



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة زيان عاشور الجلفة  
معهد علوم و تقنيات النشاطات  
البدنية و الرياضية  
قسم التدريب الرياضي النخبوي



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
تخصص تدريب رياضي نخبوي

بعنوان :

تأثير التوازن على دقة التصويب لدى ناشئي كرة القدم  
الفئة العمرية 13 - 15 سنة  
دراسة ميدانية بالأكاديمية الرياضية بالجلفة

إشراف الأستاذ :  
د. رقيق ساعد

إعداد الطلبة :  
- غزال عامر  
- بوتفنوشات محمد شريف  
- يونس نصر الدين

السنة الجامعية : 2016-2017

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# شكر و عرفان

الحمد و الشكر لله أن هدانا ووقفنا لإنجاز هذا العمل المتواضع والصلاة  
والسلام على من بُعث رحمة للعالمين،  
نتوجه بخالص الشكر إلى كل من مد لنا يد العون لإنجاز هذا العمل  
المتواضع ونخص بالذكر الدكتور رقيق ساعد  
الذي تابع عملنا هذا، ولم ييخل علينا بنصائحه القيمة والمفيدة، وإلى أساتذة  
قسم التدريب الرياضي  
حياتنا أمل، يغطيها أمل،  
يحققها عمل، نهايتها أجل،  
ولكل امرئ جزاء بما عمل،

غزال، بوتفوشات، يونسى

# الإهداء

إلى عائلتي فخرا وإعتزازا  
إلى روح أخي الطاهرة " الطاهر " رحمه  
الله برحمته الواسعة

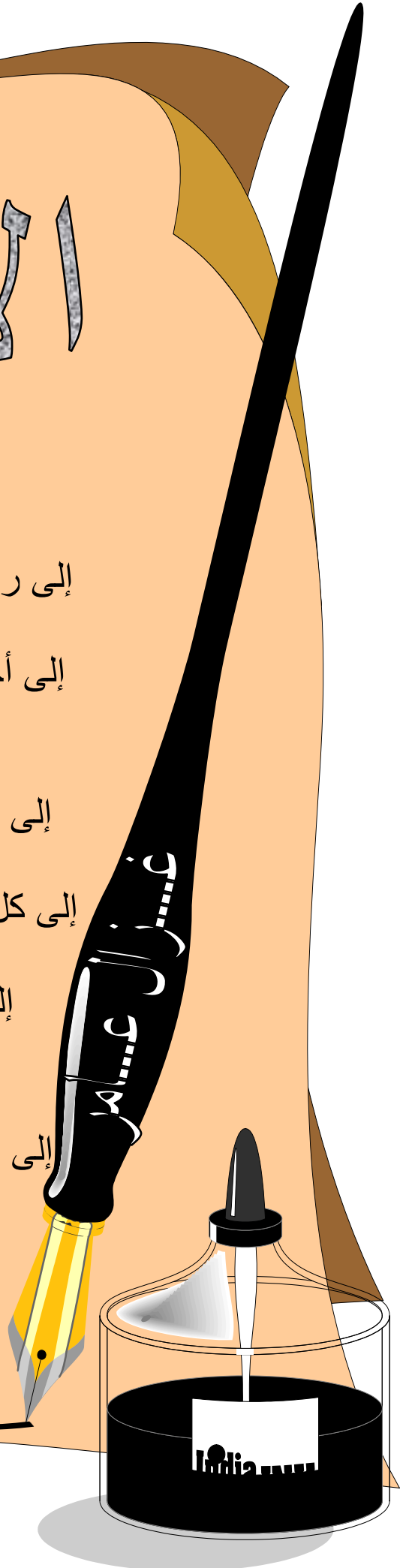
إلى أخي ممدوح سندي ومصدر دعمي  
طوال حياتي العلمية والعملية  
إلى زوجتي و ولدي الغاليين  
إلى كل من أحبني فأحبيته واحترمني  
فأحترمته

إلى كل أساتذتي الذين إستفدت من علمهم  
ونعم أخلاقهم

إلى كل زملائي وأصدقائي الذين  
ساندوني لإتمام هذا العمل  
المتواضع.

إلى كل هؤلاء **بصدق** أهدي لهم هذا

العمل المتواضع.



# الإهداء

الحمد لله والصلاة والسلام عليك يا خير  
خلق الله

إلى أبي و أمي و إخوتي

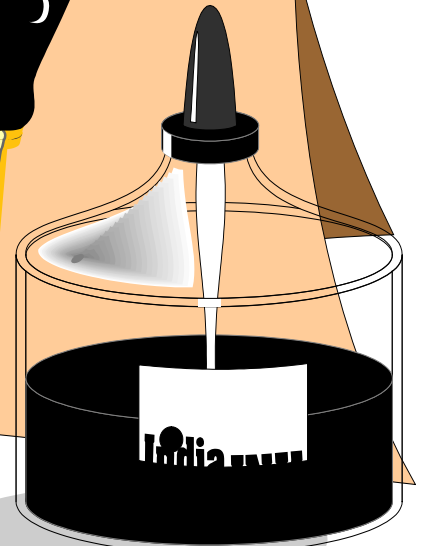
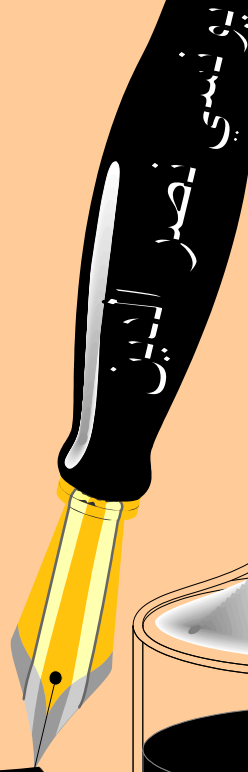
إلى زوجتي و أولادي

إلى جميع أفراد الأسرة الجامعية

إلى كل من أضاء بعلمه عقل غيره

أهدي هذا العمل المتواضع راجيا من الله

عز وجل التوفيق و السداد



# الآهداء

إلى الذين قال فيهما الرحمان : " ولا تقل  
لهما أف ولا تنهرهما " .

إلى من لم يدخرا جهدا في سبيل سعادتي  
إلى الوالدين الكريمين

إلى كل أفراد عائلتي الصغيرة

و خاصة \* دلال \* المدللة

إلى الأستاذة مستشارة التوجيه "دبيش  
آمال"، إلى أعمامي وعماتي وأخوالي  
وخالاتي.

إلى أساتذتي ودكاترتي وكل من أشرف  
على تكويني بالمعهد.

إلى كل عائلة بوتفنوشات و بولعسل .

إلى كل طلبة قسم التدريب الرياضي .

إلى كل أصدقائي وأحبتي .



# الفهرس

شكر و تقدير

إهداء

محتويات البحث

مقدمة

الصفحة

أ

## الفصل التمهيدي

- 02 ..... 1- الإشكالية
- 03 ..... 2- الفرضيات
- 03 ..... 3- أهمية الدراسة
- 03 ..... 4- أهداف الدراسة
- 03 ..... 5- أسباب اختيار البحث
- 03 ..... 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات
- 05 ..... 7- الدراسات السابقة

## الجانب النظري

### الفصل الأول : الاتزان في كرة القدم

تمهيد

- 09 ..... 1 - التوازن
- 10 ..... 1-1- تعريف التوازن
- 10 ..... 1-2- تعريفات التوازن "من جانب العلماء"
- 10 ..... 1-3- أنواع التوازن
- 11 ..... 1-4- أهمية التوازن
- 12 ..... 1-5- مناطق التوازن في الجسم
- 12 ..... 1-6- عوامل تحكم في التوازن
- 13 ..... 1-7- أنماط التوازن

14	..... 8-1- أنواع الأطوار في الاتزان.
15	..... 9-1- العوامل التي تؤثر في التوازن.
16	..... 10-1- تدريبات لتنمية التوازن.
16	..... 11-1- مشكلات اختبار التوازن.

خلاصة

## الفصل الثاني : التصويب في كرة القدم

تمهيد

20	..... 1- ماهية الدقة وأهميتها.
21	..... 2- خصائص ومميزات التصويب نحو المرمى.
21	..... 2-1- التقنية في كرة القدم.
21	..... 2-2- تعريف التصويب في كرة القدم.
22	..... 2-3- الشروط والمبادئ القاعدية في التصويب.
23	..... 2-4- تصنيفات التصويب نحو المرمى.
23	..... 2-5- أصناف التصويب.
25	..... 2-6- أنواع التصويب.
25	..... 2-7- كيفية التصويب في كرة القدم.
26	..... 2-8- منهجية التصويب في كرة القدم.
27	..... 2-9- العوامل الأساسية لدقة التصويب.
28	..... 2-10- الأساليب التي يعتمد عليها التصويب.
29	..... 2-11- مناطق وزوايا التصويب.
30	..... 2-12- التحليل التقني للتصويب بالقدم.

خلاصة



## الفصل الثالث :المراهقة (13-15) سنة

تمهيد

- 35 1- مفهوم المراهقة.....
- 35 1-1- التعريف اللغوي .....
- 35 1-2- التعريف الاصطلاحي .....
- 36 2- أقسام المراهقة.....
- 36 2-1- المراهقة المبكرة (12- 14) سنة.....
- 36 2-2- المراهقة الوسطى (15- 17) سنة.....
- 36 2-3- المراهقة المتأخرة (18-21) سنة.....
- 36 3- خصائص المراهقة.....
- 37 3-1- النمو الجنسي.....
- 37 3-2- النمو العقلي.....
- 37 3-3- النمو الجسمي.....
- 37 3-4- النمو النفسي الانفعالي.....
- 38 3-5- النمو الاجتماعي للمراهق.....
- 38 4- مشاكل المراهقة .....
- 38 4-1- المشاكل النفسية.....
- 39 4-2- المشاكل الصحية.....
- 39 4-3- المشاكل الانفعالية.....
- 39 4-4- المشاكل الاجتماعية.....
- 40 5- المواقف الانفعالية.....
- 40 6- موقف الاستقلال الاقتصادي واختيار المهنة.....
- 40 7- خصائص الأنشطة الرياضية عند المراهق.....
- 41 8- المراهق وممارسة النشاط البدني الرياضي.....
- 41 9- تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق.....
- 41 10- أهمية الأنشطة الرياضية بالنسبة للمراهق.....
- 42 11- اهتمامات المراهق.....

42	..... النظريات المفسرة للمراهقة
42	..... 1-12- النظريات التي تنظر على أن المراهقة أزمة
43	..... 2-12- النظريات التي تفسر المراهقة بسبب طبيعة وثقافة المجتمع
44	..... 13- تحليل ومناقشة النظريات
44	..... 14- الفئة العمرية (13-15)

خلاصة

## الجانب التطبيقي

### الفصل الأول : الطرق المنهجية للبحث

#### تمهيد

49	..... 1- الدراسة الاستطلاعية
49	..... 1-1- المجال الزمني و المكاني
50	..... 1-2- الشروط العلمية للاختبارات
51	..... 1-3- ضبط متغيرات الدراسة
52	..... 1-4- عينة البحث
55	..... 2- المنهج المستخدم
55	..... - أدوات الدراسة
61	..... 3- إجراءات التطبيق الميداني
62	..... 4- حدود الدراسة

## الفصل الثاني : الدراسة التحليلية

64 .....1- عرض و تحليل نتائج الدراسة (الاختبارات)

80 .....2- مناقشة النتائج

الخاتمة

اقتراحات و توصيات

قائمة المراجع

الملاحق

## مقدمة :

تحتل الرياضة مكانة عالية في المجتمع المعاصر وذلك بنوعيتها الترفيهية والتنافسي وقد إهتم الإنسان بهذه الظاهرة منذ أن كانت مجرد حركات إما معبرة عن مشاعر أو دفاعية ضد العوائق الطبيعية إلى أن أصبحت تخضع الى قوانين وقواعد قابلة للتطور والدراسة والتصنيف من حيث الأهمية وطرق الأداء وكذا من حيث التخصصات ، فظهرت رياضات فردية وأخرى جماعية، ومن بين هذه الرياضات الجماعية نجد لعبة كرة القدم .  
وبما أن كرة القدم من أنواع الرياضات الأكثر شعبية في العالم فقد مسها هذا التطور ، فنحن نرى مستوى الفرق الرياضية يوما بعد يوم وأصبح أداء المهارات يتميز بالقوة والسرعة والأداء الفني العالي ، حيث يتم إنجازها في شكل جماعي على درجة عالية من التفاهم والإتقان ولكي نحقق هذا المستوى ونسايره وجب معرفة الطريق الصحيح وتحديد الوسائل والمحتوى المناسب وفقا لما تتطلبه المباريات ، وعلى ضوء ذلك يتم إعداد اللاعب منذ الصغر بالكم والكيف الذي يؤهله لأن يكون لاعبا ذو كفاءة مهارية وخططية تمكنه من إنجاز الواجبات الفردية والجماعية وسرعة اتخاذ القرار في الوقت المناسب طوال زمن المباراة .

في كرة القدم الحديثة الشيء المهم هو الأداء المهاري ، هذا ما يعني مهارة تقنية مكيفة مع اللعب وهي ظرفية لأننا لا نستعمل الحركة المناسبة إلا في الوقت المناسب مشترطة بمسار الخصم الزميل والظروف الجوية ففي الطفولة يجب وضع الأسس الرياضية المستقبلية ، لذا وجب على المرابي عند إختياره لطرق تعليم الناشئين الأخذ بعين الاعتبار جميع المهارات الأساسية وعلى ضوء هذا كان اختيارنا لمهارة التصويب وهي إحدى أهم المهارات في اللعبة والذي يجب أن يتعلمها جميع اللاعبين في جميع المراكز على أرض الملعب ولضرورتها وأهميتها نجد التركيز كبير عليها من طرف المدربين مند الصغر فرغم سهولة تنفيذها وسهولة طريقتها إلا أن هناك عدة محطات يجب التوقف عندها من أجل الأداء المميز لهذه المهارة والتي تتطلب قوة وسرعة ودقة كبيرة وكل هذه المتطلبات يجب أن نراعي فيها شروط أداء هذه المهارة ويعتبر الإتزان الحركي والثابت أهم هذه الشروط .

وعلى ضوء كل هذا فقد جاء بحثنا الذي سوف نحاول من خلاله دراسة تأثير الإتزان على دقة التصويب لدى الناشئين ومن أجل معرفة سبب تفاوت الدقة بين اللاعبين هذا ما حفزنا ودفعنا إلى اختيار هذا الموضوع، وقد قمنا بتقسيم بحثنا على النحو التالي:

تناولنا في الفصل التمهيدي مشكلة الدراسة ، فرضيات الدراسة ، أهمية الدراسة ، أهداف الدراسة أسباب اختيار الموضوع ، تحديد المفاهيم والمصطلحات ، الدراسات السابقة والمرتبطة .

أما الجانب النظري فيتكون من ثلاثة فصول كل فصل يبدأ بتمهيد وينتهي بخلاصة .

وقد تناولنا في الفصل الأول الإتزان ، وقد تطرقنا إلى إعطاء لمحة على التوازن وتعريفه وأنواعه وأهميته بالإضافة الى مناطق التوازن في الجسم وعوامل التحكم فيه وأنماطه والعوامل التي تؤثر فيه والتدريبات اللازمة لتنميته ومشكلات إختبار التوازن .

في حين تحدثنا في الفصل الثاني على مهارة التصويب حيث تطرقنا إلى مفهومه وأهميته وخصائصه وتقنياته كما تحدثنا على تعريفه وشروطه وتصنيفاته وكيفيةه والعوامل الأساسية له كما درسنا الأساليب التي يعتمد عليها والمناطق والزوايا ثم قمنا بالبحث في التحليل التقني للتصويب.

و تعرضنا في الفصل الثالث إلى عنصر المراهقة حيث قمنا بإعطاء مفهوم لها وأقسامها وخصائصها ومشاكلها وتطرقنا أيضا إلى المواقف الإنفعالية وخصائص الأنشطة الرياضية عند المراهقة كما قمنا بذكر النظريات التي نتصورها على أنها لازمة ثم قمنا بدراسة الفئة العمرية من 13 الى 15 سنة  
أما الجانب التطبيقي فقد قسمناه إلى فصلين :

وقد تضمن الفصل الأول الطرق المنهجية للبحث والتي إشملت على الدراسة الاستطلاعية ، المجال المكاني والزمني لهذه الدراسة مع تحديد الشروط العلمية للأداة وكذا ضبط متغيرات الدراسة مع تحديد عينة البحث وكيفية إختيارها مع ضبط المتغيرات لأفراد هذه العينة ، كما تم تحديد المنهج المستخدم وأدوات الدراسة المتمثلة في الاختبارات والوسائل الإحصائية ، مع شرح إجراءات التطبيق الميداني وكذا وضع حدود للدراسة المتمثلة في المجال المكاني والزمني لعملية إجراء الاختبارات .

كما قمنا في الفصل الثاني بعرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية مع مناقشتها وخلصنا في الأخير إلى خاتمة وبعض الاقتراحات و التوصيات .

الفصل

التمهيد



### 1- الإشكالية

لقد عرفت الرياضة منذ نشأتها الأولى تطورا كبيرا ملحوظا ، فهذا التطور في الشكل العام قابل للتفرع والتنوع ، ولعل الرياضة الأكثر شعبية في العالم هي لعبة كرة القدم فيما يخص الألعاب الجماعية فهذه الشعبية سمحت وحفزت الدول والمسؤولين على الاهتمام بها وتطويرها عن طريق إنشاء المدارس المتخصصة في ذلك وهذا كله حتى يتسنى لها الظهور وإبراز إمكانياتها ، وبالتالي لعب أدوار مرموقة وأولى سواء على مستوى الفرق الوطنية أو الأندية.

وفي الجزائر وبحكم أنها جزء لا يتجزأ من العالم فإنها تتأثر بما يدور فيه، وهذا التأثير ما سمح لأن تكون هي الرياضة رقم (01) بدون منازع ، وهذا ما أدى بالسلطات إلى بناء المعاهد وتشكيل اللجان التي تسهر على تحسين مستوى الأداء ولعب كرة القدم في بلادنا وتطويرها .

لكن بالرغم من كل هذا الإهتمام نلمس في الميدان خاصة على المستوى الدولي ضعف لدى الأندية من حيث المنافسة على الألقاب القارية، وهذا النقص الذي نجم عنه ضعف الفريق الوطني، فبعد أن كان يحسب له ألف حساب في الثمانينات وبداية التسعينات أصبحنا نعالج سبباً على البطولات القارية في العشرية الأخيرة ، حتى أن اللاعب الجزائري أصبح يتميز بالعديد من النقائص و هذا من خلال تتبعنا للبطولة الوطنية التي أوضحت بصورة أو بأخرى هذه النقائص، وخاصة التقنية منها كالتسديد نحو المرمى ، فالتصويب نحو المرمى من الوسائل الأساسية لإحراز الأهداف ، الأمر الذي يفتقد إليه اللاعب الجزائري الذي صار يهدر أهدافا عديدة في وضعيات سانحة للتهديف، هذا الغياب الواضح لدقة التصويب جعلنا نحاول معرفة الأسباب المؤدية إلى غياب هذه الدقة وفي هذا الإطار من الضروري أثناء ممارسة كرة القدم تطوير الاتزان الثابت والحركي هذا من جهة ومن جهة أخرى فالتصويب المدقق والقوي يحتاج إلى إتزان كل أعضاء الجسم المشاركة أثناء التنفيذ<sup>(1)</sup>.

هذا ما يجعلنا نقر أن القدرة على الاتزان هي إحدى العوامل المهمة المتدخلة في تحسين وتحديد دقة التصويب لدى لاعب كرة القدم ، هذا العامل الذي يتدخل بشكل كبير أثناء أداء التصويب نحو المرمى مما جعلنا نفكر في هذا الموضوع وطرح التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

- هل يؤثر التوازن على دقة التصويب لدى ناشئي كرة القدم ؟

التساؤلات الفرعية:

- هل يمكن أن يكون للإتزان الثابت علاقة في تحسين دقة التصويب لدى ناشئي كرة القدم؟

- ما مدى تأثير الإتزان الحركي على تحسين دقة التصويب لدى ناشئي كرة القدم؟

(1) BERNARD TURPIN: préparation et entrainement des FOOT -BALL, édition AMPHORA;PARIS;1990,P,P,20.



### - الفرضيات

#### أ- الفرضية العامة

القدرة على الإلتزان تساهم بشكل فعال في تحسين دقة التصويب لدى ناشئي كرة القدم.

#### ب- الفرضيات الجزئية

- يمكن أن يكون للإلتزان الثابت علاقة في تحسين دقة التصويب لدى ناشئي كرة القدم.

- يؤثر الإلتزان الحركي على تحسين دقة التصويب لدى ناشئي كرة القدم.

### 3- أهمية الدراسة

هذا البحث عبارة عن دراسة نظرية وتطبيقية تتجلى أهميتها في أثر الإلتزان الحركي على تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية ، ووضع وحدات تدريبية خاصة بالإلتزان لتحسين دقة التصويب وكذا فتح المجال لدراسات أخرى لاحقة قصد ما لم تصل إليه دراستنا هذه ، وتسهيل العمل على إثراء المكتبة والزيادة في الرصيد العلمي لدى الطلبة وأساتذة التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة.

### 4- أهداف الدراسة

- حل مشكلة دقة التصويب لدى ناشئي كرة القدم.

- التأكيد على أن الإلتزان الحركي له دور هام في تحسين دقة التصويب لدى ناشئي كرة القدم.

- إدماج وحدات تدريبية خاصة بالإلتزان لتسهيل تحسين دقة التصويب .

### 5- أسباب اختيار البحث

إن الدافع من اختيار هذا الموضوع ودراسة هذا البحث يتجلى في ملاحظتنا التي كانت مخصصة للتصويبات نحو المرمى في المباريات الرسمية في البطولة الوطنية ، حيث تجلى الغياب الواضح للدقة في التصويب من طرف اللاعبين أثناء ذلك وبحكم أن الأهداف المسجلة في مرمى الخصم هي أحسن معيار يمكن الاعتماد عليه في تقييم نجاح فريق عن الآخر ، إذ أن الهدف هو نهاية كل عمل هجومي والتصويب نحو المرمى من الوسائل الأساسية لإحراز الأهداف، الأمر الذي يفتقد إليه اللاعب الفتي الناشئ الذي صار يهدر أهدافا عديدة في وضعيات سانحة للتهديف، هذا الغياب الواضح للدقة في التصويب عند اللاعب جعلنا نحاول معرفة الأسباب المؤدية إلى غياب هذه الدقة التي تساهم بشكل فعال في إحراز الأهداف عن طريق التصويب .

### 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات

الدقة بمعناها العلمي هي القدرة على توجيه الحركات الإرادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين، وهذا يتطلب كفاءة عالية من الجهازين العضلي والعصبي ، ويتضح أن الدقة تعني الكفاءة في إصابة الهدف وقد يكون هذا الهدف هو المرمى كما هو الحال في كرة القدم ، وتعتبر كعامل مهم في كرة القدم إذ يتوقف عليها إصابة الهدف وبالتالي تحقيق الفوز.





وإن الإعتماد على الأصناف الدنيا وصقلها تساهم في إنتاج اللاعبين الكبار وهذه الفئة التي تعتبر المخزون الخام ، كما تعتبر فئة الأشبال (13-15 سنة) فئة عمرية مناسبة للتعلم الحركي ، لكن من خلال ملاحظتنا لمقابلات في كرة القدم للأشبال (13-15 سنة) لاحظنا أن التصويب نحو المرمى كان قليلا وبصفة عشوائية لغياب دقة في التصويب حيث كانت واضحة جليا من جراء وجود اللاعب في وضعيات سائحة للتسجيل وإحراز الأهداف دون وجود معرقات ، هذا الغياب الواضح للدقة في التصويب عند اللاعب يجعل اهتمام المدربين بتطوير صفة الإتران والتنسيق الخاص للحصول على تحكم في كل الحركات ، كما يجب وجود إتران حركي هذا من جهة ومن جهة أخرى فالتصويب المدقق والقوي يحتاج إلى إتران كل أعضاء الجسم المشاركة أثناء التنفيذ ، وهذا الأخير يعتبر إحدى العوامل المهمة المتدخله في تحسين دقة التصويب لدى اللاعب في كرة القدم أثناء أداء الحركة (التصويب نحو المرمى).

### 7- الدراسات السابقة

\* استطاع "سميث SMITH" و"هوفمان HOFFMAN" التوصل إلى أن الأولاد يتفوقون على البنات في العديد من إختبارات التوازن في مراحل العمر المختلفة وبالرغم من بعض الآراء التي تشير إلى أن البنات أفضل في إختبارات التوازن عن البنين نظرا لانخفاض مركز الثقل centr of gravity لديهم ، إلا أن بعض الآراء الأخرى أشارت إلى أن مركز ثقل البنات في الوضع العمودي upright position ليس منخفضا بصورة كافية عن البنين بحيث يسمح بالتغلب على عامل القوة العضلية الذي يتفوق فيه البنين على البنات.

\* أشار بعض الباحثين إلى أن صفة التوازن تتأثر بدرجة كبيرة بعامل الوراثة كما أن عامل الإكساب بالنسبة لهذه الصفة يبدو ضئيلا ، إلا أن دراسات كل من "اسبنشاد Espenshad" و"لافيزوف lafus" و"جوندن Gunden" و"جاريسون Garrison" أشارت إلى أن إمكانية تنمية وتطوير صفة التوازن بالرغم من تأثر هذه الصفة بعامل الوراثة ، فقد استطاعوا التوصل إلى تنمية التوازن لدى البنين والبنات بدرجة ملحوظة كما وجدوا أن التوازن يتطور في مستواه في المراحل العمرية ، ففي مرحلة العمر من (11-16 سنة) وجدوا زيادة ملحوظة في هذه الصفة يمكن اكتسابها بالمران والتدريب إلا أن معدل الزيادة الملحوظة في تطوير هذه الصفة فيما بين سن - (13-15 سنة) كان بطيئا نسبيا وخاصة لدى البنين .

\* أشارت دراسة "هوفمان hoffman" إلى ارتباط التوازن بعامل القدرة العقلية Mental Ability إذ اتضح تفوق البنين والبنات ذوي الدرجات العالية على إختبارات القدرة العقلية في إختبارات التوازن بالمقارنة بذوي الدرجات المنخفضة على إختبارات القدرة العقلية.

\* أشار "سكوت Scott" إلى وجود علاقة إيجابية عالية بين نتائج إختبارات التوازن ونتائج إختبارات الإدراك الحسي الحركي.

وفي ضوء ذلك أوصى "سميث" بضرورة تصميم إختبارات التوازن في بطاريات إختبار الإدراك الحسي الحركي Kinesihetic perception .



\* استطاع "ولهان welhan" التوصل إلى وجود فروق ضئيلة بين المكفوفين والمبصرين في القدرة على التوازن وخلص إلى أن القدرة على التوازن لدى المكفوفين ليست من العوامل التي تعوض فقد الرؤية بدرجة كبيرة كما هو الحال بالنسبة لفقد القدرة على السمع (بالنسبة للأفراد الصم) .

وفي هذا المجال توصل "بادن padden" إلى أن المجموعة ذات المستوى المنخفض في التوازن من بين التلاميذ المعاقين سمعياً أظهرت مستوى منخفضاً - بصورة دالة إحصائية- في القدرة على توجيه أنفسهم تحت الماء بالمقارنة بالمجموعة ذات المستوى العالي في التوازن من بين التلاميذ الصم (المعاقين سمعياً) عند وضع عصا على العينين (تغمية العينين) ،ومن بين أوجه النقد التي وجهت للدراسة السابقة أن المجموعتين غير متكافئتين في القدرة على السباحة قد تؤدي هذه النتائج إلى الاختلاف في خبرة السباحة و ليس إلى الاختلاف في القدرة على التوازن.

\* إذا كان التوازن هاماً بالنسبة للأنشطة الرياضية ، فمن المنطقي افتراض أن الرياضيين يتفوقون على غير الرياضيين في اختبارات التوازن ، وقد استطاع العديد من الباحثين تحقيق هذا الافتراض ، إذ استطاع "لسل Lessl" التوصل إلى تفوق طلاب الجامعة الرياضيين على الطلاب غير الرياضيين في اختبارات التوازن ، كما استطاع "سلاتر هامل Slater Hammel" التوصل إلى تفوق اللاعبين الدوليين على اللاعبين الأقل مستوى في اختبارات التوازن ، كما استطاع "مومبي Mumby" التوصل إلى وجود فروق دالة إحصائية في التوازن بين المصارعين المتفوقين وغير المتفوقين لصالح المتفوقين، وكذلك "جروس Gross" في دراساته عن السباحين خلص إلى أن السباحين المتفوقين يتميزون بالتوازن الديناميكي بدرجة أكبر من السباحين الأقل مستوى .

\* تطرق جول كوربو "joel corbeau" إلى شرح بيوميكانيكي لتقنية التصويب ووضعية قدم الارتكاز وأهميتها في توجيه مسار الكرة أثناء التصويب ، كما تطرق إلى مساحات تلامس الكرة و القدم ، والتي تحدد مسار الكرة وكذا أنواع التصويب وركز كثيراً على قدم التسليح وطريقة ملامسة الكرة أثناء التصويب والتي تحدد قوة وسرعة و اتجاه الكرة دون أن يهمل هو كذلك ضرورة تقوية المفاصل المشاركة في الأداء بما في ذلك رسغ قدم الإرتكاز و قدم التصويب والذي يرى أن ضعف التصويب وعدم دقته له صلة بمفصل الرسغ الذي يرى أنه يحتاج إلى تقوية مناسبة دون إهمال الصفات البدنية التي يحتاجها اللاعب في مجمله لتنفيذ هذه الحركة كالقوة والسرعة في التنفيذ وقد اقترح عشرة (10) تمارين وستة (06) ألعاب تساهم بشكل أو بآخر في تحسين أداء هذه الأخيرة.

\* في حين تطرق "سعد سعود فؤاد (2002)" إلى إبراز أثر الاتزان على تحسين دقة التصويب وإدماج وحدات تدريبية للإتزان قصد تسهيل تحسين دقة التصويب ، حيث قام بإجراء اختبارات قياسية على عينتين (تجريبية - شاهدة) خاصة بالإتزان ودقة التصويب وقد أشارت الإختبارات المجرىة إلى أنها أحدثت فروقا معنوية لدى المجموعة التي استفادت من الوحدات التدريبية، وما يدل على وجود تحسن ملحوظ، مع إثبات العلاقة الإرتباطية الطردية بين القدرة على الإتزان و دقة التصويب من خلال نتائج معاملات الإرتباط لبيرسون التي توضح ذلك .



\* "زيان كمال، حاج أحمد مراد، دراجي سليم (1997)"، حيث تطرقوا إلى دراسة بعنوان- إشكالية التسديد من بعيد عند لاعبي كرة القدم في الجزائر- ومن هذه الدراسة حاولوا إبراز أهمية تقنية التسديد من بعيد نحو المرمى ومعرفة حقيقتها والدور الذي تلعبه سواء في تقنيص الأهداف أو في زيادة الفارق وهذا حسب ما يراه المدربين، وما لها من تأثير على نفسية اللاعب التي يتميز بخصائص عديدة يجب مراعاتها، كما أرادوا الوصول إلى العلاقة القائمة بين تقنية التسديد والجانب البدني للاعب ومدى تأثير هذا الأخير على تقنية التسديد .

الحياتية

النظري

# الفصل الأول

الامتيازات



## تمهيد :

يعتبر عنصر التوازن واحدا من الوظائف المعقدة بالجسم والخاصة بالجهاز العصبي المركزي ففي استجابته للاحتفاظ بالتوازن نجد أن هناك ردود أفعال من داخل الجسم تؤثر وتتأثر ببعضها ، ويشترك في ذلك كثير من الأجهزة الحسية والحركية ، ويتفق العلماء على اعتبار الاحتفاظ 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 يفصل عنها كلا من الجهازين البصري والسمعي وكذلك الجهاز الحسي الجلدي ، فالتوازن "هو القدرة على الاحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات أو الحركة"<sup>(1)</sup>.

ورأي آخر أكثر شمولا وإيضاحا يعتبر التوازن متمثلا في مقدرة الإنسان على الاحتفاظ بجسمه أو أجزائه المختلفة في وضع معين نتيجة للنشاط التوافقي المعقد لمجموعة من الأجهزة والأنظمة الحيوية موجهة 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 دفع الجلة.

<sup>(1)</sup> - وجدي مصطفى الفاتح. د. محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب ، دار الهدى للنشر والتوزيع ، مصر، 2002، ص134-135.

## 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 عصبيا أو ذهبيا وعضليا وتعتبر سلامة الجهاز العصبي أحد العوامل الهامة المحققة للتوازن كما أن عملية التأزر بين الجهازين العضلي والعصبي لها دور يتبين في المحافظة على إتران الجسم أو الحركة التي يقوم بها الإنسان من مشي وجرى 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 الإتران<sup>(1)</sup>.

### 1-2- تعريفات التوازن "من جانب العلماء"

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.

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

(1) - محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1995، ص 429.



**1-3-2- التوازن الحركي:** وهو الاتزان المصاحب لحركة الجسم ويعرفه "جونسون" و"نيلسون" بكونه القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة (1).

ويقصد بالتوازن الحركي القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي ، كما في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية أو عند المشي على عارضة مرتفعة (2).

#### 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 الإتران .

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 "ماتيور" التوازن أحد مكونات القدرة الرياضي .

(1) - محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1995، ص 429-430-431-432.

(2) - وجدي مصطفى الفاتح- د. محمد لطفي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب ، دار الهدى للنشر والتوزيع، مصر





## 1-5-5- مناطق التوازن في الجسم

توجد عدة مناطق في الجسم وهي :

**1-5-1-1- القدمان:** تمثلان قاعدة اتزان الجسم وحدوث أي إصابات فيها أو إصابتها بالبرد أو ارتداء حذاء

غير مناسب يضعف من توازن الفرد.

**1-5-1-2- 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<sup>(1)</sup>.

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

**1-5-1-4- 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.

## 1-6-1- عوامل تحكم في التوازن

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

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.

**1-6-1-2- خط الجاذبية:** هو خط وهمي يمر بمركز الثقل ويكون عمودياً وهو عبارة عن تقابل المستوى الجبهي

مع المستوى الوهمي ، حيث أن التقاءهما يمثل خطاً عمودياً هو خط الثقل ، وهذا الخط يمر بمركز الثقل ولكنه يحدد مكانه (ارتفاعه) وفي وضع الوقوف القائم فإن خط الثقل يقع داخل قاعدة الاتزان<sup>(1)</sup>.

(1) - محمد صبحي حسنين : المرجع السابق ، ص 432-434.



**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 يتجاوز 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 عمودياً بعضها فوق بعض كان هذا الجسم أثبت وتصبح قدرته على الاتزان أفضل .

**ز- العوامل النفسية:** "الخوف" من العوامل النفسية التي تؤثر على الاتزان ، مثلاً 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 وأيضاً الجهاز العضلي ، لذلك فحدوث أي خلل في أجهزة الجسم يؤثر بصورة مباشرة في قدرة الشخص على الاتزان .

### 1-7- أنماط التوازن

**1-7-1- 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 وعمودياً فإن الخط الذي يمثل المسافة من مركز ثقل



الجسم إلى قاعدة الارتكاز أو نقطة السقوط بعد حدوث الازاحة يمثل بعد مركز ثقل الجسم و يلاحظ أنه أكبر من الخط الساقط من مركز ثقل الجسم على قاعدة الاتزان (قبل الازاحة) 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.

**1-7-2- 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 .

**1-7-3- 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- أنواع الأطوار في الاتزان

هناك ثلاثة أنواع من الأطوار في الاتزان هي :

**1-8-1- 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 لاختلال توازنه ، فيحاول المحافظة قدر الإمكان على هيئة الطبيعة (جذع مستقيم ونظر أفقي) يمكن أن نعتبر ردود أفعال المبتدئ الأكثر منطقية أكثر منها طبيعية<sup>(1)</sup>.

**1-8-2- 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 اختلال 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 باختلالات 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.

<sup>(1)</sup> - اسعد سعود فؤاد: دراسة أثر الاتزان الحركي على تعلم دقة التصويب ، جامعة منتوري ، قسنطينة ، 2002، ص09.



### 1-8-3- 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 :<sup>(1)</sup>.

- 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

#### 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) - محمد صبحي حسنين: مرجع سابق، ص437-442.

### 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<sup>(1)</sup>.

### 1-10- تدريبات لتنمية التوازن

إن تنمية وتطوير صفة التوازن يستلزم القيام بتمارينات 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<sup>(2)</sup>.

### 1-11- 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 .

(1) - مجدي مصطفى الفاتح ، / محمد لطفي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب ، دار الهدى للنشر والتوزيع ، مصر 2002 ، ص137.

(2) - / مجدي مصطفى الفاتح ، / محمد لطفي السيد : المرجع السابق ، ص138.



- ب- نظرا لأن العديد من اختبارات التوازن تتطلب اتخاذ بعض الأوضاع المعينة أو أداء حركات تظهر فيها صفة التوازن بصورة واضحة فقد يبدو ضروريا السماح للمختبرين بأداء الاختبار الواحد لعدة مرات (3) مرات مثلا 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. (1)
- 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 السنية 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 متوفرة وخاصة بالنسبة للمدارس الابتدائية والإعدادية.

(1) -د/ مصطفى السايح-د-صلاح أنس محمد:الاختبار الأوربي للياقة البدنية"يور وفيت"، مكتبة الإشعاع الفنية، مصر، 2002، ص 74



## خلاصة

حتى تصير الحركة أكثر دقة فإن عامل الالتزان 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 وحدات تدريبية مدمجة للالتزان لمعرفة أثر هذه الصفة على تعلم دقة التصويب وكذا في محاولة لفهم الإشكال الذي يدور حول فعالية دقة التصويب ، الراجع أساسا إلى القدرة على الالتزان.

فهذه الوحدات المقترحة ساهمت إلى حد ما في رفع القدرة على الالتزان لدى اللاعب ، والتي صاحبها 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 الالتزان قصد الوصول إلى تحسين دقة التصويب لدى اللاعب .

# الفصل الثاني

## التصوير





## تمهيد

يعتبر التصويب 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 .<sup>(1)</sup>

---

(1) - مفتي إبراهيم: الهجوم في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990 ، ص 137-138.



## 1- ماهية الدقة وأهميتها

كلمة الدقة بمعناها العلمي هي القدرة على توجيه الحركات الإرادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين ، وهذا يتطلب كفاءة عالية من الجهازين العضلي والعصبي ، فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الإرادية لتوجيهها نحو هدف معين ، كما يتطلب الأمر أن تكون الإشارات العصبية الواردة إلى العضلات من الجهاز العصبي محكمة التوجيه ، سواء كانت موجهة إلى العضلات المقابلة لها ، حتى تؤدي الحركة في الاتجاه المطلوب بالدقة اللازمة لإصابة الهدف فإذا حدث خلل في الإشارات الواردة فإن ذلك يؤثر على دقة الحركة ومن المشاهد أن الحركات الدقيقة يكون فيها الفرق بين قوة انقباض العضلات العاملة والعضلات المقابلة لها قليلا .

ومن كل هذا يتضح أن الدقة تعني الكفاءة في إصابة الهدف ، وقد يكون هذا الهدف هو المرمى ، كما هو الحال في كرة القدم، وتعتبر الدقة كعامل مهم في كرة القدم إذ يتوقف عليها إصابة الهدف وبالتالي تحقيق الفوز ، ويجب أن تقاس في المجالات الرياضية وفقا لطبيعة اللعبة ، ففي كرة القدم تقاس عن طريق تصويب الكرة على المرمى بالقدم.

والقدرة مرتبطة بالاتزان كما أثبتت دراسات حديثة كدراسة "محمد حسنين صبحي" عن العلاقة بين الذكاء وبعض مكونات اللياقة البدنية منها الدقة التي تثبت وجود ارتباط بين الدقة والتوازن بعامل +0.19 عند درجة معنوية 0.01 ويعرف "لارسون ويوكوم" الدقة بكونها قدرة الفرد على التحكم في حركاته الإرادية نحو هدف معين (1).

## 2- خصائص ومميزات التصويب نحو المرمى

### 1-2- التقنية في كرة القدم

من المعروف أنه من قواعد كرة القدم توجد مجموعة الحركات التقنية التي توضح طريقة لعب كرة القدم ، والتقنية في كرة القدم تتميز بتنوع حركي كبير وتغييرات مرتبطة بالحركة ، كما أنه يشترط على لاعب كرة القدم امتلاك رصيد تقني جيد يكون كقاعدة ضرورية للتعامل مع مختلف الوضعيات للمواجهة أثناء المقابلات. (2)

### 2-2- تعريف التصويب في كرة القدم

يعرفه "Claude Bayer" على انه نقطة قوة اللعب وقرار يعمل على جلب التفوق في الهجوم. في حين يقول "H.FIRAN&N.MASSANO" أن التصويب هو عبارة عن خاتمة لتسلسل أفعال وعلاقات نوعا ما معقدة بين اللاعبين .

(1) - محمد صبحي حسين: القياس والتقدم في التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995 ، ص 11.

(2) - سعد سعود فؤاد : مذكرة ماجستير ، دراسة أثر الإتنان على تعلم التصويب ، قسم التربية البدنية والرياضية ، قسنطينة ، 2002 ، ص 12.

والتصويب حسب "Jean Defaur" هو النتيجة الأخيرة لكل عمل هجومي سواء فردياً أو جماعياً ويحتم على المنفذ اندفاعاً بدنياً كلياً أثناء التنفيذ<sup>(1)</sup>.

وحسب "كمال لموي" هو كل محاولة لإرسال الكرة نحو المرمى بحيث تكون القذفة مصوبة كما ينبغي.<sup>(2)</sup>

### 3-2- الشروط والمبادئ القاعدية في التصويب

#### 2-3-1- 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 عمودياً 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 ركلة التصويب تبعاً للمسار المراد بعد الارتباط بالكرة .

#### 2-3-2- عناصر الدقة في العلو: غير بعيد عن المعطيات الخارجية المحددة للمسار والمركزة أساساً

وخصوصاً على اتجاه التصويب فإن هذه الأخيرة مشترطة بـ:

- وضعية قدم الارتكاز .

- توجيه مساحة الاتصال (التلامس) .

- المكان الموجه إليه الكرة بعد القذف .

إن توجيه خط الركبة ومساحة التلامس عمودياً هو عنصر أساس في تحديد اتجاه القذف أو التصويب سواء

كان تصويماً أفقياً أو إلى الأعلى.<sup>(3)</sup>

أ- التصويب إلى الأعلى: أثناء الاصطدام يكون مائلاً إلى الأعلى، فقدم الارتكاز مزاحة بالنسبة للكرة

و تطبيقياً كلما كانت قدم الارتكاز مبعدة عن الكرة كلما كانت زاوية القذف معتبرة.

ب- التصويب الأفقي: أثناء التلامس أو الاصطدام اتجاه التصويب يكون أفقياً وقدم الارتكاز إذن مع

مستوى الكرة، وقدم التصويب موجهة شاقولياً نحو اتجاه المسار (ممددة نحو الأفق) .

<sup>(1)</sup> - سعد سعود فؤاد: مذكرة ماجستير، المرجع السابق، ص 13.

<sup>(2)</sup> - FREDO GAREL: FOOT BALL ;EDITION AMPHARA,paris, 1983, p 11.

<sup>(3)</sup> - سعد سعود فؤاد: مذكرة ماجستير، المرجع السابق، ص 14.



### 2-3-3- 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.

### 2-4- تصنيفات التصويب نحو المرمى

يعتمد التصويب على ثلاث جوانب هي:

- 2-4-1- 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.
- 2-4-2- رجل التصويب:** يشترط تثبيت رسغ القدم المصوبة التي تسمح بتحويل حدي للقوة مع امتداد للخذ وانشاء للركبة .

- 2-4-3- الجذع:** باعتبار التصويب كحركة كلية للجسم فإن وضعية الجذع تحدد أيضا مسار الكرة فجذع مثنى إلى الأمام (منحني) يحدد مسارا أرضيا للكرة أما الإنحاء إلى الخلف فيسمح بتصويب عال (هوائيا).<sup>(1)</sup>

### 2-5- أصناف التصويب

#### 2-5-1- حسب مساحات التلامس

- تصويب بعنق القدم.
- تصويب بداخل عنق القدم.
- تصويب بخارج عنق القدم .

#### 2-5-2- حسب شدة التصويب

- التصويب القوي.
- التصويب المركز.

(1) - سعد سعود فؤاد: مذكرة ماجستير ، المرجع السابق، ص 15.



## 2-5-3- حسب مسار الكرة

- تصويب ممدد.
- تصويب أرضي .
- تصويب هوائي أو نصف عالي.
- تصويبات طويلة أو قصيرة.

## 2-5-4- حسب حركة أو وضعية الكرة أثناء التصويب

- تصويب لكرة ثابتة أو متحركة .
- تصويب لكرة أرضية أو هوائية .
- تصويب لكرة تتدحرج.

## 2-5-5- 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) .

## 2-5-6- 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 مفرشته 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<sup>(1)</sup>.

<sup>(1)</sup> - سعد سعود فؤاد : مذكرة ماجستير ، المرجع السابق ، ص 16.

## 2-6- 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 .

**2-6-1- 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 تقاسم مجهود جيد أي أداء للمهارات بالطريقة الفنية المفروضة زد على ذلك فالقوة والدقة مطلوبتان لنجاح الضربة .

**2-6-2- 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 .

## 2-7-7- كيفية التصويب في كرة القدم

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

**2-7-1- 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 .

**2-7-2- ضرب الكرة بالقسم الجانبي من القدم (القسم الداخلي) :** تستخدم للمناولات القريبة والبعيدة والعريضة وكذلك للمناولات اللولبية وكذلك الضربات المباشرة وغير المباشرة .

**2-7-3- 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<sup>(1)</sup>.

**2-7-4- 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 .

(1) - محمد محمد حامد الافندي : المهارات الأساسية خطط أصول التدريب ، عالم الكتب القاهرة ، مصر ، 1971، ص 43.

**2-7-5- 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 .

**2-7-6- 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 .

**2-7-7- 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 .

**2-7-8- الضربة بخلف العقب :** تستخدم هذه الضربة لخداع الخصم ، وهي من الضربات الفنية والاستعراضية ، كما يمكن عن طريقها استعمال تمريرات قصيرة وتسجيل أهداف جميلة .

**2-7-9- 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 إحساسا سليما لاتصال الكرة بظهر القدم لحظة ارتداد الكرة بالضبط .

**2-7-10- الضربة المرفوعة :** نجد هذا النوع من الضربات بكثرة في المقابلات بحيث أنها تستعمل للمناورات الطويلة والعريضة والضربات الطويلة و القصيرة للتسديد ، كما تحدد وضعية الجسم ارتفاع الكرة بالإضافة أن هذه الضربة تخدم الأغراض التكتيكية<sup>(1)</sup> .

## 2-8- منهجية التصويب في كرة القدم

إن المدرب ملزم بتقلم منهجية التسديد للاعبين أثناء التدريب وهذا اعتمادا على كل الدارسات التي قام بها الأخصائيون في الميدان كي يصل إلى تحقيق غرضه ألا و هو 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 لتبنيته في أذهان اللاعبين، كما أنه يزيدهم ببعض النصائح كي تكون القذفة مصوبة من حيث القوة والتوجيه .

- ساق الارتكاز يكون ببعد 10 إلى 15سم 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 .

(1) - محمد محمد حامد الأفندي : المرجع السابق، ص44

**2- 8- 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 .

**2- 8- 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 ومباغطة المدافعين والحارس في نفس الوقت أثناء المنافسة .

**2- 8- 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. <sup>(1)</sup>

**2- 8- 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 الايجابية وترفع من مردودية وفعالية التسديد أثناء المنافسات الرسمية .

## 2- 9- 9- العوامل الأساسية لدقة التصويب

### 2- 9- 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 .

(1) - أحمد سعيد - أحمد قاسمي - حسن المنذلامي: التدريب الرياضي، مطبعة العلاء، بيروت، 1997، ص10



## 2-9-2 - 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 .

## 2-9-3 - 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 .

## 2-10-10 - الأساليب التي يعتمد عليها التصويب

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

### 2-10-1- 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.<sup>(1)</sup>

### 2-10-2 - 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 .

### 2-10-3 - 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 غالباً ما يكون أرضياً.
- وعلى كل هذا يتوقف مكان التصويب على مقدرة حارس المرمى وطبيعة أرض الملعب أيضاً .

(1) - لحر عبد الحق, فيصل رشيد عياش الدليمي: كرة القدم, مستغانم, 1997, ص62

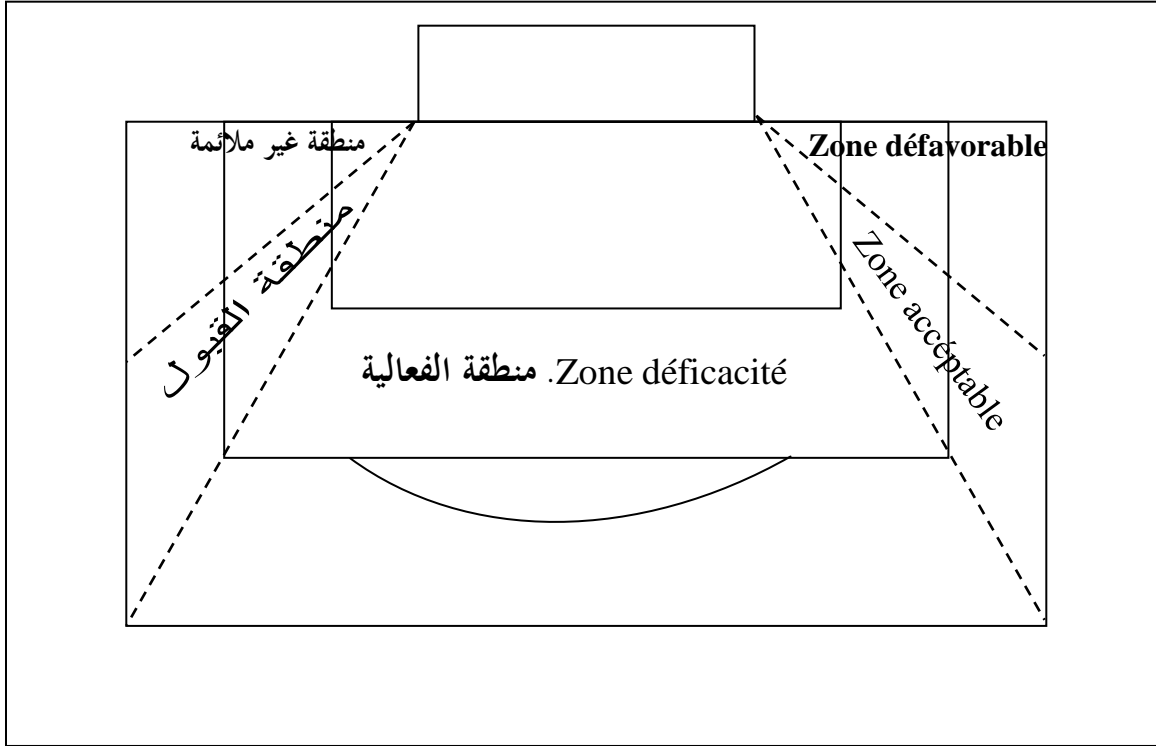


## 2-11- مناطق وزوايا التصويب

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

**2-11-1- منطقة الفعالية (zone défficacité):** وفيها يجب أن يكون التصويب مركزا وبدقة عالية ، كما يجب أن يكون الهجوم مركزا على هذه المنطقة بأكبر عدد من الهاجمين .

**2-11-2- منطقة مقبولة (zone acceptable):** التصويب أثناء احتلال دفاع الخصم أو أثناء تمركز غير جيد للحارس ، أو في حالة تمركز للمدافعين في منطقة الفعالية بشكل يسمح للمهاجم من البقاء منفردا في المنطقة وبالتالي تصير أخطر منطقة على الفريق والتي تقل فيها زوايا التصويب والتسجيل من هذه المنطقة ولا يتسنى ذلك إلا للاعب الجيد والموهوب الذي يغالط الحارس و الشكل رقم (01) يبين ذلك: <sup>(1)</sup>

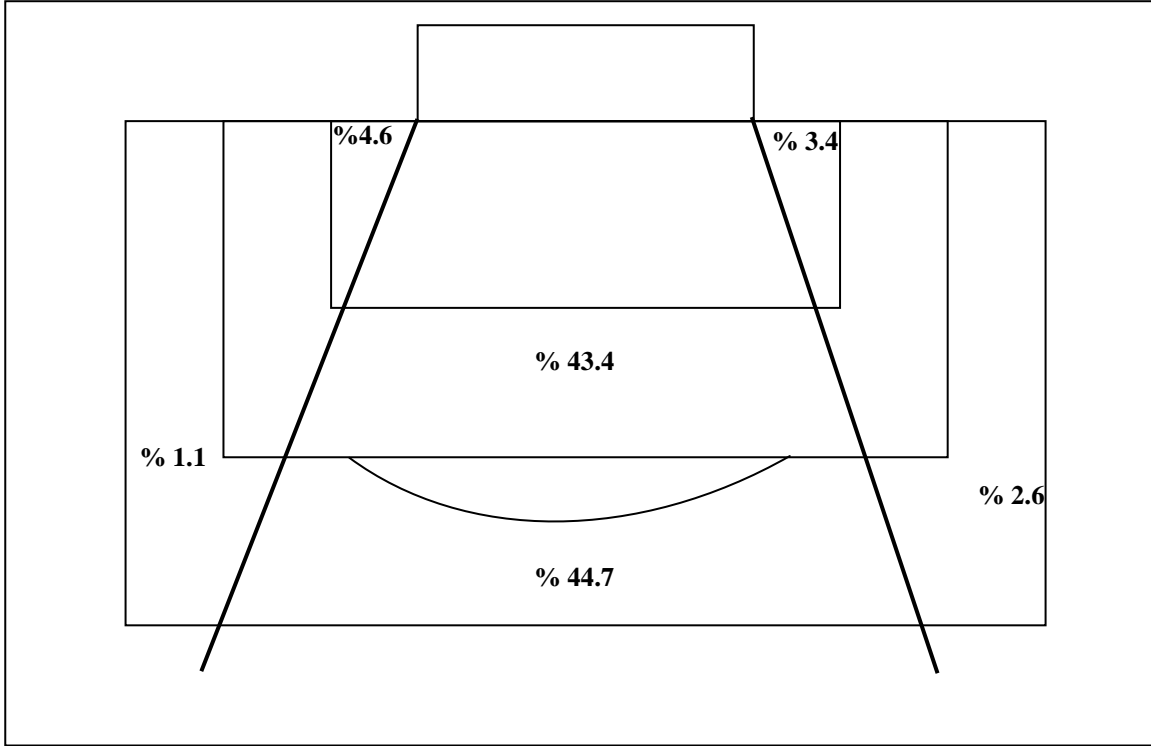


الشكل رقم (01): مناطق وزوايا التصويب

<sup>(1)</sup>- ALAN AZHAR M:foot ball une méthode complete et moderne pour arpendre ou se perfection:édition SOLAR;1992;p;p 42



وهناك دراسة أخرى أجريت من طرف WRZOS مشارا إليها لدى J. F.GREHAIGNE تبين النسب المئوية للتصويب المدقق ووضعية تنفيذها على الفرق الملاحظة وهي ملخصة في الشكل رقم (02)<sup>(1)</sup>



### الشكل رقم (02): النسبة المئوية للتصويب نحو المرمى بدقة

#### 12-2- التحليل التقني للتصويب بالقدم

يتجسد التحليل عند ملامسة القدم للكرة ، لذا يجب دراسة وتوضيح الوضعية القاعدية ، معناه منطقة الارتكاز هي الأرض.

#### 1-12-2- قدم الارتكاز

- توضع على علو الكرة مزاحة قليلا إلى الجانب بحوالي 12 إلى 15 سم .
- مقدمة القدم موجهة نحو الهدف المراد التصويب نحوه.
- الارتكاز يجب أن يكون صلبا ، معنى أن تكون القدم مثبتة جيدا على الأرض.

#### 2-12-2- رجل الارتكاز

- الركبة مثنية بحيث وضعيتها تحدد الإتجاه المراد للكرة.

#### 2-12-3- الجذع

- منحني إلى الامام فوق الكرة .

<sup>(1)</sup> سعد سعود فؤاد : مذكرة ماجستير, مرجع سابق, ص 17

**2-12-4- الذراعين**

- متوازيتين ، بحيث يوجه الذراع الأيسر إلى الأمام والأيمن يرمى إلى الخلف عند التصويب بالقدم اليمنى و العكس عند التصويب بالقدم اليسرى.

**2-12-5- الرأس والعينين**

- مثبتة على الكرة أثناء التصويب.

**2-12-6- رجل التصويب**

- ركلة مثنية مسلحة وترك الكرة عند هبوطها.

**2-12-7- قدم التصويب: وضعها يتغير من 0°-90° .**

- 0° بالوجه، التصويب يكون بعنق القدم ، أو مقدمة القدم.

- بفتح الزاوية نحو 90°: يمكن التصويب هنا بداخل القدم أو بخارجها .

**2-12-8- الحوض: تلعب وضعيته دورا هاما لدقة الحركة وقوتها ، لأنه إذا تزعج الحوض إلى الوراء أثناء**

التصويب ، فإن الكرة تصعد عاليا بسبب رجوع الجذع إلى الوراء مما يعطي للكرة مسارا نحو الأعلى.<sup>(1)</sup>

**\* مساحات التلامس**

- **عنق القدم:** يجب أن تكون القدم في تمدد تام ومفصل الرسغ القديمي مثبت ومقدمة القدم تكاد

تلامس الأرض ، وقدم الإرتكاز مثبتة على الأرض جيدا وموجهة نحو اتجاه التصويب الذي يكون سريعا وقويا.

- **داخل القدم:** القوة تكون نوعا ما أقل لكن بدقة أكبر لذا يستعمل داخل القدم للتصويب عن قريب

مما يسمح من مغالطة حارس المرمى في تحديد مسار الكرة.

- **خارج القدم:** هو تصويب قوي نسبيا ويعطي الكرة مسارين:

\* **مسار ممدد:** إذا كان التلامس مع الكرة مباشرا.

\* **مسار منحنى:** إذا كان التلامس مع الكرة مماسيا.

ويستعمل في غالب الأحيان مع الكرات القادمة من الجناح أو الكرات الثابتة.

- **مقدمة القدم:** هي حركة خاصة في التصويب لكنها نافعة لأنها تتطلب استعمالا سريعا للكرة رغم

نقص الدقة فيها إلا أنها فعالة في بعض المواقف من اللعب.

(1) - سعد سعود فؤاد: مذكرة ماجستير، المرجع السابق، ص 18



## خلاصة

إن 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 الهجمات 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 الإلتجاه 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 ضريات 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 الثالث

المرافقة



## تمهيد

المراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات عقلية وجسمية إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنظم وقلّة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل والحلم، حيث وضعها " ستانلي هول" أنها فترة عواطف، وتوتر، وشدة وتكتنفها الأوهام النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع، والقلق والمشكلات وصعوبة التوافق ويعتقد العلماء والباحثون في دراسة فترة المراهقة لاعتبارات مدرسية إلا أن ذلك لا يمنع من دراسة تلك المرحلة النهائية لاعتبارات عملية نفعية تجعلنا أقدر على التعامل مع المراهق من جهة وعلى فهمه من جهة أخرى.

ومن هذا المنطلق ارتأينا في هذا الفصل التطرق إلى مختلف جوانب المراهقة من مشاكل وخصائص وأقسام المراهقة وقبل ذلك نبدأ بتعريف المراهقة.

## 1- مفهوم المراهقة :

المراهقة كما عرفها الدكتور " عبد الحميد محمد الهاشمي " بأنها الفترة الممتدة من مرحلة الطفولة إلى سن الرشد "، وهي في العادة تكون ما بين 12 - 13 سنة فالمرهق هو الغلام الذي قارب الحلم، حيث تشهد بداية رجولة الفتى وأبوثة الفتاة كما تعرف تطورات جسدية عميقة لا تقتصر على الأعضاء الجنسية فقط. (1)

### 1-1- التعريف اللغوي

جاء في المعجم الوسيط مايلي: " الغلام الذي قارب الحلم والمراهقة هي الفترة الممتدة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد " (2).

والأصل اللاتيني لكلمة مراهقة "Adolescence" والمشتقة من الفعل "Adolescerie" ومعناه تدرج نحو النضج البدني والجنسي والانفعالي والاجتماعي (3).

### 1-2- التعريف الاصطلاحي

يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي (4).

كما يعني مصطلح المراهقة في علم النفس مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج، فالمرهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريبا أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين (5).

ولقد أشار "ستانلي هول" في كتابه المراهقة الذي ألفه سنة 1904 إلى اعتقاده أن طبيعة المرهق أن يتأرجح بين النقيض من الحالات النفسية في تتابع سريع متلاحق وصار يعرف هذا الميل إلى الانتقال من مزاج إلى آخر في وقت قصير عند المرهق بأزمة إشارة إلى حتمية التلازم بين فترة المراهقة والأزمات النفسية (6). وهذا ما ذهب إليه الدكتور " مصطفى فهمي " في نفس المذهب فيحدد المراهقة بأنها: " التدرج نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والانفعالي ".

كذلك قد تؤدي حالات المرض الطويل أو الضعف العام إلى تأخر النضج الجنسي فالمرهقة إذا ما هي إلا محصلة التفاعل بين العوامل البيولوجية والثقافية والاقتصادية التي يتأثر بها المرهق.

(1) - عبد الحميد محمد الهاشمي: علم النفس التكويني و أسسه، القاهرة، مكتبة الخاليجي، 1976م، ص186.

(2) - إبراهيم أنيس وآخرون: المعجم الوسيط، 1972م، ص 278.

(3) - مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار الطباعة، مصر، 1974م، ص 27.

(4) - عبد الرحمن العيساوي: دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت، 1999م، ص 100.

(5) - د. حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو (الطبعة 4)، عالم الكتب، القاهرة، 1977م، ص 289.

(6) - محمد عماد الدين إسماعيل: النحو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت، 1982م، ص 20.



## 2- أقسام المراهقة

لقد أشرنا في تعريف المراهقة أن بداية المرحلة صعبة وهذا بسبب التغيرات الفيزيولوجية والتحويلات البنوية ولذلك اختلف العلماء والباحثون في تحديد زمن المراهقة من حيث بدايتها وكذا نهايتها وكم تدوم في حياة الإنسان؟ لكن نظرا لعدم وجود مقياس محدد وموضوعي خارجي له هذه القياسات وإنما أخضعوها لمجال دراساتهم وتسهيلها لها.

حيث يذهب الباحثون والعلماء الأمريكيون إلى تقسيم مرحلة المراهقة إلى ثلاثة أقسام لتسهيل مجال الدراسة والبحث فقط لا غير ولضبط كل التغيرات والمظاهر النفسية السلوكية التي تحدث في هذه الفترة فيمالي أقسامها:

### 2-1- المراهقة المبكرة (12-14) سنة

تمتد منذ بدأ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ إلى حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ عند استقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد، وفي هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب في التخلص من القيود والتسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه وكذا التفطن الجنسي.

### 2-2- المراهقة الوسطى (15-17) سنة

تسمى كذلك بالمرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة سرعة النمو الجنسي نسبيا في المرحلة وتزداد التغيرات الجسمية الفيزيولوجية واهتمام المراهق بمظهره وقوة جسمه وحب ذاته.

### 2-3- المراهقة المتأخرة (18-21) سنة

ويطلق عليها مرحلة الشباب حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات التي تتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزوج أو العزوب، ويتجه نحو الشباب الانفعالي وتبلور بعض العواطف مثل الاعتناء بالمظهر الخارجي والبحث عن المكانة الاجتماعية.

## 3- خصائص المراهقة

### 3-1- النمو الجنسي

في هذه المرحلة يصاحب النضج الجنسي ظهور مميزات يطلق عليها "الصفات الجنسية الثانوية" مثلا عند البنات تنمو عظام الحوض، بحيث تتخذ شكل حوض الأثنى واختزان الدهن في الأرداف ونموها وكذلك أعضاء أخرى كالرحم والمهبل والثديين<sup>(1)</sup>.

ويحدث في هذه المرحلة النمو الجنسي في تتابع منتظم أي عملية بعد أخرى بنوع من الترتيب الثابت لا يتغير من حالة إلى أخرى إلا نادرا، إلا أن السن الذي تبدأ عنده عملية النمو الجنسي يختلف اختلافا بينا<sup>(2)</sup>.

(1) - عبد الرحمن العيسوي: معالم النفس، بيروت، دار النهضة العربية للنشر والطباعة، 1984م، ص 42-43-80.

(2) - محمد عماد الدين إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت، 1982م، ص 39.

ومما سبق يتضح لنا أن مرحلة المراهقة تتميز بظهور الفروق المميزة في تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة، ويصل الفتيان إلى نضجهم البدني والجنسي الكامل تقريبا في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة والليونة، ويكون الفتيان أطول وأثقل وزنا عن الفتيات.

### 3-2- النمو العقلي

تتميز هذه المرحلة بنمو الذكاء العام و يسمى بالقدرة العقلية العامة كما تتضح القدرات الفكرية والميول إلى نشاط معين دون غيره وتزداد قدرة المراهق على القيام بالعمليات العقلية العليا، ولقد استطاع علماء النفس بعد دراسات طويلة أن يحددوا بعض من القدرات الهامة وقد أطلقوا على هذه القدرات " القدرات العقلية" وهي الفهم اللغوي القدرة المكانية، التفكير، القدرة العددية، الطلاقة اللفظية، التذكر، سهولة الإدراك ، الذكاء<sup>(1)</sup>.

### 3-3 - النمو الجسمي

أما هذه الفترة فتميز المراهقة بالنسبة للنمو الجسمي بتباطؤ سرعة النمو الجسمي نسبيا عن المرحلة الأولى للمراهقة، وتزداد الحواس دقة وإرهافا كاللمس والذوق والسمع وتحسن الحالة الصحية للمراهق<sup>(2)</sup>. ويصل الفتيان والفتيات إلى نضجهم البدني الكامل تقريبا إذ تتخذ ملامح الوجه والجسم صورتها الكاملة تقريبا<sup>(3)</sup>.

ويستطيع المراهق بواسطة الأنشطة الرياضية أن يخفف من هذا الاختلال في الاتزان بواسطة ممارسة رياضة كهواية يمارسها أسبوعيا أو يوميا حسب هوايته ومجمل القول أن الرياضة تعتبر أكثر من وسيلة ترفيه للمراهق حيث تعينه على تحطيم المرحلة بنجاح<sup>(4)</sup>.

### 3-4- النمو النفسي الانفعالي

حسب ما ذكرناه في تعريف المراهقة أنها مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الرشد وهذا ما ذهب إليه " فؤاد البهي" بأن المراهقة من أهم مراحل النمو الحساسة التي يفاجئ فيها المراهق بتغيرات عضوية وكذا نفسية سريعة تجعله شديد الميل إلى التمرد والطغيان والعنف والاندفاع لذا تسمى هذه المرحلة أحيانا بالمرحلة السلبية خاصة من الناحية النفسية.<sup>(5)</sup>

ويتأثر النمو الانفعالي لدى المراهقين بالبيئة الاجتماعية والأسرية التي يعيش فيها المراهق، وما يحيط به من عادات وأعراف وتقاليد واتجاهات وميول، حيث توجه سلوكه وتكيفه مع الآخرين أو مع نفسه.

(1) - محمد عماد الدين إسماعيل: المرجع السابق، ص 55.

(2) - حامد عبد السلام زهران: عالم الكتب، القاهرة، 1977م، ص 335.

(3) - محمد حسن علاوي: سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998م، ص 132.

(4) - عبد الرحمن العيسوي: علم النفس النمو، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1995م، ص 42.

(5) - فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، (ط1)، 1985م، ص 250.

### 3-5 - النمو الاجتماعي للمراهق

مما يميز النمو الاجتماعي للمراهق أن المراهق يشعر في هذه المرحلة بالبلوغ مما يرغمه على إتباع سلوكيات معينة كمحاولة التحرر من القيود التي يفرضها عليه الوالدين أو الأستاذ في البيت أو في المدرسة ويعتبرها جاهلا لكفاءته ومقدرته كما يحاول دائما تقليد الكبار وخاصة النجوم<sup>(1)</sup>.

ويبدأ المراهق بإظهار الرغبة الاجتماعية من حيث الانضمام إلى النوادي أو الأحزاب أو الجمعيات على اختلاف ألوانها مما يؤمن له شعورا بالانتماء إلى المجتمع كإنسان ذا قيمة فعالة، أما الشيء الملفت للنظر في هذه المرحلة فهو ميل للجنس الآخر نحو عكسه، مما يترتب عليه ميل اجتماعي جديد لمشاركة فيما بعد لأن يكون إنسانا قادرا على بناء مستقبله<sup>(2)</sup>.

المشاكل التي يواجهها المراهق هي المسؤولة على الاضطرابات في حياة المراهقين كالقلق والخوف والخلج وقد أسفرت الأبحاث في المجتمعات المتحضرة على أن المراهقة قد تتخذ أشكالا مختلفة حسب الظروف الاجتماعية والثقافية التي يعيشها المراهق وعلى ذلك فهناك أشكالا مختلفة للمراهق ونذكر منها:

- مراهقة سوية.

- مراهقة إنسحابية.

- مراهقة عدوانية<sup>(3)</sup>.

### 4-4 - مشاكل المراهقة

#### 4-1- المشاكل النفسية

إن من الطبيعي أن تتسم الحياة النفسية للمراهق بالفوضوية والتناقض والتجارب العديدة التي يقوم بها المراهق وقد تكون فاشلة وقد تكون ناجحة.

فهو بذلك يعيش في صراعات داخلية مكبوتة قد يظهرها أحيانا بالعدوان والتمرد على الأعراف والتقاليد فهو يعتقد أنه يجب على الجميع الاعتراف بشخصيته وقد تؤدي هذه الصراعات النفسية إلى الإحساس بالذنب والقهر فيؤدي به إلى الاكتئاب والانعزال أو إلى السلوك العدواني.

ونستطيع صرف النظر عن هذه المشاكل بإدماج المراهق في النشاط الرياضي أو الكشفي أو الاجتماعي لكي يتكيف مع حياة الجماعة ويتعلم روح المسؤولية.

(1) - عبد القادر بن محمد: دروس في التربية وعلم النفس، دار الطباعة والبحث الوطني الشعبي، الجزائر، 1973م، ص228.

(2) - توما جورج خوري: علم النفس التربوي، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر، بيروت، 1986م، ص123.

(3) - عبد الرحمن العيساوي: مرجع سابق، ص24.

#### 4-2 - المشاكل الصحية

تعد التغييرات التي أحلت بالجسم خلال هذه الفترة مؤثرا لنمو المراهق وعليه أن يتكيف مع تغييرات أعضاء جسمية ويستجيب للتأثير والآثار التي تركتها تلك التغييرات ومن هنا فإن مرحلة المراهقة تمتاز بسرعة النمو الجسمي واكتمال النضج، ويتطلب النمو الجسمي والعقلي والجنسي السريع للمراهق إلى تغذية كاملة حتى تعوض الجسم وتمده بما يلزمه للنمو وكثير من المراهقين من لا يجد ذلك، فيصاب ببعض المتاعب الصحية كالسمنة وتشوه القوام وقصر النظر ونتيجة لنضج الغدد الجنسية واكتمال وظائفها فإن المراهق قد يخرق ويمارس بعض العادات السيئة "كالاستمناء"<sup>(\*)</sup>.

ومن هنا يكون دور الأسرة والمدرسة والمجتمع في توفير الغذاء المادي والمعنوي الذي يتسلع به المراهق لمواجهة هذه المشاكل والخروج منها بأخف الأضرار.

#### 4-3 - المشاكل الانفعالية

إن المشاكل الصحية التي يتعرض لها أثناء مرحلة المراهقة حتما تؤدي به إلى مشاكل انفعالية شعورية فهذه المرحلة تتميز بعدة انفعالات والاندفاع الانفعالي بسبب شعور المراهق بقيمته وقد يتسرع ويندفع في سلوكيات خاطئة تورطه في مشاكل مع الأسرة أو المجتمع كما تمتاز الأفعال بسرعة التغيير، والتقلب وكذا كثرة الصراعات سواء مع الذات أو مع الغير وهذا ما ذهب إليه الدكتور "أحمد عزت راجع" عن الصراعات التي يعانيتها المراهق ونذكر منها:

- صراع عائلي بين ميله نحو التحرر من قيود الأسرة وبين سلطة الأسرة.
- صراع بين مثالية الشباب والواقع.
- صراع بين جيله والجيل الماضي.
- صراع ديني بين ما تعلمه من شعائر وبين ما يصدره له تفكيره الجديد.
- صراع بين مغريات الطفولة والرجولة.
- صراع بين شعوره الشديد بذاته وشعوره الشديد بالجماعة<sup>(1)</sup>.

#### 4-4 - المشاكل الاجتماعية

كما أنه معروف على المراهقة انه يميل إلى الحرية والاعتماد على النفس وإلى التمرد أحيانا على الأعراف لذلك يجد نفسه في صراع ومواجهة مع المجتمع والأسرة التي تفرض عليه قيودا معينة وسلطة وقوانين وهي مدرسية أو أسرية يميل المراهق إلى إظهار مظهره ويتميز بالصراحة غير أنه يجب أن يحقق التوازن بين حاجياته النفسية وقيود المؤسسات وإما أن يتميز فيجد نفسه منحرفا منبوذا من المجتمع وإن تسامحت معه الأسرة والمدرسة وقد يؤدي به التمرد إلى عواقب وخيمة.<sup>(2)</sup>

(\*) - الاستمناء: العادة السرية Mostu Raa time.

(1) - عبد الرحمن العيساوي: المرجع السابق، ص 41، 43.

(2) - أحمد عزت: أصول علم النفس، دار الطالب، 1989م، ص 211.

## 5- المواقف الانفعالية

في الواقع أن كل ما يستغرق اهتمام المراهق من جوانب الحياة قادر على إثارة انفعاله فينفع المراهق سواء تحققت رغباته أم أبطت، إلا أن انفعالية المراهق تشتد وتتخذ طابعا حادا وعنيفا عندما يعجز عن تلبية حاجته وتحقيق أهدافه الخاصة وتأكيد ذاته المستقلة والمتميزة عن ذوات الآخرين<sup>(1)</sup>.

إن بعض التلاميذ يضغطون مشاعرهم في أنفسهم كما يضغط البخار داخل حلة البخار، فلا يسمحون لأي إنسان أن يعرف شيئا مما يضايقهم بل إنهم قد لا يسمحون لأنفسهم بمعرفتها فتزداد هذه المتاعب وتتكاثر إلى حد أنهم قد ينفجرون أحيانا بالبكاء أو التفوه بغليظ القول أو إتيان حركة عنيفة<sup>(2)</sup>. وفي الأخير نستطيع أن نقول أن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في عنف انفعالاته، وحدتها وهذا الاندفاع الانفعالي ليست أسبابه نفسية خالصة بل يرجع للتغيرات الجسمية .

## 6- موقف الاستقلال الاقتصادي واختيار المهنة

قد تنشأ مشاكل المراهق من موقف الاستقلال الاقتصادي واختيار مهنة المستقل من التوجه الذي يصبو إليه المراهق، وكثيرا ما نجد داخل صراع سواء مع الوالدين أو مع نفسه حيث نجد أن بعض الآباء يفرضون على الأبناء التوجه وبالتالي تخلي المراهق عن رغبته المهنية، أو من جهة أخرى نجد المراهق في صراع مع نفسه بين مزاولته تعليمه أو الاستقلال ماديا بمزاولته مهنة ما<sup>(3)</sup>.

## 7- خصائص الأنشطة الرياضية عند المراهق

لقد أكدت الدراسات الحديثة أن هناك وحدة بين جميع النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية وأن النمو يشمل جميع النواحي ولا يمكن فصل ناحية عن أخرى. وتحقيقا لمبدأ التكامل والاستقرار في النمو يجب على المراهق أن لا ينقطع عن النشاط البدني لفترات طويلة و لتخفيف هذا الاعتماد على البرنامج المدرسي في الثانوية وتحديدًا في برنامج التربية البدنية والرياضية وذلك بأن يهتم بالجوانب التالية:

- رفع مستوى الأداء الرياضي.
- إتاحة الفرصة لتعلم القيادة والانضباط .
- تعلم قوانين الألعاب وكيفية تطبيقها.
- تعلم الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية<sup>(4)</sup>.

(1) - ميخائيل إبراهيم سعد: مشكلات الطفولة والمراهقة، (ط2)، دار الأفاق الجديدة ، بيروت ، لبنان، 1991م، ص 303.

(2) - عماد الدين إسماعيل : مرجع سابق، ص 29.

(3) - عماد الدين إسماعيل : مرجع سابق، ص 89.

(4) - محمد سمير، أبي إسماعيل: مذكرة نيل شهادة ليسانس أثرت ب و ر على صحة ونفسية المراهق ، معهد التربية البدنية والرياضية ، دالي ابراهيم

السنة الجامعية 2000/1999م ، ص 38.

## 8- المراهق وممارسة النشاط البدني الرياضي

من الطبيعي أن التربية البدنية والرياضية تساعد المراهق على التعريف عن قدراته البدنية والعقلية ويكشف من خلالها عن مواهبه إضافة بطبيعة الحال اكتسابه للسلوك السوي حيث أن "ممارسة النشاط البدني الرياضي المدرسي وسيلة تربوية لها التأثير الإيجابي على سلوك التلاميذ في مرحلة المراهقة من حيث اكتساب القيم الأخلاقية ، والروح الرياضية ، قيمة اللعب النظيف ، الالتزام بتطبيق القوانين وقواعد اللعب ، تحمل المسؤولية، والتنافس في سياق تعاوني ، لدى يجب أن يهتم المربي الرياضي بتقديم الأنشطة الرياضية وفق قواعد تربوية تؤكد إظهار الجوانب الإيجابية للسلوك ، واكتساب القيم الأخلاقية".<sup>(1)</sup>

## 9- تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق

يعتبر علماء النفس اللعب أحد العوامل المساعدة على التخفيف من ضغوطات الحياة اليومية ، والتي تنطبق فيها المشاعر النفسية والطاقة الغريزية فيما يقوم به الفرد من نشاط حر، كما يعتبر اللعب أسلوبا هاما لدراسة وتشخيص وعلاج المشكلات النفسية ، ويؤدي اللعب إلى التنفيس عن الطاقة الزائدة ، كما يساعد على تدريب المهارات التي تساعد المراهق على التأقلم و التكيف في حياته و مجتمعه .

ففي الفريق يتعود المراهق على تقبل الهزيمة بروح من ناحية والكسب بدون غرور وكيفية تقبل مواقف التنافس تلك المنافسة التي لا بد له أن يقابلها في الحياة إذن فاللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبته تلقائيا دون أن يكون له هدف مادي معين ، وهو أحد الأساسيات الطبيعية التي يعبر عنها الفرد عن نفسه . إن الألعاب التي تحقق بها مختلف الأنشطة الرياضية هي المادة المستعملة في التحقيق والعلاج النفسي فهي متنوعة وتمنح للفرد فرصة للتعويض وللتخفيف من الاحباطات التي يعانها المراهق ، كما تساعد على التحكم في المشاكل كالقلق و الاحباطات والعنف .

والتعبير عن الصراعات المقلقة والتي تكون معانيها مختلفة باختلاف الفرد وشخصيته.

## 10- أهمية الأنشطة الرياضية بالنسبة للمراهق

تقوم الأنشطة الرياضية بتنمية مواهب المراهق وقدراته البدنية والعقلية وتطوير الطاقات البدنية و النفسية، وتأتي بتكليف برنامج يوافق بين الدروس وممارسة النشاط البدني وعموما فممارسة حصة بدنية رياضية واحدة أسبوعيا كفيلة بالمحافظة على اللياقة البدنية وتعتبر الأنشطة بمثابة ترويح عن النفس للمراهق. بحيث تهيئ له نوعا من التعويض النفسي والبدني ، وتجعله يعبر عن مشاعره وأحاسيسه التي تتصف بالاضطراب والاندفاع وهذا عن طريق ممارسة حركات رياضية متوازنة ومنسجمة ومناسبة تخدم وتنمي أجهزته الوظيفية والعضوية وتقوي معنوياته عاليا.

ومما ذكرناه حيث تحقق له فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيد رغبة وثقة في الحياة.

(1) - أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة : النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر، 1999 ص

## 11- اهتمامات المراهق

تعتبر اهتمامات المراهق وسيلة لاستغلال الاستعدادات التي يعبر عنها المراهق في سنه فهذه النشاطات هي وسيلة تكشف عن شخصية المراهق فاهتمام اليوم قد يصبح حركة الغد وبذلك يمكن أن تكون اهتماماته وسيلة جديدة لتحقيق أهداف عالية في الحياة وعموما نجد طبيعة الفرد ، ذكاؤه ، واستعداداته وحتى مستواه الثقافي يظهر خلال مختلف الأنشطة التي يمارسها المراهق واهتماماته هي بمثابة نتائج سلوك لما تحتويه نفسية المراهق والنشاطات المفيدة كالرياضية والرحلات هي وسيلة مناسبة للمراهق للحفاظ على توازنه ونموه السليم الجسمي والعقلي .

وأظهرت الدراسات أن الرياضيين يمتازون بجهاز دوري سليم وهدوء الأعصاب والتأقلم في المجتمع بصفة حسنة<sup>(1)</sup> .

## 12- النظريات المفسرة للمراهقة

### 1-12- النظريات التي تنظر على أن المراهقة أزمة

**1-1-12- نظرية "ستانلي هول":** مما يأخذ على نظرية "ستانلي هول" أن المراهقة هي عبارة عن مرحلة تغيير الشديدي أو ميلاد جديد مصحوب بالضرورة بنوع من الشدائد والحن والتوترات وصعوبة التكيف في كل موقف يواجهه المراهق.

ويؤخذ عن "هول" مصطلح العواطف والتوتر حيث استعمله لما تتميز به فترة المراهقة من تعارض وتصارع لدى المراهق بين الأنانية والمثالية ، والقسوة والرقية ، العصيان و الحب، وتشير نظريته إلى أن الفرد يرث الخصائص البيولوجية الخاصة بالجنس البشري إذ أنها تدخل في تركيب المورثات.

وفي آخر الدراسات التي قام بها "هول" لعمل الأجناس البشرية اتضح له أن المراهقة ظاهرة حضارية وثقافية ، وهذا يعني أنه تراجع في الأخير عن نظريته في المراهقة على أنها حتمية يمر بها كل فرد مهما كانت وضعيته ومهما كانت بيئته.

**2-1-12- نظرية سيجموند فرويد:** ويشير "فرويد" في نظريته إلى أن الغريزة الجنسية تظهر وتتكشف لأول مرة عندما يصل الطفل سن البلوغ و يضيف "فرويد" قائلاً : " لقد علمتنا التجارب بأن عملية قلبية الإرادة الجنسية للجيل سوف تتم فقط عندما يسعى الراشدون الكبار إلى فرض سيطرتهم وتعميق نفوذهم في نفوس أطفالنا بصورة مبكرة وبالتدخل في حياتهم الجنسية قبل وصولهم إلى سن البلوغ ،بدلاً من الإنتظار و التريث حتى تنتهي العاصفة المدمرة" ، وهذا ما ذهب إليه الدكتور "عبد الغني الديدي" على أن المراهقة مرحلة انفعالية وتناقضات سلوكية فيها النهوض إلى الطفولة ويظهر الصعاب بشكل لا بأس به<sup>(2)</sup>.

(1) - محمد سمير ، أبي إسماعيل : مذكرة نيل شهادة ليسانس أثرت ب و ر على صحة ونفسية المراهق ، معهد التربية البدنية والرياضية ، دالي ابراهيم

السنة الجامعية 2000/1999م ، ص 38-42.

(2) - عبد الغني الديدي : التحليل النفسي للمراهق ، ط1 ، بيروت ، لبنان ، 1992 ، ص 18.

**12-1-3- نظرية إريكسون "مرحلة اكتساب الإحساس بالذات":** يرى "إريكسون" أن بعض المراهقين يشعرون بإحباطات متتالية من الراشدين الذين يتعاملون معهم وغالبا ما يمتحن المراهق في هذه الحالة ذاته والتي تتألف من صورة وأدوار اجتماعية اللتان تتصفان بالتعريف وعدم التقبل من جانب الوسط الذي يعيش فيه وفي هذه الفترة يتمرد المراهق على سيطرة المراهقين، ويتجه نحو الجماعة ويصبح نشاطه فيها إجراء دفاعيا يحمي نفسه اتجاه مخاطر تشتت الذات وبسبب التغيرات الجسمية السريعة غير المتناسبة يعيش حياة مضطربة قلقة، ومع نضج الوظيفة الجنسية يتحول المراهق من كائن جنسي قادر على أن يحافظ على نوعه واستمرار سلالته لكن المراهق لا يستطيع إشباع الدافع الجنسي إلا بالطريقة التي حددها عرف المجتمع وتقاليده.

### 12-2- النظرية التي تفسر المراهقة بسبب طبيعة وثقافة المجتمع

**12-2-1- نظرية مصطفى فهمي:** يعكس الدكتور مصطفى فهمي في نظريته التي قام بدراستها سنة 1954، حيث يرى أن علم النفس الحديث عند معالجته لموضوع المراهقة ينكر اعتبار هذه المرحلة فترة بحث جديدة في الحياة لأننا إذا أخذنا بهذا الرأي القديم أدى بنا إلى القول بأن مرحلة البلوغ، الأمر الذي يتعارض مع وحدة الحياة والنمو. (1)

**12-2-2- نظرية "أرنولد جيزل":** تتحدد المراهقة حسب "جيزل" بالمفهوم الجسمي أولا في العمليات الفطرية التي تسبب النمو والتطور المتزامن وفي القابلية على الإنتاج، و في اختبارات المراهق وفي علاقته مع الآخرين، ومن الناحية السيكولوجية على المراهق أن يأخذ بعين الاعتبار نواحي قوته ونواحي ضعفه في آن واحد، درس النضوج وركز عليه كعملية فطرية شاملة لنمو الفرد وتكوينه تتعدّل وتكيف عن طريق الغدة الوراثية. (2) وتتلق نظرية "جيزل" بالوراثة النوعية أو الميراث العربي، حيث اعتقد أن كل جوانب النمو بما في ذلك الجانب النفسي تسير وفق قوانين ذات إمكانية تطبيق تتصف بالكلية و العمومية.

**12-2-3- "نظرية روث نبدكت":** "روث نبدكت" يعتبر من أكثر العلماء الأنثروبولوجيا التي كتبت عن نمو المراهق بالإضافة إلى "ماجريت ميد" وهي تمثل آراء مدرسة البنية الثقافية وتشير العاملة "روث نبدكت" إلى أن الثقافات تختلف في الاستمرارية بين أدوار الطفولة وأدوار الرشد وبالتالي يكون انتقال الفرد من مرحلة إلى مرحلة أخرى محددة تماما، اجتماعيا وشرعيا، وفي بعض المجتمعات أي غير مستمرة، بينما في مجتمعات أخرى ذات ثقافة مغايرة يتم الانتقال فيها من الطفولة إلى الرشد بشكل غير محسوس.

وعليه فإن المراهقة فترة بالغة الصعوبة ومن هذا المنطلق فالتنشئة الاجتماعية هي التي تجعل الانتقال سهلا أو صعبا، فالتغيرات البيولوجية التي تصاحب المراهقة، وهكذا نرى أنه ليست الظروف البيولوجية وحدها التي تلد الصراع، لكن التنشئة الثقافية لها دورها أيضا في ذلك.

(1) - معروف رزيق: خفايا المراهقة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، دمشق، 1986، ص 16.

(2) - نوي الحافظ: المراهقة، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، ط2، بيروت، 1990، ص 18.



### 13- تحليل ومناقشة النظريات

مما يعاب على النظريات التي تنظر للمراهقة على أساس أنها أزمة تصاحب الفرد أثناء مرحلة المراهقة فهم يرون أن المراهق يكون تحت تأثير هذه المرحلة وبسبب التغيرات الجسمية السريعة غير المتناسبة يعيش حياة مضطربة قلقه ومع نضج الوظيفة الجنسية يتحول المراهق من كائن جنسي قادر على أن يحافظ على نوعه واستمرار سلالته إلى كائن مضطرب ومحبط ، وهذا ما ذهب إليه "إريكسون" ، أما "فرويد" يرى في نظريته أن المراهقة عاطفة مدمرة وتناقضات سلوكية تجعل المراهق غير قادر على التعايش مع المجتمع ، وكذا "ستانلي هول" حيث يرى أن المراهقة عبارة عن تغير شديد أو ميلاد جديد مصحوب بالحن والشدائد وهذا مما يؤخذ عليه حيث جعل الحياة تتشكل من مرحلتين أو جعل للإنسان مولد مولدين<sup>(1)</sup>.

### 14- الفئة العمرية (13-15)

في هذه الفئة العمرية تبدأ الحدود الديناميكية بالظهور من خلال ظهور الشباب بسرعة عالية أثناء تطبيق التراكيب البسيطة للنماذج الحركية وخصوصها عندما يكون هناك تناسب بين الرجل والذراع ، حيث تكون في بادئ الأمر عملية الجذع متوازنة معها ، وذلك من خلال تثبيت الحركة الهرمونية الكلية فأى عملية تطور في السرعة والقوة لهذه الفئة العمرية تكون غير مستحبة أي من حيث التقنية ، فضلا عن ذلك اقتصادية النماذج الحركية تكون مشخصة بوضوح من خلال تغير تراكيب الأعصاب في مرحلة البلوغ الثانية .  
فعملية الاتزان في نفسية الشباب وكذلك في الحيوية على الإنجاز لهذه الفئة يؤدي في نهاية المطاف إلى الاستقرار في نوعية الحركة ذات الاتجاهات المركبة.

من المهم جدا بيان قابلية المطاولة في هذه الفئة تكون ضمن مدى مشخص حيث تكون بدرجة اعتيادية إلى حد الدرجة الجيدة بالنسبة إلى حدود الإنجاز والسرعة وتدريب القوة كما يجب أخذ الحذر والانتباه أثناء التدريب على المطاولة والسرعة، لذا فإن طريقة التدريب لهذه الفئة يجب أن تأخذ بنظر الاعتبار هذه الخصوصيات<sup>(2)</sup>.

(1) - محمد هدى قناوي : سيكولوجية المراهقة ، مكتبة الأنجلو ، مصر ، 1992 ، ص 26.

(2) - حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، دار غريب للطباعة والنشر ، القاهرة ، ط 2 ، 1977 ، ص 355.

## خلاصة

من خلال ما جاء في هذا الفصل نستخلص مدى صعوبة فترة المراهقة بسبب التغيرات التي يتعرض لها المراهق من كل جوانب النمو ، لكنها مرحلة انتقالية سرعان ما تزول ، ينتقل بعدها المراهق إلى مراحل أخرى أي سن تحمل المسؤولية، ولهذا فإن المراهق عند قطعه لهذه الأشواط من التطور في مظاهر النمو المختلفة ولكي يتخلص من هذه المرحلة فهو بحاجة إلى متطلبات منها ما تحققه الأسرة له ومنها ما يحققه له المجتمع والتي لا يمكن الاستغناء عنها لأنها تؤدي إلى التوازن والأمن والطمأنينة والشعور بقيمة الذات وقوتها وإمكانيتها .

إذا لم تتحقق هذه الحاجيات والمتطلبات تسبب عواقب مختلفة كانت نتائجها سلبية كاضطرابات نفسية لانحرافات و سوء التكيف وهذا كله يؤثر على المراهق وعلى ممارسته الرياضية.

الحياتيين

التطبيقيين

# الفصل الأول

الطريق المنهجية

البحث



## 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 في الشهر الأخير .



## 1- الدراسة الاستطلاعية

قبل الشروع في إجراء التجربة الاستطلاعية والتي تعتبر مسندا ، 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 ، وبعد جمع كل المعطيات التي نحتاجها تم اختيار فريق :

- أكاديمية الجلفة .

وكان سبب الاختيار راجع لتعاون وتفهم المدربين لعملنا وتسهيل مهمتنا في إعداد العينة التجريبية والضابطة، إضافة إلى وجود بعض المستلزمات للعتاد الرياضي والتي رأينا فيها إمكانية توظيفها واستعمالها لإجراء التجربة . تم بعد ذلك ضبط بطارية الاختبار التي تساهم في قياس الاتزان الثابت والحركي والتي تم إخضاعها للتجربة الاستطلاعية حيث تضمنت هذه الأخيرة 20% من عدد العينة الأصلية (الضابطة والتجريبية) للبحث ، وقد تم إجراء الاختبارات عليها يوم 02 ديسمبر 2016 ، و أعيدت نفس الاختبارات على نفس المجموعة بعد أسبوعين بتاريخ 17 ديسمبر 2016، و هذا بغرض الحصول على صدق وثبات وموضوعية البطارية المختارة.

### 1-1- المجال الزمني و المكاني

**1-1-1- المجال الزمني:** بعد تحديد البحث من طرف الإدارة بدأ العمل في هذه الدراسة في بداية شهر نوفمبر 2016 وكان بالدراسة النظرية ، أما إجراء الاختبارات بالنسبة للعينة الاستطلاعية فكان على النحو التالي:

- الاختبار الأول: 02 ديسمبر 2016 من الساعة 16:30 ← 18:00.

- الاختبار الثاني: 17 ديسمبر 2016 من الساعة 16:30 ← 18:00.

**1-1-2- المجال المكاني:** لقد تم إجراء الاختبار الأول و الثاني على العينة الاستطلاعية في ملعب

العشب الاصطناعي بالركب الرياضي اول نوفمبر بالجلفة

**1-1-3- المجال البشري:** يتمثل المجال البشري في بحثنا هذا في عينة استطلاعية ، حيث تقدر نسبتها

ب 20% من العينة الأصلية بالإضافة إلى المجموعة التجريبية و المجموعة الشاهدة (العينة الأصلية ) وهي من صنف الأشبال وكانت موزعة كالتالي :

- العينة الاستطلاعية : نسبة 20% من العينة الأصلية و قدرت ب (7) لاعبين.

- العينة التجريبية: (18) لاعب من أكاديمية الجلفة الفريق الأول

- العينة الشاهدة: (18) لاعب من أكاديمية الجلفة الفريق الثاني



## 1-2-2- الشروط العلمية للاختبارات

**1-2-1- ثبات الاختبار:** هو 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 أكاديمية الجلفة الفريق الأول والثاني من صنف الأشبال وقدردت نسبتها بـ 20% وبعد أسبوعين 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 الاتزان الثابت: 0.97.

- نتائج ثبات اختيار الاتزان 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:

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

- صدق اختبار الاتزان الثابت : 0.98.

- صدق ثبات اختيار الاتزان 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 الاتزان 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 :



الجدول رقم (01) : النتائج المحصل عليها في اختبار العينة الاستطلاعية

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

3-1- ضبط متغيرات الدراسة

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: ويتمثل في التوازن.

ب- المتغير التابع: ويتمثل في دقة التصويب في كرة القدم.

1-3-1- التحكم في المتغيرات العشوائية

أ- التحكم في الزمن: وهو نفس الوقت المخصص لأداء الحصص التدريبية داخل الملعب بالنسبة للاعبين ، حيث وقت إجراء التدريبات يكون على النحو التالي:

- يوم الأحد مساء: من 16:30 ← 18:00 .

- يوم الاثنين مساء: من 16:30 ← 18:00 .

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

ب- السن : وينحصر سن اللاعبين في كلتا المجموعتين بين "13 و 15 سنة".

ج- الجنس: كلتا العينتين متكونة من الذكور.

د- الوسائل البيداغوجية: إن جميع الاختبارات تقاس بنفس الوسائل التقييمية والأجهزة مع كلتا المجموعتين (التجريبية والشاهدة) بالإضافة إلى العينة الاستطلاعية .





#### 1-4- عينه البحث

تمثلت عينه البحث في فريق لكرة القدم تم اختياره على مستوى ولاية الجلفة.

أ- الفريق الأول: أكاديمية الجلفة أ

ب- الفريق الثاني: فريق أكاديمية الجلفة ب

وقد اختيرت هذه العينه بصفتها عينه متجانسه من حيث المرحله السنيه والمرفولوجيه ، وهم ينتمون إلى صنف الأشبال (13-15 سنة) ولهما نفس الإمكانيات ، إلا أنهما مختلفان في مستوى القسم الذي يلعبان فيه وقد أجريت الاختبارات على (18) لاعب لكل فريق.

- المجموعه التجريبيه : يعرض عليها برنامج تدريبي خاص بتطوير القدره على التوازن .

- المجموعه الشاهده : نتركها تتدرب بصفه عاديه أي بالطريقه المعتاده.

#### 1-4-1- كفييه اختبار العينه: لقد قمنا باختيار العينه العشوائيه بشكل متكافئ وذلك لأنها تعطي فرص

متكافئه, فكانت العينه تتكون من مجموعتين:

أ - المجموعه التجريبيه : تحتوي على (18) لاعب من فريق الأول لأكاديمية الجلفة.

ب- المجموعه الشاهده: تحتوي على (18) لاعب من فريق الثاني للأكاديمية الجلفة .

#### 1-4-2- الاختبار القبلي للمجموعتين(الشاهده والتجريبيه).

#### الجدول رقم (02): يبين نتائج اختبار الحبال للمجموعتين

عدد العينه	أعلى قيمه	أدنى قيمه	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلاله الإحصائيه عند (0.05)	"ت" المحسوبه	"ت" الجدوليه
18	16	08	10.38	1.88	نتائج غير داله إحصائيا	1.05	2.02
18	14	05	9.61	2.35			

من خلال الجدول رقم (02) نلاحظ أن المجموعه الشاهده تحصلت على متوسط حسابي يقدر بـ 10.88 نقطة وبانحراف معياري يقدر بـ 1.88 نقطة في الاختبار القبلي ، كما سجلت له أكبر قيمه تقدر بـ (16 نقطة) وأدنى نقطه له كانت (8 نقاط)، كما سجلنا في نفس الاختبار للمجموعه التجريبيه متوسط حسابي قدر بـ 9.61 نقطة وبانحراف معياري يقدر بـ 2.35 نقطة في الاختبار القبلي ، كما سجلت أعلى قيمه له (14 نقطة) مقارنة بأدنى نقطه له التي كانت تساوي (5 نقاط).



كما تبين لنا من خلال نتائج الجدول رقم (02) أن كلا المجموعتين الشاهدة 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 الشاهدة 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).

### 1-4-3- الاختبار القبلي للمجموعتين (الشاهدة والتجريبية)

### الجدول رقم (03): يبين نتائج اختبار المستطيلات المتداخلة للمجموعتين

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة الإحصائية عند (0.05)	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية
18	16	07	10.55	2.91	نتائج غير دالة إحصائية	0.91	2.02
18	14	08	11.33	1.94			

من خلال الجدول رقم (03) نلاحظ أن المجموعة الشاهدة تحصلت على متوسط حسابي يقدر بـ 10.55 نقطة وبانحراف معياري يقدر بـ 2.91 نقطة في الاختبار القبلي كما سجلت له أكبر قيمة تقدر بـ (16 نقطة) وأدنى نقطة له كانت (07 نقاط) كما سجلنا في نفس الاختبار للمجموعة التجريبية متوسط حسابي قدر بـ 11.33 نقطة وبانحراف معياري يقدر بـ 1.94 نقطة هذا في الاختبار 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 (03) أن كلا المجموعتين الشاهدة والتجريبية توصلت إلى الحصول على قيم مقاربة (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 المقدر بـ 2.02 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.



#### 1-4-4- الاختبار القبلي للمجموعتين (الشاهدة والتجريبية)

#### الجدول رقم (04): يبين نتائج اختبار الاتزان الثابت للمجموعتين

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة الإحصائية عند (0.05)	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية
18	15	08	11.55	2.33	نتائج غير دالة إحصائياً	0.72	2.02
18	16	08	12.11	2.16			

من خلال نتائج الجدول رقم (04) نلاحظ أن المجموعة الشاهدة أحرزت على متوسط حسابي يقدر بـ 11.55 مرة وانحراف معياري قدره 2.33 مرة خلال الاختبار القبلي، كما سجلنا أعلى قيمة للمجموعة الشاهدة 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 0.02 لعدد يناسب عدد المجموعة (18 لاعب) وعليه فالمجموعة لم تحدث نتائجها فروق معنوية دالة بين نتائج المجموعتين، ومنه نقول أنه لا توجد دلالة إحصائية عند المستوى 0.05.

#### 1-4-5- الاختبار القبلي للمجموعتين (الشاهدة والتجريبية)

#### الجدول رقم (05): يبين نتائج اختبار الاتزان الحركي للمجموعتين

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة الإحصائية عند (0.05)	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية
18	20	08	11.61	3.16	نتائج غير دالة إحصائياً	0.60	2.02
18	16	07	12.22	2.69			



من خلال نتائج الجدول رقم (05) نلاحظ أن المجموعة الشاهدة 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 الشاهدة 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 المقدرة بـ 2.02 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.

## 2- المنهج المستخدم

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

## 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. كما اعتمدنا على مجموعة اختبارات الاتزان ودقة التصويب تجرى على كلتا العينتين (الضابطة والتجريبية) على شكل اختبار قبلي واختبار بعدي، كما تم استعمال وحدات تدريبية على شكل تمارين تساهم في تطوير الاتزان الثابت والحركي تخضع لها المجموعة التجريبية قيد البحث.

### 2-1-1- الاختبارات المستخدمة

- اختبار الاتزان الثابت "فلامينغو".
- اختبار الاتزان الحركي.
- اختبار دقة التصويب "اختبار الجبال".
- اختبار دقة التصويب "المستطيلات المتداخلة".

### 2-1-2- الوسائل الإحصائية

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.



- اختبار "T" ستودنت.

- معامل الارتباط "سبيرمان".

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

أ- اختبار الوقوف على قدم واحدة للاتزان "فلامينغو" (FLB).

- 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 وبعرض 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 تترن 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 تركك 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. (1)

\* بعد كل سقوط قم بمساعدة المفحوص مرة ثانية لبدء الوضع الصحيح.

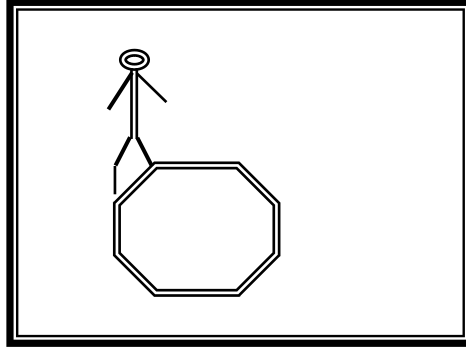
-التسجيل : تحسب عدد مرات السقوط (ملامسة الأرض بأحد أعضاء الجسم) خلال 60 ثانية .

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: (2)

- اختبار باستخدام قاعدة التوازن الخشبية مسدسة الشكل ، والتي هي عبارة عن شكل مسدس يتكون من ستة عوارض طول كل منها 60سم ,وعرضها 2سم أما ارتفاع الشكل عن الأرض فهو 7.5سم كما في الشكل رقم (03) .

- يقف اللاعب أولاً على قاعدة التوازن المسدسة بالقدمين ثم بعد ذلك يطلب منه التحرك للخلف والعودة إلى نقطة البداية والانطلاق إلى الأمام والعودة إلى نقطة البداية.

- تحسب عدد مرات السقوط خلال دقيقة(01)



الشكل رقم (03): اختبار "فيلشمان" للتوازن الحركي .

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. (3)

- يمنح اللاعب نقطة واحدة إذا لمست الكرة المستطيل الكبير .

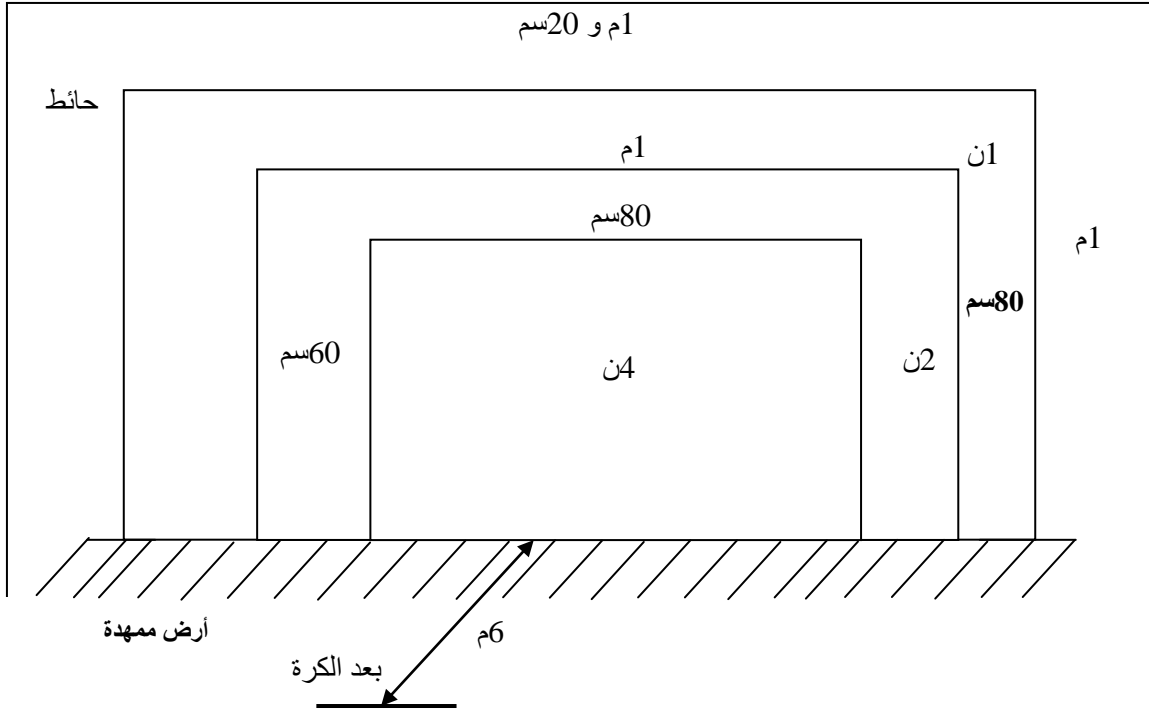
(1) - د/ مصطفى السايح محمد، د/ صلاح أنس محمد : الاختبار الأوربي للياقة البدنية "يوروفيت" ، مكتبة الإشعاع الفنية ، مصر ،ص 74.

(2) - محمد صبحي حسنين: التقويم والقياس في التربية البدنية (الجزء الأول)، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1995 ، ص 450

(3) - محمد صبحي حسنين : المرجع السابق ،ص 413.



- 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 التصويب: "الجبال": اقترح وارنر نلسن "worner Nelson" أستاذ بالجامعة الكاثوليكية بلوفن .

- طريقة العمل : نقسم المرمى إلى 06 أقسام بواسطة أجبال على طول ارتفاع المرمى ، نسمي كل قسم بالأحرف الأبجدية أ ، ب ، ج ، د ، هـ ، وحيث التقسيم يكون كالتالي على طول المرمى .

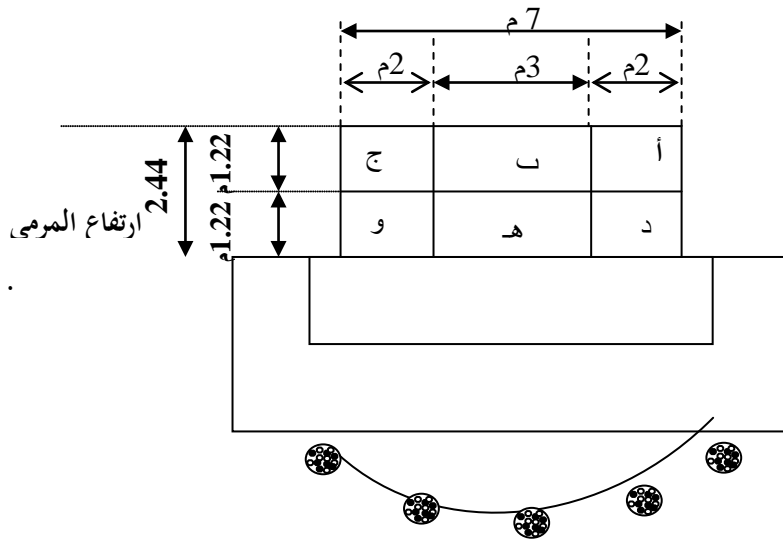
- القسم الأول: "أ" طوله 2م وارتفاعه 1.22م .
- القسم الثاني: "ب" طوله 3م وارتفاعه 1.22م .
- القسم الثالث: "ج" طوله 2م وارتفاعه 1.22م .
- القسم الرابع: "د" طوله 3م وارتفاعه 1.22م .
- القسم الخامس: "هـ" طوله 2م وارتفاعه 1.22م .
- القسم السادس: "و" طوله 3م وارتفاعه 1.22م .



- 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<sup>(1)</sup>.



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 ، س<sub>1</sub> ، س<sub>2</sub> ، س<sub>3</sub> ، س<sub>4</sub> ، ..... س<sub>n</sub> ، على عدد القيم (ن) وصيغة المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي:<sup>(2)</sup>

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

حيث:

$\bar{x}$ : المتوسط الحسابي.  
 $\sum x$ : هي مجموع القيم.

(1) - زيان كمال: إشكالية التسديد من بعيد عند لاعبي كرة القدم في الجزائر ، مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس، ت ب ر ، معهد تربية بدنية ورياضية ، دالي إبراهيم ، 1997 ، ص 66.

(2) - عبد القادر حلمي: مدخل إلى الإحصاء ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1992 ، ص 45.





n: عدد المفردات.

\***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: (1).

$$s = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n-1}}$$

حيث :

s: الانحراف المعياري.

$\bar{x}$ : المتوسط الحسابي.

X: قيمة عددية (نتيجة الإختبار)

n: عدد العينة

\***اختبار توزيع ستودنت**: يستخدم قياس ستودنت للدلالة الإحصائية وكذلك لقياس مدى دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين ومن أجل ذلك يستعمل القانون التالي: (2)

$$T = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{(s_1)^2 + (s_2)^2}{n-1}}}$$

حيث:

T: معيار ستودنت.

$\bar{x}_1$ : المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى .

$\bar{x}_2$ : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية .

n: عدد أفراد العينة.

$s_1$ : الانحراف المعياري للمجموعة الأولى .

$s_2$ : 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 : 2.02.

(1) - عبد القادر حلمي: المرجع السابق ، ص 53.

(2) - د/ نزار مجيد الطالب، د. محمد السمرائي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل بغداد

، 1981، ص 76.



\* معامل الارتباط لسبيرمان: نستعمل معامل الارتباط البسيط وهذا لمعرفة مدى ثبات الإخبار وصيغته على الشكل التالي<sup>(1)</sup>

$$R_s = 1 - \frac{6 \sum d_i^2}{n(n^2 - 1)}$$

حيث:

**R<sub>s</sub>**: معامل الارتباط البسيط.

**d<sub>i</sub><sup>2</sup>**: مربع الفروق بين النتائج الأولى والثانية.

**n**: عدد العينة

\* صدق الاختبار: يستعمل لمعرفة مدى صدق الاختبار و هو عبارة عن جذر معامل الارتباط .

$$ص = \sqrt{\text{الثبات}}$$

حيث:

ص: صدق الاختبار

**3- إجراءات التطبيق الميداني**

- الوحدات التدريبية

هي مجموعة تمارين تساهم في تطوير القدرة على الاتزان وتستعمل أثناء التسخين .



## محتويات الحصة

### 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 ملاسة 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.<sup>(1)</sup>

## 4- حدود الدراسة

### 4-1- المجال المكاني

شملت الدراسة الاستطلاعية فريق أكاديمية الجلفة لتطوير المواهب الشابة، حيث كلا الفريقين من ولاية الجلفة و الاختبارات القبليّة والبعدية أجريت في نفس الملعب (الملعب العشب الاصطناعي أول نوفمبر).

### 4-2- المجال الزمني

لقد تمت الدراسة الاستطلاعية لكلا الفريقين، حيث بدأت الدراسة النظرية في بداية شهر نوفمبر 2016 .

### 4-3- العينة الاستطلاعية

الاختبارات الأولى: 02 ديسمبر 2016 - الاختبارات الثانية: 17 ديسمبر 2016.

### 4-4- العينة التجريبية والعينة الشاهدة

الاختبارات القبليّة : 03 جانفي 2017. - الاختبارات البعدية : 17 فيفري 2017.

<sup>(1)</sup>- Kurt MURER : 1000 exercices et jeux d'athlétisme , 02<sup>em</sup> tirage , édition VIGOTE , 1987, P44-140.

# الفصل الثاني

الدراسة التحليلية

1- عرض و تحليل نتائج الدراسة (الاختبارات)

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

أ - المجموعة الشاهدة (قبلي-بعدي)

الجدول رقم (06): يبين نتائج اختبار الحبال للمجموعة الشاهدة

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة الإحصائية عند (0.05)	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية
18	16	08	10.38	1.88	نتائج غير دالة إحصائياً	0.73	2.02
18	15	07	10.88	2.11			

من خلال الجدول رقم (06) نلاحظ أن المجموعة الشاهدة تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي يقدر بـ 10.38 نقطة ، وقد كان هذا الأخير قريباً لأدنى نتيجة محصلة من طرف المجموعة المقدر 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 بمبدئياً 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 وأدناها والتي يوضحها الجدول رقم (06) ، فإن المجموعة تكون قد حققت نتيجة ضعيفة نوعاً ما مقارنة مع النتيجة الممكنة إحرزها ، 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.

ب- المجموعة التجريبية (قبلي- بعدي)

الجدول رقم (07): يبين نتائج اختبار الحبال للمجموعة التجريبية

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة الإحصائية عند (0.05)	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية
18	14	05	9.61	2.35	نتائج دالة إحصائية	3.34	2.02
18	16	09	12.11	1.99			

من خلال الجدول رقم (07) 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 وأدنى 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) .

د- الاختبار البعدي للمجموعتين (الشاهدة والتجريبية)

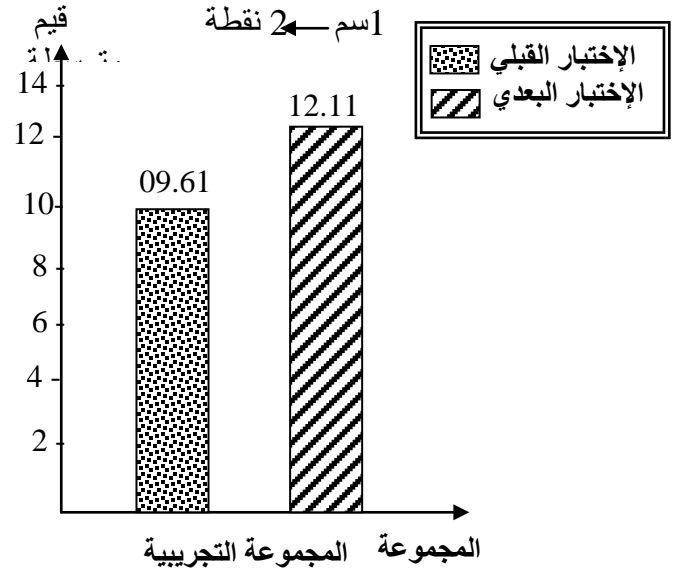
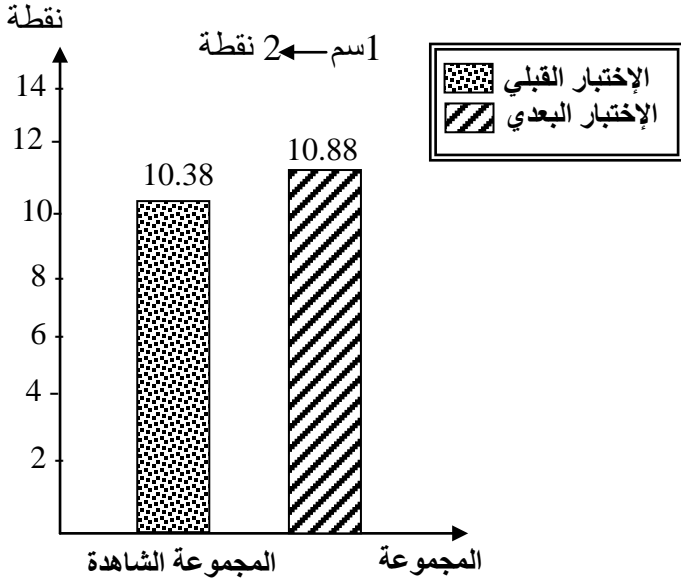
الجدول رقم (08): يبين نتائج اختبار الحبال للمجموعتين

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة الإحصائية عند (0.05)	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية
18	15	07	10.88	2.11	نتائج دالة إحصائياً	1.74	2.02
18	16	09	12.11	1.99			

من خلال الجدول رقم (08) نلاحظ أن المجموعة الشاهدة 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 تفوقاً على المجموعة الشاهدة في هذا الاختبار، كما أن متوسطها الحسابي (التجريبية) يفوق المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة بشكل ملحوظ.

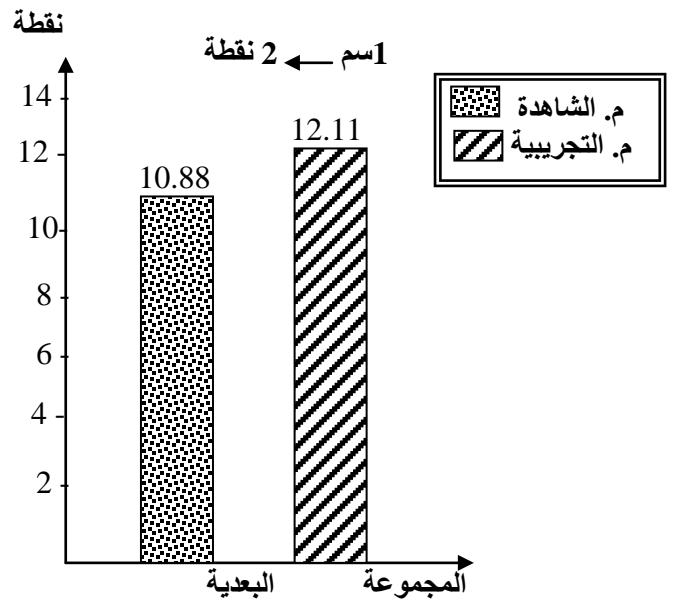
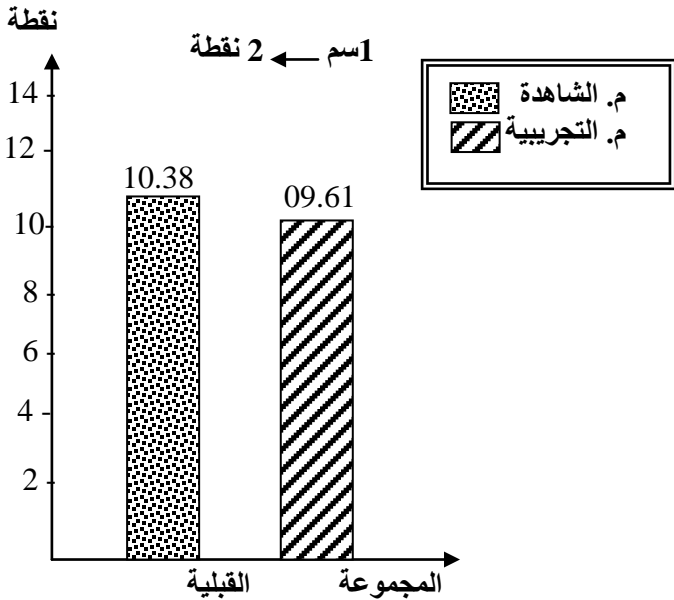
وفي تسجيلنا لـ "ت" المحسوبة لاختبار "ت" استودنت والتي قدرت بـ 1.74 و التي تفوق "ت" الجدولية المقدره بـ 1.73 ، نلاحظ وجود فروق معنوية دالة بين نتائج عناصر المجموعتين ، وعليه فالمجموعة التجريبية أبدت تحسناً ملحوظاً في هذا الإختبار على نظيرتها الشاهدة.

وبالتالي هناك دلالة إحصائية ضعيفة عند المستوى (0.05).



الشكل رقم (01): يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار دقة التصويب (اختبار الحبال).

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



الشكل رقم (03): يبين نتائج الاختبار القبلي للمجموعتين الشاهدة والتجريبية في إختبار قياس دقة التصويب (اختبار الحبال).

الشكل رقم (04): يبين نتائج الإختبار البعدي للمجموعتين الشاهدة والتجريبية في إختبار قياس دقة التصويب (اختبار الحبال).



1-2- اختبار قياس دقة التصويب (اختبار المستطيلات المتداخلة)

أ- المجموعة الشاهدة (قبلي - بعدي).

الجدول رقم (09): يبين نتائج اختبار المستطيلات المتداخلة للمجموعة الشاهدة

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة الإحصائية عند (0.05)	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية
18	16	07	10.55	2.91	نتائج غير دالة إحصائياً	0.67	2.02
18	14	08	11.11	1.77			

من خلال نتائج الجدول رقم (09) فإن المجموعة تحصلت على متوسط حسابي في الاختبار القبلي مقدر بـ 10.55 نقطة الذي كان بعيداً من أعلى قيمة مسجلة في المجموعة (16 نقطة) وقريباً نوعاً 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 قيماً 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 تحسناً معنوياً رغم وجود فرق طفيف بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي وبالتالي عدم وجود دلالة إحصائية عند المستوى (0.05).

ب- المجموعة التجريبية (قبلي - بعدي)

الجدول رقم (10): يبين نتائج اختبار المستطيلات المتداخلة للمجموعة التجريبية

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة الإحصائية عند (0.05)	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية
18	14	08	11.33	1.94	نتائج دالة إحصائية	4.28	2.02
18	18	11	14.33	2.14			

من خلال نتائج الجدول رقم (10) 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 2.44 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 1.37 لعدد يناسب عدد المجموعة (18 لاعب)، وبالتالي فالمجموعة أحدثت نتائجها فربما 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)، وبالتالي توجد دلالة إحصائية عند المستوى 0.05.

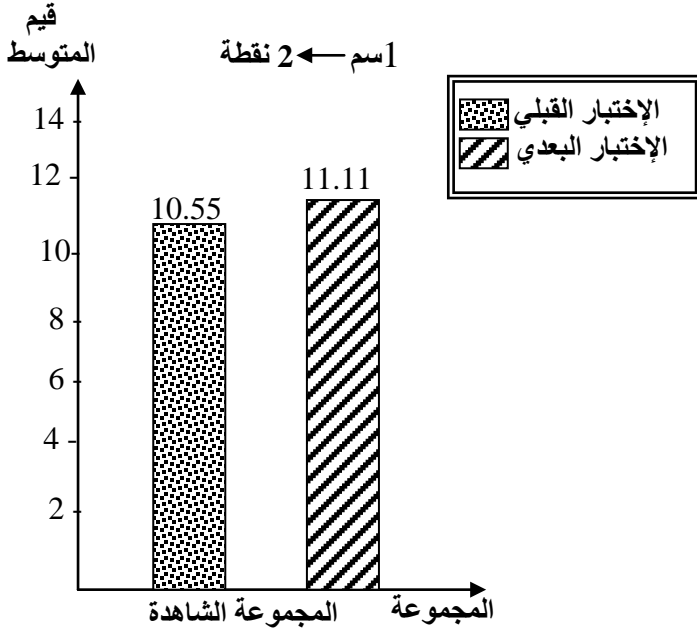
د- الاختبار البعدي للمجموعتين (الشاهدة والتجريبية):

الجدول رقم (11): يبين نتائج اختبار المستطيلات المتداخلة للمجموعتين

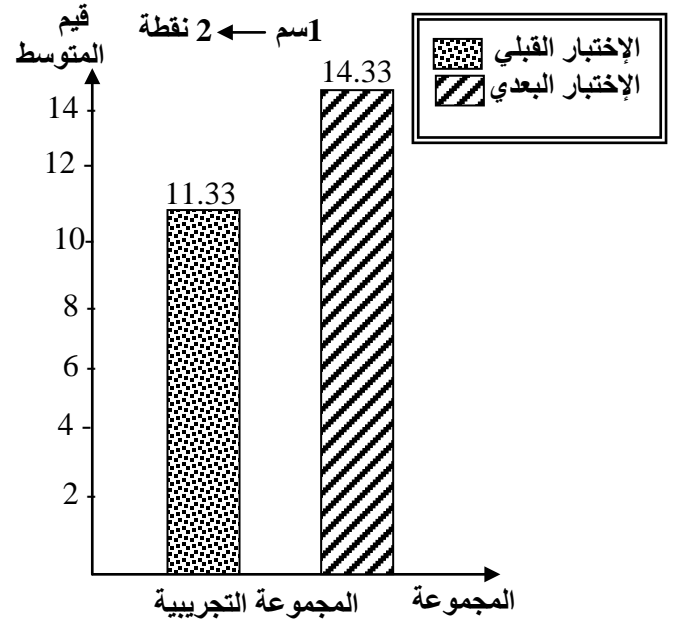
عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة الإحصائية عند (0.05)	ت" المحسوبة	ت" الجدولية
18	14	08	11.11	1.77	نتائج دالة إحصائياً	4.78	2.02
18	18	11	14.33	2.14			

من خلال الجدول رقم (11) نلاحظ أن المجموعة الشاهدة 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).

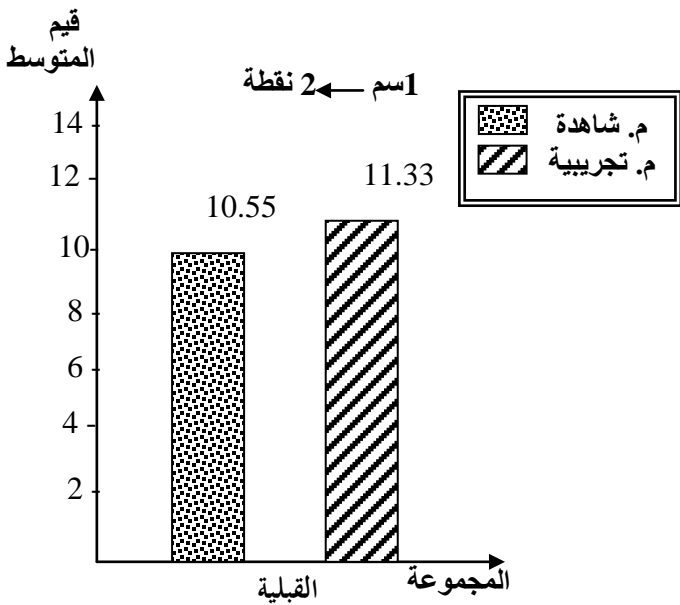
فالتائج المدونة في الجدول تبين الفرق الواضح بين نتائج المجموعة التجريبية والشاهدة في هذا الاختبار لصالح المجموعة التجريبية، رغم حصولها على قيمة عالية في الانحراف المعياري مقارنة مع نظيرتها الشاهدة. كما كان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية يفوق المتوسط الحسابي عند المجموعة الشاهدة كما بينت نتيجة "ت" المحسوبة في اختبار "ت" استودنت والمقدرة بـ 4.78 تفوقاً كبيراً على "ت" الجدولية المقدرة بـ 1.73 لعدد يناسب عدد العينة وبالتالي فالمجموعة التجريبية تبين عنها أنها أحدثت تحسناً في أداء الاختبار وهو الشيء الملحوظ لدى المجموعة في الجدول رقم (07) ومنه وجود دلالة إحصائية عند مستوى 0.05.



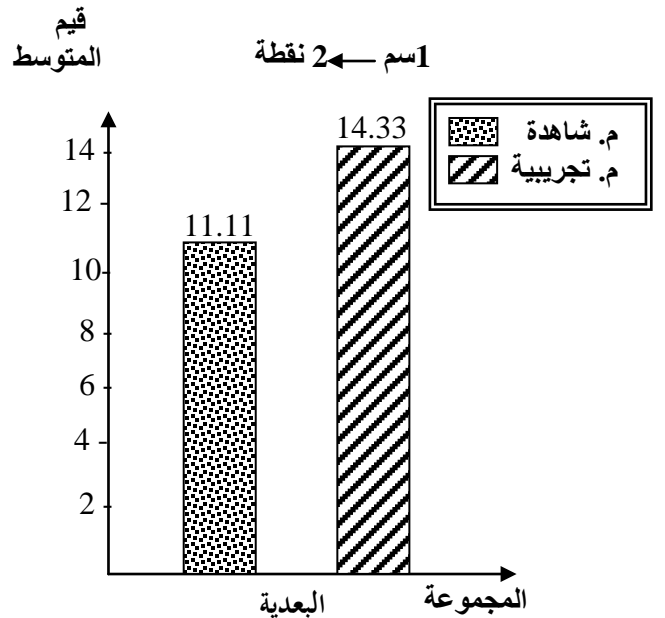
الشكل رقم (05): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي القبلي و البعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار المستطيلات المستطيلات المتداخلة .



الشكل رقم (06): يبين نتائج الاختبار للمجموعة التجريبية في اختبار المتداخلة .



الشكل رقم (07): يبين نتائج الاختبار القبلي للمجموعتين الشاهدة والتجريبية في اختبار المستطيلات المتداخلة .



الشكل رقم (08): يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الشاهدة والتجريبية في اختبار المستطيلات المتداخلة .

1-3- اختبار الاتزان الثابت (فلامينغو)

أ- المجموعة الشاهدة (قبلي - بعدي)

الجدول رقم (12): يبين نتائج اختبار الاتزان الثابت للمجموعة الشاهدة

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة الإحصائية عند (0.05)	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية
18	15	08	11.55	2.33	نتائج غير دالة إحصائياً	1.10	2.02
18	16	07	10.66	2.37			

من خلال نتائج الجدول رقم (12) فإن المجموعة حققت متوسطاً حسابياً في الاختبار القبلي مقدراً 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 حسابياً 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 نوعاً ما عن أعلى قيمة المقدرة بـ (16 مرة)، في حين نسجل قيمة "ت" المحسوبة المقدرة بـ 1.10 في اختبار "ت" استودنت والتي 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 (12) الموضحة في المدرج التكراري رقم (09) لاحظنا أن عناصر المجموعة أبدت نتائج عالية في عدد التكرارات أثناء أداء الاختبار، وبالتالي فقد أبدت نقصاً ملحوظاً في قدرتها على التحكم في اتزان الجسم أي وجود ضعف في القدرة على الاتزان وعدم تحسن هذه الأخيرة تحسناً معنوياً وبالمقارنة بين "ت" المحسوبة و "ت" الجدولية نجد عدم وجود دلالة إحصائية عند المستوى 0.05

ب- المجموعة التجريبية (قبلي - بعدي)

الجدول رقم (13): يبين نتائج اختبار الاتزان الثابت للمجموعة التجريبية

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة الإحصائية عند (0.05)	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية
18	16	08	12.11	2.16	نتائج دالة إحصائياً	4.00	2.02
18	13	06	9.33	1.88			

من خلال نتائج الجدول رقم (13) 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 المقدر بـ (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 وانحراف معياري يقدر بـ 1.88 مرة خلال الاختبار البعدي وقدرت أعلى قيمة لهذه المجموعة في هذا الاختبار بـ (13 مرة) وأدنى قيمة لها سجلت بـ (06 مرات)، حيث كانت هذه الأخيرة قريبة نوعاً ما من المتوسط الحسابي.

وقد تم تسجيل نتيجة "ت" المحسوبة في اختبار "ت" استودنت التي قدرت بـ 4.00 والتي تفوق "ت" الجدولية 1.73 لعدد يناسب عدد المجموعة (18 لاعب) وعليه فالمجموعة أحدثت نتائجها ففوقاً معنوية دالة بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي، أي أن المجموعة أثبتت قدرتها على الاتزان 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.

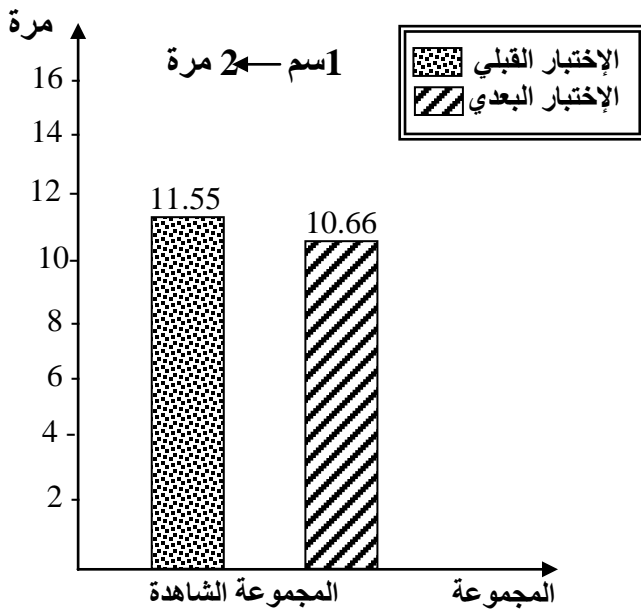
د- الاختبار البعدي للمجموعتين (الشاهدة والتجريبية)

الجدول رقم (14): يبين نتائج اختبار الاتزان الثابت للمجموعتين

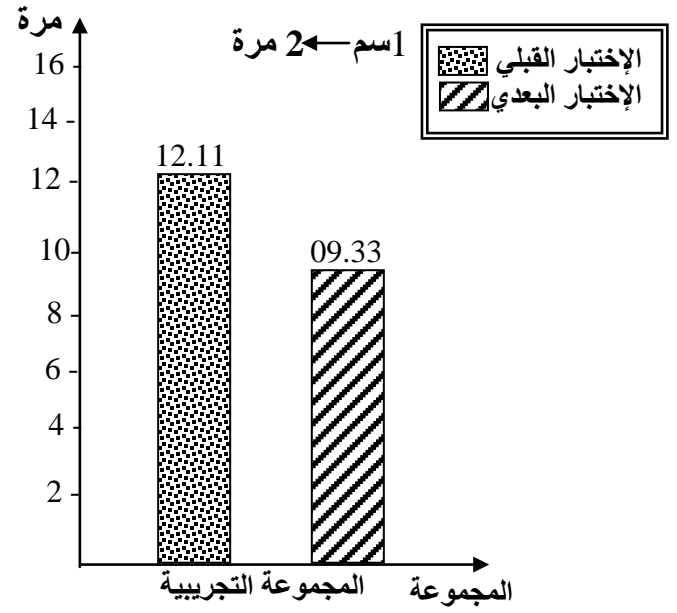
عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة الإحصائية عند (0.05)	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية
18	16	07	10.66	2.37	نتائج دالة إحصائية	1.81	2.02
18	13	06	9.33	1.88			

من خلال الجدول رقم (14) نلاحظ أن المجموعة الشاهدة 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 (14) تبين أن المجموعة التجريبية أحدثت تغيراً لصالحها على المجموعة الشاهدة، فالمتوسط الحسابي المسجل في المجموعة التجريبية أقل قيمة من المجموعة الشاهدة، ونتيجة "ت" المحسوبة في اختبار "ت" استودنت التي قدرت بـ 1.81 تبين أن "ت" الجدولية المقدره بـ 1.73 أقل قيمة من "ت" المحسوبة، فالمجموعتين تظهرا فروقا معنوية دالة بين نتائجها، مما يدل على وجود تحسن ملحوظ لدى المجموعة التجريبية منه

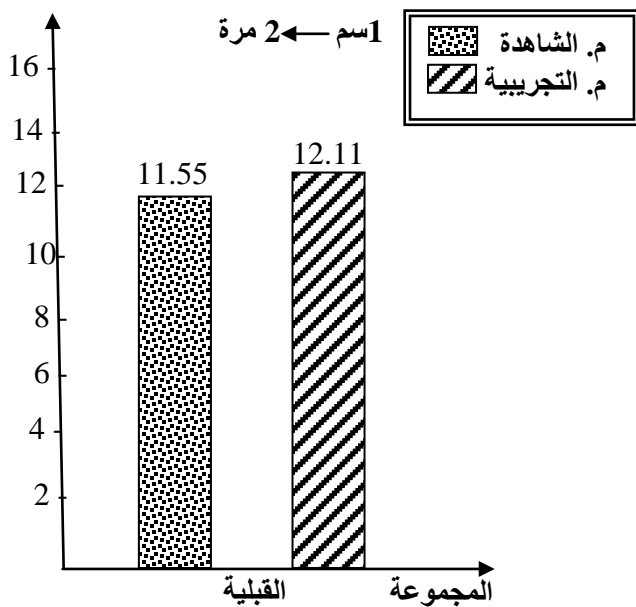
لدى المجموعة الشاهدة وبالتالي وجود دلالة إحصائية عند المستوى 0.05



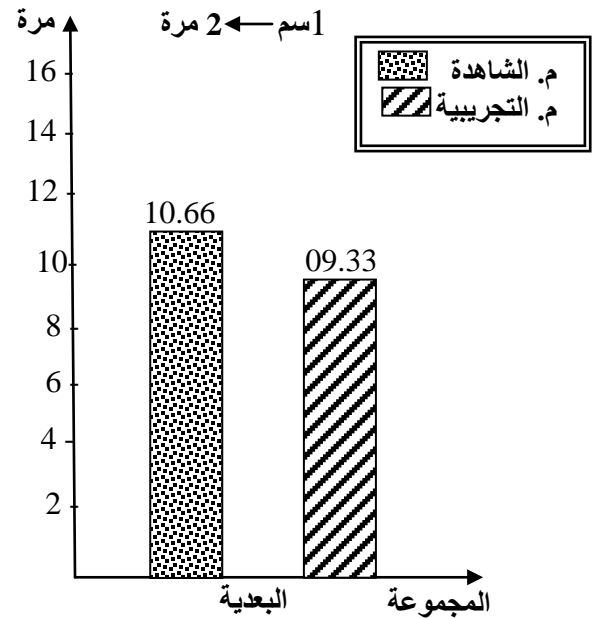
الشكل رقم (09): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار الاتزان الثابت (فلامينغو).



الشكل رقم (10): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الاتزان الثابت (فلامينغو).



الشكل رقم (11): يبين نتائج الاختبار القبلي للمجموعتين الشاهدة والتجريبية في اختبار الاتزان الثابت (فلامينغو).



الشكل رقم (12): يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الشاهدة والتجريبية في اختبار الاتزان الثابت (فلامينغو).



1-4- اختبار الاتزان الحركي

أ- المجموعة الشاهدة (قبلي - بعدي)

الجدول رقم (15): يبين نتائج اختبار الاتزان الحركي للمجموعة الشاهدة

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة الإحصائية عند (0.05)	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية
18	20	08	11.61	3.16	نتائج غير دالة إحصائياً	0.34	2.02
18	16	08	11.38	2.19			

من خلال نتائج الجدول رقم (15) نلاحظ أن المجموعة سجلت قيماً للمتوسط الحسابي في الاختبار القبلي المقدر بـ 11.61 وانحراف معياري قدر بـ 3.16 مرة وفي الاختبار البعدي تحسنت 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 تحسنت 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

ب- المجموعة التجريبية (قبلي - بعدي)

الجدول رقم (16): يبين نتائج اختبار الاتزان الحركي للمجموعة التجريبية

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة الإحصائية عند (0.05)	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية
18	16	07	12.22	2.69	نتائج دالة إحصائياً	2.75	2.02
18	12	06	10.16	1.50			

من خلال نتائج الجدول رقم (16) 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.

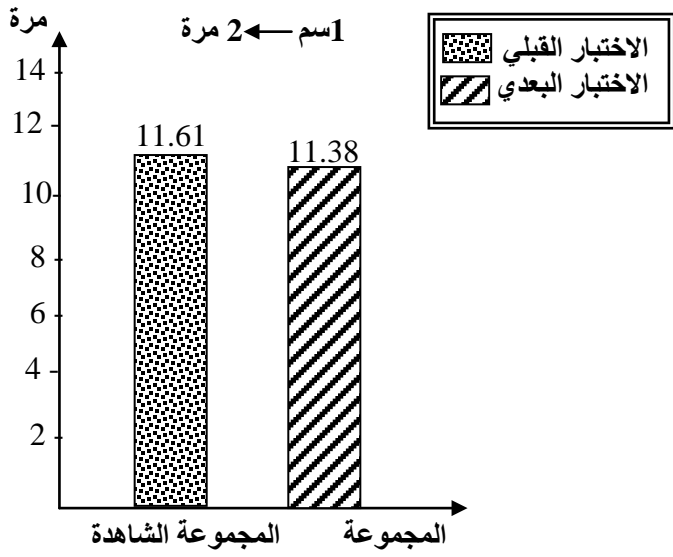
وقد تم تسجيل نتيجة "ت" المحسوبة في اختبار "ت" استودنت التي قدرت بـ 2.75 والتي تفوق "ت" الجدولية المقدر بـ 1.73 لعدد يناسب عدد المجموعة (18 لاعب)، وعليه فالمجموعة أحدثت نتائجها فوقاً معنوية دلالة بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي أي أن المجموعة أثبتت قدرتها على الاتزان وبتحسين هذه الأخيرة من الاختبار 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.

د- الاختبار البعدي للمجموعتين: الشاهدة والتجريبية.

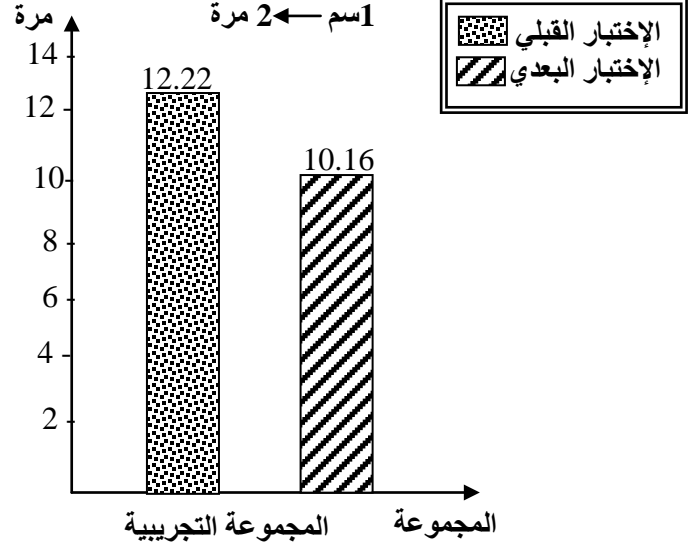
الجدول رقم (17): يبين نتائج اختبار الاتزان الحركي للمجموعتين .

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة الإحصائية عند (0.05)	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية
18	16	08	11.38	2.19	نتائج دالة إحصائياً	1.89	2.02
18	12	06	10.16	1.50			

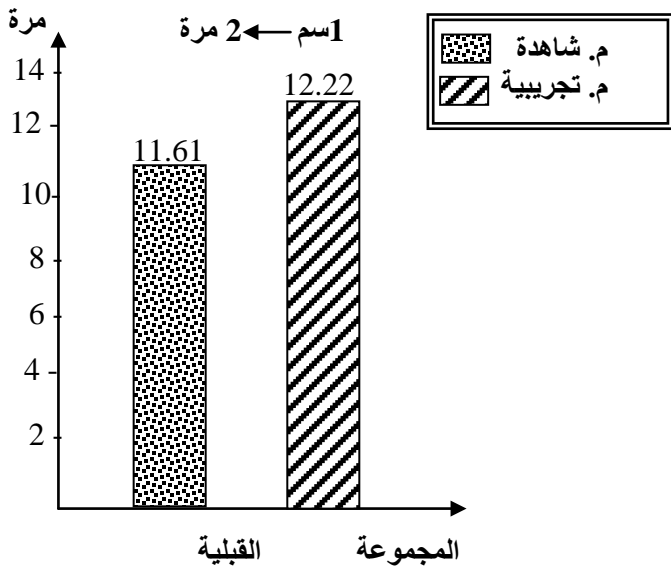
من خلال نتائج الجدول رقم (17) نسجل لدى المجموعة الشاهدة متوسط حسابي يقدر بـ 11.38 مرة وانحراف معياري يقدر بـ 2.19 مرة كما سجلت أعلى قيمة لها قدرت بـ (16 مرة) وأدنى قيمة تقدر بـ (08 مرات) أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فقد سجلنا لها متوسط حسابي يقدر بـ 10.16 مرة وانحراف معياري يقدر بـ 1.50 مرة، وقد كانت أعلى قيمة لها قدرت بـ (12 مرة) وأدناها (06 مرات) ونجد أن النتائج تبين الفرق بين المجموعة الشاهدة والتجريبية فالمتوسط الحسابي في المجموعة التجريبية أفضل من المتوسط الحسابي في المجموعة الشاهدة بفارق يدثر 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 تحسناً ملحوظاً في أداء الاختبار منه على المجموعة الشاهدة، وبالتالي وجود تحسن ملحوظ في أداء الاختبار منه على المجموعة الشاهدة وبالتالي وجود دلالة إحصائية عند المستوى 0.05.



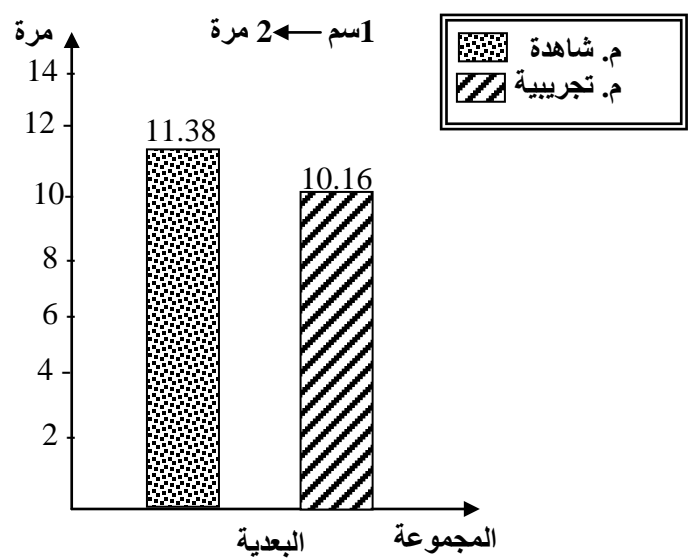
مدرج تكراري رقم (13): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار الاتزان الحركي.



مدرج تكراري رقم (14): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الاتزان الحركي.



الشكل رقم (15): يبين نتائج الاختبار القبلي للمجموعتين الشاهدة و التجريبية في اختبار الاتزان الحركي.



الشكل رقم (16): يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الشاهدة و التجريبية في اختبار الاتزان الحركي.

## 2- مناقشة النتائج

في إطار موضوع بحثنا هذا والذي يتطرق إلى "دراسة أثر الاتزان" على تحسين دقة التصويب عند لاعبي الأشبال (نادي رياضي) (13-15 سنة).

ومن خلال النتائج المحصل عليها من جراء الاختبارات التقنية التي شملت (اختبار الحبال ، واختبار المستطيلات المتداخلة) لقياس دقة التصويب و(اختبار فلامينغو للاتزان الثابت ، اختبار الاتزان الحركي) لقياس القدرة على الاتزان ، والمستعملة مع المجموعتين الشاهدة والتجريبية ، والتي دونت في الجداول من (02) إلى (17)، 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 اختبائي الاتزان (اختبار فلامينغو للاتزان الثابت واختبار الاتزان الحركي) بحيث حصلت هذه الأخيرة في الاختبار القبلي للاتزان 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 ( $2.02 < 4.00$ ) ، كما حصلت في الاختبار القبلي للاتزان 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 ( $2.02 < 2.75$ ) ، عكس المجموعة الشاهدة التي تبدو نتائجها سوى انعدام الدلالة في كلا الاختبارين بل على العكس ، فقد كانت نتائجها في الاختبارات البعدية لاختبار الاتزان 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 ( $2.02 > 1.10$ ) ، وكذلك نتيجة 11.61 مرة كمتوسط حسابي للمجموعة في الاختبار القبلي لاختبار الاتزان الحركي ونتيجة 11.38 مرة كمتوسط حسابي للمجموعة في الاختبار البعدي ، ودون إحداث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية ( $2.02 > 0.34$ ) ، وبالتالي فالتحسن الدال معنويًا للمجموعة التجريبية وعكسه للمجموعة الشاهدة في اختبائي الاتزان يفتح الباب بمصراعيه على الوحدات التسخينية المدججة لتحسين القدرة على الاتزان والتي أبدت بعض من النجاعة رغم اقتصارها على المرحلة التحضيرية التسخينية من كل حصة ، إذ أن التوازن يتأخر مستواه في معدل النمو (13-15 سنة) بالنسبة للذكور كما أن الخصائص المميزة للأطفال في هذا السن تثبت ذلك<sup>(1)</sup>.

"مما يجعل التدريب له دور كبير في تنمية القدرة على الاتزان في هذا السن"<sup>(2)</sup>.

(1) - محمد صبحي حسين : التقييم والقياس في التربية البدنية ، (ج1)، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995 ، ص 413.

(2) - محمد صبحي حسنين : المرجع السابق، ص 413.

ما قد عملنا به بإدماج الوحدات التسخينية مع المجموعة التجريبية في البحث ، والتي أبدت فروقا في تحسين قدرة عناصرها على الاتزان ، عكس نظيرتها الشاهدة التي أبدت عناصرها غيابا لهذه الصفة بل تقهقر 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 الاتزان جرت بنا إلى الحصول على نتائج مصاحبة لها في اختبار التصويب (اختبار الحبال) ، التي أسفر عنها إحداث فروق معنوية دالة بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح هذا الأخير بالنسبة للمجموعة التجريبية والتي هي مدونة في الجدول رقم (03) 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 ( $2.02 < 3.34$ ) في حين حصلت المجموعة الشاهدة 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 ( $2.02 > 0.73$ ) والمدونة في الجدول رقم (02) مما "يفسر ضرورة وجوب الحصول على القدرة على الاتزان أثناء الحركة (التصويب)"<sup>(1)</sup> والتي تعتبر حركة مخلجة بالاتزان الطبيعي بعامل انتقال "مركز ثقل الجسم أحد العوامل المحددة للاتزان"<sup>(2)</sup>، 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 ( $2.02 < 4.28$ ) والمدونة في الجدول رقم (07) بينما حصلت المجموعة الشاهدة 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 ( $2.02 > 0.67$ ) والمدونة في الجدول رقم (06) .

هذا الفرق الملحوظ بين المجموعتين في اختبار التسديد على المستطيلات المتداخلة بالنظر إلى النتائج المحصل عليها في اختباري الاتزان والتي سبق ذكرها ، وكذا النتائج المدونة في الجداول رقم (14-15-16) فهي تدعم ترابط تحسن دقة التصويب و القدرة على الاتزان. الشيء الذي غاب لدى المجموعة الشاهد 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

(1) MOMBEARTS: Foot-ball de l'analyse du jeu a la formation des joueurs ,VIGOT ,(1991) , P 22.

(2) - محمد صبحي حسنين: المرجع السابق ، ص 414.

الحركات الزائدة (الشاذة) من ناحية ويقل بذلك الانسياب الحركي ويضطرب الإيقاع من ناحية أخرى ، والذي يتسبب عنه ظهور الحركة بالشكل الجميل والمميز لها<sup>(1)</sup>.

ضف إلى ذلك الصعوبة التي تلقاها اللاعبون (العينة الشاهدة 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 لرحل 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 مخلة 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 لوحادات 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 فنتائج الجداول رقم(14-15-16-17) تتوافق مع ما قد جاء في الفرضية العامة لهذا البحث و التي تنص على أن القدرة على الاتزان تساهم بشكل فعال في تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم (13-15 سنة)، ونفس النتائج تؤكد صحة الفرضية الجزئية الأولى والتي تنص على غياب دقة التصويب راجع إلى عدم القدرة على الاتزان الحركي أكثر منه في الاتزان الثابت .

ومن خلال زيارتنا لبعض النوادي الرياضية لاحظنا أن الاتزان صفة لا تلقى العناية اللازمة من طرف المدربين أثناء الحصص التدريبية المنجزة والمسطرة وهو ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الثانية.

(1) د/ بسطويسي احمد : أسس و نظريات الحركة , (ط1) , دار الفكر العربي , القاهرة , 1996 , ص 177.

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 والبعدي ، إلا أنها تبقى لا تزال بعيدة عن النتائج الحدية للاختبارات المستعملة ، فقد كانت النتيجة الحدية لاختبار التسديد (اختبار الحبال) هي (16 نقطة) ، في حين حصلت المجموعة على متوسط حسابي في الاختبار البعدي قدر بـ 12.11 نقطة والذي كان قريباً إلى أدنى نتيجة محصلة لدى المجموعة (09 نقاط).

وكانت النتيجة الحدية للاختبار المستطيلات المتداخلة هي (18 نقطة) ، بينما حصلت المجموعة على متوسط حسابي في الاختبار البعدي قدر بـ 14.33 نقطة والذي يبقى قريباً نوعاً 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 أربعة 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 مخططاً بإحكام ويشمل مواسم من العمل الجاد والمتواصل قصد إحداث النتائج المراد التحصل عليها .

وحسب هذا فقد يكون غياب إحدى الصفات البدنية كالقوة والسرعة والرشاقة سبباً في جعل النتائج تبدو كما هي عليها وبعيدة ، كما ذكر عن النتائج الحدية للاختبارات البدنية المستعملة لقياس دقة التصويب . كل هذا جعل النتائج تبدو نوعاً 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 تتطرق إلى كل العوامل التي تساهم في تحسين دقة التصويب لدى اللاعب.



## الخاتمة

تعتبر تقنية التصويب نحو المرمى في كرة القدم إحدى أهم التقنيات الممارسة في هذه اللعبة والتي تميزها عن باقي الرياضات الأخرى ، إذ هي إحدى الوسائل الأساسية لإحراز الأهداف ، والتي تتطلب تجمع عدة عناصر من رشاقة أثناء الأداء وسرعة في التنفيذ وقوة أثناء التصويب .

وحتى 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 وحدات تدريبية مدججة للاتزان لمعرفة أثر هذه الصفة على تحسين دقة التصويب ، وكذا في محاولة لفهم الإشكال الذي يدور حول فعالية دقة التصويب الراجع أساسا إلى القدرة على الاتزان .

فهذه الوحدات المقترحة ساهمت إلى حد ما في رفع القدرة على الاتزان لدى اللاعب والتي صاحبها تحسنا لا بأس به في دقته على التصويب نحو المرمى ، والتي رغم بعدها عن النتائج الحدية للاختبارات الجرات إلا أنها أحدثت فروقا معنوية لدى المجموعة التي استفادت من إدماج الوحدات التدريبية التسخينية .

فأفرزت نتائج كانت فيها "ت" المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى هذه المجموعة في اختبارات التصويب بالقدم (اختبار الحبال ، اختبار المستطيلات المتداخلة ) والتي كان غرضها قياس دقة التصويب بالقدم هي على التوالي: (3.34-4.28).

وكذلك أحدثت هذه المجموعة فروقا معنوية في اختبارات قياس القدرة على التوازن فقد حصلت المجموعة على قيم ل"ت" المحسوبة في اختبارات"ت" استودنت لكل من (اختبار فلامينغو للاتزان الثابت واختبار الاتزان الحركي) هي على التوالي: (2.75-4.00), مما يدل على وجود فروق دالة وتحسن ملحوظ كما أن النتائج المحصل عليها تثبت ضرورة تحسين القدرة على الاتزان قصد الوصول إلى تحسين دقة التصويب لدى اللاعب فالمجموعات التي خضعت للتجربة رغم إحداثها لفروق دالة إلا أن نتائجها كما سبق ذكره تبقى بعيدة عن النتيجة الحدية للاختبارات ، الشيء الذي يفتح المجال نحو دراسات مكملة والتي يمكن أن تأخذ من بحثنا هذا منطلقا لبحث أشمل وأوسع يؤخذ فيه بعين الاعتبار كل العوامل التي يمكن أن تتدخل في تحديد دقة التصويب لدى اللاعب في كرة القدم .

وبالتالي محاولة تعميم النتائج على أكبر شريحة ممكنة لهذه الفئة العمرية ، التي أضحت تشكل العصر الذهبي لتعلم المهارات والقدرات الخاصة وبالتالي الرفع من المستوى المهاري والتقني للاعب الفتي الجزائري .

## اقتراحات و توصيات

من خلال إجراء هذا البحث فقد تسنى لنا ملاحظة أشياء كثيرة ، كانت تشكل بعض الصعوبات في إنجاز وتقديم سيرورة البحث نفسه أو حتى كعائق في وجه تحسين مستوى النوادي الرياضية ، ومن بعد المنتجات الوطنية على حد سواء.

لذا فقد خلصنا إلى مجموعة من التوصيات وبعض الاقتراحات عليها تساهم في تحسين وضعية النوادي الرياضية ومن ثم تحسين مستوى المنتجات الوطنية وهي كما يلي :

- توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة قصد سيرورة التدريب وتسهيل عملية التعليم على المدرب ، وبذلك خلق جو مساعد ومرغب للاعب يجعله يساهم بكل طاقاته بغرض التحسن والتطوير من قدراته ، وبالتالي بروزه كرياضي يستحق أن يعتمد عليه لرفع مستوى النوادي الرياضية والنخبوية على سواء ، لأن جل النوادي الرياضية التي زرتها شاهدنا أنها لا تحتوي على أدنى الوسائل البيداغوجية التي تساهم في سيرورة عملية التعليم وذلك قصد ممارسة جيدة للعبة كرة القدم في أجواء ما يقال عنها أن تكون مقبولة ( كالكرات مثلا والملاعب).

- ضرورة تسطير برامج استدرابية 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 .

- اقتراح منافسات ودورات رياضية محلية قصد تدعيم الحركة الرياضية لقلّة المنافسات الرسمية ، وبالتالي تدعيم احتكاك اللاعبين بنظائرهم في نوادي رياضية أخرى ، وعليه التعود على جو المنافسة الذي يخلق لديهم روح التنافس ويطور من قدراتهم التقنية والبدنية المختلفة .

- ضرورة التركيز على إدماج تمارين وبرامج تطويرية قصد تحسين القدرة على الاتزان لدى اللاعبين والتي تبدو ضعيفة جدا بل ومتدهورة لانعدام العمل حول هذه الصفة في مختلف البرامج التدريبية التي يتلقاها اللاعب .

- التركيز على الفئات الدنيا (الطور الأول والثاني) للعمل حول الخصائص النفسوحركية وتحسينها في هذا السن من 06 إلى 12 سنة حتى يصل اللاعب إلى الطور الثالث ومعه رصيد حركي لا يستهان به وبالتالي تسهيل عملية تطوير وتحسين مختلف الصفات النفسوحركية لديه ، أو حتى البدنية ومنه سهولة تحسين أدائه التقني والحركي .

- ضرورة العمل والبحث في هذا المجال من طرف الباحثين والطلبة الجزائريين قصد التعامل أكثر مع المشكل الذي يحمل في طياته خصوصيات اللاعب الجزائري التي تختلف عن خصوصيات اللاعبين الأجانب الذين قد تعرضوا إلى تجارب مشابهة من طرف علماء وأخصائيين في بلدانهم فالتأخر المحصلة لديهم فيها إمكانية عدم توافقها مع خصوصيات اللاعب الجزائري ، وبالتالي فالعمل في هذا الميدان وحول هذا الأخير قد يكشف عن نتائج جديدة تفتح الطريق نحو دراسات معمقة في هذا المجال ، دون تسني الشعبية التي تحضى بها لعبة كرة القدم في أوساط المجتمع الجزائري ، وبالتالي فالعمل يمس أكبر شريحة من الرياضيين في بلدنا ، أي أن حل المشكل حول هذه الدراسة قد يساهم بشكل كبير في رفع مستوى الممارسة الرياضية في الوطن.

- ضرورة توفير المراجع والمصادر حول المواضيع النفسو حركية التي رغم تواجدها فهي غير كافية بالنظر إلى أهمية هذا المجال في إطار الممارسة الرياضية سواء في النوادي الرياضية أو الرياضة النخبوية ،لذا فتشجيع البحث في هذا المجال قد يساهم بشكل أو بآخر في رفع مستوى الممارسة الرياضية بشكل عام في بلادنا.
- لا بد من إعادة النظر في كل البرامج المستخدمة في النوادي والمدارس الرياضية .
- إعطاء أهمية بالغة لكل من تقنية التسديد في مرحلة الطفولة خاصة باعتبارها المرحلة الأساسية لترسيخ المكتسبات والخبرات.
- إدراك أهمية الممارسة الرياضية والنشاطات البدنية في حياة المراهق ودورها في تطوير نمو شخصيته من كل الجوانب.
- تخصيص حصص نظرية لتدريس وتوضيح المراحل التي يتم فيها تدريب أو تحسين تقنية التسديد .
- إدخال المدربين في تربصات حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية لمواكبة التطور الرياضي العلمي.
- إدخال بعض الوسائل السمعية البصرية "فيديو" حتى تكون للاعبين فكرة عن كيفية التدريب على تقنية التسديد نحو المرمى قبل بداية الحصّة .
- 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

المرجع

# قائمة المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية

- 1- أحمد سعيد، أحمد قاسمي، حسن المندلامي: التدريب الرياضي، مطبعة العلاء، بيروت 1997.
- 2- أحمد عزت، أصول علم النفس، دار الطالب، 1989م.
- 3- أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة: النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999.
- 4- إبراهيم أنيس وآخرون: المعجم الوسيط، 1972م.
- 5- توما جورج خوري، علم النفس التربوي، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر بيروت 1986م.
- 6- زيان كمال: إشكالية التسديد من بعيد عند لاعبين كرة القدم في الجزائر، مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس، ت، ب، ر، معهد تربية بدنية ورياضية، دالي إبراهيم، 1997.
- 7- حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة: دار غريب للطباعة والنشر القاهرة، ط2، 1977.
- 8- حامد عبد السلام زهران: عالم الكتب، القاهرة، 1977م.
- 9- لحر عبد الحق، فيصل رشيد عياش الدليمي: كرة القدم، مستغانم، 1997.
- 10- محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي القاهرة، 1995.
- 11- محمد محمّد حامد الأفندي: المهارات الأساسية خطط أصول التدريب، عالم الكتب القاهرة، مصر، 1971.
- 12- محمد عماد الدين إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت، 1982م.
- 13- محمد حسن علاوي: سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، مركز الكتاب للنشر القاهرة، 1998م.
- 14- محمد سمير، أبي إسماعيل: مذكرة نيل شهادة ليسانس أثرت ب و ر على صحة ونفسية المراهق، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم السنة الجامعية 1999/2000م.
- 15- محمد هدى قناوي: سيكولوجية المراهقة، مكتبة الأنجلو، مصر، 1992.

- 16- د/ ميخائيل إبراهيم سعد: مشكلات الطفولة والمراهقة، (ط2) ، دار الأفاق الجديدة بيروت ، لبنان، 1991م.
- 17- مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار الطباعة، مصر 1974م.
- 18- د/ مصطفى السايح محمد، د/ صلاح أنس محمد : الاختبار الأوربي للياقة البدنية "يور وفيت" ، مكتبة الإشعاع الفنية ، مصر .
- 19- د/ معروف رزيق: خفايا المراهقة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع دمشق 1986 . .
- 20- مفتي إبراهيم: الهجوم في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990 .
- 21- د/ نزار مجيد الطالب، د. محمد السمراي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل بغداد ، 1981 .
- 22- عبد الحميد محمد الهاشمي: علم النفس التكويني، أسسه، القاهرة، مكتبة الخالجي 1976م.
- 23- عبد الرحمن العيساوي: دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية بيروت، 1999م، ص 100 .
- 24- عبد الرحمن العيساوي: معالم النفس، بيروت، دار النهضة العربية للنشر والطباعة 1984م.
- 25- عبد الرحمن العيساوي: علم النفس النمو، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1995م.
- 26- عبد القادر بن محمد، دروس في التربية وعلم النفس، دار الطباعة والبحث الوطني الشعبي الجزائر، 1973م.
- 27- عبد الغني الديدي : التحليل النفسي للمراهق ، ط 1 ، بيروت ، لبنان، 1992 .
- 28- عبد القادر حلمي: مدخل إلى الإحصاء ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1992 .
- 29- فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية لنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر (ط1)، 1985م.
- 30- د/ وجدي مصطفى الفاتح، د/ محمد لطفي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب ، دار الهدى للنشر والتوزيع ، مصر 2002 .
- 31- د/ نوي الحافظ : المراهقة ، المؤسسة العربية للدراسات والنشر ط2 بيروت 1990 .

## ثانيا: الأطروحات

1- سعد سعود فؤاد : رسالة ماجستير دراسة أثر الاتزان على تعلم التصويب ،قسم التربية البدنية والرياضية ، قسنطينة ، 2002.

## ثالثا: المراجع باللغة الفرنسية

- 1- ALAN AZHAR M:foot balle une méthode complète et moderne pour arprendre ou se perfection,édition SOLAR,1992.
- 2- BERNARD TURPIN: préparation et entraînement des FOOT –BALL édition AMPHORA,PARIS,1990.
- 3- FREDO GAREL: FOOT BALL ,EDITION AMPHARA,paris, 1983.
- 4- Kurt MURER : 1000 exercices et jeux d'athlétisme , 02em tirage , édition VIGOTE , 1987.

الملاحق



نتائج العينة الشاهدة في الإختبار القبلي والبعدي

( الفريق الأول لأكاديمية الجلفة 2016/2017 )

أ - إختبار قياس دقة التصويت (الرجال)

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	الفريق الأول أكاديمية الجلفة	15	اللاعب 01
11	16	02	04	02	02	04	02	01	04	02	04		14	اللاعب 02
13	11	01	01	02	02	02	04	04	02	04	02		15	اللاعب 03
12	11	01	02	01	02	04	04	02	02	04	01		15	اللاعب 04
13	10	04	04	01	02	02	02	04	02	02	00		15	اللاعب 05
13	09	01	02	04	04	04	01	02	02	02	00		14	اللاعب 06
15	08	04	02	01	04	02	02	04	00	04	00		13	اللاعب 07
08	09	02	00	04	02	02	04	00	02	00	01		13	اللاعب 08
10	10	02	02	04	04	02	02	02	00	00	02		14	اللاعب 09
12	09	00	00	02	02	04	02	04	01	02	04		13	اللاعب 10
11	10	01	02	02	04	02	02	04	00	02	02		15	اللاعب 11
09	08	00	02	04	02	02	04	02	00	00	00		13	اللاعب 12
09	13	02	01	04	04	02	02	01	02	00	04		15	اللاعب 13
11	11	04	02	04	04	02	01	00	02	01	02		14	اللاعب 14
12	10	02	02	02	00	04	02	02	02	02	04		14	اللاعب 15
09	10	02	02	02	00	01	02	02	04	01	02		14	اللاعب 16
07	10	02	02	02	01	02	01	01	02	00	04		15	اللاعب 17
10	12	02	02	02	02	04	02	02	04	00	02		14	اللاعب 18

ب- إختبار 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	الفريق الأول أكاديمية الجلفة	15	اللاعب 01
10	08	02	02	01	02	01	00	02	02	04	00		14	اللاعب 02
10	10	00	02	02	04	04	02	02	00	02	02		15	اللاعب 03
10	12	02	02	04	02	02	02	00	04	02	02		15	اللاعب 04
11	10	02	04	02	02	02	02	01	02	04	00		15	اللاعب 05
13	16	01	02	02	04	04	04	04	02	02	04		14	اللاعب 06
14	12	02	02	02	04	02	04	04	00	04	02		13	اللاعب 07
13	11	02	01	04	02	04	02	02	04	01	02		13	اللاعب 08
14	10	02	02	04	04	02	01	02	02	04	01		14	اللاعب 09
11	11	02	01	01	04	04	04	02	02	02	00		13	اللاعب 10
08	09	02	04	04	02	02	02	00	00	00	01		15	اللاعب 11
13	16	01	02	04	04	02	02	02	04	04	04		13	اللاعب 12
10	08	02	02	04	02	02	02	00	02	02	00		15	اللاعب 13
10	16	01	02	04	04	04	04	01	04	00	02		14	اللاعب 14
11	07	04	02	04	02	01	00	00	01	02	02		14	اللاعب 15
08	08	02	02	00	02	04	02	02	00	00	02		14	اللاعب 16
11	09	01	02	02	00	02	01	04	04	02	02		15	اللاعب 17
11	07	01	01	04	04	04	02	00	00	02	00		14	اللاعب 18

ج- إختبار فلامينغو للاتزان الثابت و إختبار الاتزان الحركي.

المحاولة 4	المحاولة 3	المحاولة 2	المحاولة 1	الفريق	السن	الاسم واللقب
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي			
10	10	12	13	الفريق الأول أكاديمية الجملفة	15	اللاعب 01
09	08	10	12		14	اللاعب 02
12	14	10	08		15	اللاعب 03
13	14	08	11		15	اللاعب 04
10	08	10	14		15	اللاعب 05
12	10	07	10		14	اللاعب 06
16	20	10	15		13	اللاعب 07
10	12	12	10		13	اللاعب 08
11	10	12	15		14	اللاعب 09
10	13	14	15		13	اللاعب 10
12	14	16	14		15	اللاعب 11
14	15	08	10		13	اللاعب 12
14	12	07	11		15	اللاعب 13
08	08	12	11		14	اللاعب 14
11	09	13	10		14	اللاعب 15
11	13	10	08		14	اللاعب 16
14	11	10	12		15	اللاعب 17
08	08	11	09		14	اللاعب 18

نتائج العينة التجريبية في الإختبار القبلي والبعدي

( الفريق الثاني لأكاديمية الجلفة 2016/2017 )

أ- إختبار 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	الفريق الثاني أكاديمية الجلفة	15	اللاعب 01
14	10	02	04	02	01	04	04	04	00	02	01		14	اللاعب 02
10	05	04	01	00	02	04	00	02	01	00	01		14	اللاعب 03
12	10	04	01	01	00	01	04	02	01	04	04		15	اللاعب 04
16	10	04	04	04	00	04	02	02	04	02	00		13	اللاعب 05
12	08	02	04	04	00	01	00	01	02	04	02		13	اللاعب 06
09	09	04	02	00	04	02	00	02	02	01	01		13	اللاعب 07
13	11	02	01	01	02	04	02	02	02	04	04		14	اللاعب 08
10	08	04	01	00	01	02	04	00	00	04	02		15	اللاعب 09
12	14	04	04	01	00	01	02	02	04	04	04		15	اللاعب 10
12	10	04	02	02	01	00	01	02	04	04	02		15	اللاعب 11
13	12	04	04	04	00	01	02	00	04	04	02		15	اللاعب 12
16	14	04	02	04	04	02	02	04	02	02	04		13	اللاعب 13
10	08	01	01	04	04	01	01	04	02	00	00		15	اللاعب 14
11	09	02	02	02	04	04	01	02	00	01	02		14	اللاعب 15
14	10	02	04	04	00	04	00	02	02	02	04		15	اللاعب 16
12	11	02	04	04	00	04	01	02	04	00	02		13	اللاعب 17
12	08	04	02	02	04	04	02	00	00	02	00		14	اللاعب 18

ب- إختبار 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	الفريق الثاني أكاديمية الجلفة	15	اللاعب 01
16	12	04	02	02	02	04	04	02	04	04	02		14	اللاعب 02
11	10	04	02	04	04	01	04	02	00	00	00		14	اللاعب 03
14	14	02	02	04	04	02	04	02	02	04	04		15	اللاعب 04
14	12	02	02	02	04	04	00	04	02	02	04		13	اللاعب 05
13	11	02	04	04	00	01	04	02	01	04	02		13	اللاعب 06
12	11	00	01	04	04	04	02	02	04	02	00		13	اللاعب 07
14	10	02	02	02	02	04	04	02	02	04	00		14	اللاعب 08
15	14	01	04	02	04	04	00	04	04	04	02		15	اللاعب 09
18	16	04	04	02	02	04	04	04	02	04	04		15	اللاعب 10
18	12	04	01	04	01	02	04	04	02	04	04		15	اللاعب 11
15	11	04	02	01	04	04	02	02	02	04	01		15	اللاعب 12
14	12	00	04	04	02	02	00	04	02	04	04		13	اللاعب 13
10	08	02	02	04	04	02	02	04	00	04	02		15	اللاعب 14
17	09	01	02	04	02	04	04	04	01	04	00		14	اللاعب 15
12	12	04	04	00	02	02	00	02	02	04	04		15	اللاعب 16
15	10	01	00	04	04	02	04	04	02	04	00		13	اللاعب 17
11	08	02	02	01	04	02	02	02	00	04	00		14	اللاعب 18

ج - إختبار 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	الفريق الثاني أكاديمية الجلفة	15	اللاعب 01
11	10	08	10		14	اللاعب 02
10	11	06	12		14	اللاعب 03
08	12	10	13		15	اللاعب 04
11	13	11	10		13	اللاعب 05
09	08	11	14		13	اللاعب 06
10	14	12	14		13	اللاعب 07
11	15	10	12		14	اللاعب 08
11	09	10	14		15	اللاعب 09
10	11	12	15		15	اللاعب 10
10	13	08	12		15	اللاعب 11
12	15	12	16		15	اللاعب 12
10	12	08	08		13	اللاعب 13
09	07	10	11		15	اللاعب 14
11	11	07	09		14	اللاعب 15
10	13	09	12		15	اللاعب 16
06	3	10	10		13	اللاعب 17
12	11	13	14		14	اللاعب 18

نتائج العينة الاستطلاعية في الإختبار الأول والثاني  
أ- إختبار قياس دقة التصويب (الرجال)

المجموع		المحاولة 5		المحاولة 4		المحاولة 3		المحاولة 2		المحاولة 1		الفريق	السن	الاسم واللقب
أول	ثاني	أول	ثاني	أول	ثاني	أول	ثاني	أول	ثاني	أول	ثاني			
11	10	02	02	02	04	04	02	02	02	01	00	العينة الاستطلاعية	15	اللاعب 01
11	11	01	04	04	02	02	02	02	02	02	01		15	اللاعب 02
12	09	00	01	02	02	04	04	02	02	04	00		14	اللاعب 03
12	08	02	02	02	04	02	00	02	02	04	00		13	اللاعب 04
10	09	01	04	01	02	04	02	02	00	02	01		13	اللاعب 05
12	10	02	02	04	00	02	02	00	04	04	02		13	اللاعب 06
11	10	01	01	04	01	00	04	02	02	04	02		15	اللاعب 07

ب- إختبار قياس دقة التصويب (المستطيلات المتداخلة)

المجموع		المحاولة 5		المحاولة 4		المحاولة 3		المحاولة 2		المحاولة 1		الفريق	السن	الاسم واللقب
أول	ثاني	أول	ثاني	أول	ثاني	أول	ثاني	أول	ثاني	أول	ثاني			
12	10	02	02	02	02	02	02	04	02	02	02	العينة الاستطلاعية	15	اللاعب 01
10	10	02	02	02	04	02	02	02	02	02	00		15	اللاعب 02
13	16	04	02	01	02	02	04	04	04	02	04		14	اللاعب 03
14	12	02	02	02	04	04	00	02	02	04	04		13	اللاعب 04
11	11	01	02	02	04	02	02	04	02	02	01		13	اللاعب 05
11	07	01	02	02	02	04	02	02	00	02	01		13	اللاعب 06
11	10	02	04	01	02	02	04	02	00	04	02		15	اللاعب 07

ج - إختبار الاتزان الثابت وإختبار الإتزان الحركي

عدد السقوط في إختبار الإتزان الحركي		عدد مرات السقوط في إختبار "فلامينغو"		الفريق	السن	الاسم واللقب
أول	ثاني	أول	ثاني			
12	14	10	08	العينة الاستطلاعية	15	اللاعب 01
10	10	12	13		15	اللاعب 02
12	10	07	10		14	اللاعب 03
16	20	10	15		13	اللاعب 04
10	13	14	15		13	اللاعب 05
11	09	12	10		13	اللاعب 06
10	08	10	14		15	اللاعب 07



## الهدف : تحسين ضرب الكرة بعد المراوغة.

المراحل	محتوى الحصة	المدة	التشكيلات	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- شرح كيفية سير الحصة</li> <li>- جري خفيف داخل الملعب مع تغيير الاتجاهات</li> <li>- جري بالكرة و القيام بتمريرات مع الزميل</li> </ul>	15د		التأكيد على سلامة كل اللاعبين
المرحلة الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- نقسم الفريق إلى أربع أفواج كل فوجين يعملان على التسجيل نحو المرمى وذلك عن طريق المراوغة ثم القذف نحو المرمى.</li> <li>- 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)</li> <li>- 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) و4 وعند وصوله إلى الشاخص (3) يمرر الكرة إلى اللاعب الذي انطلق بالكرة أول مرة وهذا الأخير يقوم بالمرور عبر الشاخص 4 و6 وينهي عمله بالقذف نحو المرمى.</li> </ul>	10د 15د 15د		التركيز على دقة قي القذف والعمل بالرجلين اليمنى واليسرى
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التمرين (1): يحمل التلميذ زميله ويحاول أن يمشي به على مقعد بطول 2م وعرض 30سم وارتفاع 25سم.</li> <li>- التمرين (2) : يحاول التلميذ القفز فوق زميله الذي يأخذ وضعية السجود غير الكلي (عدم ملاسة الرأس للمقعد) على نفس المقعد في التمرين (1)</li> </ul>	10د 10د		التركيز الجيد على العمل بالرجلين <b>وحدات تدريبية مدمجة</b>
	المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تمرينات الاسترخاء تكون وذلك عن طريق تمريرات بين اللاعبين مع إعطاء حوصلة عن الحصة.</li> </ul>	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"> <li>- إحماء داخل الميدان عن طريق دحرجة الكرة على شكل (8) تبادل التمريرات بالرأس والرجلين .</li> <li>- تبادل الكرات بتمريرات طويلة</li> <li>- تمرينات للمرونة وللتمديد العضلي.</li> </ul>	15د		عرض وشرح محتوى الحصة مع مراعاة الجانب الصحي
المرحلة الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- نقسم الفريق إلى فوجين ، كل فوج يعمل في نصف الملعب بحيث يقف اللاعبون على بعد 25 م ، يقوم اللاعب الأول بتمرير الكرة إلى الممر الذي يقف أمام خط 18م ، من الأخير يهيئه له لكي يقذف صوب المرمى .</li> <li>*نقسم اللاعبين إلى (4) أربع أفواج كل فوجين يعملان مقابلين لمرمى على شكل خطين متوازيين ويبعدان عن المرمى بحوالي 25م ، ونضع ممر في خط 18م.</li> <li>- نقسم الطلبة 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.</li> <li>- نفس التمرين مع وضع الحارس.</li> <li>- نفس التمرين مع وضع جدار.</li> <li>- نفس التمرين مع وضع حارس وجدار الصد.</li> </ul>	20د		التركيز على أن يكون العمل بالرجلين وأن يكون دون مراقبة الكرة حتى يكون هناك استعاب القذفة تكون دقيقة وقوية .
مرحلة خاصة بالتمارين المدمجة	<ul style="list-style-type: none"> <li>التمرين (1) : على نفس المقعد يحاول التلميذ المشي على أربع إلى الأمام والخلف.</li> <li>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 .</li> </ul>	10د 10د		التركيز الجيد على العمل بالرجلين وحدات تدريبية مدمجة
المرحلة الختامية	القيام بتمريرات بالكرة مع جري خفيف وإعطاء للاعبين بعض النصائح.	5د		التأكيد من العودة النهائية