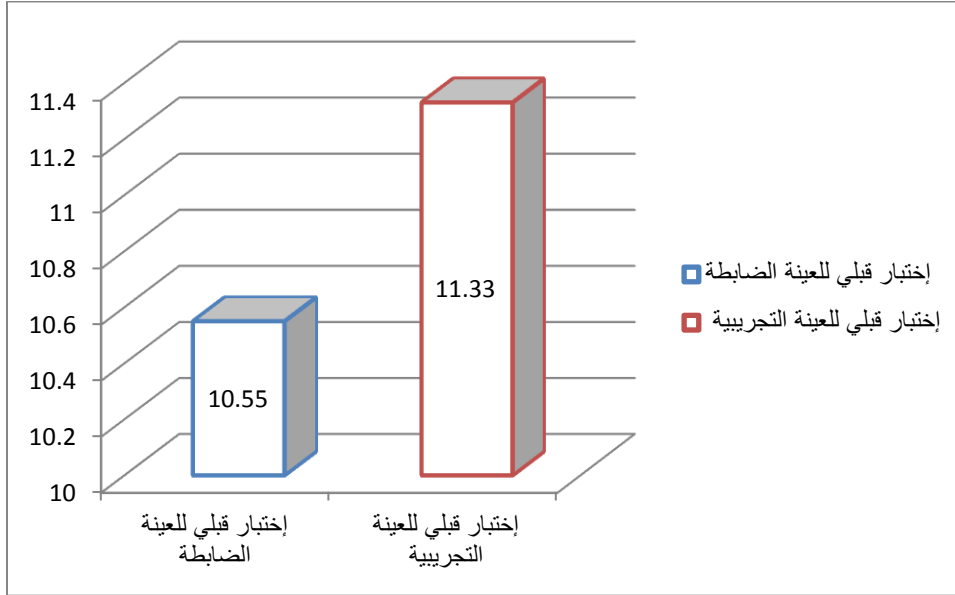
الجدول رقم (09): يبين نتائج اختبار المستطيلات المتداخلة

للمجموعتين

من خلال الجدول رقم (07) نلاحظ أن المجموعة الشاهدة تحصلت على متوسط حسابي يقدر بـ 10.55 نقطة وبانحراف معياري يقدر بـ 2.91 نقطة في الإختبار القبلي كما سجلت له أكبر قيمة تقدر بـ (16 نقطة) وأدنى نقطة له كانت (07 نقاط) كما سجلنا في نفس الإختبار للمجموعة التجريبية متوسط حسابي قدر بـ 11.33 نقطة وبانحراف معياري يقدر بـ 1.94 نقطة هذا في الإختبار القبلي كما سجلنا أعلى قيمة لها (14 نقطة) مقارنة بأدنى نقطة له التي كانت تساوي (08 نقاط).

كما تبين لنا من خلال نتائج الجدول رقم (08) أن كلا المجموعتين الضابطة والتجريبية توصلت إلى الحصول على قيم مقارنة (16 نقطة) للمجموعة الشاهدة و(14 نقطة) للمجموعة التجريبية كنقاط حدية للاختبار بالإضافة إلى القيم الدنيا (07 نقاط) للمجموعة الشاهدة و(08 نقاط) للمجموعة التجريبية وهذه النتائج تدل على وجود تقارب مبدئي بين نتائج عناصر المجموعتين.

وقد تم تسجيل نتيجة "ت" المحسوبة في اختبار "ت" استودنت التي قدرت بـ 0.91 والتي هي أقل من "ت" الجدولية المقدرة بـ 1.73 لعدد يناسب عدد المجموعة (18 لاعب) وعليه عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين في الاختبار القبلي وبالتالي لا توجد دلالة إحصائية عند المستوى 0.05.



مدرج تكراري رقم (07): يبين نتائج الاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبار المستطيلات المتداخلة .

يتضح لنا من خلال الرسم البياني الموضح في الشكل (07) أن المتوسط الحسابي للإختبار القبلي للعيينة التجريبية كان أفضل من المتوسط الحسابي القبلي للعيينة الضابطة و لو بتقارب مبدئي مما يدل على غياب برنامج تدريبي لكلا العينتين .

د- الاختبار البعدي للمجموعتين (الضابطة والتجريبية):

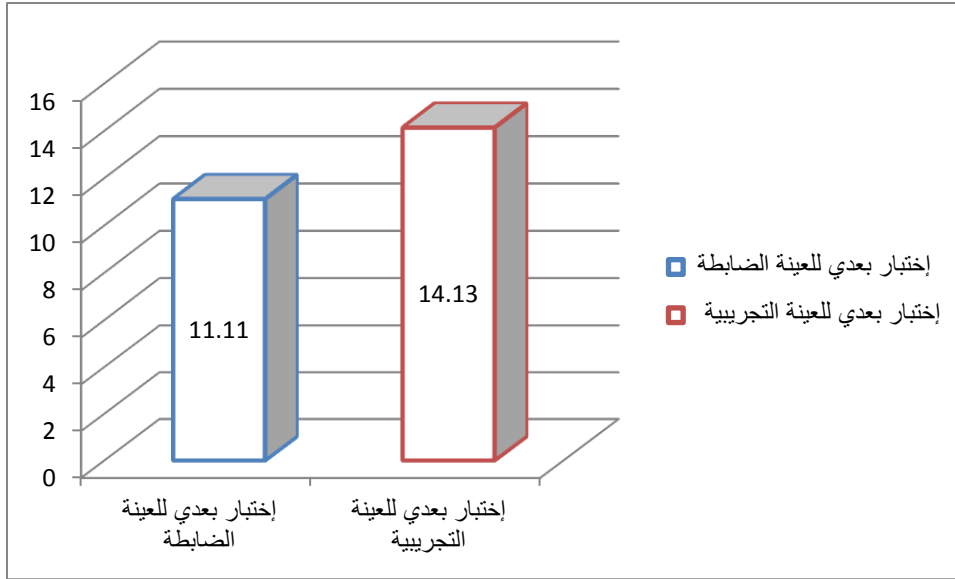
عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة الإحصائية عند (0.05)	ت" المحسوبة	ت" الجدولية
18	11.11	1.77	دال إحصائيا	4.78	1.73
18	14.33	2.14			

الجدول رقم (10): يبين نتائج اختبار المستطيلات المتداخلة للمجموعتين

من خلال الجدول رقم (08) نلاحظ أن المجموعة الضابطة تحصلت على متوسط حسابي يقدر بـ 11.11 نقطة وانحراف معياري يقدر بـ 1.77 نقطة كما سجلنا أعلى قيمة بهذه المجموعة قدرة بـ (14 نقطة) وأدنى قيمة لها (08 نقطة) مقارنة بالمجموعة التجريبية والتي تحصلت على متوسط حسابي قدره 14.33 نقطة وانحراف معياري 2.14 نقطة، كما سجلنا أعلى قيمة للمجموعة (18 نقطة) وأدنى قيمة لها قدرت بـ (11 نقطة).

فالتائج المدونة في الجدول تبين الفرق الواضح بين نتائج المجموعة التجريبية والضابطة في هذا الاختبار لصالح المجموعة التجريبية، رغم حصولها على قيمة عالية في الانحراف المعياري مقارنة مع نظيرتها الضابطة.

كما كان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية يفوق المتوسط الحسابي عند المجموعة الضابطة كما بينت نتيجة "ت" المحسوبة في اختبار "ت" استودنت والمقدرة بـ 4.78 تفوقا كبيرا على "ت" الجدولية المقدرة بـ 1.73 لعدد يناسب عدد العينة وبالتالي فالمجموعة التجريبية تبين عنها أنها أحدثت تحسنا في أداء الاختبار وهو الشيء الملحوظ لدى المجموعة في الجدول رقم (07) ومنه وجود دلالة إحصائية عند مستوى 0.05.



مدرج تكراري رقم (08): يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبار المستطيلات المتداخلة .

-من خلال الرسم البياني الموضح نلاحظ أن المتوسط الحسابي البعدي للعيينة التجريبية أفضل من المتوسط الحسابي البعدي للعيينة الضابطة مما يدل على وجود تقدم كبير في المستوى وإذا ما قارنا بين المتوسط الحسابي البعدي لكلا العينتين نلاحظ أن التحسن كان أفضل وجيد لدى أفراد العينة التجريبية من أفراد العينة الضابطة وهذا راجع إلى فعالية البرنامج التدريبي المقترح على العينة التجريبية.

1-3- إختبار التوازن الثابت (فلامينغو) :

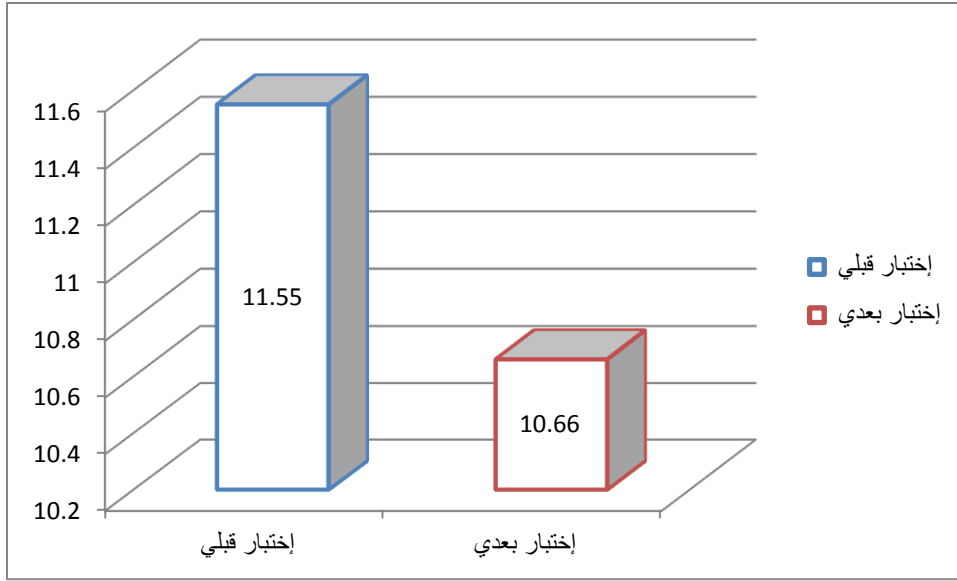
أ- المجموعة الضابطة (قبلي - بعدي) :

عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة الإحصائية عند (0.05)	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	
18	11.55	2.33	غير دال إحصائيا	1.10	1.73	الاختبار القبلي
18	10.66	2.37				الاختبار البعدي

الجدول رقم (11): يبين نتائج إختبار التوازن الثابت للمجموعة الضابطة

من خلال نتائج الجدول رقم (09) فإن المجموعة حققت متوسطا حسابيا في الاختبار القبلي مقدرا بـ 11.55 مرة وانحراف معياري يقدر بـ 2.33 مرة، بحيث كانت نتائج المجموعة قريبة من أعلى قيمة محققة في هذا الاختبار والمقدرة بـ (15 مرة) ونفس الشيء مع أدنى قيمة المقدرة بـ (08 مرات)، كما حققت في الاختبار البعدي متوسط حسابيا يساوي 10.66 مرة وانحراف معياري يقدر بـ 2.37 مرة حيث كانت نتائج المجموعة قريبة من أدنى قيمة محققة والمقدرة بـ (07 مرات) وبعيدة نوعا ما عن أعلى قيمة المقدرة بـ (16 مرة)، في حين نسجل قيمة "ت" المحسوبة المقدرة بـ 1.10 في اختبار "ت" استودنت و التي لا تفوق "ت" الجدولية المقدرة بـ 1.73 لعدد يناسب عدد العينة (18 لاعب) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي.

وبالتالي ومن خلال نتائج الجدول رقم (09) الموضحة في المدرج التكراري رقم (09) لاحظنا أن عناصر المجموعة أبدت نتائج عالية في عدد التكرارات أثناء أداء الاختبار، وبالتالي فقد أبدت نقصا ملحوظا في قدرتها على التحكم في اتزان الجسم أي وجود ضعف في القدرة على التوازن وعدم تحسن هذه الأخيرة تحسنا معنويا وبالمقارنة بين "ت" المحسوبة و "ت" الجدولية نجد عدم وجود دلالة إحصائية عند المستوى 0.05.



المدرج التكراري رقم (09): يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي

للمجموعة الضابطة في إختبار التوازن الثابت (فلامينغو).

ومن خلال الشكل البياني رقم (09) يتضح لنا الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينة الضابطة حيث نجد أن المتوسط الحسابي للإختبار القبلي كان أفضل بقليل من المتوسط الحسابي للإختبار البعدي وبالتالي نجد هناك تدني في المستوى للعينة في الإختبار البعدي .

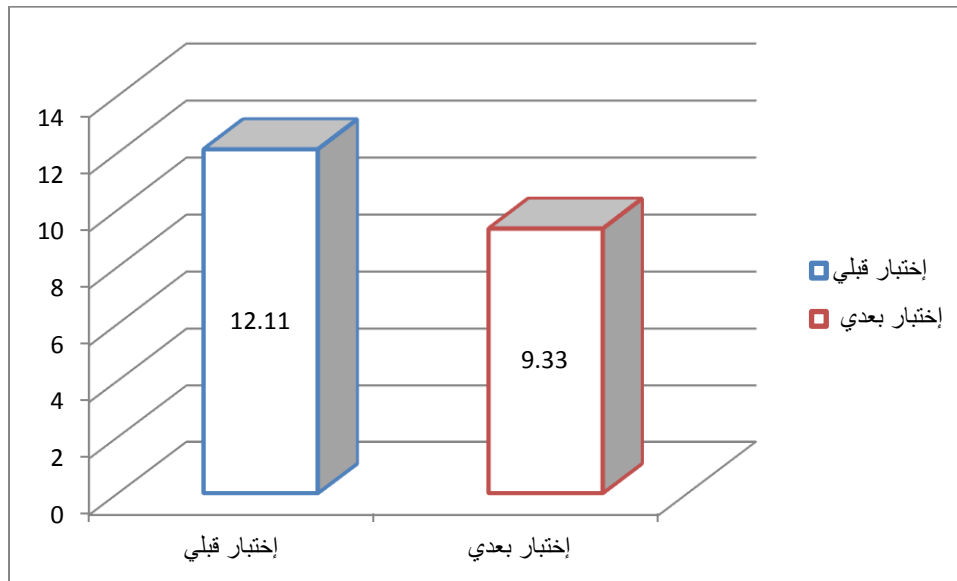
ب- المجموعة التجريبية (قبلي - بعدي)

عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة الإحصائية عند (0.05)	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية
18	12.11	2.16	دال إحصائيا	4.00	1.73
18	9.33	1.88			

الجدول رقم (12): يبين نتائج اختبار التوازن الثابت للمجموعة التجريبية

من خلال نتائج الجدول رقم (10) نلاحظ أن المجموعة أحرزت على متوسط حسابي يقدر بـ 12.11 مرة وانحراف معياري يقدر بـ 2.16 مرة خلال الاختبار القبلي، كما سجلنا أعلى قيمة للمجموعة

في الاختبار المقدره ب(16 مرة) وأدنى قيمة لها كانت (08 مرات) ، حيث كان المتوسط الحسابي يتوسط القيمتين، بينما حصلت المجموعة على متوسط حسابي يقدر بـ 9.33 مرة وبانحراف معياري يقدر بـ 1.88 مرة خلال الاختبار البعدي وقدرت أعلى قيمة لهذه المجموعة في هذا الاختبار ب(13 مرة) وأدنى قيمة لها سجلت بـ (06 مرات)، حيث كانت هذه الأخيرة قريبة نوعا ما من المتوسط الحسابي. وقد تم تسجيل نتيجة "ت" المحسوبة في اختبار "ت" استودنت التي قدرت بـ 4.00 و التي تفوق "ت" الجدولية 1.73 لعدد يناسب عدد المجموعة (18 لاعب) وعليه فالمجموعة أحدثت نتائجها فروقا معنوية دالة بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي، أي أن المجموعة أثبتت قدرتها على التوازن وتحسين هذه الأخيرة من الاختبار القبلي إلى الاختبار البعدي وذلك بإحراز فروق دالة بين نتائج الاختبارين، وكذا التقارب والتجانس بين نتائجها. ومنه نقول أنه هناك دلالة إحصائية عند المستوى 0.05.



المدرج التكراري رقم (10): يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة

التجريبية في إختبار التوازن الثابت (فلامينغو).

من خلال الشكل البياني الموضح في الشكل رقم (10) نلاحظ أن "ت" المحسوبة أفضل بكثير من "ت" الجدولية مما يدل على وجود تحسن ملحوظ في الإختبار البعدي للعينة التجريبية وهذا ما يدل على فعالية البرنامج التدريبي المقترح .

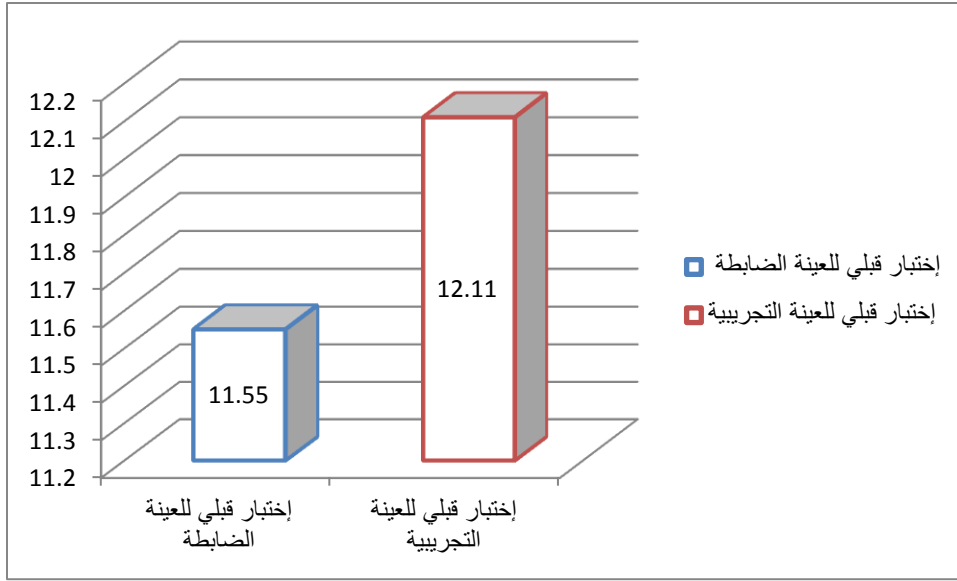
ج- الاختبار القبلي للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) :

عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة الإحصائية عند (0.05)	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية
18	11.55	2.33	غير دال إحصائياً	0.72	1.73
18	12.11	2.16			

الجدول رقم (13): يبين نتائج إختبار التوازن الثابت للمجموعتين

من خلال نتائج الجدول رقم (11) نلاحظ أن المجموعة الضابطة أحرزت على متوسط حسابي يقدر بـ 11.55 مرة وانحراف معياري قدره 2.33 مرة خلال الاختبار القبلي، كما سجلنا أعلى قيمة للمجموعة الضابطة المسجلة في الاختبار والتي تقدر بـ (15 مرة) وأدنى قيمة لها كانت (08 مرات)، حيث كان المتوسط الحسابي يتوسط القيمتين ، بينما تحصلت المجموعة التجريبية على متوسط حسابي يقدر بـ 12.11 مرة وانحراف معياري يقدر بـ 2.16 مرة خلال الاختبار القبلي وسجلت أعلى قيمة لهذه المجموعة (التجريبية) (16 مرة) وأدنى قيمة لها سجلت (08 مرات)، حيث كان المتوسط الحسابي قريب من أعلى قيمة.

وقد تم تسجيل قيمة "ت" المحسوبة في اختبار "ت" استودنت التي قدرت بـ 0.72 والتي لا تفوق "ت" الجدولية المقدر بـ 1.73 لعدد يناسب عدد المجموعة (18 لاعب) وعليه فالمجموعة لم تحدث نتائجها ففروق معنوية دالة بين نتائج المجموعتين ،ومنه نقول أنه لا توجد دلالة إحصائية عند المستوى 0.05.



مدرج تكراري رقم (11): يبين نتائج الإختبار القبلي للمجموعتين

الضابطة و التجريبية في إختبار التوازن الثابت (فلامينغو).

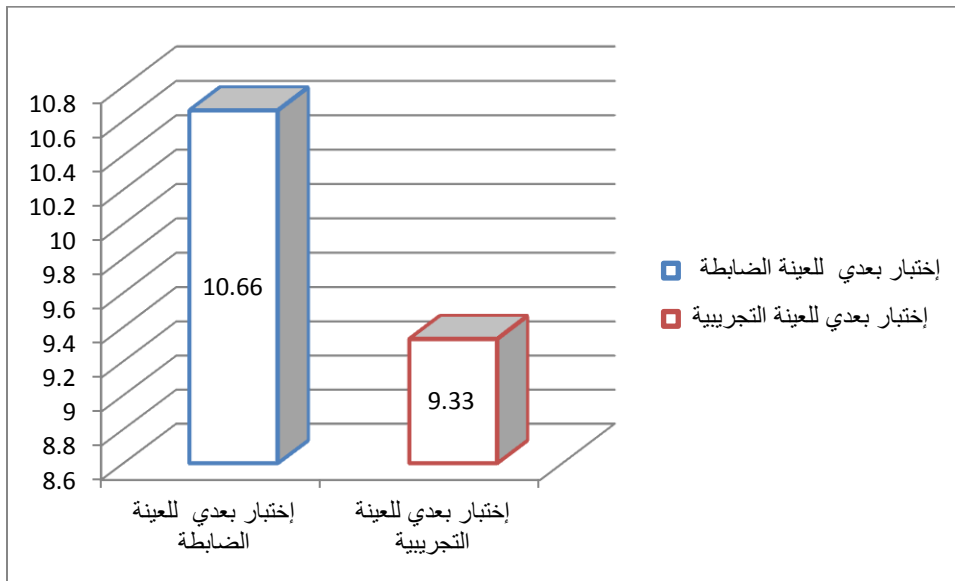
-من خلال الرسم البياني الموضح للإختبار القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية نجد أن المتوسط الحسابي للإختبار القبلي للعيينة التجريبية أفضل من المتوسط الحسابي القبلي للعيينة الضابطة ولو بنسبة ضئيلة وذلك لعدم خضوع العينتين لأي برنامج تدريبي .

د- الإختبار البعدي للمجموعتين (الضابطة والتجريبية)

عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة الإحصائية عند (0.05)	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية
18	10.66	2.37	دال إحصائياً	1.81	1.73
18	9.33	1.88			

الجدول رقم (14): يبين نتائج إختبار التوازن الثابت للمجموعتين

من خلال الجدول رقم (12) نلاحظ أن المجموعة الضابطة تحصلت على متوسط حسابي يقدر بـ 10.66 مرة وانحراف معياري يقدر بـ 2.37 مرة، بحيث كانت أعلى قيمة لهذه المجموعة (16 مرة) وأدناها (07 مرات) بالمقارنة مع المجموعة التجريبية التي تحصلت على متوسط حسابي قدره 9.33 مرة وانحراف معياري يقدر بـ 1.88 مرة، وسجلنا لها أعلى قيمة قدرت بـ (13 مرة) وأدنى قيمة لها تقدر بـ (06 مرات)، حيث أن هذه النتائج المسجلة في الجدول رقم (13) تبين أن المجموعة التجريبية أحدثت تغيراً لصالحها على المجموعة الضابطة، فالمتوسط الحسابي المسجل في المجموعة التجريبية أقل قيمة من المجموعة الضابطة، ونتيجة "ت" المحسوبة في اختبار "ت" استودنت التي قدرت بـ 1.81 تبين أن "ت" الجدولية المقدر بـ 1.73 أقل قيمة من "ت" المحسوبة، فالجموعتين تظهران فروقاً معنوية دالة بين نتائجها، مما يدل على وجود تحسن ملحوظ لدى المجموعة التجريبية منه لدى المجموعة الضابطة وبالتالي وجود دلالة إحصائية عند المستوى 0.05.



مدرج تكراري رقم (12): يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين

الضابطة و التجريبية في إختبار التوازن الثابت (فلامينغو).

-يتضح لنا في الرسم البياني رقم (12) أن المتوسط الحسابي البعدي للعيينة التجريبية أقل من المتوسط الحسابي البعدي للعيينة الضابطة وهذا ما يدل على تأثير البرنامج التدريبي على العينة التجريبية .

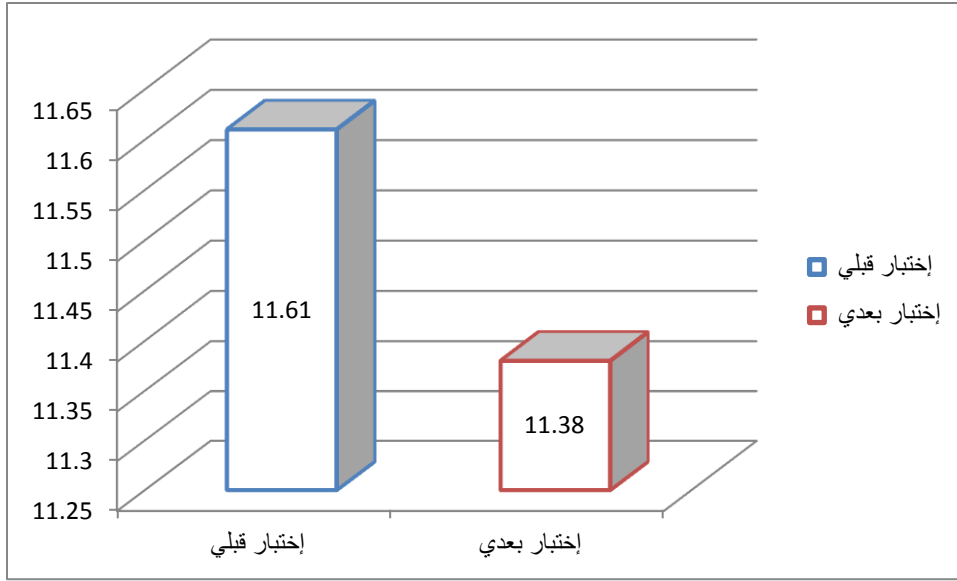
1-4- اختبار التوازن الحركي :

أ- المجموعة الضابطة (قبلي - بعدي)

عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة الإحصائية عند (0.05)	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية
18	11.61	3.16	غير دال إحصائياً	0.34	1.73
18	11.38	2.19			

الجدول رقم (15): يبين نتائج اختبار التوازن الحركي للمجموعة الضابطة

من خلال نتائج الجدول رقم (13) نلاحظ أن المجموعة سجلت قيماً للمتوسط الحسابي في الاختبار القبلي المقدر بـ 11.61 وانحراف معياري قدر بـ 3.16 مرة وفي الاختبار البعدي تحصلت على متوسط حسابي مقدر بـ 11.38 مرة وانحراف معياري مقدر بـ 2.19 بحيث كانت نتيجة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بعيدة عن أعلى قيمة المقدرة بـ (20 مرة) وقريبة من أدنى نتيجة المقدرة بـ (08 مرات) ونفس الشيء للمتوسط الحسابي في الاختبار البعدي والذي كان بعيداً من أعلى قيمة المقدرة بـ (16 مرة) وقريباً من أدنى قيمة للعينة المقدرة بـ (08 مرات)، في حين نلاحظ أن المجموعة زاد تجانس عناصرها في الاختبار البعدي عنه في الاختبار القبلي من خلال قيم الانحراف المعياري التي كانت تساوي في الاختبار القبلي 3.16 وصارت تساوي في الاختبار البعدي 2.19، في حين تحصلت المجموعة على قيمة "ت" المحسوبة المقدرة بـ 0.34 لحساب اختبار "ت" ستودنت والتي تعتبر أصغر من قيمة "ت" الجدولية المقدرة بـ 1.73 بالنسبة لـ (18 لاعب)، هذا ما يؤكد عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وعدم وجود دلالة إحصائية عند مستوى 0.05.



مدرج تكراري رقم (13): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة

الضابطة في اختبار التوازن الحركي.

-من خلال الشكل المبين رقم (13) يتضح لنا النتائج القبليّة والبعديّة للعينة الضابطة حيث نلاحظ أن المتوسط الحسابي البعدي أقل من المتوسط الحسابي القبلي ولكن بنسبة ضئيلة جدا وهذا ما يدل على أن العينة الضابطة لم يطرأ عليها أي تغيير .

ب- المجموعة التجريبية (قبلي - بعدي)

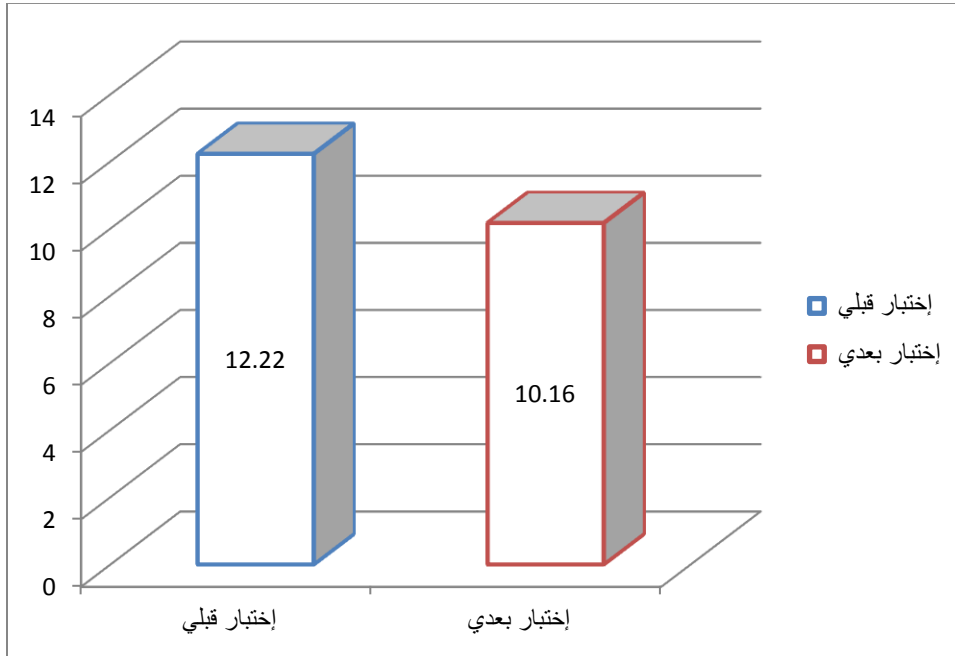
عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة الإحصائية عند (0.05)	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية
18	12.22	2.69	دال إحصائيا	2.75	1.73
18	10.16	1.50			

الجدول رقم (16): يبين نتائج إختبار التوازن الحركي للمجموعة التجريبية

من خلال نتائج الجدول رقم (14) نلاحظ أن المجموعة أحرزت على متوسط حسابي يقدر بـ 12.22 مرة وانحراف معياري يقدر بـ 2.69 مرة خلال الاختبار القبلي كما سجلنا أعلى قيمة للمجموعة المسجلة في الاختبار المقدر بـ (16 مرة) وأدنى قيمة لها كانت (07 مرات)، حيث كان المتوسط

الحسابي يتوسط بين قيمتين بينما حصلت المجموعة على متوسط حسابي يقدر بـ 10.16 مرة، وانحراف معياري يقدر بـ 1.50 مرة خلال الاختبار البعدي وسجلت أعلى قيمة لهذه المجموعة في هذا الاختبار بـ (12 مرة) وأدنى قيمة لها سجلت بـ (6 مرات)، حيث كان المتوسط الحسابي قريب من أعلى قيمة.

وقد تم تسجيل نتيجة "ت" المحسوبة في اختبار "ت" استودنت التي قدرت بـ 2.75 والتي تفوق "ت" الجدولية المقدرة بـ 1.73 لعدد يناسب عدد المجموعة (18 لاعب)، وعليه فالمجموعة أحدثت نتائجها فروقا معنوية دلالة بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي أي أن المجموعة أثبتت قدرتها على التوازن وتحسين هذه الأخيرة من الاختبار القبلي إلى الاختبار البعدي وذلك بإحراز فروق دالة بين نتائج الاختبارين وكذا التقارب والتجانس بين نتائجها، ومنه نقول أن هناك دلالة إحصائية عند المستوى 0.05.



مدرج تكراري رقم (14): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية في اختبار التوازن الحركي.

-من خلال الرسم البياني لهذا الإختبار نلاحظ أن المتوسط الحسابي البعدي للعينة التجريبية أقل بكثير من المتوسط الحسابي القبلي وهذا ما يدل على تأثير البرنامج التدريبي المقترح .

ج- الاختبار القبلي للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) :

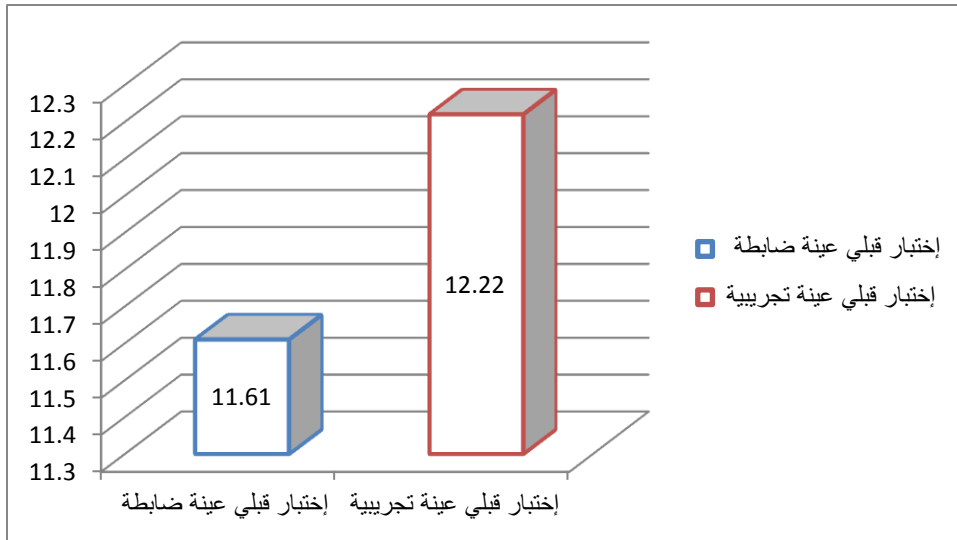
عدد	المتوسط	الانحراف	الدلالة الإحصائية	"ت"	"ت"

الجدولية	المحسوبة	عند (0.05)	المعياري	الحسابي	العينة	
1.73	0.60	غير دال إحصائيا	3.16	11.61	18	المجموعة الضابطة
			2.69	12.22	18	المجموعة التجريبية

الجدول رقم (17): يبين نتائج إختبار التوازن الحركي للمجموعتين

من خلال نتائج الجدول رقم (15) نلاحظ أن المجموعة الضابطة سجلت متوسط حسابي يقدر بـ 11.61 مرة وانحراف معياري مقداره 3.16 مرة، كما سجلنا أعلى قيمة للمجموعة في هذا الاختبار قدرت بـ (20 مرة) وأدناها (08 مرات)، حيث كانت نتائج المجموعة الضابطة متقاربة مع نتائج المجموعة التجريبية، إذ تحصلت هذه الأخيرة على متوسط حسابي يقدر بـ 12.22 مرة وانحراف معياري قدر بـ 2.69 مرة، كما سجلنا لهذه المجموعة التجريبية أعلى قيمة قدرت بـ (16 مرة) وأدناها (07 مرات) كما كان الفرق بسيط في تحقيق المتوسط الحسابي للمجموعتين وكذلك بالنسبة للقيم المحصلة في الانحراف المعياري.

في حين سجلنا "ت" المحسوبة في اختبار "ت" استودنت التي قدرت بـ 0.60 والتي كانت أقل من نتيجة "ت" الجدولية المقدر بـ 1.73 الموافقة لعدد العينة، وهي نتيجة على وجود توافق بين المجموعتين بعدم وجود فروق معنوية دالة من نتائج المجموعتين وبالتالي لا توجد دلالة إحصائية عند المستوى 0.05.



مدرج تكراري رقم (15): يبين نتائج الاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة

و التجريبية في اختبار التوازن الحركي

- يتضح لنا من خلال الرسم البياني أن المتوسط الحسابي القبلي للعينة الضابطة أقل من المتوسط الحسابي القبلي للعينة التجريبية بحيث هناك نتائج متقاربة من بعضها البعض نتيجة عدم خضوعها للبرنامج التدريبي

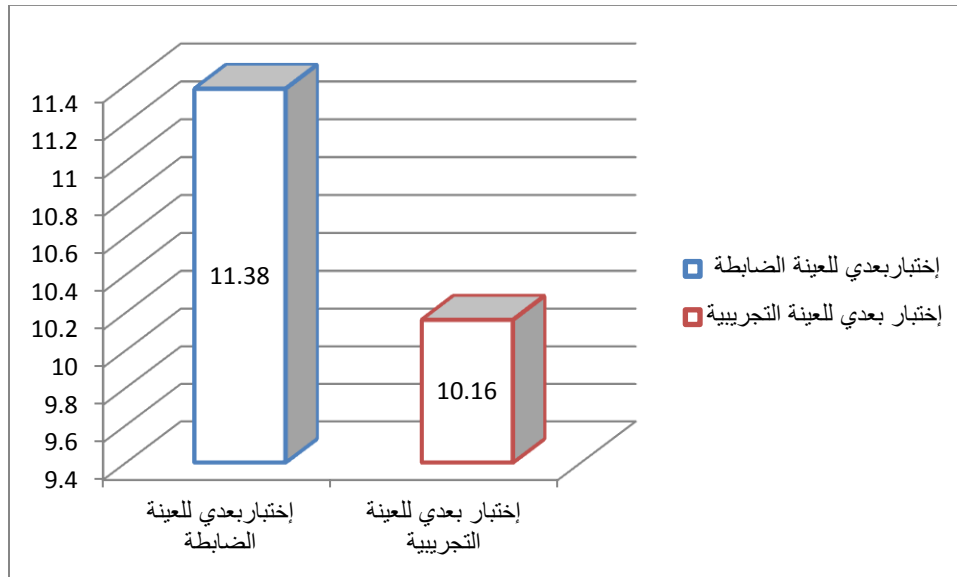
د- الاختبار البعدي للمجموعتين: الضابطة والتجريبية.

عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة الإحصائية عند (0.05)	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية
18	11.38	2.19	دال إحصائياً	1.89	1.73
18	10.16	1.50			

الجدول رقم (18): يبين نتائج إختبار التوازن الحركي للمجموعتين .

من خلال نتائج الجدول رقم (16) نسجل لدى المجموعة الضابطة متوسط حسابي يقدر بـ 11.38 مرة وانحراف معياري يقدر بـ 2.19 مرة كما سجلت أعلى قيمة لها قدرت بـ (16 مرة) وأدنى

قيمة تقدر بـ (08 مرات) أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فقد سجلنا لها متوسط حسابي يقدر بـ 10.16 مرة وانحراف معياري يقدر بـ 1.50 مرة، وقد كانت أعلى قيمة لها قدرت بـ (12 مرة) وأدناها (06 مرات) ونجد أن النتائج تبين الفرق بين المجموعة الضابطة والتجريبية فالمتوسط الحسابي في المجموعة التجريبية أفضل من المتوسط الحسابي في المجموعة الضابطة بفارق يقدر بـ 1.22 ، كما أثبتت "ت" المحسوبة في اختبار "ت" استودنت المقدرة بـ 1.89 والتي تفوق "ت" الجدولية الثابتة والمقدرة بـ 1.73 مما يدل على أن المجموعة التجريبية حققت تحسنا ملحوظا في أداء الاختبار منه على المجموعة الضابطة، وبالتالي وجود تحسن ملحوظ في أداء الاختبار منه على المجموعة الضابطة وبالتالي وجود دلالة إحصائية عند المستوى 0.05.



مدرج تكراري رقم (16): يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة

و التجريبية في اختبار التوازن الحركي.

نلاحظ من خلال الشكل رقم (16) أن المتوسط الحسابي البعدي للعينه التجريبية أقل من المتوسط الحسابي البعدي للعينه الضابطة وهذا ما يدل على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على العينه التجريبية .

2- مناقشة النتائج

في إطار موضوع بحثنا هذا والذي يتطرق إلى "إقتراح برنامج تدريبي لتنمية التوازن وتطوير دقة التصويب " عند لاعبي الأشبال (نادي رياضي) (16-17 سنة).

ومن خلال النتائج المحصل عليها من جراء الاختبارات التقنية التي شملت (اختبار الجبال ، واختبار المستطيلات المتداخلة) لقياس دقة التصويب و(اختبار فلامينغو للاتزان الثابت ، اختبار الاتزان الحركي) لقياس القدرة على التوازن ، والمستعملة مع المجموعتين الضابطة والتجريبية ، والتي دونت في الجداول من (01) إلى (16)، سنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها في ضوء الفرضيات المطروحة ، والتحليل الإحصائي لهذه الأخيرة في محاولة لإبراز بعض العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المحصل عليها ، والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها، فما قد حققته المجموعة التجريبية في اختباري التوازن (اختبار فلامينغو للاتزان الثابت واختبار الاتزان الحركي) بحيث حصلت هذه الأخيرة في الاختبار القبلي للتوازن الثابت فلامينغو نتيجة 12.11 مرة كمتوسط حسابي ، وفي الاختبار البعدي نتيجة 9.33 مرة كمتوسط حسابي لتحديث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية ($1.73 < 4.00$) ، كما حصلت في الاختبار القبلي للتوازن الحركي نتيجة 12.22 مرة كمتوسط حسابي ، وفي الاختبار البعدي نتيجة 10.16 مرة كمتوسط حسابي ، لتحديث فروق معنوية دالة "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية ($1.73 < 2.75$) ، عكس المجموعة الضابطة التي تبدو نتائجها سوى انعدام الدلالة في كلا الاختبارين بل على العكس ، فقد كانت نتائجها في الاختبارات البعدية لاختبار التوازن الحركي والثابت تدل على تدهور قدرة عناصرها على الاتزان ، إذ حصلت المجموعة على نتيجة 11.55 مرة كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي "فلامينغو" للاتزان الثابت ونتيجة 10.66 مرة كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي دون إحداث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية ($1.73 > 1.10$)، وكذلك نتيجة 11.61 مرة كمتوسط حسابي للمجموعة في الاختبار القبلي لاختبار التوازن الحركي ونتيجة 11.38 مرة كمتوسط حسابي للمجموعة في الاختبار البعدي ، ودون إحداث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية ($1.73 > 0.34$)، وبالتالي فالتحسن الدال معنويًا للمجموعة التجريبية وعكسه للمجموعة الضابطة في اختباري التوازن يفتح الباب بمصراعيه على الوحدات التسخينية المدججة لتحسين القدرة على التوازن والتي أبدت بعض من النجاعة رغم اقتصارها على المرحلة التحضيرية التسخينية من كل حصة ، إذ

أن التوازن يتأخر مستواه في معدل النمو (16-17 سنة) بالنسبة للذكور كما أن الخصائص المميزة للأطفال في هذا السن تثبت ذلك حسنين ، (محمد صبحي حسنين، 1995).

"مما يجعل التدريب له دور كبير في تنمية القدرة على التوازن في هذا السن" (محمد صبحي حسنين، 1995).

ما قد عملنا به بإدماج الوحدات التسخينية مع المجموعة التجريبية في البحث ، والتي أبدت فروقا في تحسين قدرة عناصرها على التوازن ، عكس نظيرتها الضابطة التي أبدت عناصرها غيابا لهذه الصفة بل تفهقر مستواها أكثر مقارنة مع الاختبار القبلي لهذه الأخيرة ، والتي كانت لم تستفد من وحدات تدريبية لتحسين قدرتها على الاتزان مما يجعل عامل النمو الطبيعي والتغيرات الفسيولوجية الحاصلة في هذه المرحلة من العمر يؤثر على نتيجة هذه المجموعة بل وتزيدها تدهورا.

هذه النتائج المحصل عليها في اختبارات التوازن جرت بنا إلى الحصول على نتائج مصاحبة لها في اختبار التصويب (اختبار الحبال) ، التي أسفر عنها إحداث فروق معنوية دالة بين الاختبارين القبلي و البعدي لصالح هذا الأخير بالنسبة للمجموعة التجريبية والتي هي مدونة في الجدول رقم (02) بحيث أن المجموعة حصلت على نتيجة 9.61 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ، ونتيجة 12.11 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي بإحداث فرق معنوي دال لصالح "ت" الجدولية ($3.34 > 1.73$) في حين حصلت المجموعة الضابطة في نفس الاختبار على نتيجة 10.38 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ، ونتيجة 10.88 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي دون إحداث فرق معنوي دال ($1.73 > 0.73$) والمدونة في الجدول رقم (02) مما "يفسر ضرورة وجوب الحصول على القدرة على الاتزان أثناء الحركة." (football de l analyse du jeu la formation des joeureus, 1991)

والتي تعتبر حركة مخللة بالاتزان الطبيعي بعامل انتقال " مركز ثقل الجسم أحد العوامل المحددة للاتزان" (محمد صبحي حسنين، 1995، صفحة 414) ، بفعل رفع قدم التصويب وانحناء الجذع إلى الأمام وبالتالي فالحصول على القدرة الجيدة على الاتزان يساهم بشكل ملحوظ في تحديد نتائج اختبار التسديد المذكور.

ونفس الأمر يحدث في نتائج اختبار المستطيلات المتداخلة، بحيث كانت المجموعة التجريبية قد حصلت على نتيجة 11.33 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ، ونتيجة 14.33 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي ، محدثة بذلك فروقا معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية

(1.73 < 4.28) والمدونة في الجدول رقم (06) بينما حصلت المجموعة الضابطة في هذا الاختبار على نتيجة 10.55 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 11.11 نقطة في الاختبار البعدي وكانت لم تحدث فروق معنوية لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية (1.73 > 0.67) والمدونة في الجدول رقم (06) .

هذا الفرق الملحوظ بين المجموعتين في اختبار التسديد على المستطيلات المتداخلة بالنظر إلى النتائج المحصل عليها في اختبائي الاتزان والتي سبق ذكرها ، وكذا النتائج المدونة في الجداول رقم (14-16) فهي تدعم تحسن القدرة على التوازن . الشيء الذي غاب لدى المجموعة الضابطة التي أبدت عناصرها انعدام في حدوث الفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي وقد لعبت الخصائص المميزة للفئة العمرية لهذه العينة دورا في ذلك ، إذ أن النمو الطبيعي في هذه المرحلة من العمر يؤثر على مستوى الأداء الحركي ، فتظهر الحركات الزائدة من ناحية ويقل بذلك الانسياب الحركي ويضطرب الإيقاع من ناحية أخرى ، والذي يتسبب عنه ظهور الحركة بالشكل الجميل والمميز لها (د/ بسطويسي أحمد، 1996).

ضف إلى ذلك الصعوبة التي تلقاها اللاعبون (العينة الضابطة في البحث) في أداء الاختبارات التقنية لقياس دقة التصويب من حيث وضعيات التسديد التي تتطلب من المنفذ أن يكون قريبا من الكرة وبالتالي لا يمتلك خطوات اقتراب كافية لتصويب الكرة بقوة ودقة مما يتطلب منه ضرورة اكتساب قدرة جيدة على الاتزان خاصة بتركيز جيد لرجل التصويب أين ترتفع عاليا مما يؤدي إلى انحناء الجذع نحو الأمام فينزاح مركز الثقل عن مكانه ويحدث اختلال في توازن الجسم يجعل المنفذ يستجيب منذ الوهلة الأولى مع هذه الوضعية بدخوله في الطور الأول من الاستجابة مع وضعيات الاتزان وهي رفض عدم الاتزان.

إذ يحاول قدر الإمكان التعبير بردود أفعال للمحافظة على هيئته الطبيعية التي تترجم بالحفاظ على المعالم المعتادة ورفض الهيئة المعاكسة التي يمكن أن تكون وظيفية أكثر منها طبيعية كما في هذه الحالة التي يتعامل معها اللاعب وهي تنفيذ تقنية من تقنيات كرة القدم (التصويب نحو المرمى) والتي تتطلب منه اكتساب قدرة جيدة على الاتزان يضمنها بتمرينه المستمر الذي يكسبه القدرة على الدخول في الطور الثاني من الاستجابات مع مختلف وضعيات التوازن وهي إعادة الاتزان البعدي.

أين يبادر بردود أفعال تعويضية تضمن له الموازنة وبالتالي تسهل له مهمة تنفيذ التقنية المطلوبة رغم احتوائها على حركات مخرجة بالاتزان الطبيعي ، ضف إلى ذلك كله فالنمو الطبيعي و التغييرات الجسمية الحاصلة في هذه المرحلة من العمر تؤثر سلبا على نتيجة المجموعة ، إذ أنه في هذه المرحلة يكون هناك نمو جسمي سريع خاصة في الطول مما يجعل مركز الثقل يتعد تدريجيا عن الأرض (أحد العوامل التي تتحكم في الاتزان) وبالتالي تزيد فرص اختلال التوازن ، لكن التدريب يساهم بشكل كبير في رفع مستوى اللاعب ومدى تحكمه في المهارات المنفذة لذا فالمجموعة بحكم عدم تلقيها لوحدة مدججة تساهم في رفع قدرتها على الاتزان من جهة وكذا كل الأسباب المذكورة سابقا ومن جهة أخرى جعل نتائجها تكون غير مرضية بل وبعيدة عن نتائج المجموعة التجريبية . و على هذا الأساس فتتأخر الجداول رقم (06-10-14-18) تتوافق مع ما قد جاء في الفرضية العامة لهذا البحث و التي تنص على تأثير البرنامج التدريبي في تنمية التوازن و تطوير دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم (16-17 سنة)، ونفس النتائج تؤكد صحة الفرضية الجزئية الأولى والثانية والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبليّة والبعدية لعينات البحث في تنمية التوازن وتطوير دقة التصويب للاعبين كرة القدم.

لكن رغم هذه النتائج المحصل عليها في اختبارات (القدرة على الاتزان ودقة التصويب) إلا أنه تجدر الإشارة إلى أن في اختبارات التصويب رغم إحداثها لفروق معنوية دالة لدى المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدى ، إلا أنها تبقى لا تزال بعيدة عن النتائج الحدية لاختبارات المستعملة ، فقد كانت النتيجة الحدية لاختبار التسديد (اختبار الحبال) هي (16 نقطة) ، في حين حصلت المجموعة على متوسط حسابي في الاختبار البعدى قدر بـ 12.11 نقطة والذي كان قريبا إلى أدنى نتيجة محصلة لدى المجموعة (09 نقاط).

وكانت النتيجة الحدية لاختبار المستطيلات المتداخلة هي (18 نقطة) ، بينما حصلت المجموعة على متوسط حسابي في الاختبار البعدى قدر بـ 14.33 نقطة والذي يبقى قريبا نوعا ما إلى أدنى نتيجة لدى المجموعة (11 نقطة) منه على أعلاها (18 نقطة) الشيء الذي يجعلنا نصب الاهتمام على عامل الزمن أحد العوامل الأساسية للحصول على النتائج المراد الوصول إليها، فبحكم مدة العمل مع المجموعة والتي لم تتجاوز مدة ثلاثة أشهر فيمكن القول أن النتائج المحصل عليها تبقى مرضية إلى حد ما ، وإذا أردنا أن تكون أحسن فيجب التطرق إلى مدة العمل التي يجب أن تشمل مواسم متواصلة من العمل بحكم أننا

نتعامل مع فئة ثبت اتصافها بانفعالات عنيفة ومتدهورة لا تتناسب مع مثيراتها ولا يستطيع المراهق التحكم فيها وظهور علامات التعب بسرعة لذا فالتعامل مع هذه الفئة العمرية يجب أن يكون مخططا بإحكام ويشمل مواسم من العمل الجاد والمتواصل قصد إحداث النتائج المراد التحصل عليها .

وحسب هذا فقد يكون غياب إحدى الصفات البدنية كالقوة والسرعة والرشاقة سببا في جعل النتائج تبدو كما هي عليها وبعيدة ، كما ذكر عن النتائج الحدية للاختبارات البدنية المستعملة لقياس دقة التصويب.

كل هذا جعل النتائج تبدو نوعا ما بسيطة وبعيدة عن النتائج الحدية للاختبارات والتي تبين مدى تداخل عدة عوامل تحدد نجاعة أداء التقنية (التصويب نحو المرمى) بالدقة المطلوبة لذا فهذه النتائج يمكن اعتبارها بداية الطريق نحو دراسات أشمل وأوسع أين يمكن أن نتطرق إلى كل العوامل التي تساهم في تحسين دقة التصويب لدى اللاعب وتنمية عنصر التوازن .

-4- الاستنتاجات:

استنادا إلى ما تم استخلاصه من الدراسات النظرية والقياسات والاختبارات المستخدمة في الدراسة وفي ضوء أهداف البحث وفروضه وأدواته وعينة البحث وما أسفر عنه التحليل الإحصائي تمكن الطالبان الباحثان من الوصول إلى الاستنتاجات التالية:

يتبين لنا بوضوح أن البرنامج التدريبي له دور في التأثير الإيجابي على المتطلبات البدنية (التوازن) والمهارية (التصويب) للاعبين .

ومن خلال تحليل النتائج الإحصائية توصلنا إلى أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير كبير (نسبي) على المتطلبات البدنية و المهارية للاعب كرة القدم لهذه الفئة العمرية.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند احتمال الخطأ 0.05 لجميع الاختبارات دقة التصويب مما يدل على تحقيق العينة التجريبية لأفضل النتائج لهذه الاختبارات , وذلك بالمقارنة مع نتائج سجلتها العينة الضابطة والتي لم يطبق عليها البرنامج التدريبي .

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند احتمال الخطأ 0.05 لجميع اختبارات التوازن مما يدل على تحقيق العينة التجريبية لأفضل النتائج لهذه الاختبارات , وذلك بالمقارنة مع نتائج سجلتها العينة الضابطة - من خلال الجداول التي توضح قيمة المحسوبة أكبر من الجدولية , وهنا دليل على وجود فروق ذات دلالة

إحصائية بين المجموعتين عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا لصالح المجموعة ذات التغيير الإيجابي في متوسطها الحسابي وهي المجموعة التي تلقت البرنامج التدريبي المقترح من طرف الباحثين .

- تطابق اتجاه نتائج الإختبارات التوازن والتصويب يعكس مدى تأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح وفعالية مقارنة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في تنمية التوازن وتطوير دقة التصويب .

2-5- مناقشة الفرضيات:

بعد أن استخلص الباحثان الإستنتاجات من خلال تحليل ومناقشة النتائج تم مقارنتها بالفرضيات وكانت كالتالي :

2-5-1- مناقشة الفرضية الأولى:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبليّة و البعدية في تنمية عنصر التوازن للاعبين كرة القدم اقل من 17 سنة.

إن البرنامج التدريبي المقترح قد أعطى فعالية إيجابية في تنمية التوازن لعينة البحث التجريبية والنتائج المتحصل عليها خلال حساب الفروق بين الإختبارات القبليّة والبعدية قد أوضحت مدى اهتمام الباحثون من خلال النتائج التي توصل إليها والتي أعطت لهذه الفرضية صدقا موضوعيا حيث تظهر من خلال نتائج الإختبارات البدنية على وجود فروق معنوية بين الإختبارات ومن خلال المقارنة بين المجموعة الضابطة والتجريبية نرى أن المجموعة التجريبية قد حققت أحسن النتائج وعليه فإن التي قدمها الباحثون قد أعطت فعالية إيجابية في تنمية التوازن ومن خلال ذلك يمكن القول أن هذه الفرضية قد تحققت .

2-5-2- مناقشة الفرضية الثانية:

- حيث افترض فيها الطالبان على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبليّة و البعدية في تطوير دقة التصويب لعينة البحث وهي لصالح العينة التجريبية في الإختبار البعدي , وقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية حيث وجدنا أن هناك فروق معنوية بين الإختبار القبلي والبعدي لدقة التصويب حيث لوحظ أن المجموعة التجريبية هي التي حققت أعلى متوسط حسابي لجميع الإختبارات , ويرجع الباحثون

التطور الذي حققته العينة التاجريية الذي هو أكبر مقارنة مع العينة الضابطة إلى فعالية البرنامج التدريبي المقترح وعليه يمكن القول أن الفرضية الثانية قد تحققت .

خلاصة عامة:

يجمع الكثير من العلماء الباحثين في مجال التدريب الرياضي الإعتماد على الأسس العلمية وهذا للرفع من مستوى الإنجاز الرياضي , وهذا تحت إشراف إطارات مؤهلة علميا وعمليا وإعداد الرياضي تحت عمل مخطط ومنهجية علمية مرسومة إعدادا هادفا ومنتزنا , وهذا يأتي من خلال استخدام الطرق والوسائل الحديثة في عملية التدريب وهذا ما ظهر لنا من خلال النتائج المحصل عليها لأن تطبيق برنامج تدريبي لدى

صنف أشبال يتطلب المعلومات والأسس العلمية الصحيحة حتى تكون الأجيال الصاعدة تخدم الكرة الجزائرية .

ومن هنا جاء موضوع بحثنا الذي يهدف إلى تحديد أسباب الضعف وعدم إستقرار اللاعبين وإيجاد الحلول للخروج بصياغة برنامج تدريبي مقترح يسمح بتنمية التوازن وتطوير دقة التصويب للاعبين كرة القدم أشبال . ومن الناحية العلمية فقد شملت عينة البحث في الدراسة التجريبية 36 لاعب مقسمة إلى مجموعتين إحداهما المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح والثانية المجموعة الضابطة التي تعمل مع مدربها وبعد إجراء الإختبارات البدنية والمهارية تبين لنا وجود فروق معنوية بين الإختبارات القبلية والإختبارات البعدية لصالح الإختبارات البعدية مما يؤكد فعالية البرنامج التدريبي المقترح والاثر الإيجابي له في تنمية التوازن وتطوير دقة التصويب لدى العينة التجريبية .

وبهذا جاءت دراستنا تحت عنوان إقتراح برنامج تدريبي لتنمية التوازن وتطوير دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أشبال وبذلك صياغة برنامج تدريبي خاص بهذه الفئة العمرية لتنمية التوازن وتحسين دقة التصويب لفئة الأشبال .

التوصيات:

- على هذا الأساس نتقدم ببعض الاقتراحات التي نتمنى من خلالها أن تكون عاملا مساعدا ومسهلا لكل المشاكل التي يجدها المدربين واللاعبين من خلال برامج عملهم.
- إتباع الطرق والوسائل العلمية في وضع البرامج التدريبية حيث تتناسب هذه البرامج وقدرة وأعمار الرياضيين .
- الاهتمام بفئة الأشبال وذلك بتوفير برنامج تدريبي خاص لهذه الفئة .

- ضرورة التركيز على تطوير وتحسين مهارة التصويب بغية تحسين الأهداف وذلك بإدماج وحدات تدريبية خاصة .
- ضرورة تخطيط برامج استدرائية من طرف الباحثين والأخصائيين في هذا المجال قصد تدارك النقص الفادح في القدرات البدنية لدى اللاعبين في هذه الفئة العمرية ، وكذلك إجراء دورات تكوينية لتزويد المدربين بكل المعلومات والمستجدات التي قد تساهم على تحسين مستوى اللاعبين والرفع من أدائهم التقني والحركي ، وكذا تتبع الطرق المنهجية الجديدة في التدريب .
- ضرورة التركيز على إدماج تمارين وبرامج تطويرية قصد تحسين القدرة على التوازن لدى اللاعبين والتي تبدو ضعيفة جدا بل ومتدهورة لانعدام العمل حول هذه الصفة في مختلف البرامج التدريبية التي يتلقاها اللاعب.
- لا بد من إعادة النظر في كل البرامج المستخدمة في النوادي الرياضية قصد إثراء البرامج من الصفات البدنية والمهارية في البرنامج التدريبي .
- الاعتماد على سياسة التكوين القاعدي والاستمرارية في تكوين جيل صاعد .
- توفير لهؤلاء اللاعبين مختلف العتاد ووسائل الممارسة ومستلزماتها التي تناسب سنهم والتي تعمل على تنمية وتطوير قدراتهم البدنية.

قائمة المراجع باللغة العربية :

- 1- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح. (1998). التدريب الرياضي والأسس الفيسيولوجية. القاهرة - مصر: دار الفكر العربي ط 1.
- 2- أحمد سعيد - أحمد قاسمي - حسن المندلامي. (1997). التدريب الرياضي. بيروت: مطبعة العلاء.
- 3- الطاهر وع. ج. (1986). ص. (19) منهج البحث الأدبي ط 9. بغداد: مطبعة الديواني.
- 4- أمر الله البساطي. (1998). أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته. الإسكندرية - مصر: منشأة المعارف.
- 5- حامد عبد السلام زهران. (1995). علم النفس النمو الطفل والمراهقة. القاهرة: عالم الكتاب.
- 6- حسن السيد أبو عبدو. (2002). الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم. الإسكندرية - مصر: مكتبة الإشعاع الفنية ط 1.
- 7- حنفي محمود مختار. الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. نصر - مصر: دار الفكر العربي.
- 8- حنفي محمود مختار. (1997). كرة القدم للناشئين. القاهرة - مصر: دار الفكر العربي.
- 9- د /حامد عبد السلام زهران. (1995). علم النفس النمو والمراهقة. جامعة عين الشمس - القاهرة: عالم الكتاب.
- 10- د /بسطويسي أحمد. (1996). أسس و نظريات الحركة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 11- د /خليل ميخائيل معوض. (1994). سيكولوجية النمو للطفولة والمراهقة. دار الفكر الجامعي ط 3.
- 12- د /رابح تركي. (1990). أصول التربية والتعليم. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 13- د /عبدالرحمن العيساوي. (1997). سيكولوجية النمو. دار النهضة العربية ط 1.
- 14- د /عبدالعالى الجسماني. (1994). سيكولوجية الطفل والمراهقة. الدار العربية ط 1.
- 15- د /عماد الدين إسماعيل. النمو في مرحلة المراهقة. الكويت: دار القلم.
- 16- د /فاخر عاقل. (1972). علم النفس التربوي. لبنان: دار الملامين.
- 17- د /محمد أيوب الشحيمي. (1994). دور علم النفس في الحياة المدرسية. لبنان: دار الفكر اللبناني ط 1.

- 18- د /محمد عبد الحليم منسي .(2001). علم النفس النمو .مصر :مركز الإسكندرية للكتاب.
- 19- د /محمد مصطفى زيدان .(1995). علم النفس التربوي فيحفظ السلوك العدواني .جدة -السعودية :دار الشرق.
- 20- د /مصطفى السايح -د /صلاح أنس محمد .(2002). الإختبار الأروبي للياقة البدنية "يور وفيت " .مصر : مكتبة الإشعاع الفنية.
- 21- د /ميخائيل إبراهيم أسعد .(1998). مشكلات الطفولة والمراهقة .لبنان :دار الجبل بيروت.
- 22- د /نزار مجيد الطالب -د /محمد السمراي .(1981). مبادئ الإحصاء والإختبارات البدنية والرياضية .العراق : دار الكتاب للنشر و الطباعة -جامعة الموصل.
- 23- د /وجدي مصطفى الفاتح -د /محمد لطفي السيد .(2002). الأسس العلمية لتدريب الرياضي للاعب والمدرب .مصر :دار الهدى للنشر والتوزيع.
- 24- راتب م .ح (1999) .ص .(217)البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي .القاهرة :دار الفكر العربي
- 25- سكر ن .ر .(2002). علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية .عمان -الأردن :دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- 26- عادل عبد البصير علي .(1999). التدريب الرياضي المتكامل بين النظرية والتطبيق .القاهرة -مصر :مركز الكتاب للنشر ط.1.
- 27- عبد العالي الجسماني .(1994). سيكولوجية الطفل والمراهقة .الدار العربية.
- 28- عبد الحميد شريف .(1995). برنامج التربية البدنية والرياضية (بين النظرية والتطبيق) .القاهرة :مركز الكتاب للنشر.
- 29- عبدالقادر حلمي .(1992). مدخل إلى الإحصاء .الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعية.
- 30- عبدالقادر ,ن (1995) .ص .(56)مستوى المقاييس المعيارية لتقييم بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية للاعب كرة القدم 18-16 سنة .مستغانم.
- 31- عبيدة ,ح .ا .(2001). الإتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم .الإسكندرية -مصر :مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية ط.1.

- 32- عطا الله 2006. ص. (57) ساليب وطرائق التدريب في التربية البدنية والرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 33- قاسم حسن حسين. (1997). علم التدريب في الاعمار المختلفة. عمان -الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر.
- 34- لحر عبد الحق - فيصل عياش رشيد الدليمي. (1997). كرة القدم. مستغانم.
- 35- محمد أيوب الشحيمي. (1994). دور علم النفس في الحياة المدرسية. لبنان: دار الفكر اللبناني.
- 36- محمد حامد الأفندي. (1971). المهارات الأساسية خطط أصول التدريب. القاهرة -مصر: عالم الكتب.
- 37- محمد حسن علاوي. (2002). علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسات الرياضية. القاهرة -مصر: دار الفكر العربي.
- 38- محمد رضا الوقاد. (2003). التخطيط الحديث في كرة القدم. مصر: دار السعادة ط.1
- 39- محمد صبحي حسنين. (1995). التقويم والقياس في التربية البدنية (الجزء الأول). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 40- محمد عوض البسيوني - ياسين الشاطيء. (1991). نظريات وطرق التدريب في التربية الرياضية. القاهرة -مصر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 41- محمود أبو العينين - مفتي إبراهيم حماد. تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم. القاهرة -مصر: دار الفكر العربي.
- 42- مفتي إبراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث. نصر -القاهرة: دار الفكر العربي ط.2
- 43- مفتي إبراهيم حماد. (1998). التدريب الرياضي الحديث تخطيط تطبيق قيادة. القاهرة -مصر: دار الفكر العربي ط. 1
- 44- مفتي إبراهيم حماد. (1996). التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة. القاهرة -مصر: دار الفكر العربي.
- 45- مفتي إبراهيم حماد. (2002). المهارات الرياضية. جامعة حلوان -مصر: مركز الكتاب للنشر ط. 1
- 46- مفتي إبراهيم حماد. (1990). الهجوم في كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 47- مهند حسين الشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا. (2005). مبادئ التدريب الرياضي. عمان -الأردن: دار وائل للنشر ط. 1

48- ميخائيل خليل معوض. (1971). مشكلة المراهقين في المدن والريف. مصر: دار المعارف.

المراجع باللغة الأجنبية :

49- fredo garel. (1983). *football*. paris: edition amphora.

50- kurt murer. (1987). *1000 exercices et jeux d athletisme*. vigot: 02 eme tirage edition amophora.

51- mombearts. (1991). *football de l analyse du jeu la formation des joeureus*. vigot.

52- remoto mano. (1998). *les bases de l entrainement sportif*. vigot - paris: traduit de l etalien par pier carrer.

53- turpin, b. (1990). *preparation et entrainement du footballeur*. paris - france: edition amphora.

دراسات أخرى :

54- بن قوة. (1997). تحديد المستويات المهارية لإختيار الموهوبين لممارسة كرة القدم (11-12) سنة. مستغانم : ديوان المطبوعات الجامعية.

55- دراسة قاسي زهير. برنامج تدريبي مقترح بالانتقال لتنمية القوة العضلية وتحسين مهارة التصويب في كرة اليد. جامعة عبد الحميد بن باديس -مستغانم.

النتائج النهائية القبلية
والبعدية للاختبارات

نتائج العينة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي

(فريق وداد تلمسان)

أ - اختبار قياس دقة التصويت (الحوال)

المجموع		المحاولة 5		المحاولة 4		المحاولة 3		المحاولة 2		المحاولة 1		الفريق	السن	الاسم واللقب
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي			
12	10	02	02	02	02	02	04	02	02	04	00	وداد تلمسان	17	شميلي محمد
11	16	02	04	02	02	04	02	01	04	02	04		17	دحو علي
13	11	01	01	02	02	02	04	04	02	04	02		17	باب أحمد
12	11	01	02	01	02	04	04	02	02	04	01		17	ديب رفيق
13	10	04	04	01	02	02	02	04	02	02	00		17	طالب زكي
13	09	01	02	04	04	04	01	02	02	02	00		17	بوعلالة أمين
15	08	04	02	01	04	02	02	04	00	04	00		17	عبدات فيصل
08	09	02	00	04	02	02	04	00	02	00	01		17	مسعودي محمد
10	10	02	02	04	04	02	02	02	00	00	02		17	بوغرارة فتحي
12	09	00	00	02	02	04	02	04	01	02	04		16	خلادي سيدأحمد
11	10	01	02	02	04	02	02	04	00	02	02		17	موسى عبدالصمد
09	08	00	02	04	02	02	04	02	00	00	00		17	قارة شكير
09	13	02	01	04	04	02	02	01	02	00	04		17	بخشي طارق
11	11	04	02	04	04	02	01	00	02	01	02		17	بوعدة سليم
12	10	02	02	02	00	04	02	02	02	02	04		17	مرايط نسيم
09	10	02	02	02	00	01	02	02	04	01	02		17	حساين علي
07	10	02	02	02	01	02	01	01	02	00	04		17	غوالي سفيان
10	12	02	02	02	02	04	02	02	04	00	02		16	زيان موسى

ب- اختبار قياس دقة التصويب (المستطيلات المتداخلة)

المجموع		المحاولة 5		المحاولة 4		المحاولة 3		المحاولة 2		المحاولة 1		الفريق	السن	الاسم واللقب
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي			
12	10	01	04	01	04	04	02	02	00	04	00	وداد تلمسان	17	شميلي محمد
10	08	02	02	01	02	01	00	02	02	04	00		17	دحو علي
10	10	00	02	02	04	04	02	02	00	02	02		17	باب أحمد
10	12	02	02	04	02	02	02	00	04	02	02		17	ديب رفيق
11	10	02	04	02	02	02	02	01	02	04	00		17	طالب زكي
13	16	01	02	02	04	04	04	04	02	02	04		17	بوعلالة أمين
14	12	02	02	02	04	02	04	04	00	04	02		17	عبدات فبصل
13	11	02	01	04	02	04	02	02	04	01	02		17	مسعودي محمد
14	10	02	02	04	04	02	01	02	02	04	01		17	بوغرارة فتحي
11	11	02	01	01	04	04	04	02	02	02	00		16	خلادي سيدأحمد
08	09	02	04	04	02	02	02	00	00	00	01		17	موسى عبدالصمد
13	16	01	02	04	04	02	02	02	04	04	04		17	قارة شكير
10	08	02	02	04	02	02	02	00	02	02	00		17	بخشي طارق
10	16	01	02	04	04	04	04	01	04	00	02		17	بوعوة سليم
11	07	04	02	04	02	01	00	00	01	02	02		17	مرابط نسيم
08	08	02	02	00	02	04	02	02	00	00	02		17	حساين علي
11	09	01	02	02	00	02	01	04	04	02	02	17	غوالي سفيان	
11	07	01	01	04	04	04	02	00	00	02	00	16	زيان موسى	

ج- اختبار فلامينغو للاتزان الثابت و اختبار الاتزان الحركي.

المحاولة 4	المحاولة 3	المحاولة 2	المحاولة 1	الفريق	السن	الاسم واللقب
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	وداد تلمسان	17	شميلي محمد
10	10	12	13		17	دحو علي
09	08	10	12		17	باب أحمد
12	14	10	08		17	ديب رفيق
13	14	08	11		17	طالب زكي
10	08	10	14		17	بوعلالة أمين
12	10	07	10		17	عبدات فبصل
16	20	10	15		17	مسعودي محمد
10	12	12	10		17	بوغرارة فتحي
11	10	12	15		16	خلادي سيدأحمد
10	13	14	15		17	موسى عبدالصمد
12	14	16	14		17	قارة شكير
14	15	08	10		17	بخشي طارق
14	12	07	11		17	بوعزة سليم
08	08	12	11		17	مرابط نسيم
11	09	13	10		17	حساين علي
11	13	10	08		17	غوالي سفيان
14	11	10	12		17	زيان موسى
08	08	11	09		16	

نتائج العينة التجريبية في الإختبار القبلي والبعدي

(فريق سريع المحمدية)

أ- اختبار قياس دقة التصويب (الحبال)

المجموع		المحاولة 5		المحاولة 4		المحاولة 3		المحاولة 2		المحاولة 1		الفريق	السن	الاسم واللقب
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي			
10	06	04	01	00	02	04	02	02	01	00	00	سريع المحمدية sam	17	حاج علي جيلالي
14	10	02	04	02	01	04	04	04	00	02	01		17	لربي عبد القادر
10	05	04	01	00	02	04	00	02	01	00	01		17	رؤوف الحاج محمد
12	10	04	01	01	00	01	04	02	01	04	04		17	إسامة جيلالي
16	10	04	04	04	00	04	02	02	04	02	00		17	دراعو محمد
12	08	02	04	04	00	01	00	01	02	04	02		17	عبدالرزاق عبدالقادر
09	09	04	02	00	04	02	00	02	02	01	01		17	هادي صادق
13	11	02	01	01	02	04	02	02	02	04	04		17	ربيع بن عدة
10	08	04	01	00	01	02	04	00	00	04	02		17	رزقة إلياس
12	14	04	04	01	00	01	02	02	04	04	04		16	سرير زكرياء
12	10	04	02	02	01	00	01	02	04	04	02		17	مكاوي سيد أحمد
13	12	04	04	04	00	01	02	00	04	04	02		17	سعيد إدريس محمود
16	14	04	02	04	04	02	02	04	02	02	04		17	غيلال بلال
10	08	01	01	04	04	01	01	04	02	00	00		17	داري يوسف
11	09	02	02	02	04	04	01	02	00	01	02		16	بن زينة محمد الأمين
14	10	02	04	04	00	04	00	02	02	02	04		16	فردى رياض
12	11	02	04	04	00	04	01	02	04	00	02	16	بن ملوكة محمد	
12	08	04	02	02	04	04	02	00	00	02	00	16	واجي العيد	

ب- اختبار قياس دقة التصويب (المستطيلات المتداخلة)

المجموع		المحاولة 5		المحاولة 4		المحاولة 3		المحاولة 2		المحاولة 1		الفريق	السن	الاسم واللقب
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي			
13	10	01	02	02	04	04	02	04	02	02	00	سريع المحمدية sam	17	حاج علي جيلالي
16	12	04	02	02	02	04	04	02	04	04	02		17	لربي عبد القادر
11	10	04	02	04	04	01	04	02	00	00	00		17	رؤوف الحاج محمد
14	14	02	02	04	04	02	04	02	02	04	04		17	إسامة جيلالي
14	12	02	02	02	04	04	00	04	02	02	04		17	دراعو محمد
13	11	02	04	04	00	01	04	02	01	04	02		17	عبدالرزاق عبدالقادر
12	11	00	01	04	04	04	02	02	04	02	00		17	هادي صادق
14	10	02	02	02	02	04	04	02	02	04	00		17	ربيع بن عدة
15	14	01	04	02	04	04	00	04	04	04	02		17	رزقة إلياس
18	16	04	04	02	02	04	04	04	02	04	04		16	سرير زكرياء
18	12	04	01	04	01	02	04	04	02	04	04		17	مكاوي سيد أحمد
15	11	04	02	01	04	04	02	02	02	04	01		17	سعيد إدريس محمود
14	12	00	04	04	02	02	00	04	02	04	04		17	غيلال بلال
10	08	02	02	04	04	02	02	04	00	04	02		17	داري يوسف
17	09	01	02	04	02	04	04	04	01	04	00		16	بن زينة محمد الأمين
12	12	04	04	00	02	02	00	02	02	04	04		16	فردي رياض
15	10	01	00	04	04	02	04	04	02	04	00		16	بن ملوكة محمد
11	08	02	02	01	04	02	02	02	00	04	00	16	واجي العيد	

ج - اختبار فلامينغو للاتزان الثابت والاختبار الاتزان الحركي

عدد مرات السقوط في اختبار الإلتزان الحركي		عدد مرات السقوط اختبار فلامينغو		الفريق	السن	الاسم واللقب
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي			
12	16	10	12	سرع الحميدية sam	17	حاج علي جيلالي
11	10	08	10		17	لربي عبد القادر
10	11	06	12		17	رؤوف الحاج محمد
08	12	10	13		17	إسامة جيلالي
11	13	11	10		17	دراعو محمد
09	08	11	14		17	عبدالرزاق عبدالقادر
10	14	12	14		17	هادي صادق
11	15	10	12		17	ربيع بن عدة
11	09	10	14		17	رزقة إلياس
10	11	12	15		16	سرير زكرياء
10	13	08	12		17	مكاوي سيد أحمد
12	15	12	16		17	سعيد إدريس محمود
10	12	08	08		17	غيلال بلال
09	07	10	11		17	داري يوسف
11	11	07	09		16	بن زينة محمد الأمين
10	13	09	12		16	فردى رياض
06	3	10	10		16	بن ملوكة محمد
12	11	13	14		16	واجي العيد

أسماء المحكمين ورتبهم العلمية وتخصصاتهم ومكان العمل

الرقم	اسم المحكم	الرتبة	التخصص	مكان العمل
01	كوتشوك محمد	د. محاضر (ب)	تدريب رياضي	جامعة مستغانم
02	عتوتي نور الدين	د. محاضر (ب)	تدريب رياضي	جامعة مستغانم
03	حمزاوي حكيم	أستاذ	تدريب رياضي	جامعة مستغانم

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس
معهد التربية البدنية و الرياضة
قسم التدريب الرياضي

استمارة تحكيم الاختبارات (البدنية والمهارية) الموجهة إلى الأساتذة و الدكاترة.

في إطار بحثنا تحت عنوان إقتراح برنامج تدريبي لتنمية التوازن وتطوير دقة التصويب للاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة .

أوجب علينا القيام ببعض الاختبارات البدنية (التوازن) التالية:

- اختبار التوازن الثابت - اختبار التوازن المتحرك.

و بعض الاختبارات المهارية (دقة التصويب) التالية:

اختبار دقة التصويب بالحبال - اختبار المستطيلات المتداخلة.

لذا نرجو من سيادتكم المحترمة ترجيح بعض الاختبارات التي ترونها مناسبة للقياس من مجموع الاختبارات المقترحة.

الطالبان الباحثان:

- شراك عبدالنور

- بقال بريكسي محمد نسيم

تحت إشراف:

أ / ميم مختار

الهدف : تحسين ضرب الكرة بعد المراوغة.

المراحل	محتوى الحصة	المدة	التشكيلات	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - نقسم 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 مثنى مثنى يبعدان عن بعضهما بـ 30م ويعد كل زوج من الأشخاص عن كل فوج بـ 15 م 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 بـ 5م عن بعضهما متقابلين للمرمى وتبعد مربعين بـ 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) و(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. 	10د 15د 15د		التركيز على دقة قي القذف والعمل بالرجلين اليمنى واليسرى
	<ul style="list-style-type: none"> - التمرين (1): يحمل التلميذ زميله ويحاول أن يمشي به على مقعد بطول 2م وعرض 30سم وارتفاع 25سم. - التمرين (2) : يحاول التلميذ القفز فوق زميله الذي يأخذ وضعية السجود غير الكلي (عدم ملامسة الرأس للمقعد) على نفس المقعد في التمرين (1) 	10د 10د		التركيز الجيد على العمل بالرجلين وحدات تدريبية مدمجة
	المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> - تمرينات الاسترخاء تكون وذلك عن طريق تمريرات بين اللاعبين مع إعطاء حوصلة عن الحصة. 	5د	

الهدف : تعلم تقنية ضرب الكرة في حالة الجري مع عمل خاص بالسرعة .

المراحل	محتوى الحصة	المدة	التشكيلات	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	- شرح هدف الحصة. لعبة 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 بـ (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 عدد 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 (3د) التطبيق الجيد لتقنية التسديد في حالة الجري في كل حالة من الحالات السابقة. التركيز على الرجلين الإثنيين "اليمنى واليسرى" في العمل.
		3-2 تكرارات		
		3-2 تكرارات		
مرحلة خاصة بالتمارين المدمجة	التمرين (1) : يحاول التلميذ أن يتجاوز زميله ليمر إلى الجهة الثانية من المقعد دون أن يلامس الأرض . التمرين (2) على نفس المقعد يحاول التلميذ المشي إلى الأمام والخلف .	10د 10د		التركيز على الرجلين بدرجة كبيرة وحدات تدريبية مدمجة
	تمرينات الإسترخاء بواسطة كرة ، قيام بتمرينات إعطاء بعد ذلك حوصلة للحصة وتقييمها.	5د		التأكيد من الإسترخاء الجيد مع إعطاء بعض النصائح والإرشادات.

الهدف : تعلم تقنية ضرب الكرة من وضعيات ثابتة غير مباشرة .

المراحل	محتوى الحصة	المدة	التشكيلات	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - إحماء داخل الميدان عن طريق دحرجة الكرة على شكل (8) تبادل التمريرات بالرأس والرجلين . - تبادل الكرات بتمريرات طويلة - تمرينات للمرونة وللتمديد العضلي. 	15د		<p>عرض وشرح محتوى الحصة مع مراعاة الجانب الصحي</p>
المرحلة الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> - 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 18 م ، من الأخير يهيئه له لكي يقذف صوب المرمى . *نقسم اللاعبين إلى (4) أفواج كل فوجين يعملان مقابلين لمرمى على شكل خطين متوازيين ويعدان عن المرمى بحوالي 25 م ، ونضع ممر في خط 18 م. - نقسم 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. - نفس التمرين مع وضع الحارس. - نفس التمرين مع وضع جدار. - نفس التمرين مع وضع حارس وجدار الصد. 	20د		<p>التركيز على أن يكون العمل بالرجلين وأن يكون دون مراقبة الكرة حتى يكون هناك استعاب القذفة تكون دقيقة وقوية .</p>
مرحلة خاصة بالتمارين المدمجة	<p>التمرين (1) : على نفس المقعد يحاول التلميذ المشي على أربع إلى الأمام والخلف.</p> <p>التمرين (2) : مقعدين بنفس الشروط السابقة (02م طول و 30 سم عرض و 25سم ارتفاع عن الأرض) يقوم التلميذ بالجرى على المقعد ثم القفز إلى المقعد الآخر الذي يبعد عن الأول مسافة 50 سم .</p>	10د 10د		<p>التركيز الجيد على العمل بالرجلين</p> <p>وحدات تدريبية مدمجة</p>
المرحلة الختامية	<p>القيام بتمريرات بالكرة مع جري خفيف وإعطاء للاعبين بعض النصائح.</p>	5د		<p>التأكيد من العودة النهائية</p>

ملخص البحث

إقتراح برنامج تدريبي لتنمية التوازن وتطوير دقة التصويب

لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال

يهدف البحث إلى معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي على التوازن ودقة التصويب للاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة والانعكاسات التي تولدها البرنامج التدريبي ، وقد افترض الطالبان وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة على مستوى تنمية التوازن و دقة التصويب للاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة. وحدد الطالبان المجتمع الأصلي للدراسة المتمثل في لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة، وبالنظر لطبيعة البحث والمنهج المستخدم تم اختيار العينة بالطريقة العمدية حيث تمثلت في 36 لاعب مقسمة إلى قسمين 18 لاعب من فريق سريع الحمديّة طبق عليها البرنامج التدريبي الخاص بالتوازن و دقة التصويب و18 لاعب من فريق وداد تلمسان لم يطبق عليها البرنامج (عينة ضابطة) تدرت مع مدربها بحيث تمثل البرنامج التدريبي في مجموعة من الوحدات التدريبيّة في التوازن ودقة التصويب وقد دامت مدة البرنامج التدريبي ثلاثة أشهر من بداية جانفي إلى غاية أواخر مارس ، وقد استعملنا بطارية اختبارات بدنية و مهارية. وبعد الحصول على النتائج وتفريغها عولجت إحصائيا باستخدام المتوسط الحسابي ، معامل الارتباط البسيط، والانحراف المعياري، واختبار دلالة الفروق T وبعد مناقشة النتائج ومقابلتها بالفرضيات تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية: البرنامج التدريبي أظهر تأثيرا إيجابيا على تنمية التوازن ودقة التصويب ، وانطلاقا من نتائج الدراسة اقترح الطالبان عدم إهمال كل من عنصر التوازن ودقة التصويب باعتباره جزء مهم لما له من أثر إيجابي في تحسين أداء اللاعبين وتحقيق النتائج الجيدة ، بالإضافة إلى تسطير برامج تدريبيّة مقننة من طرف الباحثين والأخصائيين في تنمية وتطوير كل من الجانب البدني والمهاري .

Résumé de la recherche

Cette recherche a pour but de faire savoir l'impact du programme d'entraînement sur l'équilibre et la précision du tir ; pour les joueurs du football de moins de 17 ans et l'impact de ce dernier .

Nous avons étudié des méthodes statistiques pour prouver l'importance des examens avant et après le test, pour l'amélioration de l'équilibre et la précision du tir , pour les joueurs de football de moins de 17 ans .

Et on a pris un échantillon de 36 joueurs, vue la méthode de recherche on les a choisis de façon aléatoire.

Un groupe de 18 joueurs de l'équipe de SAM, dont on a appliqué le programme d'entraînement sur l'équilibre et la précision de tir ,et 18 autres du widad de Tlemcen , qui n'ont pas appliqués ce programme spécifique .

Le programme d'entraînement se compose d'un ensemble d'unités d'entraînement à base d'équilibre et de précision du tir.

Le stage d'entraînement a duré 3mois, du début du mois de janvier jusqu'à la fin du mois de mars ; nous avons travaillé avec les tests physiques et technique et après avoir enregistré les résultats et synthétiser leurs rapports ;on les a analysé statistiquement à l'aide de la moyenne arithmétique .

Consécutivement ,nous les avons comparés aux hypothèses et nous avons pu prouver que ce programme est efficace sur l'amélioration de l'équilibre et la précision du tir , suite à ces résultats on propose mettre en valeur ces deux éléments très importants ,vue leur avantages sur l'amélioration du rendement des joueurs .

Enfin nous incitons les chercheurs et spécialistes de créer des programmes spécifiques pour l'amélioration et le développement du côté technique et physique.