- جـامعة الـــــــمسيلة
- معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

- مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

تخصص : تحضير بدني وذهني

اثر برنامج تدريبي مقترح لبعض الصفات الحركية (التوازن، التوافق) على تحسين دقة التصويب لدى براعم كرة القدم (9-12)سنة.

دراسة ميدانية بنادي أولمبي المسيلة

من إعـداد الطالـــب :

- حـــادو عـــمر

تحت إشراف الدكتور:

- عبد الهادي حـريزي

لجنة المناقشة :

*..... رئيسا

*.....مناقشا

*.....مشرفا

السـنة الجـامعية :2015 / 2016

بسم الله الرحمن الرحيم

كلمة شكر

قال تعالى: ﴿ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحاً تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴿ 19 ﴾ "

سورة النمل الآية 19 .

و قال ﷺ :﴿ من لم يشكر الناس لم يشكر الله ﴾

في البداية أشكر الله عز وجل الذي وفقني لإتمام هذا العمل المتواضع كما أتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدني على إنجاز هذا البحث سواء من قريب أو بعيد كما يسعدني أن أتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير إلى الدكتور المشرف

*** . . حريزي عبد الهادي . . ***

الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة التي مهدت لي الطريق لإتمام هذا البحث ، و لا يفوتني أن اتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى كل عمال "معهد العلوم التقنيات النشاطات البدنية والرياضية" من أساتذة وإداريين وبالأخص أساتذة " قسم التدريب الرياضي "

﴿ . . عمر . . ﴾

فهرس المحتويات:

الفهرس	أ
كلمة شكر	هـ
المقدمة	و
الفصل الاول:ـــــــــــــ الخلفية النظرية والدراسات السابقة.	
1-التدريب الرياضي	2
1-2- أهداف التدريب	3
1-3- أوقات التدريب	3
1-4-أنواع التدريب الرياضي	3
1-5- أساليب و طرق التدريب الرياضي	4
2- التخطيط البرنامج التدريبي	5
2-1- ماهية التخطيط	5
2-2- مفهوم التخطيط	5
2-3 دور التخطيط للمدرب للنهوض بمستوى الأداء الرياضي	6
2-5 عناصر التخطيط الجيد	6
2-6- أنواع التخطيط	6
3- ماهية البرامج التدريبي	9
3-2-أهمية البرامج	9
3-3- خطوات تصميم البرنامج	10
3-4- الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج	11
4-الصفات الحركية	12
4-1- التوازن	12
4-2- التوافق	16
4-2-1- تعريفه حسب العلماء	16
4-2-2- أنواع التوافق	17
4-2-3- العوامل التي تؤثر على التوافق الحركي	17
5-مهارة التصويب	18
5- 1-ماهية الدقة وأهميتها	18

5-2- مفهوم التصويب	**18**
5-3- الشروط والمبادئ القاعدية في التصويب	**19**
5-4- عناصر القوة في التصويب:	**20**
5-5- تصنيفات التصويب نحو المرمى	**20**
5-6- أنواع التصويب	**21**
5-7- كيفية التصويب في كرة القدم	**21**
5-8- منهجية التصويب في كرة القدم	**22**
6- مفهوم الطفولة المتأخرة(9- 12) سنة	**24**
6-1- خصائص وسمات النمو لدى الطفل (9-12) سنة	**24**
6-2- متطلبات النمو خلال المرحلة من (9-12)سنة	**29**
6-4- بعض مشكلات مرحلة الطفولة المتأخرة (9 – 12) سنة :	**29**
7 – الدارسات السابقة والمشابهة	**29**
الفصل الثاني:ـــــــــــ الاطار العام للدراسة	
1- الكلمات الدالة في الدراسة	**34**
2- إشكالية الدراسة	**35**
3- أهداف الدراسة	**36**
4- أهمية الدراسة	**37**
6-فرضيات الدراسة	**37**
الفصل الثالث: ـــــــــــ الإجراءات الميدانية	
1-الدراسة الاستطلاعية	**39**
2- المنهج المتبع في الدراسة	**40**
3- مجتمع وعينة الدراسة	**40**
4- مجالات الدراسة	**41**
05-متغيرات البحث وكيفية ضبطها	**42**
6-أدوات البحث	**42**
7- إجراءات التطبيق الميداني للأداة	**47**
8- الاساليب الاحصائية	**48**

الفصل الرابع: ـــــــــــ عرض النتائج ومناقشتها	
1 ـ عرض تحليل نتائج الدراسة	**50**
2- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات	**59**
الفصل الخامس: ـــــــــــ استنتاجات واقتراحات	
1-الاستنتاج	**65**
2- الاقتراحات والتوصيات	**66**
- الخاتمة	**-**
- قائمة المراجع	**-**
- الملاحق	**-**
- ملخص الدراسة	**-**

	قائمة الجـــــداول	الصفحة
1-	الجدول رقم (01): يبين تجانس العينتين من حيث السن , الوزن, الطول	41
2-	جدول رقم (02) يوضح نتائج الدراسة الاستطلاعية	46
3-	الجدول رقم (03) يبين نتائج اختبار التوازن للعينة الضابطة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي	50
4-	الجدول رقم (04) يبين نتائج اختبار التوازن للعينة الضابطة بين الاختبار القبلي والاختبار البعد	51
5-	الجدول رقم (05) يبين نتائج اختبار التوافق للعينة الضابطة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي	52
6-	الجدول رقم (06) يبين نتائج اختبار التوافق للعينة التجريبية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي	53
7-	الجدول رقم (07) يبين نتائج اختبار التصويب "المستطيلات المتداخلة" للعينة الضابطة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي	54
8-	الجدول رقم (08) يبين نتائج اختبار التصويب "المستطيلات المتداخلة" بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي	55
9-	الجدول رقم (09) يبين نتائج اختبار التصويب الحبال للعينة الضابطة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي	56
10-	الجدول رقم (10) يبين نتائج اختبار التصويب الحبال للعينة الضابطة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي	57
11-	الجدول رقم (11): يبين مقارنة النتائج البعدية للعينة التجريبية والضابطة الخاصة بالاختبارات قيد الدراسة	58
	قائمة الاشـــــــكال	
1-	الشكل رقم (01): اختبار "فيلشمان" للتوازن الحركي	42
2-	الشكل رقم (02):اختبار التوافق	43
1-	الشكل (03) :اختبار المستطيلات المتداخلة	44
2-	الشكل رقم (04):اختبار الحبال لـ" وارنرنلسن"	45

- **مقدمة :**

شهد العالم في السنوات الاخيرة عصر جديد يحفل بالعديد من التحديات والمتغيرات التي فرضتها الثورة التكنولوجيا الحديثة، حيث أصبح العامل المؤثر والحاسم للتطور والتقدم هو التميز في الأداء في جميع نواحي الحياة، ومنها الناحية الرياضية التي اعتمدت على التخطيط العلمي الذي يستخدم جميع العلوم والمعارف بوعي كامل لإرساء مقومات البناء الرياضي وتقدمه على اسس قوية وصلبة وكرة القدم من الانشطة الرياضية الجماعية التي يشهد العالم بأنها اللعبة الأولى في العالم التي اكتسحت كل أصقاع الكرة الارضية وبالتالي كثرة ممارسيها ومحبيها وان هذه المكانة لم تأتي اعتباطا وإنما نتيجة طبيعية لأنها اللعبة التي تمتاز بكثرة مهارتها المثيرة للمتعة والتشويق سواء عند ممارستها أو مشاهدتها، ولعل من أهم تلك المهارات مهارة التصويب فهؤلاء الممارسين الذين يمنحون للمباريات نكهة خاصة بفضل براعة ادائهم المهارى والفني الذي يبدأ منذ بداية الهجوم الى نهايته فهو اهم المهارات الهجومية في لعبة كرة القدم اذ ان كلما يقوم به الفريق من مجهودات وتكتيكات تصب كلها في صالح التصويب الذي يعد العامل الحاسم في نتيجة المباراة اذ كما هو معلوم فان نتيجة المباراة تعتمد على عدد الاهداف المسجلة في مرمى الفريق المنافس وفي وقت اصبح فيه عدد المدافعين اكثر من عدد المهاجمين في طرق اللعب الجديدة وفي اغلب الوضعيات الميدانية فقد اصبح من الصعب على اي فريق اختراق دفاع الخصم بسهولة ولذلك ظهرت اهمية التصويب من مناطق مختلفة وبدقة كبيرة وبكلتا القدمين كل حسب موضع اللعب امام المرمى فهي تتطلب اتقان تام خصوصا من طرف لاعبي الهجوم

ولكن الملاحظة التي نتفق عليها جميعا هي تلك الاخطاء التدريبية المرتكبة في السنين الاولى من العملية التدريبية بالإلمام بالجوانب التقنية والعوامل التشريحية والفيزيولوجية وإهمال الصفات الحركية، فلكي يتمكن اللاعبون من إتقان مهارة التصويب وبدقة ومن مناطق مختلفة لابد ان يمتلكوا قدرات حركية جيدة حيث أن عامل الوقت يعتمد على عدد من الصفات الحركية ولعلى من اهم تلك الصفات هي التوازن والتوافق ....

دراسة سعد سعود فؤاد (2002)

ومن ملاحظاتنا العينية وتتبعنا لمباريات كرة القدم وجدناها تفتقر بنسبة ما الى الفاعلية والخطورة التي يشكلها المهاجمين على مرمى الخصم وكذا التحركات نحو الزاوية اليمنى واليسرى، ما دفعنا للبحث عن الاسباب الحقيقية التي تحول دون إتقان أغلب الاعبين التسديد من مختلف المناطق بالرجل المناسبة وبالوضعية المناسبة، وحل المشكلات الهجومية التقنية والتكتيكية بتوجه حركي نحو كلا الطرفين، وباعتبار مرحلة الطفولة المتأخرة انسب مرحلة لتعلم واكتساب السلوكيات الحركية ما أعطى الباحث دافعا قويا لاختيار هذا الموضوع " اثر برنامج تدريبي مقترح لبعض الصفات الحركية على تحسين دقة التصويب لدى براعم كرة القدم (9-12) سنة" .دراسة ميدانية بمدرسة اولمبي لمسيلة، وذلك من أجل تكوين فرق متكاملة من جميع النواحي المذكورة وهذا ما حفز الباحث على اختيار هذا الموضوع ومن أجل ذلك قام الباحث بتقسيم البحث الى 5 فصول وهي كالآتي :

- الفصل الأول : تناول الخلفية النظرية للدراسة وذلك من خلال التطرق إلى كل من مفهوم التدريب الرياضي وتخطيط البرامج التدريبية والصفات الحركية (التوافق–التوازن) وأهم النظريات المفسرة لحدوثها بالإضافة الى انواع وأهمية وفوائد كل منها، كما تطرق الى م[illegible]تصويب في كرة القدم وكيفية أدائه ،كما تناول أيضا خصائص الفئة العمرية ومميزاتها {9-12}سنه وفي نهاية الفصل تطرق إلى بعض الدراسات السابقة والمشابهة والتعليق عليها.
- الفصل الثاني : تناول فيه الإطار العام للدراسة وذلك من خلال التطرق إلى أهم الكلمات الدالة والمفتاحية للبحث بالإضافة إلى مشكلة البحث والتساؤلات الجزئية له وأهدافه، وايضا أهمية وفرضيات البحث.
- الفصل الثالث: تناول فيه الإجراءات الميدانية وذلك من خلال التطرق إلى الدراسة الاستطلاعية والمنهج المتبع في الدراسة ومجتمع وعينة الدراسة وطريقة اختيارها، كما تم التطرق إلى أدوات جمع البيانات والمعلومات، بالإضافة إلى الخطوات المتبعة بدقة في إجراء الدراسة الميدانية وفي نهاية الفصل تم تناول الاساليب الإحصائية وأهم القوانين والقواعد المتبعة والتقنيات الإحصائية التي تم الاعتماد عليها في الدراسة
- الفصل الرابع: تناول فيه عرض وتحليل النتائج وتفسيرها في جداول إحصائية ومناقشتها في ضوء فرضيات البحث مع محاولة ربطها بالخلفية النظرية والدراسات السابقة والمشابهة.
- الفصل الخامس : يحتوي استنتاجات عامة كما تم وضع اقتراحات وتوصيات..

الفصل الاول

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

1- التدريب:

1-1 تعريف التدريب:

التدريب الرياضي عملية تربوية منظمة و هادفة موجهة علميا نحو إعداد الرياضيين في مراحل النمو و التطور المختلفة (بدنيا و مهاريا و فنيا و خططيا و عقليا و نفسيا) للوصول بقدراتهم إلى أعلى مستويات ممكنة و توظيفها لغرض الوصول إلى الإنجاز الرياضي الأفضل.

- يعرف العالم (هارا) التدريب الرياضي بأنه: (إعداد الرياضيين للوصول إلى المستويات العاليا فالأعلى). كما يعرفه العالم ماتفيف أنه: إعداد اللاعب فسيولوجيا، تكنيكيا، عقليا، خلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب.(يوسف متعب الحسناوي، 2014، 25)

-كما يعرف التدريب :"على انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الرياضة الممكنة" (ناهد رسن سكر، 2002، ص9).

-ويعرف محمد علاوي: "التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة" (محمد حسن علاوي ،2002،ص17)

ويفهم مصطلح التدريب الرياضي :"انه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الانجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى مستوى لائق، من حيث مراعاة حياة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد"(قاسم حسن حسين ، 1997، ص78)

-كما أن قسم من الباحتين العرب يرى أن مفهوم التدريب الرياضي: هو عبارة عن جميع العمليات التي تشمل بناء عناصر اللياقة البدنية و تطويرها و تعلم في الأداء الحركي و الخططي و التوجيه الإرادي ضمن منهج علمي مبرمج و هادف يخضع لقواعد تربوية، و هدفه الوصول إلى أعلى مستوى ممكن.(لمجد محمد السديري، 2009، ص02)

- من وجهة نظر الفسيولوجية يعرف التدريب على أنه :"مجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة و أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي. (مفتي إبراهيم حماد، 2002،59).

أما المدربون فيعرفون التدريب الرياضي أنه عبارة عن القوانين و الأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الإنجاز العالي عن طريق الإعداد الكامل للأجهزة الوظيفية.(قاسم حسن حسين، 1998، 16-18-19)

1-2- أهداف التدريب:

وتنحصر في الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للتغيرات الفسيولوجية و النفسية و الاجتماعية، وكذا محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية, النفسية, الاجتماعية)، ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما: الجانب التعليمي (التدريبي, التدريسي) و الجانب التربوي ويطلق عليهما واجبات التدريب الرياضي . فالأول يهدف إلى اكتساب و تطوير القدرات البدنية (السرعة, القوة ,التحمل ...الخ) و المهارية و الخططية و المعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس, والثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع و يهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا و إداريا, و يهتم بتحسين التذوق و تطوير الدوافع و حاجات و ميول الممارس و اكتسابه السمات الخلقية الحميدة كالروح الرياضية و حب الوطن و المثابرة و ضبط النفس و الشجاعة... الخ من خلال المنافسات. (أمر الله ألبساطي,1998,ص5.4,2)

1-3- أوقات التدريب:

أن أغلب مكونات الأداء الحركي تصل على قمتها عندما يكون الإيقاع الحيوي لدرجة حرارة الجسم في قمته، و بذلك يكون الوقت المثالي للتدريب في كرة القدم حوالي الساعة 05:00-06:00 مساءًا و غالبا تكون درجة حرارة الجو في هذا الوقت معتدلة أيضا، و هناك بعض الأوقات أثناء اليوم يمكن أن تنجز فيها الوحدات التدريبية شريطة إجراء الإحماء الجيد و التحضير النفسي الجيد إذ يمكن إجراء الأحمال التدريبية العالية خلال الفترة المحصورة مابين الساعة 02:00 ما بعد الظهر إلى غاية 07:00 مساءًا تتخللها الأنشطة ذات الانقباضات العضلية السريعة كالتدريب على التسديد القوي نحو المرمى في حين يجب أن يحذر المدرب من هذه الأحمال إذا كانت الوحدة التدريبية مسائية عند الساعة 10:00 ليلا و خصوصا إذا كان الجو باردا. (أمين خزعل عبد، 2014، ص132-133)

1-4- أنواع التدريب الرياضي:

يمكن تقسيم التدريب الرياضي إلى نوعين أساسيين هما:

1-4-1- التدريب اللاهوائي: يتمثل هذا النوع في التمرينات التي يكون معدل إخراج القوة مرتفع جدا(لزمن قليل). وتكون هذه القوة المنتجة بدون مساهمة ذات معنى للنظام الهوائي.

1-4-2- التدريب الهوائي: يتمثل هذا النوع في التمرينات التي تستمر لفترات طويلة و يكون معدل إخراج القوة المنتجة أقل و لزمن أطول و بدون مساهمة ذات قيمة للنظام اللاهوائي.

ويعتمد بذلك كل نوع من أنواع التدريب على إحدى النظامين الأساسيين للإمداد بالطاقة وهما:

أ – **النظام اللاهوائي**: و الذي يعتمد على النظام الفوسفاتي (ثلاثي الفوسفات و الفوسفو كرياتين) و النظام الأكتيني لإنتاج الطاقة أثناء تنفيذ التمرينات المختلفة و التي تتطلب تكرار الانقباضات العضلية العنيفة(الشدة العالية) لفترة أقل من دقيقتين.

ب– **النظام الهوائي (الأكسجيني)**: و الذي يعتمد على الأكسجين الهواء لإمداد الطاقة أثناء تنفيذ التمرينات بشدة معتدلة إلى أقل من الأقصى و التي تتطلب الاستمرار لفترة أكثر من دقيقتين.(أمر الله ألبساطي، 1998،ص 74–75)

1–5– أساليب و طرق التدريب الرياضي:

1–5–1– طريقة التدريب المستمر: و تتميز هذه الطريقة باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن تتخللها فترات راحة بينية و يهدف هذا النوع إلى تنمية و تطوير التحمل العام (تحمل الدوري التنفسي) و بعض الأحيان تنمية التحمل الخاص لدرجة معينة. ومن ناحية فسيولوجية تسهم في ترقية عمل الجهاز الدوري و الجهاز التنفسي و تعمل على زيادة قدرة الدم على حمل كمية أكبر من الأكسجين إلى الدم للاستمرار في بذل الجهد. مما يساعد بدرجة كبيرة في زيادة قدرة أجهزة و أعضاء الجسم على التكيف للمجهود البدني الدائم. (أحمد إبراهيم الخواجا، 2010 ،ص 269)

1–5–2– طريقة التدريب الفتري: تتضمن هده الطريقة أداء مجهود بدني بشدة عالية، و هذا الأداء البدني العالي الشدة يتناوب مع فترات الاستشفاء التي ربما تتضمن راحة تامة(سلبية) أو أداء جهد بدني منخفض الشدة (راحة إيجابية أو نشطة) أي التبادل المتتالي للحمل و الراحة لتحسين القدرات البدنية معتمدا على بناء التكيفات المناسبة من خلال الخصائص الإيجابية الناتجة عن التبادل بين أداء الأحمال و الراحة البينية (يوسف متعب الحسناوي، 2014،ص 88)

1–5– 3– طريقة التدريب التكراري: تهدف هده الطريقة إلى تنمية السرعة(سرعة الانتقال)، القوة القصوى، القوة المميزة بالسرعة (القوة العضلية)، حمل السرعة، و يؤدي استخدام حمل التدريب التكراري إلى التدريب على تداخل ميكانيكيات النظم المحددة للمستوى بصورة سليمة دون أن تخل أحداها بالأخرى، كما تلعب هده الطريقة بأحمالها القصوى دورا هاما في زيادة مخزون الطاقة العضلية بصورة هادفة، فهي طريقة تدريبية فعالة جدا لتحسين مستوى التحمل الخاص.

1–5– 4– طريقة التدريب الدائري: وهي تهدف بدرجة كبيرة على تنمية صفات القوة العضلية و السرعة و التحمل بالإضافة إلى الصفات البدنية المركبة من هده الصفات مثل تحمل القوة و القوة المميزة بالسرعة كما لها دور هام لزيادة كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي و زيادة القدرة على المقاومة التعب و التكيف للمجهود البدني المبذول، كما تتميز بعامل التنويع و التشويق و الإثارة ويساهم في إكساب و تنمية السمات الخلقية و الإرادية مثل النظام و الأمانة.(أمر الله البساطي، 1998،ص 81–88)

1-5-5- طريقة حمل المنافسات و المراقبة: تهدف إلى تطوير قدرات تحمل المنافسة الخاص و يقتصر على استخدام هده الطريقة على لاعبي المستويات العالية حيت يستخدم فيها المنافسات كمحتويات تدريب وهي تهدف إلى زيادة القوى الوظيفية بغرض الوصول إلى مستوى عالي من التعويض الزائد عند أداء فترة راحة طويلة 5عقب الانتهاء من المنافسات.(عادل عبد البصير على، 1999،ص 192).

2- تخطيط البرنامج التدريبي:

2-1. ماهية التخطيط:

المعنى اللغوي للتخطيط (هو إثبات لفكرة ما بالرسم ،و الكتابة وجعلها تدل على دلالة تامة على ما يقصد في الصورة أو الرسم والفكرة عندما تكون واضحة على الورق فهي مازالت غامضة في الذهن والعكس). (محمد محمود موسى،1985،ص 104)

2-2. مفهوم التخطيط:

لقد قدمت للتخطيط تعريفات عديدة . انطلاقا من وجهات نظر مختلفة وفي أزمنة مختلفة وسنتعرض منها :

- التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي , والاستعداد بعناصر العمل , ومواجهة معوقات التنفيذ , والعمل على تذليلها في إطار زمن محدد , والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب . (مفتي إبراهيم حماد ،1999، ص27)

- يعرفه فيول Fayol " إن التخطيط في الواقع يشمل التنبؤ بما سيكون عليه المستقبل مع الاستعداد لهذا المستقبل "(مفتي إبراهيم حماد 1999،ص 33)

عرفه Hodgetts بأنه : ((التنبؤ بالأحداث المستقبلية بناء على التوقعات وعمل البرامج التنفيذية لها)) (مفتي إبراهيم حمادة1999 ،ص 33) .

- ويعرف إبراهيم عبد المقصود أنه " استقراء للمستقبل من خلال إمكانات الحاضر وخيرات الماضي والاستعداد لهذا المستقبل بوضع أمثل الحلول له بكافة الوسائل الممكنة لتحقيق الأهداف البعيدة والقريبة ووضع بدائل لأي صعوبات محتملة , عن طريق تحديد السياسات الكيفية بتحقيق هذه الأهداف , مع وضع البرامج الزمنية لهذه السياسات في إطار الإمكانيات المتاحة والمرتقبة " . (إبراهيم عبد المقصود، 2003،ص،16-17)

ومن وجهة نظر المدربين : ((يعرف التخطيط في الأداء الرياضي بأنه القياس الفعلي أثناء المنافسات، وهو المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة أو منخفضة ،خاصة إذا تم القياس في ضوء قياسات عملية ، بذلك يمكن أن يكون دور التخطيط في قياس حجم العمل الحركي وأدائه من طرف المدربين سيساعد كثيرا في تحديد أحجام التدريبات، وذلك وفق مؤشرات أو معدلات يستعملها المدربين في تخطيط فترات الإعداد للنهوض بالأداء الرياضي إلى المستويات وما يخدم عملية الأداء الصحيح المخطط والممنهج في الأداء الرياضي)) .(علي سلمي،1978،ص15).

2-3 دور التخطيط للمدرب للنهوض بمستوى الأداء الرياضي :

التخطيط هو الذي يرسم صورة العمل في شتى المجالات ويحدد مساره، وبدون التخطيط تصبح الأمور بالقدر أو العمل العشوائي الغير الهادف، ومن أهم مزايا التخطيط أنه يعمل على إتباع الطريقة العلمية لاكتشاف المشكلات وتحديد أهداف واضحة للعمل ، ويحدد مراحل العمل المختلفة والخطوات التي تتبع وكذا الطريق الذي يسلكه المدرب، وهو بذلك يساعد على تحقيق الأهداف ويهتم بتوفير إمكانيات العمل وسبل الحصول عليها، وبذلك يسهل المتابعة والوقوف على المشكلات التي تعترضه، والتدخل أولا بأول لحلها ويحقق الأمن النفسي للأفراد والجماعات، ففي ظل التخطيط لطمأن الجميع إلى أن الأمور التي تهمهم قد تم حسابها وأعدت عدتها، ويعتبر التخطيط أهم مرحلة، بل أنه الأساس الذي تقوم عليه المراحل التدريبية التي يقوم بها المدرب. (أحمد الشافعي وأحمد فكري سليمان،1979،ص13).

2-4- مراحل التخطيط :

تبدأ من تحديد الهدف بوضوح ،ثم جمع الحقائق والمعلومات المتصلة بالمشروع وتبويبها في أبواب متجانسة فتحليل هذه المعلومات .وبعدها وضع فروض العمل على تحقيق الأهداف ووضع عدد من الخطط البديلة لضمان المرونة .ثم دراسة الخطط واختيار الأفضل منها .وصولا إلى وضع برامج التنفيذ وفقا للأولوية في التنفيذ والترتيب الزمني. (إبراهيم محمود عبد المقصود،2003 ، ص 18)

2-5 عناصر التخطيط الجيد :

رسم الأهداف المراد تحقيقها، ثم تحديد أنسب أنواع التدريب وواجبات كل فرد وإعطائه كل ما ينوط به ،ثم تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة . ولضمان عامل نجاح التخطيط الرياضي ينبغي أن لا تتعارض أهداف خطة التدريب مع ميول وحاجات الممارسين ورغباتهم وعليه وجب وضع تخطيط رياضي عملي يهدف إلى تكوين الشخصية الرياضية والارتفاع بالمستوى الرياضي وتحقيق الانجازات المطلوبة والانتصارات، وذلك من خلال بناء خطة طبقا للأسس العلمية الحديثة وتحديد أهم واجبات التدريب الرياضي، وذلك بمرونة الخطة المقدمة والارتباط بالتقويم . (طلحة حسام علي و عدله عيسى مطر،1999،ص62).

2-6- أنواع التخطيط:

2-6-1- التخطيط اليومي:

هو الوسيلة لتحقيق أهداف الخطة العامة في فترتها ومرحلتها، وهي أيضا الجزء الأساسي والرئيسي والقاعدي في عملية التدريب وقد يكون لها هدف أو أكثر ولكل هدف طريقة وتخطيط لتحقيقه، والحصة التدريبية اليومية هي عملية بيداغوجية قاعدية للمدرب وتعتبر الوسيلة التي تسمح له بالتدخل في عملية التدريب

(Tupin Bernard1990,P175)

وإذا نظرنا من الناحية التركيبية نجد أن الوحدة التدريبية اليومية منقسمة إلى ثلاث أقسام هي: القسم الإعدادي، القسم الرئيسي، القسم الختامي.

2-6-1-1 القسم الإعدادي:

ويتكون من جزئين الجزء الإداري وفيه تنظيم اللاعبين وضبطهم، وجزء يمثل تمارين تحضيرية عامة وخاصة، ويهدف هذا القسم إلى تهيئة اللاعبين من الناحية النفسية والبدنية و المهارية للجزء الرئيسي من وحدة التدريب، ويجب أن يراعي المدرب التدرج في عملية الإحماء، فالارتفاع المفاجئ لشدة الحمل يتسبب عنه إصابة اللاعبين وعدم وصولهم إلى الإثارة المطلوبة. (Edgar Thill et Ant ,1977, P70)

ويشمل هذا القسم الإحماء العام بحيث يهدف إلى رفع درجة استعداد أجهزة وأعضاء جسم اللاعب بصورة عامة لممارسة النشاط الرياضي وإيقاظ الاستعدادات النفسية. والإحماء الخاص، هذا الأخير يحل محل الإحماء العام تدريجيا ويهدف إلى تأكيد تهيئة اللاعب بدنيا ووظيفيا ومهاريا وخططيا ونفسيا لمتطلبات وحدة (جرعة) التدريب اليومية. (مفتي إبراهيم حماد،2001،ص 274)

2-6-1-2- القسم الرئيسي:

ويعتبر أهم جزء في الوحدة التدريبية اليومية، وهو الجزء الذي تعطى فيه التمرينات التي تحقق الهدف أو أهداف الوحدة ضمن الخطة العامة، وعن طريق هذه التمرينات يعمل المدرب على تطوير الحالة التدريبية (الفورمة الرياضية) للاعبين ثم يلي تثبيتها.(حنفي محمود مختار 1980،ص 342)

ويتضمن هذا القسم تمرينات اللياقة البدنية العامة وكذا نواحي الإعداد البدني العام والخاص، وأيضا الأداء المهاري والخططي بشقيه الدفاعي والهجومي والمباريات التجريبية وتدريبات المراكز والتدريب عن طرق اللعب المختلفة.

إن التغيير في محتوى الدرس إذا تم بناؤه بشكل علمي فانه يساعد في عملية التثبيت حيث يزيد من شوق اللاعب ويبعد الملل عن نفسه، ويتم تحقيق التدريب المشوق بحسب تنظيم المحتوى والابتعاد عن الوقوع في الإرهاق واعتماد قاعدة التدرج والتنسيق بين عمليتي التكرار والتغيير في التمرينات باحترام الوقت.(ثامر محسن وآخرون 1997ص 69)

2-6-1-3- القسم الختامي:

ويهدف إلى عودة اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد المجهود ذي الحمل المرتفع والشدة في الجزء الرئيسي، ويتضمن هذا الجزء تمرينات الاسترخاء والألعاب الترويحية. (حنفي محمود مختار،1980،ص342)

إن القسم الرئيسي من الدرس هو الذي يتحكم في محتوى التهدئة (القسم الختامي)، إذ أننا نقوم بتهدئة اللاعب مما كان يؤديه في القسم الرئيسي من الدرس، وبما أن هذا القسم يختلف من درس إلى آخر، فان التهدئة تتغير

تبعا لذلك وهناك نلاحظ أن التمرينات الأساسية للتهدئة تمرينات الاسترخاء والتنفس. (أنوف ويتيج،1944، ص 65)

وقد قام الباحثان Horskg, Kacani بتحديد المدة الزمنية لكل قسم من الوحدة التدريبية على الشكل التالي:

*القسم التحضيري: التحضير النفسي وشرح هدف الحصة:5 دقائق.

مرحلة القسم الإعدادي 15- 30 دقيقة.

*القسم الرئيسي: مرحلة القسم الرئيسي 45-60 دقيقة.

*القسم الختامي: مرحلة القسم الختامي 10-15 دقيقة.

وهكذا نجد أن الزمن المخصص للوحدة التدريبية يتراوح ما بين 90 إلى 120 دقيقة.

(Ladislarka cani et Ladislar Horsky ,1986,P59)

2-6-2- التخطيط الأسبوعي:

إن اعتماد مبدأ المنهاج التدريبي الأسبوعي أصبح من المبادئ التدريبية التي لا جدال فيها وان الكثير من المعنيين بشؤون كرة القدم يطالبون بزيادة الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد للاعبين الذين وصلوا إلى المستويات العالية، وحسب (هارا) فان التجارب الميدانية قد أثبتت بأن القابلية العالية وقابلية التحمل تزدادان بسرعة كلما كان عدد مرات التدريب في زيادة.(هارا، ترجمة عبد علي نصيف، 1986،ص 96)

وحسب ثامر محسن وسامي الصفار، فيجب أن تعطى أسبوعيا من 4-5 وحدات تدريبية للمبتدئين و 6-8 للمتقدمين و 8-12 للأبطال، ويهدف التدريب الأسبوعي إلى تدريب اللاعبين وإعطائهم تمرينات لتطوير الناحية البدنية والمبادئ الفنية وخطط اللعب والتمارين النفسية التطبيقية لإعدادهم لمتطلبات اللعب الحقيقي، علما أن اللاعب قد يون قادرا على تنفيذ بعض الحركات المطلوبة خلال التدريبات الأكثر مشابهة للمنافسة. (ثامر محسن ،1988، ص 162-166)

2-6-3- التخطيط الشهري:

يرى كل من عباس أحمد صالح السامرائي وعبد الكريم ، أن المنهاج العام لا يمكن القيام بتدريسه مرة واحدة ، لهذا السبب وجب أن يقسم إلى مناهج منفردة ومنها المنهاج الشهري الذي يحتوي على مناهج متوسطة المدى، وحتى هذا المنهاج لا يمن تطبيقه مرة واحدة ، وبالتالي يتم تجزئته إلى أقسام صغرى ، أي إلى مرحلة يمكن تنفيذها خلال وحدة تدريبية واحدة هي المنهاج اليومي ،ويعتبر المنهاج الشهري بمثابة الخطة الأم للمناهج اليومية.(عباس أحمد صالح السامرائي ،عبد الكريم السامرائي،1991،ص 142)

لذلك فان المدرب يسعى دائما للوصول إلى أفضل مستويات لاعبيه لمختلف مكونات اللعبة ، وأن مستوى اللاعب مهما كان جيدا فانه بحاجة إلى المزيد من التطور والتقدم لذلك فان تمارين الأسابيع التي تضم الشهر الواحد يجب أن تكون واضحة من حيث التطور والتدرج والارتقاء.

إن محتويات الأسبوع الأول من الشهر مثلا يمكن اعتبارها قاعدة من أجل الانطلاق إلى الأفضل عند تنفيذ مفردات الأسابيع التالية ، وأثناء وضع المنهاج الشهري يجب على المدرب أخذ عملية الاسترداد بعين الاعتبار ، أي يعمل المدرب على خفض حمل التدريب من ناحية حجمه أو شدته أو الاثنين معا في سبيل أن يسترد اللاعب قدراته ، ويمكن للمدرب أن يعتمد على مبدأ الاسترداد في اللياقة البدنية فقط مثلا.(ثامر محسن ، سامي الصفار،1988، ص 168)

ويمكن أن يكون الجهد عاليا في ثلاث أسابيع ليأتي الاسترجاع في الأسبوع الرابع ، إن ذلك يتأثر بنوع (شدة وحجم) التمارين التي تنفذ بقابلية اللاعبين والموسم التدريبي السنوي.

2-6-4- التخطيط السنوي:

المخطط السنوي يعطينا طريقة التحضير لتطوير التدريب السنوي وذلك لتحقيق أهداف التدريب ، وهو الوصول باللاعبين إلى الفورمة الرياضية التي تعمل على تحقيق أحسن وأفضل النتائج أثناء المنافسات، ويشتمل على ناحيتين أساسيتين هما : النواحي النظرية و النواحي التطبيقية.

كل هذه النواحي مترجمة إلى عدد ساعات وموزعة على برامج تدريبية بدءا من فترة التدريب اليومية إلى البرنامج الأسبوعي إلى البرنامج الشهري إلى برنامج الموسم التدريبي بأكمله ، أو أي فترة زمنية تمثل العمق الزمني للموسم الكروي للفريق الذي تعدله الخطة التدريبية السنوية.(حسن السيد أبو عبده،2001. ص 356)

3- البرنامج التدريبي:

3-1- ماهية البرامج:

تعرفه حورية موسي " و "حلمي إبراهيم" بأنه: هو مجموعة من أوجه النشاط معين ذات صيغة معينة تسعى لتحقيق هدف واحد. ويعرفه "سيد الهواري" بأنه: عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها مبنيا بصفة خاصة ميعاد الابتداء وميعاد الإنهاء لكل عملية تقرر تنفيذها.(عبد الحميد شرف، 2002، 17).

3-2-أهمية البرامج:

يمكن أن نستخلص أهمية البرامج بصفة عامة ونذكر أهمها في النقاط التالية:

- ✓ إكساب عنصر التخطيط فاعليته:

حيث أن البرامج عنصر حيوي وأساسي من عناصر التخطيط ففي غياب البرامج تصبح عملية التخطيط ناقصة و نقصانها يجعلها عديمة الفاعلية.

✓ تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح و التوفيق:

أن التخطيط عنصر من عناصر الإدارة و بغياب البرامج من التخطيط تسقط فاعليته و تجعله غير ذي قيمة، و بالتالي تكون العملية الإدارية غير مكتملة فتصبح لا جدوى منها, وتكون كمن يحرث في الماء و تكون العملية التعليمية كلها متعثرة و السبب يكون في غياب البرامج .

✓ ضياع الأهداف:

أن عدم اكتمال العملية الإدارية لفقدها عنصر التخطيط الكامل يجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف فتصبح الأهداف سرابا و الأماني أوهاما. لان أساليب تنفيذ الأهداف و تحقيقها يكمن في وجود البرامج.

✓ الاقتصاد في الوقت:

حيث تعطي البرامج للزمن قيمة, وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على إنجاز الأعمال في اقصر وقت ممكن بحيث نستغل الوقت المتيسر أحسن استغلال.

✓ تساعد على نجاح الخطط التدريبية و التعليمية:

إذا اكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها نصبح قادرين على تحقيق و تنفيذ أهداف الخطط الموضوعة، و طالما تحقق الخطط أهدافها تصبح خطط ناجحة.

✓ البعد عن العشوائية في التنفيذ:

في غياب البرامج تتسلل العشوائية إلى عمليات التنفيذ و يكون نتيجة ذلك تعثر العملية الإدارية بأكملها و تفشل لعدم وجود تحديد واضح لمراحل و كيفية تنفيذ الواجبات.

✓ دقة التنفيذ:

أن العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب و طريقة التعليم الأفضل و كمية الوقت المتيسر لإنجاز العمل كل هذا يساعد على الدقة في التنفيذ أي أن البرامج سبب في الإنجاز الدقيق فلا تسقط فكرة ولا يضيع غرض. (عبد الحميد شرف، 2002،ص17).

3-3- خطوات تصميم البرنامج: (عبد الحميد شرف، 2002، 60).

لتخطيط برنامج حلاي مادة تعليمية أو تدريبية أو لأي نوع من الأفراد يطلب له النجاح يجب أن يشتمل على العناصر التالية :

1- الأسس التي يقوم عليها البرنامج.

2- الهدف و الأهداف الإجرائية .

3- محتوى البرنامج.

4- تنظيم الأنشطة داخل البرنامج.

5- تنفيذ البرنامج.

6- الأدوات المستخدمة في البرنامج.

7- تقويم البرنامج

3-4- الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج: .(عبد الحميد شرف, 2002، 64-65).

هناك مجموعة من الاحتياطات و الإجراءات يجب مراعاتها عند تنفيذ برنامج رياضي للأسوياء أو المعاقين ويتفق على اغلبها العلماء و هي :

✓ ضرورة إجراء فحص طبي شامل للمشتركين في البرنامج:

لكي يؤتى البرنامج ثماره و لكي تتحد المسؤوليات يجب أن يتمتع المشتركون في البرنامج بقدر كبير من الصحة العامة و يتم التأكد نمن ذلك بواسطة إجراء عمليات فحص طبي شامل عليهم حتى تكون الأمور واضحة و يتحمل كل مسؤوليته بما في ذلك المسؤولية المدنية على أن يتم ذلك قبل بدء عملية التنفيذ مباشرة ثم بطريقة دورية بعد ذلك أثناء تنفيذ البرامج .

✓ الاهتمام بعملية الإحماء قبل البدء في أي تمرين :

هي بمثابة أجراء تنبيه لجسم الإنسان لاستقبال النشاط المنتظر حيث أن مفاجأة الجسم بأي أنشطة بدنية غير عادية تعرضه للإصابات لمواقف وخيمة .

✓ مراعاة حمل التدريب:

حمل التدريب قد يكون حملا خارجيا وهو عبارة عن كل التمرينات التي يعطيها المربي للاعب وقد يكون الحمل داخليا وهو عبارة عن انعكاس اثر الحمل الخارجي على أجهزة الجسم الحيوية فإذا كان الحمل ضعيفا لا يستفيد منه الممارس وإذا كان الحمل زائدا عن الحد الخارجي لمقدرة اللاعب تولد عنه ظاهرة التدريب الزائد.

✓ مراعاة التغذية المناسبة و الراحة الكافية للممارسين أثناء عملية التنفيذ:

يجب مراعاة أن تكون فترة الراحة إيجابية تعتمد على التحرك النشط و العلاج الطبيعي بعد الجهد العنيف و معرفة المربي لأنواع التعب تجعله قادرا على تحديد مدة الراحة اللازمة في نفس الوقت يجب العناية بأسلوب التغذية الصحيح الذي يتناسب وحجم و نوعية النشاط الرياضي.

✓ تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب:

من الحقائق المهمة معرفة "تكييف الجسم الحمل المؤقت "فابتعاد اللاعب عن التدريب أو عدم الانتظار فيه يقلل من مستواه إذن لابد إن يستمر اللاعب في التدريب بأسلوب منتظم طوال فترة البرنامج.

✓ تجنب الإسراع الغير مدروس في عملية التنفيذ:

لابد من الاستمرار في الممارسة حتى لا يهبط مستوي اللاعب و لما كان تكرار الحمل لفترة معينة يجعل الجسم في حالة تكيف على هذا الحمل فانه من الأهمية أن يعقب ذلك فترة زمنية لتثبيت هذا التكيف ثم الارتفاع ثانية بالحمل وهكذا, ولذلك فان الإسراع الغير مدروس في تنفيذ البرامج يؤدي إلى عدم إحداث عمليات التكيف

4-الصفات الحركية : (ناهد عبد زيد الدليمي,2008,ص73)

- الرشاقة
- المرونة
- التوران
- التوافق

وقد اقتصر الباحث في مذكرته على شرح صفتي التوازن والتوافق لارتباطهما بالموضوع قيد الدراسة .

4-1- التوازن

4-1-1-ماهية التوازن

نعني بالتوازن أن يكون للفرد 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 لإحساس بالمكان والأبعاد سواء كان باستخدام البصر أو بدونه عصبيا أو ذهنيا وعضليا ،وتعتبر سلامة الجهاز العصبي احد العوامل الهامة المحققة للتوازن كما أن عملية التآزر بين الجهازين العضلي والعصبي لها دور يتبين في المحافظة على اتزان الجسم أو الحركة التي يقوم بها الأنسان من مشي وجري ووثب ....الخ، مما سبق يتبين مدى ارتباط التوافق العصبي العضلي بالتوازن 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 .(محمد صبحي حسنين ص333.)

4-1-2- المفهوم العام للتوازن :

حسب "اونلاب" :هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع كما في وضع الوقوف على قدم واحدة مثلا ،اوفي اداء حركات كما في حركة المشي على عارضة مرتفعة

وعندما يكون الاعب في وضع بعيدا عن التوزان، أو ما يمكن أن نطلق عليه وضع "الا توازن" فإن هذا الوضع لا يسمح له بسرعة الاستجابة المناسبة في ضوء استجابات منافسه ،كما ان هذا الوضع لا يسمح له بتوجيه الأداء بدقة أو مقاومة القوة أو استخدامها في أي اتجاه سوى اتجاه واحد فقط. (د.محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان،2008،ص303)

وحسب "لارسون" و"كيم" : قدرة في السيطرة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية العصبية

ويعرفه "كيورتن" بكونه: إمكانية الفرد في التحكم في القدرات الفيزيولوجية والتشريحية التي تنظم التأثير على التوازن مع القدرة على الإحساس بالمكان سواء باستخدام البصر أو بدونه وذلك عضليا وعصبيا .

ويعرفه "روث" : بكونه القدرة على الاحتفاظ بوضع معين للجسم اثناء الثبات او الحركة . .(عامر فاخر شغاتي، 2014، 385-386).

ويعرفه كذلك "سينجر" : بكونه القدرة التي تحفظ وزن الجسم . .(محمد حسن علاوي، 2008، 307).

ونعني بالتوازن أن يكون الفرد لديه القدرة على الاحتفاظ بوزن الجسم في الثبات أو الحركة، وهذا يتطلب سيطرة تامة على الأجهزة العضوية من الناحية العضوية والعصبية، كما أن التوازن يتطلب القدرة على الإحساس بالمكان والأبعاد سواء كان باستخدام البصر أو بدونه عصبيا أو ذهنيا وعضليا وتعتبر سلامة الجهاز العصبي أحد العوامل الهامة المحققة للتوازن كما أن عملية التآزر بين الجهازين العضلي والعصبي لها دور يتبين في المحافظة على اتزان الجسم أو الحركة التي يقوم بها الإنسان من مشي وجري ووثب...إلخ، أو الحركة الرياضية التي تتم فوق حيز ضيق كالمشي على العارضة أو الوقوف على مشط أحد القدمين كل هذه الحركة تتوقف مدى سيطرة الفرد على أجهزته العضلية والعصبية بما يحقق المحافظة على وضع الجسم دون أن يفقد اتزانه. (محمد صبحي حسنين، 1999، 333-335).

4-1-3 أنواع التوازن:

التوازن الحركي: ويقصد بالتوازن الحركي القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي ، كما في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية أو عند المشي على عارضة مرتفعة. (وجدي مصطفى الفاتح، 2002، 36)

التوازن الثابت: وهو الاتزان المصاحب لحركة الجسم ويعرفه "جونسون" و"نيلسون" بكونه القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة.(محمد صبحي حسنين، 1998، 334).

4-1-4- 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 الاتزان .

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

يعتبر التوازن أحد مكونات القدرة الحركية حيث أقر ذلك "كلارك «و"كارتر" . (محمد صبحي حسنين، 1998، 433-434).

4-1-5 مناطق التوازن في الجسم:

توجد عدة مناطق في الجسم وهي :

- القدمان: تمثلان قاعدة اتزان الجسم وحدوث اي إصابات فيها او إصابتها بالبرد أو ارتداء حذاء غير مناسب يضعف من توازن الفرد .
- حاسة النظر : أثبت البحوث بان الفرد يحتفظ بتوازنه إذا سلط نظره على أشياء ثابة اكثر من تسليطها على أشياء متحركة و قد وجد أن تحديد هدف ثابت على بعد 20 قدما " 6 أمتار " يساعد على تحقيق التوازن
- النهايات العصبية : وهي الاوتار الموجودة في نهاية العضلات .
- الأذان الداخلية : يقول " كارل بيرنهارت " تقع حاسة التوازن في قنوات الشبه الدائرية للأذن الداخلية و تنبه هذه الأعضاء الحسية بواسطة حركة الرأس كما أنها ضرورية في استمرار توازن الجسم في حركاته كما وجد " بادن " ان المجموعات التي تتمتع بالتوازن قلية من الصم قد قاموا بعروض ضعيفة في القدرة على توجيه أنفسهم تحت الماء عن أقرانهم الصم الذين يتمتعون بدرجة ألى في التوازن وذلك عند غلق العينين تماما.(محمد صبحي حسنين، 2004،ص334.335.336)

4-1-6 العوامل المؤثرة على التوازن: هناك عوامل عديدة تؤثر في التوازن منها:

أولا: عوامل فسيولوجية: و تتثمل في الجزء خاص بالتوازن في الأذن الداخلية ومستقبلات الاتزان في نهاية الأعصاب الحسية الموجودة في العضلات و الأوتار.كذا سلامة حاسة اللمس و البصر أو التعب الحسي والأفعال المنعكسة (الانعكاسية للعضلات والتعب البدني(الجهد) و أثره في الحركات الإرادية والقدمان و سلامتهما.

ثانيا: عوامل ميكانيكية : وتمثل في مركز تقل الجسم ارتفاعه و انخفاضه عن قاعدة الارتكاز وكبر(اتساع) قاعدة الارتكاز وصغرها بالإضافة الى زاوية سقوط الجسم عند انتهاء من الحركة أو المهارة الرياضية ومقدار المقاومة الخارجية، دون ان ننسى نوعية الأرض المستخدمة(الملعب القاعة....إلخ

ثالثا: عوامل نفسية: و تتمثل في القدرة على العزل و التركيز والانتباه والدوافع والإدراك المكاني والزماني وإدراك النجاح و الفشل و تأثيرهما في الثقة بالنفس.

وهناك عوامل أخرى هي عوامل اختلاف التوازن و تتمثل في ما يلي: تغيير زاوية القدمين. رفع الكعبين. الوقوف على قدم واحدة. تطبيق القاعدة التي يتحرك عليها الرياضي(كالمشي على عارضة التوازن. إدا تأثرت الأعضاء الحسية بمؤثرات خارجية. إذا ارتفعت قاعدة الارتكاز على الأرض.(عامر فاخر شغاتي، 2014، 388-389).

4-1-7 أنماط التوازن:

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

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

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

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.

3- **الاتزان المتعادل:** إذا حدثت أي إزاحة للجسم ولم يتغير ارتفاع ثقله عن قاعدة الاتزان (السطح المرتكز عليه) فإن الجسم يصبح في حالة اتزان متعادل ،وهذا النوع من الاتزان غير موجود في جسم الإنسان، لأن جسم الإنسان غير منتظم.(اسعد سعود فؤاد، 2002، 09).

4-1-8 تدريبات التوازن :

إن تطوير صفة التوازن يستلزم القيام بتمرينات 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 التآزر بين الجهازين العضلي والعصبي لها دور كبير في المحافظة على اتزان الجسم، فالحركة التي يقوم بها الإنسان من مشي وجري ووثب ..الخ، أو الحركة الرياضية التي تتم فوق حيز ضيق كالمشي على العارضة أو الوقوف على مشط إحدى القدمين، كل هذه الحركات تتوقف على مدى السيطرة على أجهزته العضلية العصبية بما يحقق المحافظة على وضع الجسم دون أن يفقد اتزانه .(د. مجدي مصطفى الفاتح د. محمد لطفي السيد ،2002 ص138).

4-1-9-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 يؤثر بصورة واضحة على بعض اختبارات المرونة وقد يبدو ذلك واضحا في اختبار الوقوف على عارضة بمشط القدم واختبارات التوازن المتحرك من الوضع المقلوب، وبالرغم من تعارض بعض نتائج البحوث في هذا المجال إلا أنه يبدو منطقيا أن التعب العضلي يؤثر على درجات المختبرين في بعض الاختبارات .

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

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.(د. مصطفى السايح، د. صلا انس محمد،2002،ص74)

4-2- التوافق :

4-2-1- تعريفه حسب العلماء :

ويعرف " تشارلز بيوتشر " التوافق بأنه " المقدرة على ادماج حركات من أنواع مختلفة من إطار واحد ، و هو القدرة على التغير من مهارة إلى أخرى بصورة ناجحة ".

ويرى يارو " أن التوافق عامل أساسي في الأداء الحركي ولاسيما تلك الحركات الأكثر تعقيدا وان التوافق في الاداء الحركي يؤدي دور مهم في الانشطة اليومية".((barrow.u.m andmagee.r.practical Amureach to neashrenent leaf

ويقصد بالتوافق قدرة الرياضي على سرعة الأداء الحركي مع دقة الأداء في تحقيق الهدف مع الاقتصاد في الجهد ويتحقق ذلك من خلال عمليات عصبية عدة تتلخص في استقبال المخ للمعلومات المختلفة عن طبيعة الاداء الحركي من خلال المتغيرات الحسية ، ثم تحليل متطلبات الحركة من الناحية الحركية و الزمنية سواء للجسم ككل أو لأحد أجزائه وبعد ذلك يرسل المخ الإشارات العصبية الحركية إلى العضلات لتنفيذ خطة الأداء الحركي واتجاهات حركة الجسم و أجزائه في الفراغ المحيط إلى النواحي الميكانيكية وكلما ارتفعت دقة تنفيذ الأداء الحركي دل على ارتفاع مستوى التوافق .(أبو العلاء احمد عبدالفتاح، 1997،ص205)

و التوفق الحركي هو قدرة الرياضي على ادماج أكثر من حركة باستعمال أكثر من عضو من أجزاء جسمه في قالب و اطار واحد و بانسيابية و حين الأداء .(عبدالله حسن اللامي،2006،ص36)

والتوافق الحراكي يحدث نتيجة انقباض العضلي و الانقباض العضلي يحدث نتيجة الإشارات العصبية وعليه يحدث التوافق الحركي إذا ما وصلت الإشارة العصبية للعضلات المطلوبة في الوقت الصحيح .

4-2-2- أنواع التوافق :

4-2-2-1- التوافق العام : كما في أداء المهارات الحركية الأساسية كالمشي و الجري و التسلق .

4-2-2-2- التوافق الخاص : و هو يرتبط بطبيعة النشاط الممارس مثل الدحرجة ثم الركل في كرة القدم أو القفز ثم الرمي في كرة اليد .

4-2-2-3- توافق الأطراف : يظهر في الأعمال التي تتطلب توافقا للقدمين أو اليدين أو كلاهما معا .

3-2-2-4- التوافق الكلي للجسم : و يظهر في النشاط العام للجسم .(عصام محمد امين حلمي ومحمد جابر احمد بريقع،1997،ص131.)

4-2-3- العوامل التي تؤثر على التوافق الحركي :

- قدرة الفرد للسيطرة على عمل الجهاز الحركي للجسم .
- قصر ذراع القوة لعضلات الجسم .
- قاعدة الارتكاز .
- العوامل الخارجية .
- السيطرة على عمل الأربطة و العضلات .(نجاح مهدي شلش، مازن عبدالهادي احمد،2000،ص57)

إن للتوافق الحركي أهمية كبيرة و ذلك لأنه يعتبر احد الأهداف الرئيسة للتربية الرياضية كما أن أهمية التوافق الحركي لا تتحدد في النشاط الرياضي فقط بل تمتد إلى الحياة العامة للفرد فالمشي وروكب الدراجة و قيادة السيارة و الكتابة على ألة الكاتبة و العزف على البيانو كلها تتطلب قدرا معيننا من التوافق بين الأطراف أو الجسم أو العينين أو اليد . و يتطلب التوافق الحركي الجيد الرشاقة والتوازن و السرعة و الإحساس الحركي و المرونة و دقة

الأداء الحركي و سرعته ، ولا يتطلب التوافق الحركي بالضرورة القوة العضلية الكبيرة أو التحمل العالي إلا في الحالات التي يستمر فيها التوافق الحركي لفترات طويلة نسبيا .(نجاح مهدي شلش، أكرم محمد صبحي ،2006،ص52.)

5-مهارة التصويب:

5- 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 تؤدى 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 0.01ويعرف "لارسون ويوكوم" الدقة بكونها قدرة الفرد على التحكم في حركاته الإرادية نحو هدف معين . (محمد صبحي حسين ، 1995 ،ص 11)

5-2- مفهوم التصويب

يعرفه **Claude Bayer** على أنه 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.

ويعتبر التصويب إحدى وسائل الهجوم الفردي، ويتطلب من اللاعب مقدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم وتأتي فرصة التصويب دائما بعد المحاورة أو بعد اللعب الجماعي بين لاعبين، ويجب قبل التصويب أن يقرر اللاعب كيف يصوب، ويجب أن يدرك اللاعب نواحي الضعف في حارس مرمى الفريق المنافس (محمد صبحي حسين، 1995 ،ص. 11).

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

- التدريب على التصويب في ظروف سهلة و بسيطة.

- الارتفاع التدرجي بسرعة الأداء.

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

- أن تؤدى تمرينات التصويب من اتجاهات متغيرة لمسار الكرة.

- تثبيت مهارة التصويب عن طريق تغيير الظروف الخارجية مثل استخدام مدافع سلبي ولكن بفاعلية.

5-3- الشروط والمبادئ القاعدية في التصويب

5-3-1- 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 عموديا في هذا الاتجاه المراد.

- تثبيت رجل الارتكاز (نصف مثبتة).

وهناك مبادئ خاصة بالحركة هي:

- تتطلب ضرب الكرة إلى نقطة محددة.

- بعد أقصى لمسافة التصويب.

- صلابة الرسغ.

- توجيه ركبة التصويب تبعا للمسار المراد بعد الارتطام بالكرة.

5-3-2- عناصر الدقة في العلو:

غير بعيد عن المعطيات الخارجية المحددة للمسار والمرتكزة 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 عموديا هو عنصر أساس في تحديد اتجاه القذف أو التصويب سواء كان تصويبا أفقيا أو إلى الأعلى:

5-3-3- التصويب إلى الأعلى: أثناء الاصطدام يكون مائلا إلى الأعلى، فقدم الارتكاز مزاحة بالنسبة للكرة و تطبيقياً كلما كانت قدم الارتكاز مبعدة عن الكرة كلما كانت زاوية القذف معتبرة.

5-3-4- 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)

5-4- عناصر القوة في التصويب:

- استطاعة عضلية.

- اتزان جيد وصلابة الارتكازات.

- سرعة الاتزان لكل السلسلة المفصلية المشاركة في الحركة.

- سرعة تثبيت مساحة التلامس.

- صلابة مساحة التلامس وكذا مواقع مفصل القدم، الركبة والحوض.

- ضرورة الوصول إلى الكرة بسرعة حدية، وإعطاء دفع على رجل الارتكاز ثم السقوط بعد التلامس على قدم الارتكاز. (حسين أبو عبده، 2001، ص. 133).

5-5- تصنيفات التصويب نحو المرمى:

يعتمد التصويب على ثلاث جوانب هي:

5-5-1- 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.

5-5-2- رجل التصويب: يشترط تثبيت رسغ القدم المصوبة التي تسمح بتحويل حدي للقوة مع امتداد للفخذ وانثناء للركبة.

5-5-3- الجذع: باعتبار التصويب كحركة كلية للجسم فإن وضعية الجذع تحدد أيضا مسار الكرة فجذع مثني إلى الأمام (منحني) يحدد مسارا أرضيا للكرة أما الإنحاء إلى الخلف فيسمح بتصويب عالي (هوائيا) (مفتى ابراهيم، 1997، ص. 70).

5-6- أنواع التصويب

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

- التصويب من الثبات
- التصويب من الحركة

5-7- كيفية التصويب في كرة القدم:

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

5-7-1- ضرب الكرة بوجه القدم: يعتبر هذا النوع من الضربات من أصعب الأنواع وهو ليس سهلاً كما يتصوره البعض، فالأصبع 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 وللتمرير الطويل والسريع، ومن عيوبها أنها لا تغطي دقة اللعب.

ويقول مفتي ابراهيم حماد (1994) وجه القدم الأمامي هو الجزء الممتد من سن القدم حتى مفصل القدم وبمعنى أخر هو الجزء المغطى برباط الحذاء (ص. 99).

5-7-2- ضرب الكرة بالقسم الداخلي من القدم: تستخدم للمناولات القريبة والبعيدة والعريضة وكذلك للمناولات اللولبية وكذلك الضربات المباشرة وغير المباشرة.

5-7-3- ضرب الكرة بالقسم الخارجي من القدم: تعتبر هذه المهارة من الضربات التي تخدم الأغراض التكتيكية حيث يلعب التكتيك هنا دوراً كبيراً ويستخدم هذا النوع من الضربات للتسجيل من مناطق بعيدة إلى جانب التمريرات الطويلة والقصيرة.

ويقول مفتي ابراهيم حماد (1994) جانب القدم الخارجي هو المكان من القدم المحدد بالمنطقة المحيطة بالأصبعين الصغيرين (ص. 100).

5-7-4- 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.

5-7-5- 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.

5-7-6- 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 جيدة.

5-7-7- ضرب الكرة من الدوران: وهذه الحركة غالباً ما نلاحظها في المقابلات الوطنية وهي موجودة بكثرة في المستويات العالية ونجدها في الهجوم حيث تتم بطريقة فنية لتسجيل الأهداف.

5-7-8- الضربة بخلف العقب: تستخدم هذه الضربة لخداع الخصم، وهي من الضربات الفنية والاستعراضية، كما يمكن عن طريقها استعمال تمريرات قصيرة وتسجيل أهداف جميلة.

5-7-9- 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 إحساساً سليماً لاتصال الكرة بظهر القدم لحظة ارتداد الكرة بالضبط.

5-7-10- الضربة المرفوعة: نجد هذا النوع من الضربات بكثرة في المقابلات بحيث أنها تستعمل للمناولات الطويلة والعريضة والضربات الطويلة والقصيرة للتسديد، كما تحدد وضعية الجسم ارتفاع الكرة بالإضافة أن هذه الضربة تخدم الأغراض التكتيكية (محمد حامد الأفندي، 1971، ص ص. 43-44).

5-8- منهجية التصويب في كرة القدم:

إن المدرب ملزم بتقديم منهجية التصويب للاعبين أثناء التدريب وهذا اعتماداً على كل الدارسات التي قام بها الأخصائيون في الميدان كي يصل إلى تحقيق غرضه ألا وهو الأداء الجيد والتحكم في الكرة أثناء التسديد وأثناء تقديم الحصة التدريبية يجب على المدرب أن يراعي قدرات اللاعبين حيث يجب أن يتبع المبدأ البيداغوجي من

السهل إلى الصعب ويعطي لكل تمرين الوقت اللازم لتثبيته 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 التصويب تحدث عنها الدكتور "**محمود عوض بسيوني**" تتمثل في طريقة المحاولة والخطأ كلاهما تعتمد على إعادة المهارات مرات عديدة.

5-8-1- 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 التصويب 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.

5-8-2- التصويب أثناء الجري: بما أن الجري جزء لا يتجزأ من لعبة كرة القدم فعلى المدرب أن يعتمد على الحالات التي يتلقاها اللاعب أثناء المنافسات ومنها الجري، وهذا بتقديم تمرينات وحالات خاصة للتصويب أثناء الجري. هذا ما يسهل على اللاعبين التسديد بسرعة ومباغتة المدافعين والحارس في نفس الوقت أثناء المنافسة.

5-8-3- 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.

5-8-4- 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 الطرية لأنها تسمح للمدرب من تعيين نقاط الضعف والقوة للفريق واللاعبين (أحمد سعيد، أحمد قاسمي وحسن المندلامي، 1997، ص ص. 11-10).

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.

6- مفهوم الطفولة المتأخرة(9- 12) سنة :

هي مرحلة إتقان الخبرات والمهارات اللغوية الحركية والعقلية السابق اكتسابها حيث ينتقل الطفل تدريجيا من مرحلة الكسب إلى مرحلة الإتقان ، والطفل في حد ذاته ثابت وقليل المشاكل الانفعالية ، ويميل الطفل ميلا شديدا إلى الملكية التي تبدأ في النمو قبل ذلك ، كما يتجه إلى الانتماء إلى الجماعات المنتظمة بعد أن كان يميل قبل ذلك لمجرد الاجتماع لمن في سنة. (عبد الرحمان عيساوي ،1992،ص15)

إن طفل هذه المرحلة يأخذ الأمور بجدية تامة ويتوقع الجدية من الكبار ،إذ نجد هناك صعوبات يجدها الكبار في معاملتهم له وخاصة أننا نتذبذب في هذه المعاملة ،فتارة نطلبه أن يكون كبيرا ،وتارة أخرى نذكره انه مازال طفلا صغيرا، فإذا بكى مثلا ،عاتبناه لأنه ليس بطفل صغير ،وإذا ابتعد عن المنزل عاتبناه لأنه طفل صغير (سعد جلال ،1991،ص198)

ولما كانت معايير الأطفال في هذا السن تختلف عن معايير الكبار ،يعكس المراهق أو طفل الرابعة أو الخامسة ، الذي يسعى في إرضاء من حوله وتقديرهم ،ولما كانت هذه المرحلة من السن تتميز ببدء انطلاقه خارج المنزل فيصبح إرضاء أصدقاءه أهم في إرضاء والديه.

6-1- خصائص وسمات النمو لدى الطفل (9-12) سنة:

6-1- 1- النمو النفسي: مع دخول الطفل المدرسة الابتدائية ،أي الفترة ما بين السادسة والثانية عشر ،يزداد

إحساسه بهويته وبصورة ذاته وقدرته على امتداد الذات، وسرعان ما يتوقع الطفل أن ما هو متوقع منه خارج المنزل يختلف إلى حد كبير عما هو متوقع منه داخل المنزل، فمستويات الرفقاء في اللعب والمشي والكلام والملبس جديد عليه. (محمد عوض بسيوني ، 1992،ص142)

ثم هو يحاول أن يندمج مع الشلة في عالم الواقع ، ونجده يرتبط بالمعايير الخلقية وأحكام اللعب ، ويتبعها بكل دقة ، ويكون راضيا على نفسه بنمو صورة ذاته والإحساس بها . (سيد محمد غنيم ،1976،ص93)

بالإضافة إلى ذلك فان الأطفال في هذه المرحلة ، يبدأون في انشغال بعض اهتمامهم وميولهم مع غيرهم من الناس ، كأصدقائهم وزملائهم في المدرسة بدلا من أن يكونوا منطويين على أنفسهم ، وفي هذا الوقت تتاح لهم أول فرصة لتنمية مشاعر الحب والمتعة والتعلق بالرفاق وعالمهم الذي يبدأ بالاتساع ، ولو انه لا يزال صغيرا ومعروفا (سيد خيري ،1976،ص75)

وفي نظر عبد الرحمان عيساوي (1992) فإن الطفل في هذه المرحلة يمتاز بالهدوء والاتزان ، فهو لا يفرح بسرعة كما كان في المراحل السابقة ، فهو يفكر ويدرك ويقدر الأمور المثيرة للغضب ، ويقتنع إذا كان مخطأ ، كذلك

يتغير موضوع الغضب ، فبدلا من الانفعال بسبب إشباع الحاجات المادية ، تصبح الإهانة والإخفاق من الأمور التي تثير انفعالاته ؛ أي بمعنى الأمور المعنوية. (عبد الرحمان عيساوي ،ص34)

6-1-2- النمو الجسمي : يمتاز النمو الجسمي بالسرعة ، حيث يتضاعف وزن الطفل في نهاية السنة الأولى ، ثلاث أمثال وزنه عند الميلاد ، وفي السنة الخامسة يصل إلى ستة أمثال وزنه عند الميلاد ، وبنفس السرعة ينمو الطول ، العضلات المختلفة وحجم المخ وغير ذلك من مظاهر الجسم بعد ذلك يبدأ النمو بالتباطؤ باقتراب الطفل من مرحلة الطفولة المتأخرة إلى نضج الجهاز العصبي في الطفل إلى نضج الأعضاء الدقيقة كالأصابع .

وكذا تنمو أعضاء الجسم الإنساني خلال الطفولة بنسب مختلفة وتتأثر في نموها بعوامل

عدة ،لكن أكثر مظاهر النمو ارتباطا بالعمر الزمني وتأثيرا به هو نمو الطول ونمو الجسم ، ولذلك يقاس النمو الجسمي بالنسبة للعمر الزمني إلى معدل النمو الطولي الوزني ، وفي نهاية السن العاشر تبدأ طفرة نمو البنات إذ يلاحظ في السن الحادية عشر أن البنات يكون أكثر طولا وأثقل وزنا من الذكور. (سيد خيري ،ص25).

6-1-2-1- الفروق الفردية :

تبدو الفروق الفردية واضحة ، فجميع الأطفال لا ينمون بنفس الطريقة أو بنفس المعدلات ، فبعضهم ينمو بدرجة أكبر نسبيا في الطول والبعض الآخر في الوزن بما يؤدي إلى تنوع الأنماط الجسمية العامة مثل(طويل، نحيف) أو (قصير، طويل). (محمد عبد الرزاق شفق ، 1985، ص 43)

6-1-3- النمو العقلي المعرفي :

يطلق جان بياجيه على تفكير الطفل في مرحلة الطفولة المتأخرة مصطلح التفكير الإجرائي ، بمعنى أن التفكير المنطقي للطفل في هذه المرحلة مبنيا على العمليات العقلية ويصل هذا الطفل إلى مرحلة ما قبل العمليات وتمتد من السنة الثانية إلى السنة السابعة وتفكير في مرحلة العمليات العيانية (7- 12) تفكير منطقي ولكنه تصور مرتبط بتصور الأشياء أو الأشياء نفسها .

إن هذا النوع الأخير من التفكير يصل إلى الطفل في المرحلة الرابعة والأخيرة من مرحلة النمو العقلي ، ويخص بياجيه العمليات العقلية التي يستطيع طفل هذه المرحلة القيام بها بفضل ما حققته من نمو المعرفية في المرحلة السابقة بالعمليات التالية :

- القدرة على العودة إلى نقطة البداية في عملية التفكير .

مثال : إذا كان : 2+2 =4

إذن : 4-2 = 2

مثال آخر: 3×2= 6

القدرة على تنظيم أو تصنيف الأشياء في فئات مثل: 10-20-30-40- وهكذا كلها وحدات عشرية .

ولخص "روبرت فيجرست " مطالب النمو فيما يلي: (محمد عبد الرزاق شفق ، 1985، ص 44)

- اكتساب المهارات الأساسية في القراءة والكتابة والحساب .
- تعلم الدور الاجتماعي الملائم للطفل .
- تنمية المفاهيم الأساسية للحياة اليومية .
- تنمية القيم والمعايير الأخلاقية .
- اكتساب الاستقلال الذاتي.

يستمر في هذه المرحلة نمو الذكاء وينتقل فيها الطفل إلى التفكير المجرد ، حيث يستخدم المفاهيم والمدركات، أي يصبح تفكيره واقعيا ويتحكم في العمليات العقلية دون المنطقية والمنطقية مع إدراك الأشياء بوصفها والقدرة على تقدير الأقيسة والكميات ، ثم مع سن 12 سنة ينمو لديه التفكير الاستدلالي، أي تظهر لديه أشكالا فكرية أكثر استنتاجا واستقراءا وتطورا ، أي ظهور التفكير التركيبي الذي يؤدي به إلى استخدام المناهج لاكتشاف الواقع ثم بعد ذلك تنمو لديه بالتدريج القدرة على الابتكار. (عبد الرحمان الوافي،2004 ،ص30)

6-1-4: النمو الحسي:

يكاد نمو الحواس يكتمل في هذه المرحلة ، حيث يتطور الإدراك الحسي وخاصة إدراك الزمن، إذ يتحسن في هذه المرحلة إدراك المدلولات الزمنية والتتابع الزمني للأحداث التاريخية ، ويلاحظ أن إدراك الزمن والشعور

بمدى فتراته يختلف في الطفولة بصفة عامة عن المراهقة وعن الرشد والشيخوخة ، فشعور الطفل بالعام الدراسي يستغرق مدى أطول من شعور طالب الجامعة ، ويشعر الراشد والشيخ أن الزمن يولي مسرعا ، وفي هذه

المرحلة أيضا يميز الطفل بدقة أكثر بين الأوزان المختلفة. وتزداد دقة السمع وميز الطفل الأنغام الموسيقية بدقة ويتطور ذلك من اللحن البسيط إلى المعقد .

ويزول طول البصر ويستطيع الطفل ممارسة الأشياء القريبة من بصره (قراءة أو عمل يدوي) بدقة أكثر واحدة أطول من ذي قبل .

وتتحسن الحاسة العضلية بإطراء حتى سن 12 ، وهذا عامل أهم من عوامل المهارة اليدوية. (حامد عبد السلام زهران ص269)

6-1-5: النمو الحركي :

هذه المرحلة تعتبر مرحلة النشاط الحركي الواضح وتشاهد فيها زيادة واضحة في القوة والطاقة ، فالطفل لا يستطيع أن يضل ساكنا بلا حركة مستمرة وتكون الحركة أسرع وأكثر قوة ويستطيع الطفل التحكم فيها بدرجة أفضل ويلاحظ اللعب مثل الجري والمطاردة وركوب الدراجة ذات العجلتين والعلوم والسباق والألعاب الرياضية المنظمة وغير ذلك من ألوان النشاط التي تصرف الطاقة المتدفقة لدى الطفل والتي تحتاج إلى مهارة وشجاعة أكثر من ذي قبل ، وأثناء النشاط الحركي المستمر للطفل قد يتعرض لبعض الجروح الطفيفة .

ويميل الطفل إلى كل ما هو عملي فيبدو وكأن الأطفال عمال صغار ممتلئون نشاطا وحيوية ومثابرة ويميل الطفل إلى العمل ويود أن يشعر أنه يصنع شيئا لنفسه.

6-1-5-1- العوامل المؤثرة في النمو الحركي :

تؤثر البيئة الثقافية والجغرافية التي يعيش فيها الطفل في نشاطه الحركي ، فرغم أن النشاط الحركي للطفل في جميع أنحاء العالم متشابه بالمعنى العام فهم جميعا يجرون ويقفزون ويتسلقون ويلعبون ، إلا أن الاختلافات الثقافية والجغرافية تبرز بعض الاختلافات في هذا النشاط من ثقافة إلى أخرى ويظهر هذا بصفة خاصة في أنواع الألعاب والمباريات .

ويؤثر المستوى الاجتماعي والاقتصادي ونوع المهنة في الأسرة في نوع النشاط الحركي للأطفال ، فاللعبة التي يهتم بها طفل الأسرة الفقيرة تختلف كما وكيفا عن اللعبة التي تيسر لطفل الأسرة الغنية وطفل الأسرة التي بها اهتمامات موسيقية يختلف نشاطه الحركي عن نشاط طفل الأسرة ذات الاهتمامات الميكانيكية...وهكذا(حامد عبد السلام زهران ص 268 - 267)

6-1-6- النمو الاجتماعي :

يقدم لنا " اريك اريكسون " في كتابه (Childhood Joretey) نظرة جديدة التي كانت سائدة في عصره فبدلا من اتخاذ النمو الجنسي محورا لوصف وتقسيم النمو إلى مراحل كما فعل " فرويد " قام اريسون بتتبع نمو الطفل بالمهام الاجتماعية أي من خلال تفاعل الشخصية بالمجتمع .

ويقسم اريكسون النمو إلى ثمانية مراحل في خمس منها في الطفولة وثلاثة أخرى في سن البلوغ .

والمراحل الخمسة هي :

- مرحلة الشعور بالثقة والأمان مقابل عدم الثقة (من الميلاد) .
- مرحلة الشعور بالاستقلال مقابل الشك والخجل (من الثلاثة من العمر) .
- مرحلة الشعور بالثقة والتغلب عن الشعور بالذنب (من الخامسة من العمر) .

- مرحلة الجد والاجتهاد ومقاومة الشعور بالنقص (من الثامنة من العمر) .
- مرحلة الشعور بالكيان والهوية والتغلب على الشعور (من الثانية عر من العمر).(محمد مصطفى زيدان ، 1975 ، ص 61)

يزداد تأثير جماعة الرفاق ويون التفاعل الاجتماعي مع الأقران على أشده يشوبه التعاون والتنافس والولاء والتماسك ويستغرق العمل الجماعي والنشاط الاجتماعي معظم وقت الطفل ، ويفتخر الطفل بعضويته في جماعة الرفاق ، ويسود اللعب الجماعي والمباريات .

ولكي يحصل الطفل على رضا الجماعة وقبولها له نجده يساير معاييرها ويطيع قائدها ويرافق زيادة تأثير جماعة الرفاق تناقص تأثير الوالدين بالتدريج.

6-1-7- النمو الانفعالي :

تعتبر هذه المرحلة مرحلة هضم وتمثل الخبرات الانفعالية السابقة ومن مظاهره أن الطفل يحاول التخلص من الطفولة والشعور بأنه قد كبر ، وهذه تعتبر مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي Emotional Stability . ولذلك يطلق بعض الباحثين على هذه المرحلة اسم " مرحلة الطفولة الهادئة " .

ويلاحظ ضبط الانفعالات ومحاولة السيطرة على النفس وعدم إفلات الانفعالات ، فمثلا إذا غضب الطفل فانه لن يتعدى على مثير الغضب ماديا ، بل يكون عدوانه لفظيا أو في شكل مقاطعة .

ويتضح الميل للمرح ، ويفهم الطفل النكتة ويطرب لها ، وتنمو الاتجاهات الوجدانية .

ويكون التعبير عن الغضب بالمقاومة السلبية مع التمتمة ببعض الألفاظ وظهور تعبيرات الوجه، ويون التعبير عن الغيرة بالوشاية والإيقاع بالشخص الذي يغار منه ويحاط الطفل ببعض مصادر القلق والصراع ويستغرق في أحلام اليقظة وتقل مخاوف الأطفال وان كان الطفل يخاف الظلام واللصوص .

وقد يؤدي الشعور والخوف بتهديد الأمن والشعور بنقص الكفاية إلى القلق الذي يؤثر بدوره تأثيرا سيئا على النمو الفيزيولوجي والعقلي والنمو الاجتماعي للطفل. (حامد عبد السلام زهران ,ص 275)

6-2- متطلبات النمو خلال المرحلة من (9-12)سنة:

سنوضح في ما يلي أهم المظاهر الرئيسية للمطالب خلال مراحل العمر حتى نبين مدى تتابعها وأهميتها في عملية التكيف التي تساعد الفرد على أن يتقبل الحياة التي يحياها بقبول حسن دون عسر ، وهي: (أبو المجد عمرو ، جمال إسماعيل النمكي, ص30-31)

* يكوّن الفرد اتجاها عاما حول نفسه ككائن حي ينمو ويتعلم الفرد كيف يصاحب أقرانه.

* يتعلم المهارات الأساسية للقراءة والكتابة والحساب ويكوّن مفاهيم والمدركات الخاصة بالحياة اليومية.

* يكون الضمير ، والقيم الأخلاقية ومعايير السلوكية وتكوين علاقات مع الرفقاء من كلا الجنسين .

* تقبل الفرد التغييرات التي تحدث له نتيجة لنموه الجسمي يصاحبه استقلال عاطفي عن الوالدين والكبار .

6- 3- مميزات وخصائص الأطفال في مرحلة ما بين (9 – 12 سنة):

إن أهم مميزات وخصائص هذه المرحلة سواء كانت بدنية أو عقلية أو نفسية فان هذا الأمر يجعل من الضروري أن يشمل برنامج التربية البدنية لهذه المرحلة ل الأنشطة تقريبا واعل من أهم ما مميزاتها هي :

- سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية مع كثرة الحركة دون تركيز وقلة التوافق .
- صعوبة تعليم نواحي فنية دون سن السابعة اذ ليس هناك هدف معين للنشاط يصاحبه نمو الحركات بإيقاع سريع
- القدرة على أداء الحركات ولكن بصورتها المبسطة

يعتبر " ماتينيف " أن الطفل يستطيع في نهاية هذه المرحلة تثبيت كثير من المهارات الحرية الأساسية كالمشي والوثب والقفز ويزيد النشاط الحركي باستخدام العضلات الكبيرة في الظهر والرجلين أكبر من العضلات الدقيقة في اليدين والأصابع .

وفي نهاية هذه المرحلة يميل الطفل إلى تعلم المهارات الحرية ويتحسن لديه التوافق العضلي والعصبي نسبيا بين اليدين والعينين وكذلك الإحساس بالاتزان. (ليلى يوسف ،1962 ،ص ص23- 24)

6-4- بعض مشكلات مرحلة الطفولة المتأخرة (9 – 12) سنة :

أولا : عدم ضبط النفس .

ثانيا : الهروب من المدرسة .

ثالثا : الانطواء على النفس .

(خدم العوض البسيوني ص36 – 37)

7 – الدراسات السابقة و المشابهة :

تعتبر الدراسات السابقة و المشابهة محاور يجب على الباحث أن يتناولها و يحللها و يلاحظها بدقة ليثري بها بحثه ، يتعمق فيه قدر المستطاع ، و الغرض من الدراسات السابقة هو الاثبات أو النفي و كذا الحاجة الماسة للدلائل العلمية التي ينبغي على الباحث الانطلاق على الأقل منها ، ومن بين الدراسات السابقة التي لها علاقة بموضوع دراستها ما يلي :

وفيما يلي أهم الدراسات المشابهة لموضوعنا :

1- دراسة ماجيستر: وجيه أحمد تسندي(1993)(محمد عبد المنعم طاهر، 2008،ص25-26.)

تحت عنوان : " تأثيرات برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة عن فاعلية الأداء المهاري و الخططي لدى المصارعين " .

هدف الدراسة : إعداد برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة بالمصارعين و دراسة العلاقة بين تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة في البحث على فعالية الأداء المهاري و الخططي لدى المصارعين .

منهج الدراسة : وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة طبيعة الدراسة و على عينة البحث مكونة من (10) لاعب مصارعة رومانية بأعمار فوق 19 سنة ثم اختيارهم بالطريقة العمدية

نتائج الدراسة :

إن البرنامج التدريبي المقترح أظهر تطورا معنويا ملموسا لدى المجموعة التجريبية بالمقارنة مع المجموعة الضابطة بعد تنفيذ البرنامج وإن هناك علاقة ايجابية بين تطوير الصفات الحركية الخاصة للمصارعين (التوافق ، الرشاقة) و مستوى الأداء المهاري و الخططي لديهم .

وقد أوصى الباحث بـ :

ضرورة تخطيط تدريب المصارعين لأخذ بعين الاعتبار الجوانب الضعيفة من القدرات الحركية الخاصة ، كما يجب تطبيق المصارعين عند وضع البرامج التدريبية طبقا لمستواهم في القدرات الحركية .

2- دراسة ماجيستر :محمد عبد المنعم طاهر (2008):

تحت عنوان : "تأثيرات منهج تدريبي لتطور بعض الصفات الحركية و علاقتها بدقة اداء مهارة الضرب الساحق للشباب بالكرة الطائرة ".

وهدفت الدراسة إلى : وضع منهج تدريبي لتطوير بعض الصفات الحركية للاعبي كرة الطائرة ومعرفة تأثير المنهج التدريبي في تطوير بعض الصفات الحركية تصف الشباب بأعمار(18-19 سنة) و الكشف عن الأثر من الصفات الحركية و دقة أداء مهارة الضرب الساحق لدى شباب لاعبي كرة الطائرة بأعمار (18-19 سنة) .

منهج البحث : اتبع الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث ، محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عاملا واحد يتحكم فيه الباحث و يغيره على نحو معين بقصد تحيد و قياس تأثير ، و تتكون من (10) لاعبين مجموعة ضابطة أعمارهم (18-19 سنة).

نتائج البحث: ان مفردات المنهج التدريبي المستخدم له الاثر الايجابي في تطوير بعض الصفات الحركية اذا انها تطورت بشكل ملحوظ كما عبرت عنه الفروق المعنوية لجمع الاختبارات البعدية بعتبة البحث التجريبية دالة اثرت ايجابيا في تطوير دقة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.

3- دراسة سعد سعود فؤاد (2002):ماجستير

تحت عنوان: "دراسة اثر الاتزان على تعلم دقة التصويب عند تلاميذ الطور الثالث(12-15):

اهمية هذه الدراسة ادماج وحدات تدريبية للاتزان قصد تسهيل وتحسين دقة التصويب ، حيث قام بأجراء اختبارات قياسية على عينتين (تجريبية، شاهدة) خاصة بالاتزان ودقة التصويب ولتحقيق ذلك اعتمد على المنهج التجريبي بأجراء بطارية اختبارات لصفات الاتزان الثابت و الاتزان الحركي على عينة تتكون من 32 تلميذ.

هدف الدراسة:

-التعرف على اثر الاتزان على تعلم دقة التصويب في كرة القدم.

-معرفة المرحلة العمرية الانسب لتطوير صفة التوازن.

نتائج الدراسة: وجود اثر لتمرينات التوازن الحركي على تعلم دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم.

-وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية و لصالح المجموعة التجريبية.

وقد اوصى الباحث بـ:

-ادراج تمرينات التوازن في الوحدات التعليمية .

- الاهتمام بالفئات العمرية الدنيا .

-توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة لتحقيق العمليات التعلمية.

4 – دراسة الدكاترة rethacker jean Philippe و Herbin rebert :

تطرق الباحثان الى جميع أنواع التصويب وكذا التحليل البيو ميكانيكي لكل نوع ،كما تطرق الى اشكال وانواع التدريب على هذه التقنية والمشاكل التي يعاني منها الرياضيين الذين يلعبون بقدم واحدة أثناء اداء هذه الحركة في وسط الملعب ،حيث حث على ضرورة تدارك الموقف قبل تفاقمه أكثر من حيث تعليم الناشئين على التعامل مع الكرة بكلا الطرفين دون اهمال الصفات البدنية المتداخلة في تحديد اداء الحركة من حيث تطويرها وركزا كثيرا على الرشاقة والمرونة المتطلبة تسهيل أداء الحركة وسرعة التنفيذ كذلك والتي يرى أنها مهمة في تحديد نجاعة التصويب نحو المرمى ويشير كذلك الي ان المشكل الذي يعاني منه اللاعب الذي يلعب برجل واحدة يصعب من مهمته وكذلك ينقص من فعاليته في التصويب لتعوده على اللعب برجل واحدة ،وبالتالي القيام بحركات من جهة واحدة فإذا تبدل أو تغير موضع الكرة فهولا يستطيع مراقبتها لوقوعه في وضعية تخل باتزانه العام والذي ينعكس سلبا على أدائه في مختلف الحركات التقنية الأخرى ،كما أشار إلى أن تحسين الصفات البدنية وفي مقدمتها المرونة يساعد على التصويب بدقة أكثر، كما ان مرونة المفاصل ومطاطية العضلات يساعد على اللعب بالرجلين .(قلاتي يزيد ،2008،2007،ص27.)

5- دراسة سعد حماد صلاح (2010-2011) :

" تأثير تمرينات التوافق الحركي في تطوير دقة بعض مهارت الكرة الطائرة بتركيز الانتباه "

هدف البحث إلى إعداد تمرينات للتوافق الحركي والتعرف على تأثير هذه التمرينات في تطوير دقة بعض مهارات الكرة الطائرة مع التعرف على العلاقة بين دقة بعض مهارات الكرة الطائرة وتركيز الانتباه ،وافترض الباحثون وجود تأثير معنوي دال إحصائيا لتمرينات التوافق الحركي في تطوير دقة بعض مهارات الكرة الطائرة ،فضلا عن علاقة ارتباط معنوية بين دقة اداء بعض المهارات الكرة الطائرة وتركيز الانتباه ، واستعمال الباحثون المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعات المتكافئة (التجريبية و الضابطة) على عينة من طلاب السنة الثالثة في كلية التربية الرياضية – جامعة (2010-2011) اختيرت عشوائيا من مجتمع البحث الاصلي و بعدد (40) طالبا قسموا الى مجموعتين متساويتين الاولى تجريبية وبعدد (20) طالبا و الثانية ضابطة و بعدد (20) طالبا ايضا ، تم التوصيل إلى استنتاجات عدة منها ، إن استعمال تمرينات التوافق الحركي المعدة ساعد و بشكل كبير في تطوير دقة ارسال التنس و الضرب الساحق و حائط بالكرة الطائرة قيد البحث ن كذلك وجود علاقة ارتباط معنوية بين دقة هذه المهارات و تركيز الانتباه ، ومن أهم ما أوصى بيه الباحثون التأكيد على ضرورة استعمال تمرينات التوافق الحركي التي طبقت في البحث في الوحدات التعلمية ضمن المنهج التعليمي المقرر للمرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية ، مع إجراء دراسات مشابهة لا عداد مثل هذه التمرينات و استعمالها في تطوير بقية مهارات الكرة الطائرة و الألعاب الأخرى و لجميع السنوات الدراسية في التعليم الجامعي .

6 التعليق على الدراسات السابقة:

بعد أن قام الباحث باستعراض الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة أمكن للباحث ملاحظة ما يلي:

1- اتفقت معظم الدراسات السابقة على استخدام المنهج التجريبي للتحقق من أهداف وفروض تلك الدراسات.

2- اتفقت معظم الدراسات التجريبية السابقة على استخدام نظام المجموعة التجريبية أو أكثر والمجموعة الضابطة لإتمام تلك الدراسات.

3- اتفقت معظم الدراسات التجريبية السابقة على استخدام القياسات القبلية والبعدية كأدوات لجمع البيانات اللازمة لتلك الدراسة.

4- لغرض تحليل البيانات ومعالجتها إحصائيا في الدراسات السابقة استخدم اختبار (T) لتحديد الفروق بين المجموعات وبين القياسين القبلي والبعدي وتحديد مستوى واتجاه الدلالة الإحصائية بشكل أساسي لاستخلاص نتائج هذه الدراسات.

وقد انفردت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بأنها:

1- بحث في تأثير برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية لبراعم كرة القدم بالمسيلة.

2- استخدمت الاختبارات البدنية: التوازن "فيلشمان، اختبار التوافق الحركي .

3- استخدمت الاختبارات المهارية: اختبارات دقة التصويب "الحبال" و"المستطيلات".

ولقد كان للإطلاع على الدراسات السابقة أهمية كبيرة للباحث ساعدته في:

1- وضع تصور واضح عن أهداف الدراسة الحالية والإطار العام لها وكذلك صياغة فروض وتساؤلات الدراسة.

2- تحديد المنهج المناسب لإجراء دراسة ليتناسب مع الأهداف التي وضعت.

3- تحديد المدة الزمنية المناسبة للبرنامج 6 أسابيع.

4- تحديد متغيرات الدراسة.

5- التعرف إلى الطرق الإحصائية والتحليلية المستخدمة في الدراسات السابقة وطرق عرضها واستخراج النتائج وعرضها والخروج بالاقتراحات.

6- الاستفادة من الصدق والثبات والموضوعية في الدراسات السابقة، ومن الاختبارات اللازمة للبحث.

الفصل الثاني

الاطار العام للدراسة

1. الكلمات الدالة :

1- **التدريب الرياضي** : يعرف بأنه عملية تزويد الأفراد أو الجماعات بالمعلومات والمهارات وطرق للأداء بحيث يكونوا قادري على القيام بوظائفهم بفعالية وكفاءة.(محمد حسن علاوي 2008ص18)

في لغتنا العربية يقال : درب فلان أي عوده ومرنه ويقال درب البعير علمه السير في الدروب

2- **البرنامج التدريبي** : الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا وما يتطلبه ذلك من توزيع زمني وطرق تنفيذه وإمكانية تحقيق هذه الخطة .(صدى محمود ناشف .2001ص99)

*تعريف إجرائي : مجوعة من الاساليب الإجرائية المتضمنة مجوعة من التمارين والألعاب لبعض الصفات الحركية وكذا المهارات لدى لاعبي كرة القدم

3- **التربية الحركية** : مظهر من مظاهر التربية الرياضية للمراحل الأولى من عمر الطفل تهدف إلى تعلم الحركة وتنميتها والتعلم من خلال هذه الحركة .(عفاف عثمان .2010ص35)

*تعريف إجرائي :هي عبارة عن مدخل رئيسي لتفجير الطاقات، تخص المراحل الأولى من عمر التعلم وكذا إثارة دوافعهم نحو الإبداع وتوسيع مجال الحركة

4- **الأداء الحركي** : هو اكتساب الطفل فن الأداء الحركي العام وليس الإتقان الكامل والثابت ،بل يجب ان يكون الغرض الأساسي من ذلك اكتساب الناشئ القدرة على القيام بالحركات المختلفة بدرجة توافقية مقبولة تحت ظروف مختلفة

*تعريف إجرائي : يعتبر من اهم الصفات على الإطلاق ومعناه اللعب الصحيح داخل الملعب وهو يجمع في مفهومه أكثر من الصفات التي يختص بها اللاعب خاصة المهاجم

5- **التوازن** : يعرفه "كوبرتن" بكونه إمكانية الفرد التحكم في القدرات الفيزيولوجية والتشريحية التي تنظم التأثير على التوازن مع القدرة على الإحساس بالمكان سواء باستخدام البصر او بدونه وذلك عضليا وعصبيا .(وجدي مصطفى الفاتح ،محمد لطفي السيد.2002ص134)

*تعريف إجرائي : نعني بالتوازن أن يكون الفرد لديه القدرة على الاحتفاظ بوزن الجسم في الثبات أو في الحركة .

6- **التوافق** : يعرف التوافق الحركي بأنه القدرة على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد يتميز بالانسيابية والتناسق وحسن الأداء (مفتي إبراهيم حماد.2001ص19)

*تعريف إجرائي : هو صفة حركية يعبر عن قدرة الفرد على الأداء الحركي الذي يتميز بالتوافق والقدرة على سرعة تعديله بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة .

7- **التصويب** : حسب Jean Defaur "هو النتيجة الأخيرة لكل عمل هجومي سواء فرديا أو جماعيا ويختم على المنفذ اندفاعا بدنيا كليا أثناء التنفيذ " (سعد سعود فؤاد.2002ص12)

*تعريف إجرائي :يعتبر التصويب الوسيلة الأساسية لإحراز الأهداف وبواسطته يمكن إنهاء الجهد المبذول في بدء الهجوم وبنائه وتطوير وإنهائه .

2– إشكالية الدراسة :

تعتمد المشكلة قيد الدراسة على البرامج التدريبية الحديثة التي ظهرت في السنوات الاخيرة حيث اظهرت أهميتها الكبيرة في العمل التدريبي، بالرغم من السرية التي ينتهجها معظم المدربين في مختلف الأنشطة الرياضية حتى لا ينكشف سر النجاح والتي أخذ بفضلها المدرب دورا إيجابيا في مختلف المواقف التدريبية كونها خلقت نظرة جديدة لمفهوم التدريب وخاصة في رياضة كرة القدم ونظرا لطبيعة الوحدة التدريبية في كرة القدم والتي تعتمد بصفة كبيرة على جانب ميداني واسع ويقوم فيه المدرب بالتدخل لتنمية وتطوير وتحسين برؤية شاملة كل ما يتعلق بلاعبيه سواء من الجانب البدني أو المهاري أو النفسي .....الخ .

وبما أن البرامج التدريبية الحديثة تكمن أهميتها وسر نجاحها في ما يلي : اكتساب عنصر التخطيط وفعاليته وتحقيق الاهداف والدقة في التنفيذ بالإضافة الى الاقتصاد في الوقت والجهد والمال والابتعاد عن العشوائية في التنفيذ . فإن طبيعة الاداء في كرة القدم تتميز باحتوائها على مهارات كثيرة ومتنوعة ويتعين على الاعب اتقانها سواء بالكرة او بدونها ،لتحقيق التفوق على منافسيه ومن هنا فان التدريب على تلك المهارات يشغل حيزا زمنيا في برامج واعداد وتدريب الناشئين والكبار من لاعبي كرة القدم .

ولعل من بين هذه المهارات التصويب التي تعد من أهم المهارات الهجومية والتي لها كلمة في نتيجة المباريات، اذ ان كل ما يقوم به اللاعبون من مجهودات في الملعب تصب في خدمة التصويب ، لكن الملاحظة التي نتفق عليها جميعا هي تلك الاهداف الضائعة نتيجة التصويبات العشوائية والضعيفة التي تنقصها القوة والدقة سواء بالرجل المفضلة للاعب او الضعيفة له . (دراسة الدكاترة rethacker jean Philippe و Herbin rebert)

مما سبق وعلى ضوء اتجاه بعض البحوث في المجال الرياضي والمامها بالنتائج التطبيقية لغرض الوصول الى الحقائق العلمية الدقيقة ليساهم في رفع كفاءة المدرب من الناحية العلمية والعملية اذ انه لا يستطيع عن طريق التشخيص الظاهري للأداء معرفة أسباب الأداء الخاطئ وذلك لدقة عناصر الحركات وسرعة أدائها ،ومحاولة الطالب الباحث المساهمة في الرفع من مستوى فعالية الاداء المهاري للتصويب نحو المرمى لما لها من أثر على حل مشكلات اللعب في كرة القدم وخلق خطورة على مرمى الخصم ،ورغبة منه كونه في التخصص تسليط الضوء على عنصر مهم من عناصر التفوق الرياضي وهو تأثير تدريبات المجال النفسي الحركي على تحسين دقة التصويب وقصد اثارة هذا الموضوع قام بطرح الاشكالية مقوما اياها كما يلي :

هل البرنامج التدريبي المبني على اساس بعض الصفات الحركية (التوازن–التوافق) له اثر على تحسين دقة التصويب لدى براعم كرة القدم (9 – 12) سنة ؟

ومن خلال هذه الاشكالية يمكن صياغة **التساؤلات الجزئية** التالية :

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة α≤ 0,05 بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية في اختبارات بعض القدرات الحركية (التوازن–التوافق) ومهارة التصويب للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لدى لاعبي كرة القدم صنف (9–12) سنة؟.

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة α≤ 0,05 في اختبارات بعض القدرات الحركية (التوازن–التوافق) ومهارة التصويب بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لدى لاعبي كرة القدم صنف(9–12) سنة ؟.

3- أهداف الدراسة :

1- التعرف فيما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة α≤ 0,05 بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية في اختبارات بعض القدرات الحركية (التوازن–التوافق) ومهارة التصويب للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لدى لاعبي كرة القدم صنف(9–12) سنة.

2-التعرف فيما اذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة α≤ 0,05 في اختبارات بعض القدرات الحركية (التوازن–التوافق) ومهارة التصويب بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لدى لاعبي كرة القدم صنف(9–12) سنة.

ناهيك على جملة من الأهداف غير المباشرة من مثل:

- اعداد بعض التمارين والالعاب المبنية على اساس متطلبات المرحلة العمرية من جانب الصفات الحركية المدمجة بأهداف تقنية للمهارة قيد الدراسة.

- إيجاد حل لمشكلة ضعف مهارة التصويب نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم.
- فتح مجالات البحث في هذا الاختصاص.
- تجريب بعض الاختبارات التي تسمح بتقييم مستوى تطوير بعض المهارات الأساسية (التصويب) عند لاعبي كرة القدم.
- تحسيس المدربين بأهمية القدرات الحركية .

- معرفة نوع العلاقة بين القدرات الحركية (التوافق والتوازن) ودقة التصويب .

5- أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة في خلق رياضي لاعب كرة القدم ناشئ والوصول به الى اعلى المستويات، وهذا ما يساعد على تزويد الفرق الرياضية ببعض العناصر القادرة على تحقيق الفوز والنتائج الإيجابية, ويمكن أن تفيد الدراسة الحالية في إلقاء الضوء على أهمية القدرات الحركية في تحسين مهارة التصويب ووضع البرنامج التدريبي المقترح على أسس صحيحة، كذلك التعرف على العلاقة بين الصفات الحركية والصفات المهارية في كرة القدم ومدى تأثير كل منها على الآخر، تساعد أيضاً هذه الدراسة في تطبيق مجموعة من التمارين لغرض استخدامها من قبل المدربين في تطوير الصفات الحركية والمهارية للاعبي كرة القدم. وتساهم في تطوير اللعبة ومحاولة إيجاد الحل المناسب لمشكلة ضعف أداء مهارة التصويب.

6- فرضيات البحث :

- الفرضية الرئيسية :

البرنامج التدريبي المبني على أساس بعض الصفات الحركية (التوازن، التوافق) له تأثير ايجابي على تحسين دقة التصويب لدى براعم كرة القدم (9-12)سنة.

ولتحقيق هذا الفرض الجدلي بين الصفات الحركية وصفة مهارية كان لابد من الركون الى تجزئته الى فروض جزئية

- الفرضيات الجزئية :

1_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية في اختبارات بعض الصفات الحركية (التوازن، التوافق) ومهارة دقة التصويب للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة .

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في اختبارات بعض القدرات الحركية (التوازن- التوافق) ومهارة التصويب بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

الفصل الثالث

الاجراءات الميدانية للدراسة

1- الدراسة الاستطلاعية:

"تعد التجربة الاستطلاعية تجربة مصغرة للتجربة الأساسية، ويجب أن تتوافر فيها الشروط نفسها والظروف التي تكون فيها التجربة الرئيسة ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها".(ناجي قيس ، بسطويسي أحمد، 1987، ص 95.)

حيث قام الباحث بزيارة ميدانية لمدرسة أولمبي المسيلة صنف(9-12) سنة، لتفقد الوسائل المستعملة و معرفة أوقات تدريب الفريق وبعد ذلك قام بدراسة الإمكانيات المتوفرة و مستوى الاعبين، وهذا من اجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل و المشاكل التي يمكن أن تواجهنا في العمل الميداني، حيث قابلنا الطاقم المسؤول و كذا المدرب وتم الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات وتطبيق البرنامج.

و بعد الانتهاء من جمع كل المعلومات و المعطيات التي نحتاجها تم اختيار عينة قصد إخضاعها للتجربة. حيث قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية للاختبارات والبرنامج يوم الثلاثاء الموافق 26-01-2016 على عينة من لاعبي مدرسة اولمبي المسيلة صنف(9-12) سنة مكونة من 06 لاعبين، حيث أعيد الاختبار على نفس العينة في ظرف أسبوع ، وكان الهدف من التجربة هو :

1. مدى صدق وثبات الاختبارات الموضوعة قيد الدراسة.
2. التأكد من صلاحية التمارين المقترحة.
3. التأكد من ملائمة أوقات إجراء الوحدة التدريبية ومدى إمكانية تنفيذها.
3. معرفة مدى استجابة اللاعبين لتنفيذ محتويات الوحدات التدريبية المقترحة.
4. التعرف على الأخطاء والمعوقات المتوقعة في التنفيذ ومحاولة وضع الحلول لها قبل البدء بتطبيق الوحدات التدريبية.
5. اختبار صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث وكفايتها.
7. إعطاء صورة واضحة للباحث عما يمكن أن يؤديه عند تنفيذه لفقرات الوحدات التدريبية.

وعلى ضوء هذا تم إعداد هذا البرنامج بعد الاطلاع على عدد من المراجع المختصة في البرامج التدريبية لتنمية الصفات الحركية والمهارية للاعبي كرة القدم وعلى مجموعة من الدراسات والبحوث في أساليب التدريب المختلفة في كرة القدم ومن خلال المقابلات الشخصية مع الخبراء المختصين العاملين في مجال التدريب الرياضي والدكاترة في مجال التدريس، بهدف الاستفادة مما ورد في تخطيط وبناء هذا البرنامج.

02- المنهج المتبع في الدراسة:

لم يكن هناك اتفاق لدى العلماء و الباحثين و على رأسهم المهتمون بمناهج البحث العلمي بشأن تصنيفات مناهج البحث العلمي فمنهم من يرى أن هناك مناهج نموذجية تعتبر هي الأصل و تتفرع منها نماذج جزئية. (فضيل دليو واخرون الاسس العلمية في العلوم الاجتماعية،1999) . منهج البحث يختلف باختلاف المواضيع لهذا جاء بحثنا متبعا للمنهج التالي:

- **المنهج التجريبي:**

يعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة، وذلك لأنها لا تقف عند مجرد وصف موقف أو تحديد حالة أو التاريخ للحوادث الماضية بل يقوم الباحث بدراسة المتغيرات المتعلقة بظاهرة معينة. (بوداود عبد اليمين ، عطاء الله أحمد،2009،ص136)

كما عرفه صلاح مصطفى الغول" عبارة عن تغيير عمدي ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما. مع ملاحظة التغيرات الواقعة في ذلك الحدث وتفسيرها.(فضيل دليو وآخرون، 1999 ،ص123)

والتصميم التجريبي يختلف باختلاف الموضوعات التجريبية، في هذه الدراسة اعتمد الباحث على التصميم التجريبي للاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة ضابطة وأخرى تجريبية، والذي يعتمد أساسا على قياس المجموعتين (تجريبية وضابطة) قياسا قبليا(قبل إجراء التجربة)،ثم قياسا بعديا(بعد إجراء التجربة)للمجموعتين مع عدم تعرض المجموعة الضابطة للمتغير التجريبي، والفروق الموجودة بين القياسين (القبلي، البعدي)يثبت أو ينفي صحة الفروض المقترحة.

03- مجتمع وعينة الدراسة :

من الناحية الاصطلاحية هو "تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ من العينة، وقد تكون هذه المجموعة عبارة عن مدارس، فرق، تلاميذ، سكان، أو وحدات أخرى ".

3-1- عينة البحث:

للحصول على المعلومات من المجتمع الأصلي للبحث يتعذر علينا البحث الشامل وبذلك يتم الرجوع إلى وحدات تمثل المجتمع موضوع الدراسة، أو ما يسمى بالعينة وهي:" مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزء من الكل فهي بذلك نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي ، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع الكلي". (زرواتي رشيد،2002،ص191)

اختار الباحث مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة من فريق اولمبي المسيلة كل مجموعة تضم (12) لاعب .اختيرت عينة البحث التجريبية بالطريقة العمدية من نفس النادي بمجموع (24) لاعب .

العينة العمدية: هي العينة التي يعتمد الباحث فيها أن تكون معينة ومقصودة لاعتقاده أنها ممثلة للمجتمع الأصلي تمثيلا صحيحا. (خاطر أحمد مصطفى ، 1998،ص 95)

3-2- تجانس عينة الدراسة :

لكي نستطيع إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي يجب ان تكون المجاميع متكافئة تماما في جميع الظروف والمتغيرات، ويجب على المجرب " أن يحاول على الأقل تكوين مجموعات متكافئة فيما يتعلق بالمتغيرات ذات العلاقة بالبحث"(فان دالين ديو بولد،85 19ص 398)

الجدول رقم (01): يبين تجانس العينتين من حيث السن , الوزن, الطول

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T	دلالة T Sig	الدلالة
		م – ح	إ – م	م – ح	إ - م			
العمر	سنة	11.44	0.72	11.55	0.52	0.37	0.70	غير دال
الطول	سم	146.5	5.98	149.22	7.31	0.84	0.41	
الوزن	كلغ	40.55	5.98	45.11	5.43	1.7	0.10	
الفرض الصفري sig > 0.05 (لا توجد فروق) .الفرض البديل: 0.05 >sig (توجد فروق)								

يبين الجدول (01) وجود فروق غير دالة إحصائيا بين مجموعتي البحث فيما يخص :

1- متغير العمر: بلغت قيمة T 0.37 بمستوى دلالة 0.70 و0.70 أكبر من 0.05 وهذا معناه عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائياً ما يعني أن هناك تجانس بالنسبة لمتغير العمر.
2- متغير الطول: بلغت قيمة T 0.84 بمستوى دلالة 0.41 و0.41 أكبر من 0.05 وهذا معناه عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائياً ما يعني أن هناك تجانس بالنسبة لمتغير العمر.
3- متغير الوزن: بلغت قيمة T 1.7بمستوى دلالة 0.10 و0.10 أكبر من 0.05 وهذا معناه عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائياً ما يعني أن هناك تجانس بالنسبة لمتغير العمر.

4 – مجالات الدراسة:

المجال المكاني: أجريت الاختبارات المهارية القبلية والبعدية، وكذا تطبيق البرنامج التدريبي المقترح في **ملعب احمد خلفة** "ببلدية المسيلة.

المجال الزمني: أجريت الاختبارات القبلية للمجموعتين يوم 02 فيفري2016 وبعد تطبيق البرنامج المقترح تم إجراء الاختبارات البعدية يوم 17مارس2016.

المجال البشري: شملت الدراسة التجريبية فريق اولمبي المسيلة لكرة القدم بـ 12 لاعب, التي طبق عليها البرنامج المقترح، المجموعة الضابطة ممثلة بـ 12 لاعب من نفس الفريق تتدرب بصفة عادية .

05- أدوات البحث :

الاختبارات :

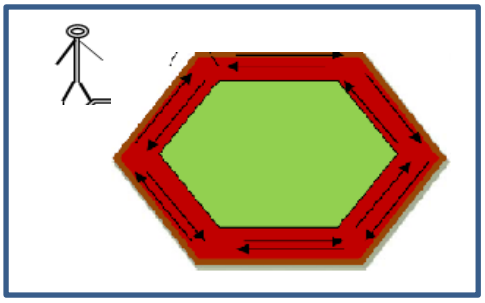
أ- اختبار "فيلشمان" للتوازن الحركي :

وفي هذا الميدان (اختبار في التوازن) فقد عرض "فيلشمان" العديد من الاختبارات الخاصة بالتوازن باستخدام بعض التركيبات الخشبية البسيطة نذكر منها:(محمد صبحي حسنين1995 ,ص 450)

- 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 (01) .

- يقف اللاعب أولا 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)



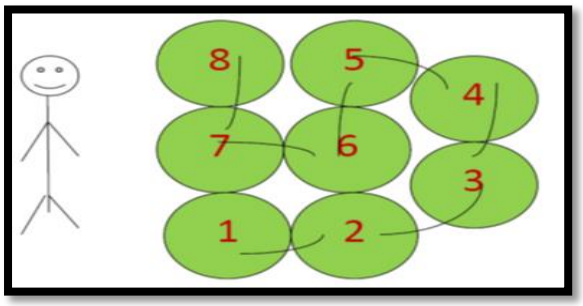
الشكل رقم (01): اختبار "فيلشمان" للتوازن الحركي .

ب . اختبار التوافق:(مجراني احمد،2013،ص122)

غرض اختبار : الأدوات :ساعة ايقاف ،يرسم على الارض ثماني دوائر على ان يكون قطر كل منها (60)سم، ترقيم كما موضح بالشكل(02).

مواصفات الدائرة : يقف المختبر داخل الدائرة رقم(1)،عند سماع اشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا الى الدائرة (2)ثم (3)ثم(4) ثم (5) حتى الدائرة رقم (8)يتم ذلك بأقصى سرعة .

التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال بين ثماني دوائر



الشكل رقم (02):اختبار التوافق

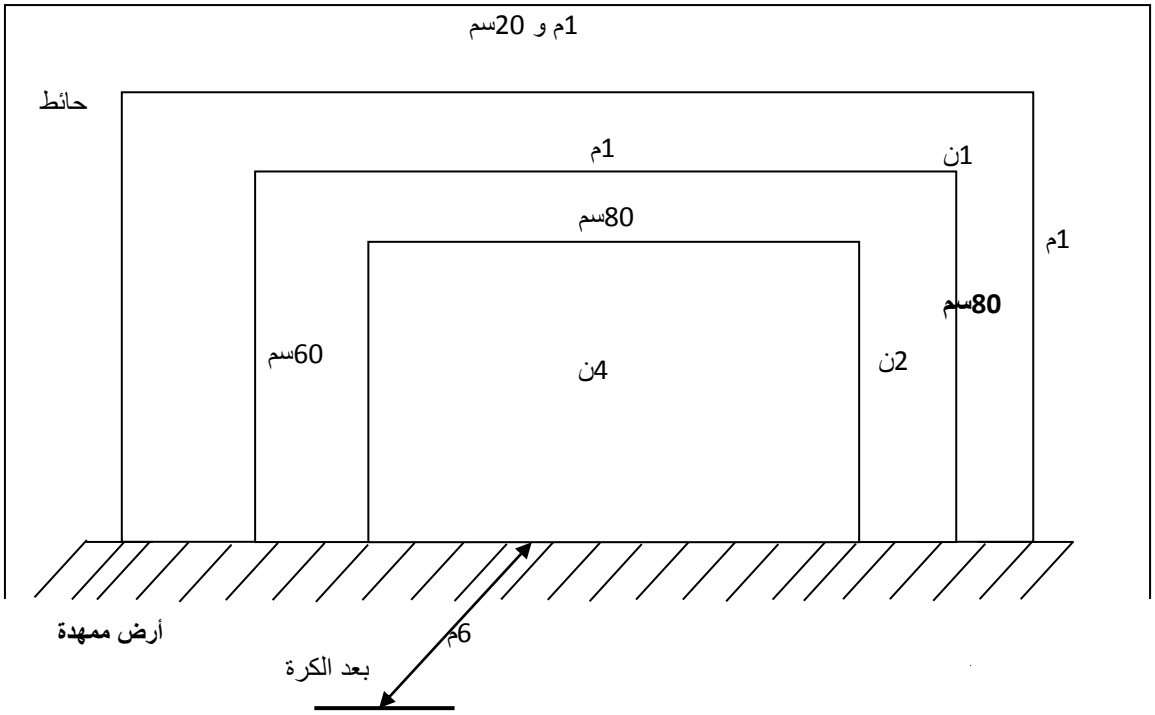
جـ- اختبار المستطيلات المتداخلة .(محمد صبحي حسين،1995،ص 413)

- **الغرض:** قياس دقة الرجل على التصويب
- **الأدوات:** 05 كرات قدم ، حائط أمامه أرض ممددة ،طباشير لرسم المستطيلات.

طريقة العمل : يرسم على الحائط ثلاث مستطيلات متداخلة موضحة في الشكل(03) بحيث تمثل الأرض الحافة السفلية

للمستطيل ، ويبعد خط التصويب بـ06 أمتار على الحائط وتصوب الكرة 05 مرات متتالية- يمنح اللاعب نقطة واحدة إذا لمست الكرة المستطيل الكبير .

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



الشكل (03) :اختبار المستطيلات المتداخلة

د– اختبار قياس دقة التصويب "الحبال": اقتراح وارنرلسن "worner Nelson" أستاذ بالجامعة الكاثوليكية بلوفن .

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

القسم الأول :" أ " طوله 2م وارتفاعه 1.22م .

القسم الثاني :" ب "طوله 3م وارتفاعه 1.22م .

القسم الثالث: "جـ" طوله 2م وارتفاعه 1.22م .

القسم الرابع: "د" طوله 3م وارتفاعه 1.22م.

القسم الخامس:"هـ" طوله 2م وارتفاعه 1.22م.

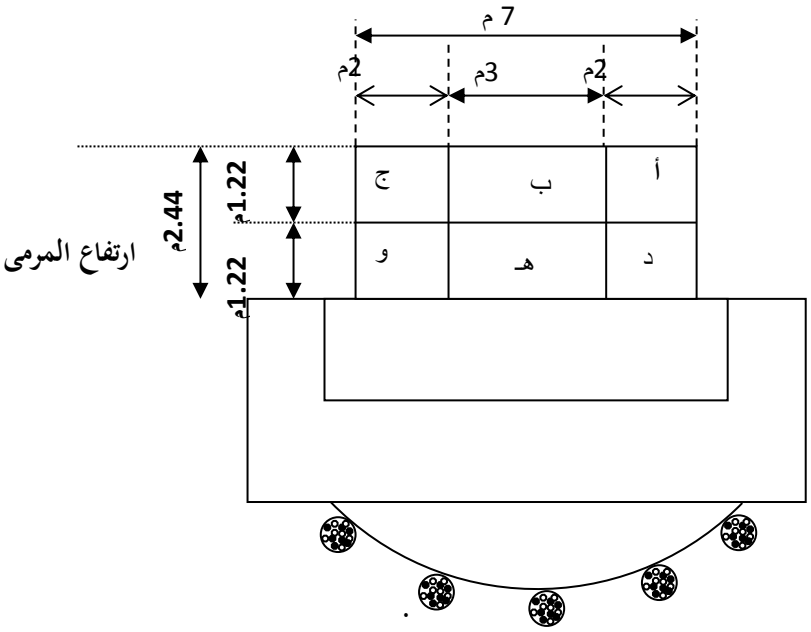
القسم السادس: "و" طوله3م وارتفاعه 1.22م.

– كيفية إجراء الاختبار: يقوم اللاعب بتسديد 5 كرات ثابتة ، نحو المرمى بدقة متناهية خارج منطقة 18م كما هو مبين في الشكل رقم (04) .

– **هدف الاختبار**: محاولة كل لاعب التسجيل داخل الإطار (أ، د ،جـ ، 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، جـ، د، و) وهذا حتى يضمن20نقطة وهي العلامة الكاملة.(زيان كمال1997 ،ص 66)



الشكل رقم (04):اختبار الحبال لـ" وارنرنلسن"

7– المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة

7–1– الشروط العلمية للأداة:

أ–الصدق: تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس و الاختبارات و هو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار (محمد حسن علاوي,1996,ص321) . كما يشير "تابلر": أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار (محمد صبحي,ص183) يحدد "كورتن" الصدق باعتباره تقدير للارتباطات بين الدرجات الخام للاختبار و الحقيقة الثابتة ثباتا تاما (مروان عبد المجيد إبراهيم,1999,ص13).

ب–الثبات: إذا أجرى اختبار ما على مجموعة من الأفراد و رصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم أعيد إجراء هذا الاختبار على هذه المجموعة, و رصدت أيضا درجات كل فرد و دلت النتائج على أن الدرجات التي حصل عليها

الطالب في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي حصل عليها هؤلاء الطلبة في المرة الثانية , استنتجنا من ذلك أن نتائج الاختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية بل ظلت كما كانت قائمة في المرة الثانية . (مروان عبد المجيد إبراهيم :1999,ص144)

ج–الموضوعية: من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية و الذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب و عدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كآرائه و أهوائه الذاتية و ميوله الشخصي و تحيزه أو تعصبه, فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون . (مروان عبد المجيد إبراهيم:1999,ص145)

8– نتائج الدراسة الاستطلاعية:

بعد إجراء الاختبارات المقترحة لقياس المهارات والصفات الحركية قمنا باستعمال الوسائل الإحصائية التالية المتوسط الحسابي, الانحراف المعياري, معامل الارتباط "لسبيرمان" و هذا لمعرفة مدى صدق و ثبات الاختبارات المستخدمة و الجدول التالي يوضح ذلك:

الاختبارات / وحدة القياس	عدد الإفراد	معامل الثبات	معامل الصدق	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
اختبار التوازن	6	مرة	0.90	0.84	0.05	دال
اختبار التوافق	6	ثانية	0.90	0.88		دال
اختبار التصويب" مستطيلات"	6	نقطة	0.99	0.968		دال
اختبار التصويب" حبا	6	نقطة	0.93	0.977		دال

جدول رقم (02) يوضح نتائج الدراسة الاستطلاعية

7- إجراءات التطبيق الميداني للأداة:

إن الدراسة الميدانية تتطلب من الباحث التحكم في كل الظروف المحيطة بالمشكلة بطريقة علمية وذلك بضبط متغيرات الدراسة بدقة ومحاولة عزل والتخلص قدر المستطاع من المتغيرات المحرجة (الدخيلة)، أي إزالة تأثير أي متغير الذي يمكن أن يؤثر على النتيجة (المتغير التابع).

وانطلاقا من هذه الاعتبارات قام الباحث بضبط متغيرات الدراسة من حيث :

***السن** :اعتمد الباحث في اختيار العينة على اللاعبين الذين تتراوح أعمارهم من 9 الى 12 وقد حرص على أن تكون كل الفئات العمرية ممثلة في العينة، أي في كل مجموعة (تجريبية، ضابطة) .

***الجنس:** قام الباحث بتطبيق البرنامج على الذكور دون غيرهم.

***الحالة الاجتماعية:** كل عينة البحث من فئة 9-12سنة غير متزوجين وفي حالة عادية.

تحديد أيام التدريب وزمن الحصص :

بعد إجراءات الاختبار القبلي ,تم إدماج الوحدات التدريبية المقترحة لتحسين دقة التصويب لدى براعم كرة القدم،, و هذا بعد الاتفاق مع المدرب على أوقات تدريب الفريق حيث يسمح لنا باستغلال كل الحصص التدريبية, تم ضبط حصتين تدريبيتين خلال الأسبوع حيث كان زمن كل الحصة 60 د وهي موزعة كالآتي :

الفترة التحضيرية (تسخينيه): 20 د حيث تشمل علي تمرينات عامة وخاصة بالكرة وبدون كرة.

الفترة الرئيسية : 30 د حيث تشمل علي الأهداف الرئيسية للحصة.

الفترة الختامية : 10 د حيث تشمل علي جري خفيف وتمديد العضلات وبعض المقابلات التجريبية لتقيم هدف الحصة وتصحيح الأخطاء ,كما تشمل علي تمرينات استرجاعية.

مكان التدريب: ملعب احمد خلفة .

- **-الإطار العام الوحدات للتدريبية المبرمجة :**

تعد الوحدات التدريبية المبرمجة **المقننة** الوسيلة الفعالة في تحقيق مناهج المدربين وخططهم وتنفيذها بأسلوب يقوم على الأسس العلمية والعميلة السليمة.

البرامج الرياضية القائمة على أسس علمية سليمة تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء وتحقيق نتائج أفضل، والتغلب على الصعوبات والمشاكل التي تواجه اللاعبين بسبب البرامج التدريبية التقليدية (غير المنظمة) التي تبنى وفق اجتهاد فردي في الغالب ويتضمن تمريناته نوعيات متشابهة من حيث الحجم والشدة وقد ركز هذا البرامج على نوعية واحدة من التمارين تعطى بأسلوب معين، كما أنها تعتمد على الدوافع الشخصية للتغيير والتبديل في المحتوى دون تقييم أو تقنين منظم.

- **–تحديد وسائل تنفيذ محتوي الوحدات التدريبية المبرمجة :**

- عدد اللاعبين الذين سيتم تدريبهم.
- أماكن التدريبات.
- الاختبارات البدنية والمهارية لقياس مستوي التطور.
- المساعدات التدريبية التي سيتم استخدامها.

أخطاء , كما تشمل علي تمرينات استرجاعية.

- **– تنفيذ تجربة البحث:**

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث في الفترة من02 فيفري 2016 إلى غاية17 مارس2016.

- **القياسات القبلية:** تم إجراء القياس القبلي يوم الثلاثاء 02 فيفري 2016.
- **القياسات البعدية:** تم إجراء القياس البعدي بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على أفراد عينة البحث التجريبية يوم الخميس17 مارس2016 .

08– الاساليب الإحصائية :

استخدم الباحث في حساباته الإحصائية :

برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS Statistics 22 حيث استخدم فيه :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط سبيرمان
- T test لعينتين مرتبطتين.
- T test لعينتين غير مرتبطتين.
- **صدق الاختبار:** يستعمل لمعرفة مدى صدق الاختبار و هو عبارة عن معامل جذر الارتباط.
- ص = $\sqrt{\text{الثبـــــات}}$ حيث ص:صدق الاختبار.

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

1 ـ عرض تحليل نتائج الدراسة :

من خلال الفرضية الأولى والتي تنص: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية في بعض الصفات الحركية (التوازن، التوافق) ومهارة دقة التصويب للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي، قام الباحث بمعالجتها إحصائيا بـ اختبار

:T test

1-1- تحليل وتفسير نتائج اختبار "فيلشمان" للتوازن الحركي للمجموعة الضابطة :

الجدول رقم (03) يبين نتائج اختبار التوازن للعينة الضابطة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي:

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	T	دلالة T Sig	درجة الحرية	الدلالة
الاختبار القبلي	12.83	1.19	14	11	1.17	0.266	11	غير دال
الاختبار البعدي	12.5	1.24	14	10				
الفرض الصفري sig > 0.05 (لا توجد فروق) .الفرض البديل: 0.05 >sig (توجد فروق)								

من خلا نتائج الجدول رقم (03) نلاحظ ان المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي يقدر بـ 12.83 أما الانحراف المعياري فهو يساوي 2.24،كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 12.5،وانحراف معياري يقدر بـ 1.24، هذا يدل على تقارب وتجانس نتائج عناصر المجموعة.

في حين سجلنا قيمة 1.17 لـ(T) بمستوى دلالة يساوي 0.266 وهو اكبر من 0.05، وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي .

2-1 – تحليل وتفسير نتائج اختبار "فيلشمان" للتوازن الحركي للمجموعة التجريبية :

الجدول رقم (04) يبين نتائج اختبار التوازن للعينة التجريبية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي:

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	T	دلالة T Sig	درجة الحرية	الدلالة
الاختبار القبلي	12.58	1.24	14	10	8.74	0.001	11	دال
الاختبار البعدي	9.33	0.77	10	08				
الفرض الصفري sig > 0.05 (لا توجد فروق) .الفرض البديل: 0.05 >sig (توجد فروق)								

من خلا نتائج الجدول رقم (04) نلاحظ ان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي يقدر بـ 12.58 أما الانحراف المعياري فهو يساوي 1.24،كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 9.33،وانحراف معياري يقدر بـ 0.77.

في حين سجلنا قيمة 1.17 لـ(T) بمستوى دلالة يساوي 0.001 وهو اقل من 0.05، وبالتالي فهذا يدل على وجود فروقا معنوية دالة بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وبالتالي نقول ان المجموعة حققت تحسنا دالا في نتائجها وأثبتت القدرة على الاختبار .

1-3- تحليل وتفسير نتائج اختبار التوافق الحركي للمجموعة الضابطة :

الجدول رقم (05) يبين نتائج اختبار التوافق للعينة الضابطة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي:

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	T	Tدلالة Sig	درجة الحرية	الدلالة
الاختبار القبلي	7.05	0.93	8.66	5.83	1.53	0.154	11	غير دال
الاختبار البعدي	6.56	0.64	7.31	5.5				
الفرض الصفري sig > 0.05 (لا توجد فروق) .الفرض البديل: 0.05 >sig (توجد فروق)								

من خلا نتائج الجدول رقم (05) نلاحظ ان المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي يقدر بـ 7.05 أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0.93،كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 6.56،وانحراف معياري يقدر بـ 0.64، هذا يدل على تقارب وتجانس نتائج عناصر المجموعة .

في حين سجلنا قيمة 1.53 لـ(T) بمستوى دلالة يساوي 0.154 وهو اكبر من 0.05، وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي

4-1 – تحليل وتفسير نتائج التوافق الحركي للمجموعة التجريبية :

الجدول رقم (06) يبين نتائج اختبار التوافق للعينة التجريبية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي:

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	T	دلالة T Sig	درجة الحرية	الدلالة
الاختبار القبلي	7.43	0.81	8.22	6	4.38	0.001	11	دال
الاختبار البعدي	5.67	0.86	7	4.12				
الفرض الصفري sig > 0.05 (لا توجد فروق) .الفرض البديل: 0.05 >sig (توجد فروق)								

من خلال نتائج الجدول رقم (06) نلاحظ ان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي يقدر بـ 7.43 أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0.81،كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 5.67،وانحراف معياري يقدر بـ 0.86.

في حين سجلنا قيمة 4.38 لـ(T) بمستوى دلالة يساوي 0.001 وهو اقل من 0.05، وبالتالي فهذا يدل على وجود فروقا معنوية دالة بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وبالتالي نقول ان المجموعة حققت تحسنا دالا في نتائجها وأثبتت القدرة على الاختبار .

1-5- تحليل وتفسير نتائج اختبار التصويب "المستطيلات المتداخلة" للمجموعة الضابطة :

الجدول رقم (07) يبين نتائج اختبار التصويب "المستطيلات المتداخلة" للعينة الضابطة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي:

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	T	Tدلالة Sig	درجة الحرية	الدلالة
الاختبار القبلي	9.54	0.85	11	9	0.20	0.845	11	غير دال
الاختبار البعدي	9.91	0.99	12	8				
الفرض الصفري sig > 0.05 (لا توجد فروق) .الفرض البديل: 0.05 >sig (توجد فروق)								

من خلا نتائج الجدول رقم (07) نلاحظ ان المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي يقدر بـ 9.54 أما الانحراف المعياري فهو يساوي0.85،كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 9.91،وانحراف معياري يقدر بـ 0.99، هذا يدل على تقارب وتجانس نتائج عناصر المجموعة .

في حين سجلنا قيمة 0.20 لـ(T) بمستوى دلالة يساوي 0.845وهو اكبر من 0.05، وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي

1-6- تحليل وتفسير نتائج اختبار التصويب "المستطيلات المتداخلة" للمجموعة التجريبية :

الجدول رقم (08) يبين نتائج اختبار التصويب "المستطيلات المتداخلة" للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي:

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	T	دلالة T Sig	درجة الحرية	الدلالة
الاختبار القبلي	10.25	0.75	11	9	8.66	0.001	11	دال
الاختبار البعدي	12.57	0.86	14	11				
الفرض الصفري sig > 0.05 (لا توجد فروق) .الفرض البديل: 0.05 >sig (توجد فروق)								

من خلا نتائج الجدول رقم (08) نلاحظ ان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي يقدر بـ 10.25 أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0.75،كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 12.57،وانحراف معياري يقدر بـ 0.86.

في حين سجلنا قيمة 8.66 لـ(T) بمستوى دلالة يساوي 0.001 وهو اقل من 0.05، وبالتالي فهذا يدل على وجود فروقا معنوية دالة بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وبالتالي نقول ان المجموعة حققت تحسنا دالا في نتائجها وأثبتت القدرة على الاختبار .

1-7- تحليل وتفسير نتائج اختبار التصويب" الحبال" للمجموعة الضابطة :

الجدول رقم (09) يبين نتائج اختبار التصويب الحبال للعينة الضابطة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي:

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	T	دلالة T Sig	درجة الحرية	الدلالة
الاختبار القبلي	8.23	0.20	9	8	1.48	0.166	11	غير دال
الاختبار البعدي	8.66	0.14	10	8				
الفرض الصفري sig > 0.05 (لا توجد فروق) .الفرض البديل: 0.05 >sig (توجد فروق)								

من خلا نتائج الجدول رقم (08) نلاحظ ان المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي يقدر بـ 8.83 أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0.20،كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 8.66،وانحراف معياري يقدر بـ 0.14، هذا يدل على تقارب وتجانس نتائج عناصر المجموعة .

في حين سجلنا قيمة 1.48 لـ(T) بمستوى دلالة يساوي 0.166 وهو اكبر من 0.05، وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي

1-8- تحليل وتفسير نتائج اختبار التصويب" الحبال" للمجموعة التجريبية :

الجدول رقم (10) يبين نتائج اختبار التصويب الحبال للعينة التجريبية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي:

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	T	دلالة T Sig	درجة الحرية	الدلالة
الاختبار القبلي	10.75	0.75	12	10	25	0.001	11	دال
الاختبار البعدي	14.97	0.66	16	14				
الفرض الصفري sig > 0.05 (لا توجد فروق) .الفرض البديل: 0.05 >sig (توجد فروق)								

من خلا نتائج الجدول رقم (10) نلاحظ ان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي يقدر بـ 10.75 أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0.75،كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 14.97،وانحراف معياري يقدر بـ 0.66.

في حين سجلنا قيمة 25 لـ(T) بمستوى دلالة يساوي 0.001 وهو اقل من 0.05، وبالتالي فهذا يدل على وجود فروقا معنوية دالة بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وبالتالي نقول ان المجموعة حققت تحسنا دالا في نتائجها وأثبتت القدرة على الاختبار

من خلال الفرضية الثانية والتي تشير إلى: وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البدنية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية تعزى لأثر البرنامج التدريبي المقترح.

1-9- تحليل وتفسير نتائج الاختبارات البعدية للعينة التجريبية والضابطة الخاصة بالاختبارات قيد الدراسة:

الجدول رقم (11): يبين مقارنة النتائج البعدية للعينة التجريبية والضابطة الخاصة بالاختبارات قيد الدراسة:

الاختبارات	الاختبار البعدي الضابطة		الاختبار البعدي التجريبية		Tالمحسوبة	T الجدولية	الدلالة الإحصائية دال إحصائيا
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
اختبار فليشمان للتوازن	12.5	1.24	9.33	0.77	7.47	1.79	دال إحصائيا
اختبار التوافق	6.56	0.86	5.65	0.86	3.1		دال إحصائيا
اختبار التصويب "المستطيلات"	9.91	0.99	12.75	0.86	6.69		دال إحصائيا
اختبار دقة التصويب	8.66	0.49	14.91	0.66	25		دال إحصائيا

من خلال الجدول رقم(11) نلاحظ أن نتائج المتوسطات الحسابية لكل الاختبارات للعينة التجريبية أحسن من نتائج الاختبارات الخاصة بعينة المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي ، كما سجلنا قيمة Tالجدولية في كل الاختيارات (7.47 /3.1 /6.69 / 25) وهي كلها اكبر من Tالجدولية التي بلغت 1.79 ولما كانت القيمة المحسوبة أكبر من الجدولية دل ذلك على وجود فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي، وهذا دلالة على نجاح البرنامج التدريبي الذي عملت به المجموعة التجريبية عكس المجموعة الضابطة التي كانت تتدرب بالطريقة التقليدية.

على ضوء كل هذا يمكننا القول أن مهارات التصويب تتميز بأنها مترابطة بالصفات الحركية (التوافق ،التوازن) ولا يمكن الفصل بينهم وهذا ما اكدته دراسة "محمد حسنين صبحي" 1995 ، كذلك تحتوي مهارة التصويب على العديد من الاستجابات الحركية المتنوعة لمتغيرات غير متوقعة في البيئة الخارجية الغير متوقعة من الحارس، لأن اللاعب يقوم داخل الملعب يقوم بالأداء في ظروف تصعب التنبؤ بمتطلبات محددة لأدائه حيث أن خطط اللعب في كرة القدم تتميز بتعدد وتنوع المتطلبات المهارية المطلوبة لتنفيذها، وهذه المتطلبات دائما ما تكون مركبة في جمل حركية تتألف من حيث التكوين في عدة أداءات وحيدة (الاستلام أو التمرير أو التصويب) أو عدة أداءات

متكررة(الجري بالكرة) أو عدة أداءات تشمل الاثنين معا (الاستلام ثم الجري ثم التمرير) ويتطلب هذا تسلسل الأداءات الحركية ودمج وانصهار المرحلة النهائية مع المرحلة الإعدادية للأداء.

2- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات :

من خلال هذا البحث الذي يتطرق الى اثر برنامج تدريبي مقترح لبعض الصفات الحركية (التوازن – التوافق) على دقة التصويب لدى براعم كرة القدم {9-12} سنة

و من خلال النتائج المتحصل عليها بعد اجراء الاختبارات التقنية و الذي شملت (اختبار التوافق – اختبار التوازن – اختباري دقة التصويب) ، و المستعملة مع المجموعة الضابطة و التجريبية والتي سجلت في الجداول {من 03 الى11} ، سنقوم بمناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء الفرضيات ومتطرق اليه الاخصائيين و الباحثين في هذا المجال ، وكذا التحليل الإحصائي للنتائج في محاولة لإبراز العوامل الرئيسة التي دخلت في تحديد النتائج المحصل عليها و التي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها .

2-1- الفرضية الاولى :

في الجدول رقم (04) النتائج التي حققتها المجموعة التجريبية اختبار التوازن احدثت فروق ذات دلالة معنوية بحيث حصلت هذه الاخير في اختبار القبلي للتوازن على متوسط حسابي يساوي 12.58 و في اختبار البعدي على نتيجة 9.33 ،كما سجلت قيمة T 8.74 بالمستوى دلالة قدر ب 0.001 وهذه القيمة اصغر من 0.05 و بتالي فإن المجموعة حققت نتائج دالة معنويا

أما المجموعة الضابطة فلم تبدي نتائجها فروقا دالة في اختبار التوازن الجدول (03)، فقدكانت نتائجها في الاختبارات البعدية ضعيفة إذ حصلت المجموعة على نتائج 12.83 كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي للتوازن و نتيجة 12.5 كمتوسط حسابي للمتوسط البعدي وهذا دون احداث فروق ذات دلالة معنوية حيث سجلت قيمت T نتيجة 1.17 بدلالة تقدر ب 0.26 وهي اكبر من 0.05 و بالتالي ان المجموعة لم تحقق نتائج دالة معنويا .

و بالتالي فالتحسن الدال معنويا للمجموعة التجريبية و عكس ذلك للمجموعة الشاهدة في اختبار التوازن يفتح لنا المجال لقول ان المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي قد ابدت تحسن ملحوظ في الاختبار البعدي ، ويعزى هذا التحسن الى البرنامج التدريبي .

و نفس الامر يحدث في اختبار التوافق الجدول(06) حيث حصلت المجموعة التجريبية على نتيجة 7.43 كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ، و نتيجة 5.67 كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي محدثة فروق ذات دلالة معنوية حيث سجلت قيمة T 4.38 بدلالة قدرت ب 0.001 و هي اقل من 0.05 بينما حصلت المجموعة الشاهدة في اختبار القبلي على نتيجة 7.05 كمتوسط حسابي و نتيجة 6.56 كمتوسط حسابي في اختبار البعدي وهذا دون احداث فروق ذات دلالة معنويا حيث سجلت قيمة T 1.53 بدلالة 0.15وهي اكبر 0.05

أما المجموعة الضابطة الجدول (05) فلم تبدي نتائجها فروقا دالة في اختبار التوافق، فقد كانت نتائجها في الاختبارات البعدية ضعيفة إذ حصلت المجموعة على نتائج 7.05 كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي للتوازن و نتيجة 6.56 كمتوسط حسابي للمتوسط البعدي وهذا دون احداث فروق ذات دلالة معنوية حيث سجلت قيمت T نتيجة 1.53 بدلالة تقدر ب 0.15 وهي اكبر من 0.05 و بالتالي ان المجموعة لم تحقق نتائج دالة معنويا .

و بالتالي فالتحسن الدال معنويا للمجموعة التجريبية اكبر منه من المجموعة الضابطة في اختبار التوافق يفتح لنا المجال لقول ان المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي قد ابدت تحسن ملحوظ في الاختبار البعدي.

و كذلك الامر بالنسبة لاختباري التصويب "المستطيلات المتداخلة" و" الحبال " الجداول (8-10) حيث حصلت المجموعة التجريبية في اختبار التصويب من مناطق مختلفة على متوسط حسابي يقدر ب10.25و في اختبار التصويب الحبال على متوسط حسابي يقدر ب 10.75 في اختبار القبلي، ونتيجة 12.57 كمتوسط حسابي لاختبار التصويب من مناطق مختلفة و14.91 كمتوسط حسابي في اختبار التصويب الحبال في الاختبار البعدي، و هذا مع احداث فروق ذات دلالة معنوية في كلا الاختبارين ، حيث سجلت قيمة T في اختبار التصويب من مناطق مختلفة 8.66 بمستوى دلالة يقدر ب 0.001 وفي اختبار التصويب الحبال 25 بمستوى دلالة قدر ب 0.001 وكلا هما اقل من 0.05 .

بينما حصلت المجموعة الضابطة في اختبار التصويب الجداول(7-9) من مناطق مختلفة على متوسط حسابي يقدر ب9.54 و في اختبار التصويب الحبال على متوسط حسابي يقدر ب 8.83 في الاختبار القبلي، ونتيجة 9.91 كمتوسط حسابي لاختبار التصويب من مناطق مختلفة و8.66 كمتوسط حسابي في اختبار التصويب الحبال في الاختبار البعدي، و هذا مع احداث فروق ذات دلالة معنوية في كلا الاختبارين ، حيث سجلت قيمة T في اختبار التصويب من مناطق مختلفة 0.20 بمستوى دلالة يقدر ب 0.84 وفي اختبار التصويب الحبال 1.48 بمستوى دلالة قدر ب 1.16 وكلاهما اعلى من 0.05 .

و بالتالي فالتحسن الدال معنويا للمجموعة التجريبية بنسبة اكبر من المجموعة الضابطة في اختباري التصويب يفتح لنا المجال لقول ان المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي قد ابدت تحسن ملحوظ في الاختبار البعدي .

مما سبق نرجع التحسن للمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية وعكسه في القبلية الى أن المجموعة التجريبية نالت قدر من التدريب على بعض الصفات الحركية في شكل مكثف، حيث أن الصفات الحركية يتم التدريب عليها لتنمية العديد من جوانب النمو الحركي للطفل وقد تبين أثرها، كدراسة Rebert و Philipe(قلاتي يزيد 2008، 27) التي استخدمت بعض الصفات الحركية لتسهيل أداء الحركة وسرعة أداء التنفيذ وأهميتها في تحديد نجاعة التصويب بالقدمين والتي توصلت إلى ان الأطفال الذين تلقوا تدريب على بعض الصفات الحركية قد أظهروا تحسنا ملحوظا مما أدى الى تحسين دقة التصويب بالقدمين وأشار الباحثان كذلك إلى أن اللاعب الذي يلعب برجل واحدة يصعب من مهمته ويقلل من فاعلية التصويب لديه لتعوده على التصويب برجل واحدة، ويشير كيفارت إلى انه من خلال الحركة ينمى لدى طفل الاحساس بالاتجاهات الافقية والرأسية.

واكدت نتائج الجداول (07) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار التصويب" المستطيلات المتداخلة" ونرجع ذلك الى ان محتوى تدريبات هذه الشريحة العمرية مرتكز على الحركية بصفة عامة كذلك هي مرحلة اكتساب الإماءات الحركية لأداء المهارات الخاصة بلعبة كرة القدم مما أدى الى تحسين دقة التصويب ولكن بقيمة أقل من المجموعة التجريبية، أما في الاختبار الثاني لدقة التصويب "الحبال" فقد لوحظ انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية ونرجع ذلك إلى أن المجموعة الضابطة لم تتلقى الجرعات التدريبية الكافية لبعض الصفات الحركية وهذا ما قد يؤدي الى بعض المشكلات الحركية خاصة عند

الأداء المهاري الهجومي كما يرى Herben (قلاتي يزيد 2008،27) أن المشاكل التي يعاني منها الرياضيين الذين يلعبون بقدم واحدة أثناء أداء هذه الحركة وسط اللعب موقف حركي يجب تداركه قبل تفاقمه.

من خلال ما سبق يمكننا إثبات الفرضية الاولى والتي تقول بوجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة لصاح القياس البعدي لكن للمجموعة الضابطة اقل منه من التجريبية.

2-2- الفرضية الثانية :

وبعد التحقق من نتائج الجدول(11)والتي بينت ان نتائج المتوسطات الحسابية لكل الاختبارات المهارية للعينة التجريبية أكبر من نتائج الاختبارات الخاصة بعينة المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي وهذا دلالة على نجاح البرنامج التدريبي وبعد التأكد من فاعلية وأثر البرنامج التدريبي والاهداف التي يتضمنها حول تطوير الصفات الحركية لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي فهي صفات مكتسبة يكتسبها الاعب أو المتعلم من المحيط أو تكون موجودة وتتطور حسب قابليته الجسمية والحسية من خلال التدريب (عفاف عثمان عثمان 2001،ص11).

وقد وافقت هذه النتائج نتائج دراسة سعد السعود فؤاد والتي أكدت نتائجها أن لتمرينات التوازن الحركي أثر على تعلم دقة التصويب ، ودور التوازن الحركي الفعال لحفاظ الاعب على أتزانه العام عند تبديل أو تغيير موضع الكرة ليستطيع مراقبتها من كل الوضعيات، كما يرى مصطفى وجدي الفاتح :" إن التوازن الحركي هو مقدرة الإنسان على الاحتفاظ بجسمه أو أجزائه المختلفة في موضع معين نتيجة للنشاط التوافقي المعقد لمجموعة من الأجهزة والأنظمة الحيوية موجهة للعمل ضد تأثيرات قوى الجاذبية "

كما اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة محمد عبد المنعم طاهر 2008 والذي توصل إلى ان التمرينات المقترحة التي اعتمدها الباحث في المنهج المستخدم قد عملت على تطوير الصفات الحركية والتي أثرت إيجابا في تطوير دقة مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة، وأن الصفات الحركية برغم صعوبتها يمكن تطويرها والاستفادة منها في تطوير مهارة الضرب الساحق.(محمد عبد المنعم طاهر،2008،ص25)

وبناءا على ما سبق نرى أن الفرض الثاني الذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية تعزى لأثر البرنامج التدريبي المقترح قد تحققت.

2-3- الفرضية الرئيسية :

من خلال تحقيق نتائج الفرضيات الجزئية، والتي أثبتت ان البرنامج التدريبي المقترح لبعض الصفات الحركية أثر على تحسين دقة التصويب ، وعلى ضوء هذا يعزي الطالب هذا التحسن إلى أن المهارات الحركية التي ترتكز على الواجبات والمهام التي تتطلب استخدام حركات الاطراف والجسم خلال الفراغ (المكان)، كما نوهت عفاف 2011 أنه من خلال تجارب الطفل الحركية وعملية المزاوجة الادراكية –الحركية يتعلم الاتجاهات الافقية والرأسية داخل وبين الأشياء، وعلى هذا النحو ينمي الطفل نظاما مرجعيا داخليا يتأسس على عدد من القدرات ويهيئ جسمه لأداء الحركات والمهارات بثبات ودقة . (عفاف عثمان عثمان 2001،ص12) وكما أشار كل من كوندراس وآخرون 1993 ان الهدف من التدريب من التدريب على عناصر النفس –حركي هو تطوير فعالية الموردات الحسية الراجعة من أجل تحقيق سيطرة فعلية على الأطراف وإيجاد منفذ عصبي عضلي مناسب الى العضلات المحيطة بمجموعة المفاصل.(هشام ياسر حسن2011،ص103)

وعلى ضوء هذا تتضح صحة الفرضية الرئيسية التي تقول :

"البرنامج التدريبي المبني على أساس بعض الصفات الحركية له تأثير إيجابي على تحسين دقة التصويب لدى براعم كرة القدم (9-12)سنة" .

الفصل الخامس

استنتاجات واقتراحات

-1-الاستنتاج:

في ضوء أهداف البحث والمتمثلة في معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح المبني على اساس بعض الصفات الحركية على تحسين دقة التصويب لدى فئة البراعم 9-12 سنة . وبعد إجراءات الدراسة في شقها الأول والثاني وبعد التحليل الإحصائي وعرض النتائج ومناقشتها توصل الباحث للاستنتاجات التالية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية في اختبارات بعض الصفات الحركية (التوازن، التوافق) ومهارة دقة التصويب للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في اختبارات بعض القدرات الحركية (التوازن-التوافق) ومهارة التصويب بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
- أظهرت الدارسة أن نتائج الاختبارات على المجموعة التجريبية كانت ذات فعالية في الاختبارات البعدية، وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح قد كان ذا فاعلية في تحسين المتغيرات المهارية للاعبي كرة القدم.
- تفوقت الاختبارات البعدية في معظم متغيرات مستوى الأداء المهاري لمجموعتي البحث.
- اثبت فاعلية البرنامج التدريبي المقترح لبعض الصفات الحركية(التوازن-التوافق) في تحسين دقة التصويب .
- لم تظهر فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لأفراد المجموعة الضابطة.

2-الاقتراحات والتوصيات:

أوضحت النتائج المستخلصة من هذا البحث مدى تأثير القدرات الحركية على دقة التصويب، وعلى ضوء هذا يمكن إعطاء بعض الاقتراحات والتوصيات التي يمكن أن يعمل بها مدربي ومسئولي النوادي والفرق الرياضية لكرة القدم اهمها :

- عدم إهمال تدريب القدرات الحركية باعتبارها جزء مهم لما لها من أثر ايجابي في تحسين أداء اللاعبين.
- إدماج تمارين وبرامج تطويرية قصد تحسين صفتي التوافق والتوازن وتحسين مهارة التصويب.
- إعطاء أهمية بالغة للصفات الحركية ولتقنية التصويب في مرحلة البراعم.
- إجراء دراسات وبحوث مشابهة على فئات عمرية أخرى ولصفات حركية ومهارات أخرى.
- الاهتمام بتطوير المهارات الأساسية التي يحتاج إليها لاعب في كرة القدم.
- إعطاء أهمية للممارسة الرياضية والنشاطات البدنية في حياة الاطفال.
- التأكيد على أهمية الصفات الحركية ودورها في تطوير مستوى الأداء المهاري لتحقيق النتائج الايجابية في كرة القدم .
- نقترح الاعتماد على سياسة التكوين القاعدي والاستمرارية، وهذا من أجل تكوين جيل صاعد جديد.
- نقترح توفير مختلف العتاد ووسائل الممارسة ومستلزماتها وكل الإمكانيات للاعبين والتي تعمل على تطوير وتنمية قدراتهم الحركية.
- استخدام النتائج التي تم التوصل إليها لإجراء دراسات وبحوث أخرى.
- مشاركة المدربين في التربصات حتى يستفيدوا من طرق التدريب الحديثة لمواكبة التطور الرياضي العلمي.

وفي الأخير نأمل أن يصل مستوى الرياضة عامة وكرة القدم خاصة في الجزائر إلى المستوى الذي كانت عليه وهذا من أجل رفع الألوان الوطنية في مختلف المناسبات الرياضية الدولية.

قائمة المراجع

أ- المصادر:

- القرآن الكريم

- السنة النبوية

ب- قائمة المراجع باللغة العربية:

الكتب :

1- إبراهيم عبد المقصود: "الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية"، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الطبعة الأولي، الإسكندرية، 2003.

2- إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"، دار الفكر العربي، ط2،،القاهرة، مصر، 2001.

3- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي، الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997

4- أحمد الشافعي وأحمد فكري سليمان: مجلة البحوث والدراسات جامعة حلوان،مصر1979.

5- أنوف ويتيج :" مقدمة في علم النفس" ، ترجمة عادل عز الدين وآخرون، ديوان المطبوعات الجامعية،الجزائر،1997.

6- بوداود عبد اليمين ، عطاء الله أحمد :المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر5، 2009.

7- ثامر محسن وآخرون: "الاختبار والتحليل في كرة القدم "،مطبعة بغداد، بغداد، العراق، 1997.

8- ثامر محسن :" أصول التدريب في كرة القدم" ، دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد ،1988.

9- حسن السيد أبو عبده:"الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"،مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، جامعة الإسكندرية،مصر،2001.

10- حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"،دار الفكر العربي،القاهرة، مصر،1980.

11- خاطر أحمد مصطفى: التحليل الإحصائي للبحوث في الخدمة الاجتماعية، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، 1998.

12- زرواتي رشيد: تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، الجزائر: دار هومة،2002.

13- سعد جلال: الطفولة والمراهقة، دار الفكر العربي،ط2 القاهرة،1991.

14- طلحة حسام علي و عدله عيسى مطر: مقدمة في الإدارة الرياضية،ط1،مركز الكتاب للنشر،القاهرة1999.

15- – عباس أحمد صالح السامرائي ،عبد الكريم السامرائي:" كيفيات تدريبية في طرائق التدريس للتربية الرياضية"، مطبعة الحكمة، العراق،1991.

16- عبد الحميد شرف, البرامج التدريبية, مركز الكتاب للنشر,القاهرة,ط2،2002.

17- عبد الرحمان عيساوي : سيكولوجية النمو– دراسة النمو النفسي الاجتماعي نحو الطفل المراهق ، ،دار النهضة العربية ب ط ،بيروت،1992.

18- عصام محمد امين حلمي ومحمد جابر احمد بريقع: التدريب الرياضي، مطبعة القدس، ط1 1997.

19- عفاف عثمان عثمان: الحركة هي مفتاح التعلم، دار الدعاء، ط1 2001.

20- علي سلمي: التخطيط والمتابعة، المعهد القومي للتخطيط، القاهرة1978.

21- فضيل دليو وآخرون: الأسس العلمية في العلوم الاجتماعية، منشورات جامعة قسنطينة، 1999.

22- قاسم حسن حسين: "علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة"دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن1997.

23- مفتي إبراهيم حماد: "تطبيقات الإدارة الرياضية"مركز الكتاب للنشر،ط1، القاهرة،مصر،1999.

24- محمد حسن علاوي:" علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة 2002 .

25- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: اختبار الأداء الحركي، دار الفكر العربي، 2008.

26- محمد صبحي :" القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية "، ج1، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996.

27- محمد محمود موسى: "التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ومشكلاته"، مكتبة الانجلو المصرية،القاهرة1985.

28- مجدي مصطفى الفاتح، د. محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب دار الهدى للنشر والتوزيع، مصر 2002.

29- – مروان عبد المجيد إبراهيم :"الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختيارات والقياس في التربية الرياضة "،عمان ،الأردن ،1999.

30- مصطفى السايح، د. صلا انس محمد: الاختبار الأوربي للياقة البدنية "يور وفيت"، مكتبة الاشعاع الفنية ،مصر،2002.

31- ناجي قيس ، بسطويسي أحمد : الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة جامعة بغداد ، بغداد ، 1987

32- نجاح مهدي شلش، مازن عبدالهادي احمد : مبادئ التعلم الحركي، دار الالوان للطباعة، بابل ط1 ،2006.

33- نجاح مهدي شلش، أكرم محمد صبحي: التعلم الحركي، دار الكتاب للطباعة والنشر، الموصل، ط1 ،2000.

34- ناهد رسن سكر:"علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002.

35- ناهدة عبد زيد الدليمي :اساسيات التعلم الحركي ,دار ضياء للتصميم ,ط1,العراق,النجف,2008.

36- هارا :" أصول التدريب" ، ترجمة عبد علي نصيف ،جامعة الموصل ،العراق 1986.

37- هشام ياسر حسن: تمرينات خاصة لتطوير دقة الأداء الحركي والمهارى للاعبي كرة القدم،ط1،مكتبة العربي للنشر والتوزيع 2011.

ج – قائمة المراجع باللغة الاجنبية :

1- Alan Azhar M.foot balle une méthode complete et modern pour appendre ou se perfection ;edition SOLAR; 1992

2-Barrow.u.m and Magee.r.practical Amureach to neashrenent leaf Philippe Leroux. Planification et entrainent pour atteindre la

3-proformance. Amphora.2006 Paris.

د- قائمة الأطروحات والرسائل العلمية :

1- سعد سعود فؤاد (2002):ماجستير دراسة اثر الاتزان على تعلم دقة التصويب عند تلاميذ الطور الثالث(12-15).

2- سعد حماد صالح: تأثير تمرينات التوافق الحركي في تطوير دقة بعض مهارات الكرة الطائرة بتركيز الانتباه،2011.

3- محمد عبدالمنعم طاهر: مذكرة ماجستير: منهج تدريبي لتطوير بعض الصفات الحركية وعلاقتها اداء مهارة الضرب الساحق لشباب الكرة الطائرة (18-19سنة) 2008.

4- قلاتي يزيد: تأثير البرنامج التدريبية على تطوير صفة المرونة حسب مراحل نمو لاعبي كرة الطائرة 2007-2008.

5- زيان كمال: إشكالية التسديد من بعيد عند لاعبي كرة القدم في الجزائر،مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس،ت ب ر،معهد تربية بدنية ورياضية، دالي براهيم، 1997.

6- وجيه أحمد تسندي: مذكرة ماجستير :تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة عن فاعلية الأداء المهاري والخططي لدى المصارعين،1993.

الملاحق

الملحق رقم(1) يبين بيانات العينة الاستطلاعية:			
الاعب	**الطول**	**السن**	**الوزن**
1	**1.4**	**12**	**40**
2	**1.5**	**11**	**45**
3	**1.47**	**11**	**43**
4	**1.41**	**12**	**40**
5	**1.43**	**11**	**45**
6	**1.5**	**10**	**38**

الملحق رقم(2) يبين بيانات العينة الضابطة:			
1	**1.5**	**12**	**45**
2	**1.45**	**11**	**38**
3	**1.56**	**11**	**35**
4	**157**	**12**	**42**
5	**1.5**	**12**	**46**
6	**1.5**	**12**	**49**
7	**1.55**	**12**	**43**
8	**1.5**	**12**	**46**
9	**1.47**	**11**	**45**
10	**1.48**	**12**	**43**
11	**1.44**	**10**	**44**
12	**1.42**	**11**	**45**
الملحق رقم(3) يبين بيانات العينة التجريبية:			
13	**1.5**	**12**	**45**
14	**1.5**	**12**	**50**
15	**1.55**	**12**	**42**
16	**1.45**	**10**	**45**
17	**1.48**	**11**	**45**
18	**1.42**	**10**	**42**
19	**1.55**	**12**	**48**
20	**1.5**	**11**	**46**
21	**1.40**	**11**	**36**
22	**1.42**	**12**	**38**
23	**1.40**	**10**	**45**
24	**1.5**	**11**	**43**

الملحق رقم (4) يبين نتائج اختباري التوازن والتوافق للعينة الاستطلاعية:

العينة	نتائج اختبار التوازن "فيلشمان"		نتائج التوافق	
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
1	11	10	8	8.5
2	12	11	8.5	7.80
3	14	13	6.5	6
4	13	12	6.5	8
5	12	14	6.5	7.23
6	14	13	5.83	8

الملحق رقم (5) يبين نتائج اختباري التصويب للعينة الاستطلاعية:

العينة	نتائج اختبار التصويب "المستطيلات المتداخلة"		نتائج التصويب "الحبال"	
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
1	9	10	10	10
2	8	9	8	11
3	10	11	9	8
4	11	8	11	10
5	9	9	8	9
6	12	11	10	10

الملحق رقم(6) يبين نتائج اختبار التوازن"فيلشمان" :

الافراد	عينة البحث الضابطة		عينة البحث التجريبية	
1	13	12	13	10
2	14	14	11	9
3	11	12	10	8
4	11	10	12	9
5	12	11	14	10
6	14	13	12	10
7	13	12	13	9
8	12	14	13	10
9	14	13	14	8
10	12	12	13	10
11	14	14	14	9
12	14	13	12	10

الملحق رقم(7) يبين نتائج التوافق :

الافراد	عينة البحث الضابطة		عينة البحث التجريبية	
1	6	7	8.22	5
2	7.23	5.5	7.5	6
3	8	7	8.5	5
4	8.5	7	7.80	6
5	6.5	7	6	7
6	6.5	5.46	8	6
7	6.5	7.31	7.23	7
8	5.83	6.34	8	6
9	7.33	6.70	8	5
10	8.66	6.5	7	4.12
11	7.16	5.83	7	5
12	6.5	7.13	6	6

الملحق رقم (8) نتائج اختبار التصويب من مناطق مختلفة :

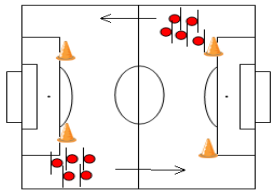
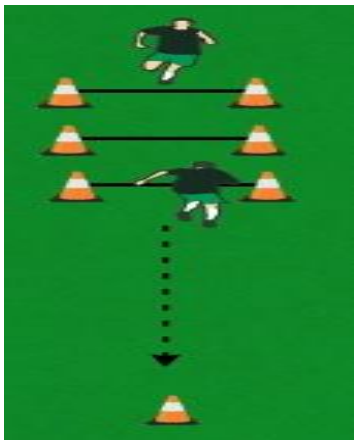
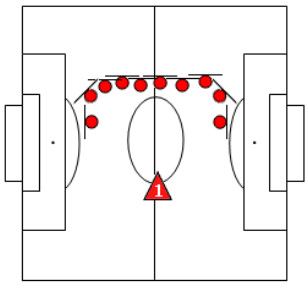
الاعب	عينة البحث الضابطة		عينة البحث التجريبية	
1	10	11	9	13
2	9	10	11	14
3	10	9	10	13
4	10	11	10	13
5	9	10	11	14
6	10	10	9	12
7	10	9	10	13
8	11	11	10	12
9	10	8	11	13
10	12	9	10	12
11	9	11	11	11
12	10	10	11	13

الملحق رقم (9) نتائج اختبار التصويب بالحبال

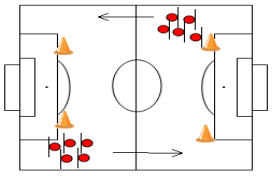
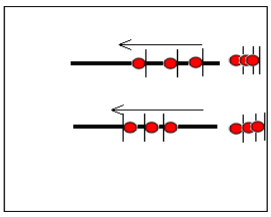
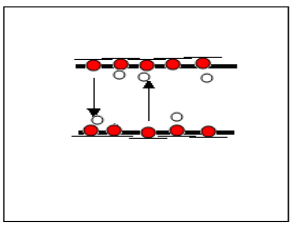
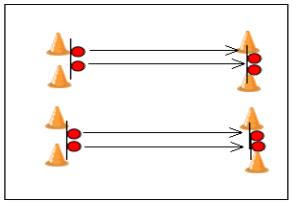
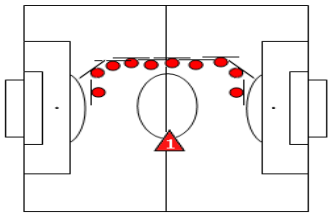
الاعب	عينة البحث الضابطة		عينة البحث التجريبية	
1	9	9	11	15
2	10	9	10	15
3	8	8	11	16
4	9	9	12	16
5	9	9	10	15
6	8	8	11	15
7	9	9	11	15
8	8	8	10	14
9	9	9	10	14
10	8	8	12	15
11	10	9	11	15
12	9	9	10	14

الملحق رقم (10) البرنامج التدريبي:

الوحدة رقم:01 **المدة:** 1 سا
الهدف:تنمية الصفات الحركية (التوافق) **الوسائل المستعملة:** صفارة، أقماع، ميقاتيه ، كرات
المكان: الملعب البلدي احمد خلفة. **الفريق:** أصاغر النادي الرياضي اولمبي لمسيلة

المراحل	محتوى الحصة	المدة	التشكيلات	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	شرح كيفية سير الحصة الإحماء العام جري خفيف مع تغيير الاتجاهات الجري بالكرة و القيام بتمريرات مع الزميل	15د		التأكد من سلامة اللاعبين
المرحلة الرئيسية	1- (3)حواجز 30سم يقوم الاعب بالقفز الجانبي يمين ويسار الى الاعلى فوق الحواجز مع التقدم الى الامام ثم وبعد الحاجز الاخير يقوم بالدوران الى الخلف مع الجري للأمام الى القمع المسافة بين الحواجز 1م وبين الحاجز الاخير والقمع 3م 2- كل لاعبان يحاولان تنطيط الكرة 10مرات بالرجلين و بالراس ثم التمرير للزميل 3- تقسيم الفريق الى 4فرق كل فريق يضم 04لاعبين في مسافة 30م على20م .ثم اللعب دون اخطاء .مع الزامية التسديد بعد التمريرة الثالثة بين اعضاء الفريق.	15' 10' 15'		محاولة عدم التكلم أثناء القيام بالتمارين بين اللاعبين.
المرحلة الختامية	العودة إلي الهدوء المشي و تمرينات الإطالة مناقشة الحصة	5د		العودة إلي الحالة الطبيعية النصائح والإرشادات

الوحدة رقم:02 **المدة:** 1 سا
الهدف: تنمية التوازن. **الوسائل المستعملة:** صفارة، أقماع، ميقاتيه ، كرات
المكان: الملعب البلدي احمد خلفة **الفريق:** أصاغر النادي الرياضي اولمبي لمسيلة

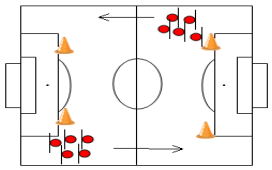
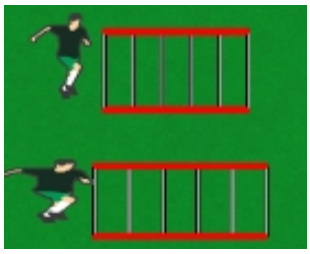
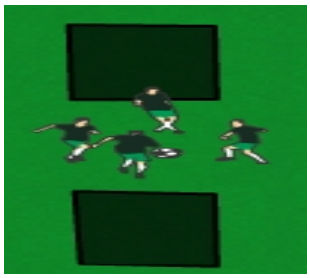
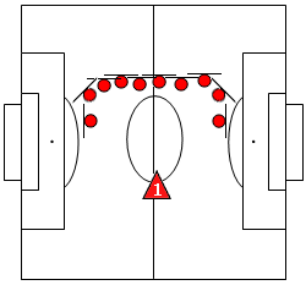
المراحل	محتوى الحصة	المدة	التشكيلات	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	الإحماء العام الإحماء الخاص لعبة لإكمال الإحماء	15د		التأكد من سلامة اللاعبين
المرحلة الرئيسية	- محاولة مشي اللاعبين على خشبتين(5متر) مرة للأمام ومرة إلي الخلف علي خط مستقيم محافظين علي توازنهم. يكون العمل بالتناوب.	15د		التنسيق أثناء تأدية المهام
	- خشبتين متوازيتين(5متر) يقف عليهما اللاعبين ويتبادلان تمرير الكرة باليد العمل بالتناوب.	10د		
	- يقف كل لاعبين علي قدم واحدة متكئين علي الأكتاف ويحاولان التنقل علي خط مستقيم. ذهابا بالرجل اليمنى و إيابا بالرجل اليسرى. و المسافة 15 متر. تكرار مرتين مع فترة راحة.	15د		
المرحلة الختامية	العودة إلي الهدوء المشي وتمرينات الإطالة مناقشة الحصة	5د		العودة إلي الحالة الطبيعية النصائح والإرشادات

الوحدة رقم:03 **المدة:** 1 سا

الهدف: تنمية الصفات الحركية التوافق .

الوسائل المستعملة: صفارة، أقماع، ميقاتيه ، كرات

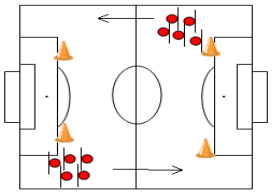
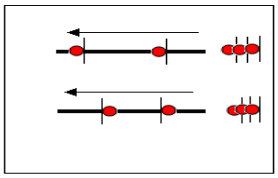
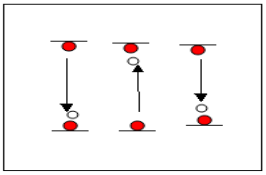
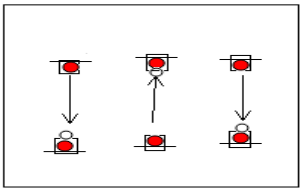
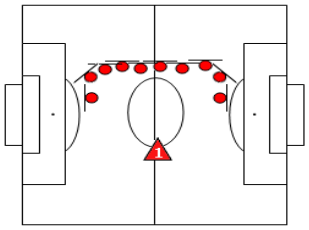
المكان: الملعب البلدي احمد خلفة **الفريق:** أصاغر النادي الرياضي اولمبي لمسيلة

المراحل	محتوى الحصة	المدة	التشكيلات	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	الإحماء العام الإحماء الخاص لعبة لإكمال الإحماء	15د		التأكد من سلامة اللاعبين
المرحلة الرئيسية	1-الجري الخفيف الى الامام في المدرج مع القيام بخطوة الى الامام مرة لليمين ومرة لليسار 2- تقسيم الفريق الى مجموعتين ووضع مربع في طرفي الملعب من 4اقماع كل فريق يحاول ادخال الكرة الى منطقة الخصم لمدة 2د 3- مباراة تطبيقية كل فريق لديه 5لاعبين وحارس مرمى .لما يسجل الهدف من الجانبين يحسب هدفين اما من الوسط يحسب هدف	15د 10د 15د	 	إعطاء توجيهات و تصحيح الأخطاء
المرحلة الختامية	العودة إلي الهدوء المشي و تمرينات الإطالة مناقشة الحصة	5د		العودة إلي الحالة الطبيعية النصائح والإرشادات

الوحدة رقم:04 **المدة:** 1 سا

الهدف: تنمية التوازن والتوافق. **الوسائل المستعملة:** صفارة، أقماع، ميقاتيه ، كرات

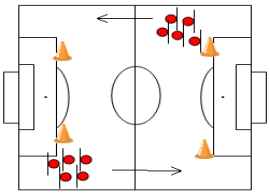
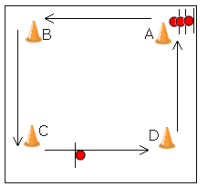
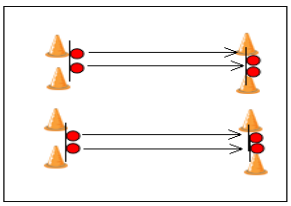
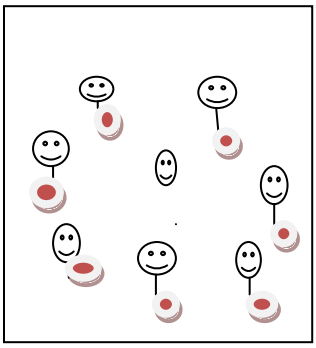
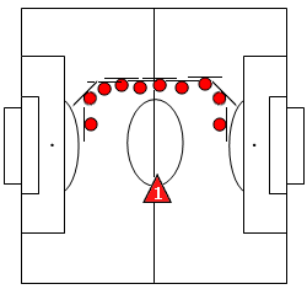
المكان: الملعب البلدي احمد خلفة **الفريق:** أصاغر النادي الرياضي اولمبي لمسيلة

المراحل	محتوى الحصة	المدة	التشكيلات	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	الإحماء العام الإحماء الخاص لعبة لإكمال الإحماء	15د		التأكد من سلامة اللاعبين
المرحلة الرئيسية	- يمشي اللاعبين على خشبة ذهابا إلي الإمام .و إيابا إلي الخلف محافظين علي توازنهم (طول الخشبة 5متر) تجرى محاولتين لكل لاعب. - يقف كل لاعبين إثنين على قدم واحدة متقابلين (مسافة 4متر) ويتبادلان تمرير الكرة باليد ويحاول كل لاعب المحافظة علي التوازن مع تغيير الرجل. كل لاعب يقوم بخمس تمريرات باليد و هو واقف على الرجل اليمنى و خمس تمريرات و هو واقف على رجل اليسرى.تكرار مرتين مع راحة بينية. - يقف كل لاعبين اثنين متقابلين ويقوم لاعب بارتكاز على رجل والتنطيط الكرة بالرجل وعند سقوط الكرة على الأرض يتم تمريرها إلى الزميل المقابل ويحاول كل لاعب المحافظة علي التوازن (4محاولات).	15د 10د 15د	  	التنسيق في العمل و تصحيح الأخطاء.
المرحلة الختامية	العودة إلي الهدوء المشي و تمرينات الإطالة مناقشة الحصة	5د		العودة الي الحالة الطبيعية النصائح والإرشادات

الوحدة رقم:05 **المدة:** 1 سا

تخصص: تطوير التوازن **الوسائل المستعملة:** صفارة، أقماع، ميقاتيه ، كرات

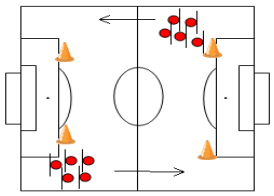
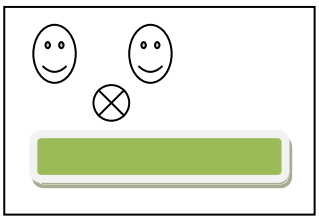
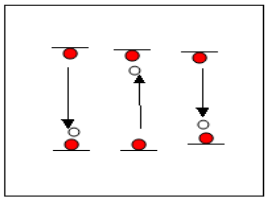
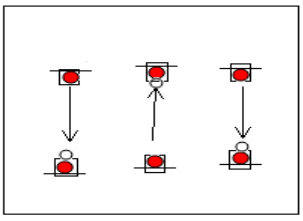
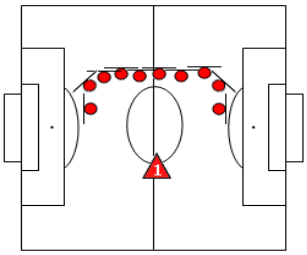
المكان: الملعب البلدي احمد خلفة **الفريق:** أصاغر النادي الرياضي اولمبي لمسيلة

المراحل	محتوى الحصة	المدة	التشكيلات	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	الإحماء العام الإحماء الخاص لعبة لإكمال الإحماء	15د		التأكد من سلامة اللاعبين
المرحلة الرئيسية	- توزع 4 أقماع على شكل مربع (6*6) ينفذ الجري السريع علي ضلع والخفيف على ضلع والجري إلي الوراء على ضلع والمشي علي ضلع تكرار التمرين مرتين. - يقف كل لاعبين علي قدم واحدة متكئين علي الأكتاف ويحاولان التنقل علي خط مستقيم. ذهابا بالرجل اليمنى و إيابا بالرجل اليسرى. و المسافة 15 متر. تكرار مرتين مع فترة راحة - مجموعة من اللاعبين كل لاعب يقف على دعامة بلاستيكية على شكل دائرة و في مركزها لاعب أخر يقوم بدور الصياد يحاول لمس اللاعبين المغيرين لأماكنهم و اللاعب الملموس يصبح بدوره لاعب صياد و بشرط عدم الوقوف على الدعامة لأكثر من 5 تواني	15د 10د 15د	  	محاولة تحفيزهم للعمل و تشجيعهم و تصحيح الأخطاء
المرحلة الختامية	العودة إلي الهدوء المشي و تمرينات الإطالة مناقشة الحصة	5د		العودة الي الحالة الطبيعية النصائح والإرشادات

الوحدة رقم:06 **المدة:** 1 سا

تخصص: تطوير التوازن. **الوسائل المستعملة:** صفارة، أقماع، ميقاتيه ، كرات

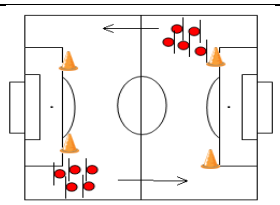
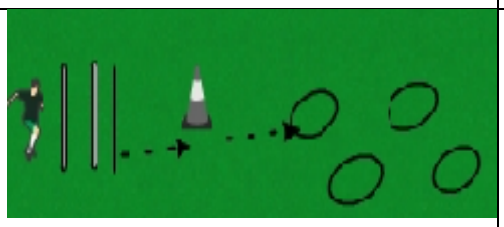
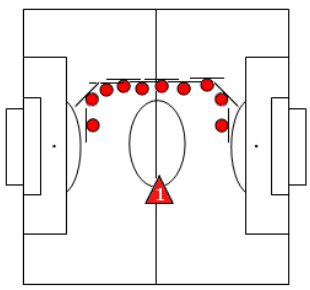
المكان: الملعب البلدي احمد خلفة **الفريق:** أصاغر النادي الرياضي اولمبي لمسيلة

المراحل	محتوى الحصة	المدة	التشكيلات	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	الإحماء العام الإحماء الخاص لعبة لإكمال الإحماء	15د		التأكد من سلامة اللاعبين
المرحلة الرئيسية	- تمرين المرايا مع الزميل: يشترك كل لاعبين معا و ينفد. يتحرك اللاعب الثاني مقلدا حركة اللاعب الأول لمدة 15 ثانية 3مرات، يتحرك اللاعب الثاني عكس حركة اللاعب الأول 15 ثانية 3 مرات، نفس العمل مع وجود كرة. - يقف كل لاعبين اثنين علي قدم واحدة متقابلين ويتبادلان تمرير الكرة باليد ويحاول كل لاعب المحافظة على التوازن مع تغيير الرجل التمرير 4 مرات مع تغيير الرجل. تكرار مرتين - يقف كل لاعبين اثنين علي قدم واحدة فوق دعامة أسفنجية متقابلين ويتبادلان تمرير الكرة باليد ويحاول كل لاعب المحافظة علي التوازن مع تغيير الرجل.ارتكاز على رجل في كل 4 تمريرات.	15د 10د 15د	  	الإنسجام في العمل و تصحيح الأخطاء
المرحلة الختامية	العودة إلي الهدوء المشي و تمرينات الإطالة مناقشة الحصة	5د		العودة الي الحالة الطبيعية النصائح والإرشادات

الوحدة رقم:07 **المدة:** 1 سا

الهدف:تنمية التوافق **الوسائل المستعملة:** صفارة، أقماع، ميقاتيه ، كرات

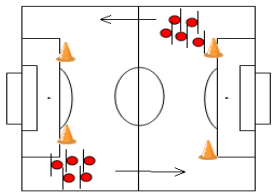
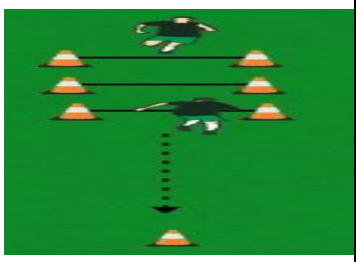
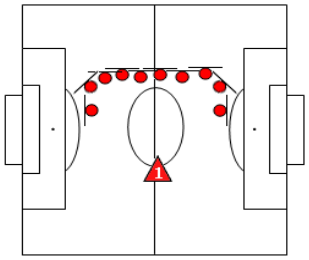
المكان: الملعب البلدي احمد خلفة **الفريق:** أصاغر النادي الرياضي اولمبي لمسيلة

المراحل	محتوى الحصة	المدة	التشكيلات	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	الإحماء العام الإحماء الخاص لعبة لإكمال الإحماء	15د		التأكد من سلامة اللاعبين
المرحلة الرئيسية	- الجري المتعرج بين الاعمدة 50سم ثم الجري3م حتى القمع يدور عليه بعدها يقوم بالقفز بين الحلقات . -تشكيل رواق بأقماع ووقوف في طرفي الاقماع الاعبين وجه لوجه ثم يمرر كل لاعب الكرة لزميله المقابل له يقوم الاخير بمراقبة الكرة بالوجه الداخلي للرجل ثم يرجعها له وهكذا.. 3 –تقسيم الفريق الى مجموعتين تمريرات قصيرة بين الاعبين كل 10تمرايات صحيحة بين الفريق تحسب له نقطة.	15د 10د 15د	 	التشجيع والتحفيز في أداء التمرينات و تصحيح الأخطاء
المرحلة الختامية	العودة إلي الهدوء المشي و تمرينات الإطالة مناقشة الحصة	5د		العودة الي الحالة الطبيعية النصائح والإرشادات

الوحدة رقم:08 **المدة:** 1 سا

الهدف: تنمية التوافق . **الوسائل المستعملة:** صفارة، أقماع، ميقاتيه ، كرات

المكان: الملعب البلدي احمد خلفة **الفريق:** أصاغر النادي الرياضي اولمبي لمسيلة

المراحل	محتوى الحصة	المدة	التشكيلات	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	الإحماء العام الإحماء الخاص لعبة لاكمال الإحماء	15د		التأكد من سلامة اللاعبين
المرحلة الرئيسية	1- (3)حواجز يقوم الاعب بالقفز الجانبي يمين ويسار الى الاعلى فوق الحواجز مع التقدم الى الامام ثم وبعد الحاجز الاخير يقوم بالدوران الى الخلف مع الجري للأمام الى القمع 2-تشكيل مثلث من 3لاعبين يقوم الاعب بتمرير الكرة لزميله يقوم هذا الاخير باستقبال الكرة عن طريق المراقبة الموجهة ثم التمرير للزميل الاخر وهكذا. 3-5ضد 5 في مع حارسين في ثلاث مناطق منطقة الوسط 2 لاعب كل منطقة 3م في6م يقوم كل لاعب بالهجوم والدفاع والتسديد في منطقته .	15د 10د 15د	 	محاولة التحكم بالكرة و التركيز في أداء العمل
المرحلة الختامية	العودة إلي الهدوء المشي و تمرينات الإطالة مناقشة الحصة.	5د		العودة إلي الحالة الطبيعية النصائح والإرشادات

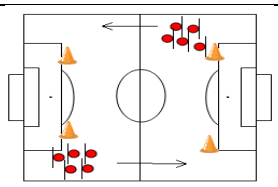
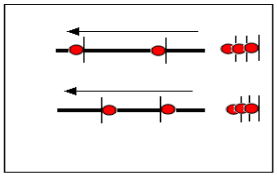
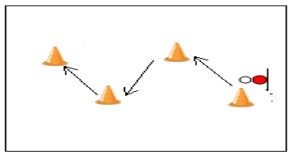
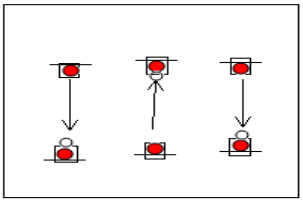
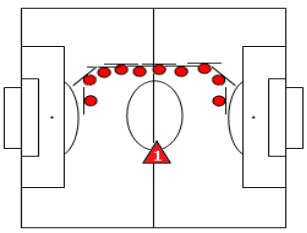
الوحدة رقم:09 **المدة:** 1 سا

الهدف:تنمية التوازن .

الوسائل المستعملة: صفارة، أقماع، ميقاتيه ، كرات

المكان: الملعب البلدي احمد خلفة

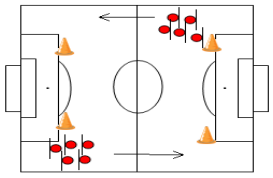
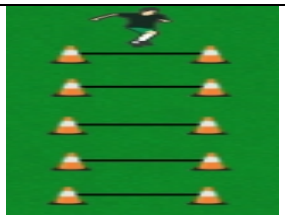
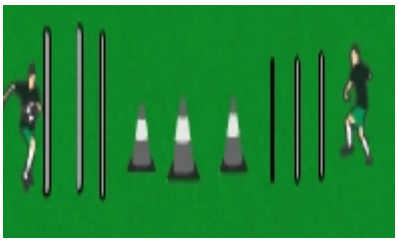
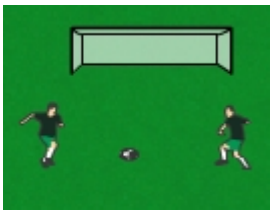
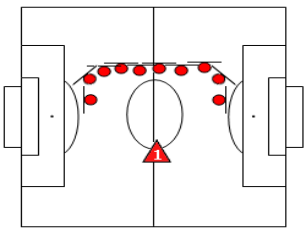
الفريق: أصاغر النادي الرياضي اولمبي لمسيلة

المراحل	محتوى الحصة	المدة	التشكيلات	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	الإحماء العام الإحماء الخاص لعبة لإكمال الإحماء	15د		التأكد من سلامة اللاعبين
المرحلة الرئيسية	. - يمشي اللاعبين على خشبة ذهابا إلي الإمام .و إيابا إلي الخلف محافظين علي توازنهم (طول الخشبة 5متر) تجرى محاولتين لكل لاعب.	15د		الإنسجام في العمل والتركيز في أداء التمرينات و عدم التكلم
	-الجري المتعرج بالكرة بين الأقماع 10 أقماع مسافة بينهما 1 متر بأقصى سرعة ذهابا و المشي عند العودة (3محاولات).	15د		
	- يقف كل لاعبين اثنين علي قدم واحة فوق دعامة إسفنجيه متقابلين ويتبادلان تمرير الكرة باليد ويحاول كل لاعب المحافظة علي التوازن مع تغيير الرجل.	15د		
المرحلة الختامية	العودة الي الهدوء المشي و تمرينات الإطالة مناقشة الحصة	15د		العودة الي الحالة الطبيعية النصائح والإرشادات

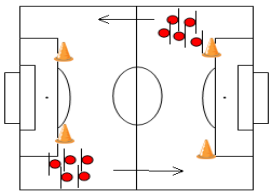
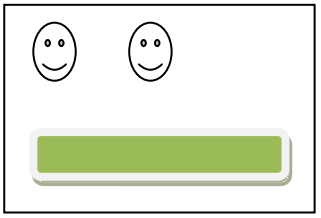
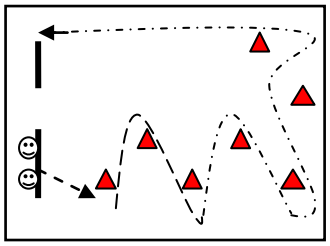
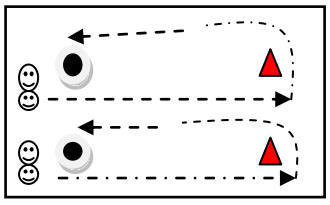
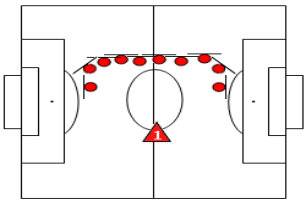
الوحدة رقم:10 **المدة:** 1 سا

الهدف: تنمية التوافق. **الوسائل المستعملة:** صفارة، أقماع، ميقاتيه ، كرات

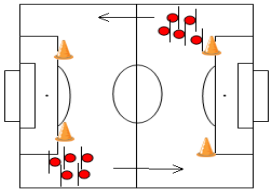
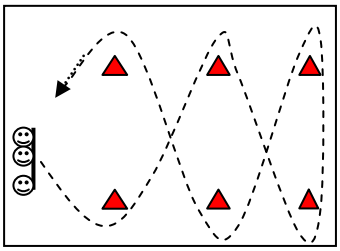
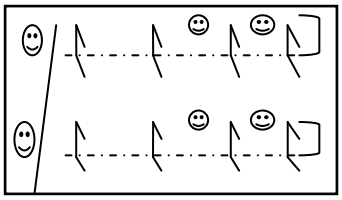
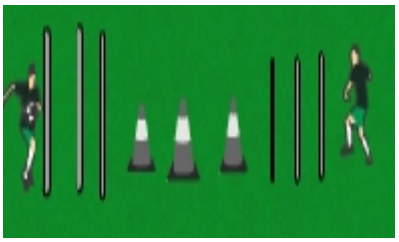
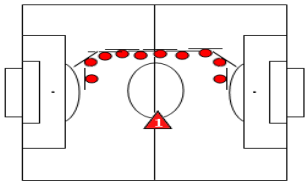
المكان: الملعب البلدي احمد خلفة **الفريق:** أصاغر النادي الرياضي اولمبي لمسيلة .

المراحل	محتوى الحصة	المدة	التشكيلات	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	الإحماء العام الإحماء الخاص لعبة لإكمال الإحماء	15د		التأكد من سلامة اللاعبين
المرحلة الرئيسية	1-يوضع عدد من الحواجز بارتفاع 65سم وبمسافة بينية بين كل حاجز واخر 50سم .ثم يقوم الاعب من على خط البداية بالوثب للأمام حتى يمر فوق كل حاجز من الحواجز . 2-نشكل فوجين من الاعبين التنافس بينهم حول من يصل الأول ،بحيث كل فوج له كرة واحدة ،نطلب منهم ما يلي: يحمل الاعب الكرة بين يديه ويجري بين الاعمدة الى الامام ثم يقفز فوق الاقماع ثم يجري بين الأعمدة الى الخلف وبعدها يعود الى زملائه ويسلم الكرة الى الزميل الذي يليه . 3-نشكل فوجين من الاعبين بمسافة 4م بينهما عند سماع الصافرة ينطلق الاول من كل فوج بين الاقماع والذي يصل اولا للكرة يسددها نحو المرمى، نحسب نقطة للذي يسدد ونقطتين للذي يسجل.	15د 15د 15د	  	الانسجام في العمل والتركيز في أداء التمرينات و عدم التكلم
المرحلة الختامية	العودة الي الهدوء المشي و تمرينات الإطالة مناقشة الحصة	15د		العودة الي الحالة الطبيعية النصائح والإرشادات

الوحدة رقم:11 **المدة:** 1 سا
الهدف:سرعة الجري بالكرة مع المحافظة على التوازن. **الوسائل المستعملة:** صفارة، أقماع، ميقاتيه ، كرات
المكان: الملعب البلدي احمد خلفة **الفريق:** أصاغر النادي الرياضي اولمبي لمسيلة.

المراحل	محتوى الحصة	المدة	التشكيلات	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	الإحماء العام الإحماء الخاص لعبة لإكمال الإحماء	15د		التأكد من سلامة اللاعبين
المرحلة الرئيسية	- تمرين المرايا مع الزميل: يشترك كل لاعبين معا و ينفذ. يتحرك اللاعب الثاني مقلدا حركة اللاعب الأول لمدة 15 ثانية 3مرات، يتحرك اللاعب الثاني عكس حركة اللاعب الأول 15 ثانية 3 مرات، نفس العمل مع وجود كرة. ـ الجري متعرج بالكرة بين الأقماع المسافة بين الأقماع 1متر ة بين القمع 7و8 (5متر).محاولتين لكل لاعب ثم التسديد. ـ تقسيم اللاعبين على مجموعتين كما في الشكل يجري اللاعب الأول من كل مجموعة بالكرة ويلف حول القمع و الرجوع و هكذا. تجرى محاولتين مسافة تكون 8 أمتار بين القمعين.	'15 10' '15	  	محاولة عدم التكلم أثناء القيام بالتمارين بين اللاعبين.
المرحلة الختامية	العودة إلي الهدوء المشي و تمرينات الإطالة مناقشة الحصة	5د		العودة إلي الحالة الطبيعية النصائح والإرشادات

الوحدة رقم:12 تطوير الصفات الحركية (التوافق) . **الوسائل المستعملة:** صفارة، أقماع، ميقاتيه ، كرات
المكان: الملعب البلدي احمد خلفة **الفريق:** أصاغر النادي الرياضي اولمبي لمسيلة

المراحل	محتوى الحصة	المدة	التشكيلات	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	الإحماء العام الإحماء الخاص لعبة لإكمال الإحماء	15د		التأكد من سلامة اللاعبين
المرحلة الرئيسية	ـ الجري الخفيف بالكرة بين الأقماع مرة بالرجل اليمنى ومرة بالرجل اليسرى حتى القمع الأخير المشي إلى خط البداية مسافة 6 *5 متر. ـ تتابع 4الحواجز،مجموعتين الحواجز على بعد 3 أمتار من خط البداية و 2 أمتار بين كل حاجز علو الحاجز30 سم، يقوم اللاعب الأول من كل مجموعة بالجري الكرة و يمررها من تحت الحاجز ويقفز من فوقه وهكذا التكرار مرتين. -2-نشكل فوجين من الاعبين التنافس بينهم حول من يصل الأول ،بحيث كل فوج له كرة واحدة ،نطلب منهم ما يلي: يحمل الاعب الكرة بين يديه ويجري بين الاعمدة الى الامام ثم يقفز فوق الاقماع ثم يجري بين الأعمدة الى الخلف وبعدها يعود الى زملائه ويسلم الكرة الى الزميل الذي يليه	15د 10د 15د	  	التشجيع والتحفيز في أداء التمرينات و تصحيح الأخطاء
المرحلة الختامية	العودة إلي الهدوء المشي و تمرينات الإطالة مناقشة الحصة	5د		العودة الي الحالة الطبيعية النصائح والإرشادات

ملخص البحث

عنوان الدراسة : اثر برنامج تدريبي مقترح لبعض الصفات الحركية (التوازن، التوافق) على تحسين دقة التصويب لدى براعم كرة القدم (9-12)سنة.

- **أهداف الدراسة** :

1- التعرف فيما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha \leq 0,05$ بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية في اختبارات بعض القدرات الحركية (التوازن-التوافق) ومهارة التصويب للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لدى لاعبي كرة القدم صنف(9-12) سنة.

2-التعرف فيما اذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha \leq 0,05$ في اختبارات بعض القدرات الحركية (التوازن-التوافق) ومهارة التصويب بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لدى لاعبي كرة القدم صنف(9-12) سنة.

- **مشكلة الدراسة** : هل البرنامج التدريبي المبني على اساس بعض الصفات الحركية (التوازن-التوافق) له اثر على تحسين دقة التصويب لدى براعم كرة القدم (9 – 12) سنة ؟
- **فرضيات الدراسة** :

الفرضية العامة : البرنامج التدريبي المبني على اساس بعض الصفات الحركية (التوازن، التوافق) له تأثير ايجابي على تحسين دقة التصويب لدى براعم كرة القدم (9-12)سنة.

- **الفرضيات الجزئية**:
- 1_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية في اختبارات بعض الصفات الحركية (التوازن، التوافق) ومهارة دقة التصويب للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة .
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في اختبارات بعض القدرات الحركية (التوازن-التوافق) ومهارة التصويب بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
- **إجراءات الدراسة الميدانية** :
- **العينة** : تم اختيار عينة بحثنا بشكل عمدي لاعبي مدرسة اولمبي لمسيلة .
- **المجال الزمني**: دامت دراستنا من شهر جانفي الى شهر مارس للموسم الجامعي2016/2015 .
- **المجال المكاني**: أجريت دراستنا على مستوى نادي اولمبي المسيلة .
- **المنهج المتبع** : استخدم الباحث المنهج التجريبي .

الأدوات المستعملة في الدراسة : الاختبارات وهي أداة من أدوات الحصول على الحقائق و البيانات و المعلومات .

- **النتائج المتوصل إليها** :
- اثبت فاعلية البرنامج التدريبي المقترح لبعض الصفات الحركية(التوازن-التوافق) في تحسين دقة التصويب .
- لم تظهر فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لأفراد المجموعة الضابطة.
- أظهرت الدارسة أن نتائج الاختبارات على المجموعة التجريبية كانت ذات فعالية في الاختبارات البعدية، وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح قد كان ذا فاعلية في تحسين المتغيرات المهارية للاعبي كرة القدم.
- تفوقت الاختبارات البعدية في معظم متغيرات مستوى الأداء المهاري لمجموعتي البحث.
- **التوصيات والاقتراحات** :
- إدماج تمارين وبرامج تطويرية قصد تحسين صفتي التوافق والتوازن وتحسين مهارة التصويب.
- إعطاء أهمية بالغة للصفات الحركية ولتقنية التصويب في مرحلة البراعم.
- إعطاء أهمية للممارسة الرياضية والنشاطات البدنية في حياة الاطفال.

- نقترح توفير مختلف العتاد ووسائل الممارسة ومستلزماتها وكل الإمكانيات للاعبين والتي تعمل على تطوير وتنمية قدراتهم الحركية.
- استخدام النتائج التي تم التوصل إليها لإجراء دراسات وبحوث أخرى

- مشاركة المدربين في التربصات حتى يستفيدوا من طرق التدريب الحديثة لمواكبة التطور الرياضي العلمي.

Résumé de la recherche

Titre de l'étude: L'impact du programme de formation proposé Certains DETAILS cinétiques(Balance, compatibilité) Pour améliorer la précision de tir avec des bourgeons de football (9-12 ans)

Objectifs de l'étude

- Déterminer s'il y a une différence statistiquement significative Traduction en cours$0,05 \geq \alpha$ Entre les tests tribaux et des tests a posteriori dans certains tests de capacités motrices (balance-compatibilité) et l'habileté de tir le groupe expérimental et le groupe témoin avec la classe des footballeurs (9-12 ans)

-Déterminer s'il y avait des différences statistiquement significatives à $\alpha \leq 0,05$ dans certains tests de capacités motrices (balance compatibilité) et l'habileté de la tir entre le groupe expérimental et le groupe témoin dans le posttest à la classe des footballeurs (9-12 ans).

• Étudier le problème: Est-ce que le programme de formation sur la base de certaines des caractéristiques cinétiques (balance compatibilité) ont un impact sur l'amélioration de la précision des bourgeons de tir de football (9-12) ans?

- hypothèses de la recherche:

•Hypothèse générale: Le programme de formation est basé sur la base de certaines des caractéristiques cinétiques (équilibre, compatibilité) ont un impact positif sur l'amélioration de la précision de la tir bourgeons de football (9-12) des années.

• hypothèses partielles: _ Il existe des différences statistiquement significatives au niveau de signification entre les tests tribaux et tests a posteriori dans certains tests de caractéristiques cinétiques (équilibre, de compatibilité) et l'habileté de précision de tir groupe expérimental et le groupe témoin 0,05.

• aucune différence statistiquement significative au niveau de signification de 0,05 dans certains tests de capacités motrices (balance compatibilité) et l'habileté de la tir entre le groupe expérimental et le groupe témoin en posttests pour le groupe expérimental

• Les procédures d'étude sur le terrain:

• échantillon: échantillons Recherche a été sélectionné joueurs perpendiculaires scolaire olympique M'sila.

le domaine temporel: Notre étude a duré de Janvier au mois de Mars pour l'université saison 2015/2016

• champ spatial: Une étude menée au niveau des gaz liquéfiés Olympic M'sila Club

• Méthodologie suivi: Le chercheur a utilisé la méthode expérimentale

Outils utilisés dans l'étude: Test d'un outil d'outils pour obtenir les faits et les données et informations

* leurs conclusions:

• a prouvé l'efficacité du programme de formation proposé et quelques-unes des caractéristiques cinétiques (balance-compatibilité) pour améliorer la précision du tir.

• d'importantes différences entre avant et après les tests aux membres du groupe de contrôle n'a pas montré.

• L'étude a montré que les résultats des tests sur le groupe expérimental a été efficace dans les tests de poste, et cela montre que le programme de formation proposé a été efficace pour améliorer une des variables de compétences pour les joueurs de football.

• atteignirent les tests de poste dans la plupart des compétences de performance des deux séries de changements de niveau de recherche.

- Recommandations et suggestions:

• intégrer des exercices et des programmes de développement afin d'améliorer mon équilibre et d'harmonie et d'améliorer les compétences de correction.

donner une grande importance qualités cinétiques et correction technique dans le stade du bouton.

• Donner de l'importance de la pratique sportive et l'activité physique dans la vie des enfants.