

"أثر وحدات تدريبية مقترحة لتطوير الاتزان على تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال (13-15) سنة"

جامعة المسيلة

أ.سعد سعود فؤاد

ملخص البحث

هدف الدراسة التأكيد على أن الاتزان له دور هام في تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية. هل يمكن أن يكون للاتزان علاقة في تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية ؟

- ما مدى تأثير الاتزان الحركي على تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية ؟  
الفرضية العامة : القدرة على الاتزان تساهم بشكل فعال في تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم .

الفرضيات الجزئية :

- غياب دقة التصويب راجع إلى عدم القدرة على الاتزان الحركي أكثر منه في الاتزان الثابت.  
- الاتزان صفة لا تلتقى العناية اللازمة من طرف المدربين أثناء الحصة التدريبية المنجزة و المسطرة.

العينة المستعملة : النادي الرياضي للهواة نجم برج بوعريرج  
شملت الدراسة الاستطلاعية النادي الرياضي للهواة نجم برج بوعريرج ، من ولاية برج بوعريرج و الاختبارات القبليّة و البعديّة أجريت في نفس الملعب (الملعب البلدي لولاية البرج) .  
لقد تمت الدراسة على فريق النادي الرياضي للهواة نجم برج بوعريرج ، فيالفترة الممتدة من شهر نوفمبر إلى غاية شهر افريل 2009

المنهج المستخدم : المنهج المستخدم في بحثنا هذا هو المنهج التجريبي .  
الأدوات المستعملة في الدراسة : وهي (الوحدات التدريبية ، اختبار قياس دقة التصويب ، اختبار الاتزان الثابت ، والحركي)

النتائج المتوصل إليها : - القدرة على الاتزان تساهم بشكل فعال في تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال (13-15 سنة) . - غياب دقة التصويب راجع إلى عدم القدرة على الاتزان الحركي أكثر منه في الاتزان الثابت .

- الاتزان صفة لا تلتقى العناية اللازمة من طرف المدربين أثناء الحصة التدريبية المنجزة .

**Summary :** The technique of shooting towards the goal in football is considered the most important technique of practice in this game, witch distinguishes it form other sports, it is one of the essential means to get scores, which require the gathering of several components ; from fitness during performance, speed in implementation end power during shooting.

As movement become more precise, it depends on balance which is very important to achieve that, as whenever the footballer keeps his/her balance during the performance of the movement, he can make it perfectly. from that point this designs to put an integrated training sessions for balance to determine the impact of balance as to improve the accuracy of shooting and also try to understand the confusion about the effectiveness of precision in shooting that mainly due the ability to balance.

These proposed sessions have contributed in some extent in the raising of footballer's balance ability which accompanied with a clear improvement in shooting towards goal and although it is far from the précised results of the tests that have been done, but it makes an obvious difference in the group which benefit from the integrated warming up training sessions.

So that , the obtained results were in favor of the group which get the integrated training sessions in the test of shooting by foot and that aimed to measure the accuracy shooting.

And also, It caused a clear difference in the measurement of the ability of balance in each of « flamingo's test for fixed balance and motor balance ». witch indicate a clear improvement. Also that results demonstrate the need to improve the ability of balance in order to access the precision of shooting of the footballer, so that the groups which have undergone the experience ; despite what it realized, clear difference. In fact its results as we mentioned previously still keep away from the precise results of the tests. The thing that open the door to other studies which can benefit from our research to a comprehensive and brooder research take in to account all the factors that can include to determine the accuracy of footballers shooting.

Try to disseminate the outputs of the largest possible segments of this age group witch has became a golden age for the development of skills and special abilities , thus increasing of skills and technique of the Algerian footballer youth

## مقدمة :

"أثر وحدات تدريبية مقترحة لتطوير الاتزان على تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال (13-15) سنة"

تعتبر رياضة كرة القدم الأكثر انتشارا في العالم وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها، فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة ، بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي يجب تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالي . وتعد فئة الأشبال (13-15 سنة) خزاناً لا يستهان به في تزويد النخبة الوطنية بمجموعة هائلة من اللاعبين الموهوبين وأصحاب المستوى العالي.

كما تعد لعبة كرة القدم إحدى هذه الرياضات التي تعتمد على إثراء رصيدها باللاعبين الموهوبين والجدد من بروزهم في إطار التربية العامة ، فهي من أنجع الوسائل المدعمة للتربية البدنية والرياضية. بفضل هذا أهلت فئة الأشبال إلى أن تكون لها مكاتنها في تطوير أو تراجع الرياضة النخبوية شأن ذلك شأن كرة القدم ، فالاعتماد على الأصناف الدنيا وصقلها جيدا وبطريقة تساهم في إنتاج اللاعبين الكبار والمهارة أصبحت من الضروري الاعتماد عليها في تكوين لاعبي المستقبل المرجوين ، هذه الفئة التي تعتبر المخزون الحام والممكن الاعتماد عليه للتوصل إلى الأهداف المنشودة عن طريق تدعيمها بوسائل وطرق منهجية أثناء مرحلة تعليمها وتبنيها ، إذ تعتبر فئة الأشبال (13-15 سنة) فئة عمرية مناسبة للتعلم الحركي، لما يديه الطفل في هذا السن من استعداد نفسي وبدني لتعلم مختلف الحركات التقنية البسيطة أو المعقدة .

لكن من خلال ملاحظات ميدانية لمقابلات في كرة القدم لفئة الأشبال (13-15 سنة) وهي الفئة المعول عليها في إنتاج وتكوين لاعبين أكفاء باعتبار هذه المرحلة العمرية مناسبة لتعليم وتطوير كل القدرات التقنية وأيضاً البدنية الخاصة باللعبة والتي تميزها عن غيرها من الرياضات الأخرى ، لا حظنا الغياب البارز للدقة في التصويب نحو المرمى ، إذ أن اللاعب تجده يهدر أهدافا سهلة التسجيل و على مقربة من المرمى ، بل وحتى في بعض الأحيان تضعيف الفرصة أمام مرمى شاغر ، بسبب تسديدة عشوائية وبدون دقة نحو الهدف . الأمر الذي جعلنا نفكر في الموضوع من هذه الزاوية .

و سنحاول من خلال بحثنا هذا دراسة أثر مهارة الاتزان على تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال (13-15) سنة ، وهو موضوع يكتسي أهمية بالغة لاعتبار هذه الفئة تتوافق مع هذه الصفة و هي الاتزان والتي يصاحبها نشاط الهرمونات و الغدد مما يستلزم علينا البحث في أنجع الطرق و المناهج التي تتماشى مع خصوصياتهم التكوينية و النفسية هذا لكي نستطيع إعدادهم إعدادا بدنيا ناجعا للوصول بهم إلى أعلى مستويات الأداء التكتيكي و التقني. حيث أن دراستنا ستنصب على موضوع هام جدا و المتمثل في "أثر الاتزان على تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال (13-15) سنة" .

ويعتبر عنصر التوازن واحدا من الوظائف المعقدة بالجسم والخاصة بالجهاز العصبي المركزي في استجابته، للاحتفاظ بالتوازن نجد أن هناك ردود أفعال من داخل الجسم تؤثر وتتأثر ببعضها " (1). 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 ينفصل عنها كلا من الجهازين البصري والسمعي وكذلك الجهاز الحسي الجلدي، فالتوازن "هو القدرة على الاحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات أو الحركة" (1). ورأي آخر أكثر شمولاً وإيضاحاً يعتبر التوازن متمثلاً 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 واضحاً في الجباز فقط كما هو دارج، ولكن هناك نهايات كثيرة للمهارات يجب الإتران بعدها حتى تحتسب سليمة مثل دفع الجلة.

الأمر الذي جعلنا نصب جل اهتمامنا حول هذه المهارة التي تعتبر هامة في جميع الألعاب والرياضات بما في ذلك كرة القدم التي لا تخلو مهارتها الأساسية من ضرورة حضور مثل هذه القدرات لتسهيل أدائها بشكل ملفت للانتباه ومن بينها القدرة على الاتزان محل الدراسة، هذا ما جعلنا نطرح التساؤل العام التالي:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية التي تخضع للوحدات التدريبية المقترحة لتطوير الاتزان و المجموعة الضابطة غير الخاضعة للوحدات التدريبية في الاتزان ودقة التصويب؟

### فرضيات البحث

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية التي تخضع للوحدات التدريبية المقترحة لتطوير الاتزان و المجموعة الضابطة غير الخاضعة للوحدات التدريبية في الاتزان ودقة التصويب لصالح المجموعة التجريبية

(1) د. وجدي مصطفى الفانح. د. محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى للنشر والتوزيع، مصر، 2002، ص 134-135.

الكلمات المفتاحية: أثر - وحدات تدريبية - دقة التصويب - الاتزان - لاعبي كرة القدم - تحسين - تطوير فئة الأشبال (13-15) سنة

### 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 مالم تصل إليه دراستنا هذه ، وتسهيل العمل على إثراء المكتبة والزيادة في الرصيد العلمي لدى الباحثين في مجال التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة.

### 4- أهداف الدراسة

- حل مشكلة دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية .
- التأكيد على أن الإلتزان له دور هام في تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية.
- إدماج وحدات تدريبية خاصة بالاتزان لتسهيل تحسين دقة التصويب .

### - الدراسات السابقة

\* **الدراسة الأولى:** 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.

\* **الدراسة الثانية :** أشار بعض الباحثين إلى أن صفة التوازن تتأثر بدرجة كبيرة بعامل الوراثة كما أن عامل الأكساب بالنسبة لهذه الصفة يبدو ضئيلا ،إلا أن دراسات كل من "اسبنشاد Espenshad" و"لافيوز lafus" و"جوندن Gunden" و"جارسون 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 .

\* **الدراسة الثالثة:** 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.

\*الدراسة الرابعة: أشار "سكوت Scott" إلى وجود علاقة إيجابية عالية بين نتائج اختبارات التوازن ونتائج اختبارات الإدراك الحسي الحركي. وفي ضوء ذلك أوصى "سميث" بضرورة تصميم اختبارات التوازن في بطاريات اختبار الإدراك الحسي الحركي Kinesihetic perception .

\*الدراسة الخامسة : 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 لفقْد القدرة على السمع (بالنسبة للأفراد الصم) .

\*الدراسة السادسة : 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 عصابة 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 وليس إلى الاختلاف في القدرة على التوازن.

### 1- الدراسة الاستطلاعية

قبل الشروع في إجراء التجربة الميدانية قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على النادي الرياضي للهواة نجم برج بوعريرج الذي ينشط في البطولة الجهوية الأولى ، وكان الغرض منها هو الوقوف على المعطيات المتوفرة في الفريق والإمكانات والوسائل المساعدة على إجراء التجربة الميدانية ، إضافة إلى تحديد جوانب المشكلة التي نحن بصدد دراستها وتحديد مجالات الدراسة

1-1- المجال الزمني أجريت الدراسة في الفترة الممتدة من شهر نوفمبر إلى غاية شهر افريل 2009  
2-1- المجال المكاني: تم تطبيق الوحدات التدريبية التعليمية بملاعب الشهيد بوزيدي لخضر الكائن بوسط مدينة برج بوعريرج والذي يتوفر على الوسائل التالية ( ارضية معشوشبة اصطناعياً قاعة جمباز ، سبورة ، 20كرة قدم ، 22 حبال ، 05 مقاعد سويدية ، 02 نجمة سوداسية ، ديكامتر ، 02 لوح الاتزان الثابت أقماع )

1-2- الشروط العلمية للاختبارات: قام الباحث بقياس الاتزان الثابت والحركي ودقة التصويب على العينة الاستطلاعية والتي يبلغ عددها 05 لاعبين بهف حساب المعاملات العلمية لكل من اختبار الاتزان الثابت لفلامينغو واختبار الاتزان الحركي فليشمان .....و اختبار دقة التصويب .....

1-2-1- ثبات الاختبارات: اعتمد الباحث على طريقة الاختبار وإعادة الاختبار لقياس ثبات الاختبارات قيد الدراسة على 05 لاعبين من النادي الرياضي للهواة نجم برج بوعريرج بهدف حساب معامل الثبات حيث تم إجراء الاختبارات واعادتها بعد 15 يوماً على نفس الأفراد وفي نفس الظروف وتم التوصل إلى النتائج التالية :

- ثبات اختبار الاتزان الثابت فلامينغو : 0.87.
- ثبات اختيار الاتزان الحركي فليشان : 0.89.
- ثبات اختبار دقة التصويب: 0.81.

2-2-1- صدق الاختبارات: اعتمد الباحث على طريقة استخدام معامل الصدق الذاتي لقياس صدق الاختبارات قيد الدراسة والذي يحسب بواسطة الجذر التربيعي لمعامل الثبات للاختبار:

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

- صدق اختبار الاتزان الثابت فلامينغو : 0.93.
- صدق ثبات اختيار الاتزان الحركي فليشان : 0.94.
- صدق ثبات اختبار دقة التصويب: 0.90.
- 3-1- ضبط متغيرات التجريبية للدراسة

قام الباحث بضبط المتغيرات التجريبية للدراسة بغرض التحكم في الظروف المحيطة بالمشكلة و التخلص من المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج التجربة الميدانية و المتمثلة فيما يلي :

- السن : متوسط سن اللاعبين 14.3 سنة
- الجنس: أجريت الدراسة على لاعبي فريق النادي الرياضي الهواة نجم برج بوعريج للذكور.
- الطول : متوسط طول اللاعبين 1.44 متر.
- الوزن : متوسط وزن اللاعبين 32.6 كلف.

4-1- عينة الدراسة :

تتكون عينة الدراسة من 24 لاعبا من فريق كرة القدم للنادي الرياضي الهواة نجم برج بوعريج تم اختيارهم بالطريقة المسحية وقد تم استبعاد اللاعبين الذين أجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية. وتم تقسيمها إلى مجموعتين متجانستين (تجريبية وضابطة) كل مجموعة تتكون من 12 لاعبا

- المجموعة التجريبية : تطبق عليها الوحدات التدريبية المقترحة الخاصة بتحسين القدرة على الاتزان
- المجموعة الشاهدة : تتدرب بصفة عادية وفق البرنامج المعتاد.

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 مساءً: من 16:30 ← 18:00.

## 2- المنهج المستخدم

إن موضوع الدراسة يتمحور أساساً حول معرفة أثر الاتزان على تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أشبال 13-15 سنة مما يتطلب تطبيق برنامج تدريبي وفق وحدات تدريبية مقترحة على مجموعة من اللاعبين من خلال تطبيق التصميم التجريبي للمجموعتين و إجراء اختبارات قبلية وبعديّة وهو ما يتطلب الاعتماد على المنهج التجريبي .

### 1-2- أدوات الدراسة

قصد الوصول إلى إثبات أو نفي الفرضيات اعتمد الباحث على الاختبارات التالية :

- اختبار الاتزان الثابت "فلامينغو": اختبار الوقوف على قدم واحدة فوق عارضة.
- اختبار الاتزان الحركي فليشان : اختبار باستخدام قاعدة التوازن الخشبية مسدسة الشكل
- اختبار دقة التصويب : اختبار الحبال. و اختبارالمستطيلات المتداخلة
- الوحدات التدريبية المقترحة:

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

### 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 بالجرى على المقعد ثم القفز إلى المقعد الآخر الذي يبعد عن الأول مسافة 50سم لمدة 10 دقائق.(1)

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

-الإجراءات الميدانية للدراسة :

بعد الانتهاء من الدراسة الاستطلاعية والتأكد من ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات التجربة الميدانية ، ومن صلاحية الأدوات المستخدمة وتوفرها على الشروط العلمية ( الصدق ، الثبات ، ) والقيام بالضبط الإجرائي للعينة ، بدأ الباحث في تطبيق الإجراءات الميدانية للتجربة والتي تمت على النحو التالي :

1-4. مرحلة إجراء الاختبارات القبليّة :

تم وضع خطة وبرنامج محدد لإجراء الاختبارات القبليّة للمجموعتين ( التجريبية ، الضابطة ) مستخدما في ذلك الاختبارات البدنية لقياس دقة التصويب و الاتزان الثابت والحركي بالملاعب ، وقد استغرق إجراء الاختبارات يومين موزعة كما يلي :

-اليوم الأول : خصص لإجراء الاختبارات التي تقيس الاتزان الثابت والحركي .

-اليوم الثاني : خصص لإجراء الاختبارات التي تقيس دقة التصويب.

قبل بدأ الاختبار تم التأكد من حضور أفراد العينة وشرح وعرض طريقة إجراء الاختبارات أمامهم والإجابة عن استفساراتهم .

أجريت كل الاختبارات للمجموعتين ( التجريبية ، الضابطة ) في الفترة الصباحية ابتداء من الساعة الثامنة والنصف صباحا ، وأعطيت محاولتين لكل لاعب في كل اختبار قبل بدأ الاختبارات .

2-4. خطوات تنفيذ الوحدات التدريبية المقترحة :

بعد الانتهاء من إجراء الاختبارات القبليّة على المجموعتين ( التجريبية ، الضابطة ) باشر

الباحث في تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة على المجموعة ( التجريبية ) لمدة ثلاثة أشهر ، بواقع ثلاث حصص في الأسبوع ، زمن كل حصة تطبيقية ثلاثون دقيقة مقسمة كما يلي :

-الجزء الإعدادي ( التسخين ) خمس دقائق .

-الجزء الرئيسي عشرين دقيقة .

-الجزء الختامي خمس دقائق .

تم برمجّة كل الحصة التطبيقية ابتداء من الساعة الرابعة مساء ، حيث سهر الباحث نفسه

على إجراءات التجربة الميدانية وذلك بتطبيق وحدات تعليمية يومية مشتقة من الوحدات التدريبية المقترحة

4-4. مرحلة إجراء الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ الوحدات التدريبية المقترحة قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية

لمجموعتين الثلاث ( التجريبية ، الضابطة ) مستخدما في ذلك نفس الاختبارات التي استخدمت في الاختبارات القبليّة ، باستخدام نفس الوسائل ونفس المكان وفي نفس الفترة الزمنية وتحت نفس الظروف وبنفس الطريقة التي استخدمت في الاختبارات القبليّة .

وبعد جمع البيانات و المعلومات ومعالجتها إحصائيا توصل الباحث إلى النتائج التالية :

مستوى الدلالة 0.05	T	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		النتائج البنود	
		الانحراف المعياري ع2	المتوسط الحسابي م2	الانحراف المعياري ع1	المتوسط الحسابي م1		
غير دال	0.72	2.33	11.55	2.16	12.11	الاتزان الثابت	1
غير دال	0.60	3.16	11.61	2.69	12.22	الاتزان الحركي	2
غير دال	1.05	1.88	10.38	2.35	9.61	دقة التصويب	3

جدول رقم (01) يبين دلالة الفروق الإحصائية في الاختبار القبلي بين المجموعتين (التجريبية و الضابطة) في اختبار الاتزان و دقة التصويب

تشير نتائج الجدول رقم (01) الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبار الاتزان و دقة التصويب التي قيد الدراسة ( الاتزان الثابت ، الاتزان الحركي ، دقة التصويب ) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية. حيث ان قيمة ت المحسوبة اقل تماما من قيمة ت الجدولية التي تساوي 1.72 عند مستوى الدلالة 0.05 مما يسمح لنا بمعرفة التقدم الحاصل في المجموعتين بعد تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة على المجموعة التجريبية .

جدول رقم (02) يبين دلالة الفروق الإحصائية في الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة (الضابطة ) في اختبار الاتزان و دقة التصويب

مستوى الدلالة	T	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		النتائج البنود	
		الانحراف المعياري ع2	المتوسط الحسابي م2	الانحراف المعياري ع1	المتوسط الحسابي م1		
غير دال	0.73	2.37	10.66	2.33	11.55	الاتزان الثابت	1
غير دال	0.34	2.19	11.38	3.16	11.61	الاتزان الحركي	2
غير دال	0.73	2.11	10.88	1.88	10.38	دقة التصويب	3

تشير نتائج الجدول رقم (02) الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار الاتزان و دقة التصويب التي قيد الدراسة ( الاتزان الثابت ، الاتزان الحركي ، دقة التصويب ) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية. حيث ان قيمة ت المحسوبة اقل تماما من قيمة ت الجدولية التي تساوي 1.72 عند مستوى الدلالة 0.05 يظهر لنا انه لا توجد فروق جوهرية

بين متوسطات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي للاختبارات قيد الدراسة ، مما يعني انه لم يحدث أي تغير أو تقدم ذو قيمة إحصائية في (الامتزان الثابت ، الامتزان الحركي ، دقة التصويب ) قيد الدراسة خلال فترة التجربة الميدانية مما يسمح بالحكم على مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية

جدول رقم (03) بين دلالة الفروق الإحصائية في الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة (التجريبية ) في اختبار الامتزان و دقة التصويب

مستوى الدلالة	T	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		النتائج البنود	
		الانحراف المعياري 2ع	المتوسط الحسابي 2م	الانحراف المعياري 1ع	المتوسط الحسابي 1م		
دال	4.00	1.88	9.33	2.16	12.11	الامتزان الثابت	1
دال	2.75	1.50	10.16	2.69	12.22	الامتزان الحركي	2
دال	3.34	1.99	12.11	2.35	9.61	دقة التصويب	3

تشير نتائج الجدول رقم (03) الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الامتزان و دقة التصويب التي قيد الدراسة ( الامتزان الثابت ، الامتزان الحركي دقة التصويب ) إلى وجود فروق دالة إحصائية. حيث ان قيمة ت المحسوبة أكبر تماما من قيمة ت الجدولية التي تساوي 1.72 عند مستوى الدلالة 0.05 ما يدل على أن هناك فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي في ( الامتزان الثابت ، الامتزان الحركي ، دقة التصويب ) ، حيث أن المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي أعلى من المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي ، مما يعني حدوث تقدم من خلال التجربة الميدانية في نمو المهارات قيد الدراسة.

ومن هنا نستنتج أن الوحدات التدريبية المقترحة لها تأثير ايجابي في نمو المهارات قيد الدراسة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال

مستوى الدالة	T	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		النتائج البنود	
		الانحراف المعياري ع2	المتوسط الحسابي م2	الانحراف المعياري ع1	المتوسط الحسابي م1		
دال	1.81	2.37	10.66	1.88	9.33	الاتزان الثابت	1
دال	1.89	2.19	11.38	1.50	10.16	الاتزان الحركي	2
دال	1.74	2.11	10.88	1.99	12.11	دقة التصويب	3

جدول رقم (04) يبين دلالة الفروق الإحصائية في الاختبار البعدي للمجموعتين (التجريبية و الضابطة) في اختبار الاتزان و دقة التصويب

تشير نتائج الجدول رقم (04) الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للاختبار البعدي في اختبار الاتزان و دقة التصويب قيد الدراسة (الاتزان الثابت ، الاتزان الحركي ، دقة التصويب) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية. حيث ان قيمة ت المحسوبة أكبر تماما من قيمة ت الجدولية التي تساوي 1.72 عند مستوى الدلالة 0.05 في جميع الاختبارات قيد الدراسة وهو ما يدل على أن هناك فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي للمهارات (الاتزان الثابت ، الاتزان الحركي ، دقة التصويب) حيث أن المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية أعلى من المتوسطات الحسابية للمجموعة الضابطة مما يعني حدوث تقدم من خلال التجربة الميدانية في نمو المهارات قيد الدراسة. وبالتالي فان الوحدات التدريبية المقترحة لها تأثير ايجابي في نمو مهارات الاتزان ودقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال قيد الدراسة .

نتائج هذه الدراسة تتفق مع ما وجدته "عبد الرحمان حافظ إسماعيل" في جامعة بيروت "إلى ارتباط التوازن بالعديد من القدرات العضلية". وكذلك ما أثبتته "سكوت" على وجود علاقة عالية بين التوازن والإحساس الحركي مما جعل ضرورة أن تتضمن أي طريقة حركية اختيارية التوازن, نظرا لكون التوازن يعتبر أحد العوامل اللازمة لمعظم الأنشطة الرياضية.

بينما يرجع الباحث التقدم الحاصل في نمو مهارات الاتزان ودقة التصويب والفروق الإحصائية المتوصل إليها في القياسين القبلي والبعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة إلى احتواء الوحدات التدريبية المقترحة على أنشطة حركية وألعاب رياضية وأهداف سلوكية إجرائية أتاحت لإفراد العينة قيد الدراسة تحقيق تقدم ملحوظ في اكتساب مهارات حركية أساسية مثل التوازن والتعامل مع الكرة من خلال الدقة في التصويب وفي مختلف المواقف التعليمية ، وبالتالي فان هذه الوحدات تعتبر مؤشر ذو دلالة إحصائية في إمكانية تحسين مهارات الاتزان ودقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال .

هذه النتائج أكدت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية ، مما يعني أن الوحدات التدريبية المقترحة أثرت إيجابيا على نمو مهارات الاتزان ودقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال ، وهذا ما يثبت صحة الفرضية التي تنص على أن :

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية التي تخضع للوحدات التدريبية المقترحة لتطوير الاتزان و المجموعة الضابطة غير الخاضعة للوحدات التدريبية في الاتزان ودقة التصويب لصالح المجموعة التجريبية .

يبقى أن نشير في الأخير إلى أن ما خلصت إليه دراسة الباحث يفتح الباب بمصراعيه على ضرورة تطوير المهارات الحركية الانتقالية وغير الانتقالية في شتى الرياضات لما تتطلبه هذه الأخيرة من وجود لمثل هذه المهارات المكملّة المهارات الأساسية الخاصة بكل لعبة ، وكرة القدم شأنها شأن الرياضات الأخرى كذلك تسعى من خلال ممارستها إلى إبراز أهمية هذه المهارات التي تزيدها رونقا وجالا إذا ما اجتمعت مع باقي المهارات الأساسية التي تحدد خصوصيتها عن باقي الرياضات

وتعتبر 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 مدمجة 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 صحبها تحسن لا بأس به في دقته على التصويب نحو المرمى ، والتي رغم بعدها عن النتائج الحدية للاختبارات المجرى إلا أنها أحدثت فروقا ذات دلالة لدى المجموعة التي استفادت من إدماج الوحدات التدريبية التسخينية.

فأفرزت نتائج كانت لصالح المجموعة الخاضعة للتدريب بالوحدات المدمجة في اختبارات التصويب بالقدم ، والتي كان عرضها قياس دقة التصويب بالقدم .

وكذلك أحدثت هذه المجموعة فروقا ذات دلالة في اختبارات قياس القدرة على التوازن لصالحها في كل من (اختبار فلامينغو للاتزان الثابت واختبار الاتزان الحركي)، مما يدل على وجود تحسن ملحوظ كما أن النتائج المحصل عليها تثبت ضرورة تحسين القدرة على الاتزان قصد الوصول إلى تحسين دقة التصويب لدى اللاعب بالمجموعات 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 مكملّة 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 لتطوير المهارات والقدرات الخاصة وبالتالي الرفع من المستوى المهاري والتقني للاعب الفني الجزائري.

## قائمة المراجع

الكتب باللغة العربية

- 1- إبراهيم أنيس وآخرون: المعجم الوسيط، 1972م.
- 2- أحمد سعيد، أحمد قاسمي، حسن المنديلي: التدريب الرياضي، مطبعة العلاء، بيروت 1997.
- 3- أحمد عزت، أصول علم النفس، دار الطالب، 1989م.
- 4- أسامة كامل راتب إبراهيم عبد ربه خليفة : النمو والنافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر ، 1999.
- 5- د/ وجدي مصطفى الفاتح ،د/ محمد لطفي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب ،دار الهدى للنشر والتوزيع ،مصر 2002 .
- 6- حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة: دار غريب للطباعة والنشر القاهرة ، ط 2 ، 1977..
- 7- حامد عبد السلام زهران: عالم الكتب، القاهرة، 1977م.
- 8- محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية و الرياضية ،دار الفكر العربي القاهرة، 1995.
- 9- محمد محمد حامد الأفندي : المهارات الأساسية خطط أصول التدريب ، عالم الكتب القاهرة ، مصر ، 1971.
- 10- محمد عماد الدين إسماعيل:النمو في مرحلة المراهقة،دار القلم،الكويت،1982م.
- 11- محمد حسن علاوي:سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، مركز الكتاب للنشر القاهرة،1998م.
- 12- محمد هدى قناوي : سيكولوجية المراهقة ، مكتبة الأنجلو ،مصر ، 1992.
- 13- د/ ميخائيل إبراهيم سعد: مشكلات الطفولة والمراهقة،(ط2) ، دار الأفاق الجديدة بيروت ، لبنان، 1991م.
- 14- مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار الطباعة، مصرن 1974م.
- 15- د/ مصطفى السايح محمد، د/ صلاح أنس محمد : الاختبار الأوربي للياقة البدنية "يور وفيت" ، مكتبة الإشعاع الفنية ، مصر .
- 16- د/ معروف رزيق: خفايا المراهقة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع دمشق 1986. .
- 17- مفتي إبراهيم:الهجوم في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990.