وزارة التعليـم العالـي والبحـث العلمي
جـامعة محمد بوضياف – المسيلة–
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم : التدريب الرياضي
الشعبة: التدريب الرياضي
التخصص: التحضير البدني

الرقم التسلسلي:.....
الرمـــز :.....

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة
(ماستر)

التوازن الحركي واثره في تحسين بعض المهارات الحركية (دقة التصويب – المراوغة) لدى ناشئي كرة القدم

دراسة ميدانية لفريق ناشئي امل برهوم

اعداد الطالبة:
سليني بثينة

إشراف الاستاذ:
الدكتور : مجادي مفتاح

السنة الجامعية : 2020 – 2021

وزارة التعليـم العالـي والبحـث العلمي
جـامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم : التدريب الرياضي
الشعبة:التدريب الرياضي
التخصص: التحضير البدني

الرقم التسلسلي:.....
الرمـــز:.....

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة
(ماستر)

التوازن الحركي واثره في تحسين بعض المهارات الحركية (دقة التصويب – المراوغة) لدى ناشئي كرة القدم

دراسة ميدانية لفريق ناشئي امل برهوم

اعداد الطالبة:
سليني بثينة

إشراف الاستاذ:
الدكتور : مجادي مفتاح

السنة الجامعية : 2020 – 2021

بسم الله الرحمن الرحيم

شكر وعرفان

عملا بقول الرسول صل الله عليه وسلم : "من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

نشكر الله تعالى على توفيقه لنا لإنجاز هذا البحث.

يسعدني ويشرفني أن اتقدم بجزيل الشكر الى كل من ساهم معي في انجاز هذا العمل سواء من قريب اومن بعيد.

واخص بالذكر الأستاذ القدير : د– مجادي مفتاح – المشرف على بحثي هذا فلم يبخل بتوجيهاته ونصائحه علي، ولم يتوانى في تقديم آرائه الصائبة لي، حتي تم انجاز هذا العمل.

كما اقدم تحياتي الى كل أساتذة وطلبة قسم التدريب الرياضي معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المسيلة

"والله في عون العبد مادام العبد في عون أخيه"

إهداء

- اللهم لا تدعني اصاب بالغرور اذا نجحت ولا اصاب باليأس اذا فشلت بل ذكرني دائما بأن الفشل هو التجارب التي تسبق النجاح.

الى كل من دقت منها حلاوة الكلمات وطيبتها

الى كل شخص ترك حبة في قلبي

اليك انت يا *امي*، ياقرة عيني وجنتي في الأرض

اليك انت يا *ابي* يا مصدر عزي وامتناني

الى اخوتي حفظهم الله

الى استاذي حفظه الله

الى جميع أساتذة وزملاء معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المسيلة

الى كل من يعرفنى من قرب او بعيد

قائمة المحتويات

شكر وتقدير

اهداء

قائمةالمحتويات

الملخص باللغة العربية

الملخص باللغة الانجليزية

مقدمة :..... أ

الفصل الأول: الاطار العام للدراسة

1 – 1 اشكالية الدراسة:..... 3

1 – 2 فرضيات الدراسة : 4

1 – 2 – 1 الفرضية العامة:..... 4

1 – 2 – 2 الفرضيات الجزئية:..... 4

1 – 3 أهمية الدراسة: 5

1 – 4 أهداف الدراسة 5

1 – 5 تحديد المفاهيم ومصطلحات الدراسة:..... 5

1 – 5 – 1 التوازن الحركي..... 5

1 – 5 – 2 المهارات الحركية :..... 6

1 – 6 الدراسات السابقة: 6

1 – 7 مميزات الدراسة الحالية : 9

الجانب النظري

الفصل الثاني: التوازن الحركي

تمهيد 11

2 –1 التوازن الحركي..... 11

2 – 1 –1 تعريف التوازن 11

2 – 1 – 2 تعريفان التوازن " من جانب العلماء": 12
2– 2 انواع التوازن 13
2 – 1 التوازن الثابت: 13
2–2 – 2التوازن الحركي:..... 13
2– 3 اهمية التوازن:..... 13
2– 4 مناطق تحكم في التوازن 14
2– 4 – 1 القدمان: 14
2 – 4 – 2 حاسة النظر 15
2 – 4 – 3 نهاية العصبية:..... 15
2– 5 عوامل تحكم في التوازن: 15
2 – 5 –1 مركز الثقل :..... 15
2–5 – 2 خط الجاذبية :..... 16
2 – 5 – 3 قاعدة الارتكاز:..... 16
2 – 5 – 4 الاتزان المستقر :..... 17
2– 5 – 5 الاتزان غير المستقر: 17
2 – 5 – 6 الاتزان المعتدل:..... 18
6 أنواع الاطوار في الاتزان :..... 18
2– 6 – 1 الطول الاول :..... 18
6 – 2 الطور الثاني: 18
2 – 6 – 2 – 1 خصائص الطور الثاني 18
2 – 6 –2 – 2 اعاده الاتزان البعدي..... 18
2–6–2–3 الموازنة المسبقة او المبادرة..... 19
2–7 العوامل التي تؤثر في التوازن:..... 19
2–7 – 1–العوامل الفيزيولوجية والتي تتمثل في: 19
2– 7 – 2 العوامل الميكانيكية وتتمثل في :..... 20
العوامل النفسية وتتمثل في:..... 20
2– 8– التدريبات لتنميه التوازن: 20

2– 9 مشكلات اختيار التوازن:.....21
الخلاصة:.....23

الفصل الثالث: المهارات الحركية

3– 1 المهارات الحركية الرياضية 24
3 – 1 – 1مفهوم المهارة والمهارة الحركية الرياضية: 25
3–1–1–1مفهوم المهارة: 25
3–1–1–2تعريف المهارة الحركية الرياضية 25
3–2 خصائص المهارة الحركية الرياضية 25
3–2–1المهارة تعلم: 25
3–2–2المهارة لها نتيجة نهائية 26
3–2–3المهارة تحقيق النتائج بثبات.....26
3–2–4 المهارة تؤدي باقتصادية في الجهد 26
3–2–5 مقدرة المؤدين للمهارة على تحليل متطلبات استخدامها 26
3–3 تصنيف المهارات الحركية الرياضية.....26
3–4 المهارات الأساسية في كرة القدم.....27
3–4–1مفهوم وتعريف المهارات الأساسية 27
3–4–2 تقسيم المهارات الأساسية في كرة القدم 28
3–4–2–1المهارات الأساسية بدون كرة 28
3 – 4 – 2 – 2المهارات الأساسية بالكرة: 30
3–4–2–2–1 التمرير:.....30
3–4–2–2–2 استقبال الكرة: 31
3 –4 –3 مبادئ عامة يجب أن تراعى أثناء السيطرة على الكرة: 32
3–4–4 المراوغة: 34
3 –4 –5 التصويب: 36
3–4–6 ضرب كرة القدم:.....37
3–4–7السيطرة على الكرة : 38
3–4–8استلام الكرة:.....39

3-4-9 كتم الكرة:.....39
3-4-10 امتصاص الكرة:.....40
3-4-11ضرب الكرة بالرأس:.....41
3-5 مهارة المهاجمة(القطع للكرة):.....42
3 -6 مهارة رمية التماس:.....43
3-6-1رمية التماس من الثبات :.....44
3-6-2 رمية التماس من الاقتراب:.....44
3-7 تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم:.....44
3-7 -1 المهارة هي عصب الأداء في كرة القدم:.....44
3-7-2 المهارات المتعددة لكرة القدم يكمل كل واحد منها الآخر:.....44
3-8 أفضل مرحلة عمرية لتعلم المهارات:.....45
3-8-1ميكانيزم وآلية تعلم المهارات:.....45
3-8-2 اللاعبون يتعلمون المهارات من خلال تلخيصها:.....46
3-9 استخلاص البرنامج الحركي للمهارة:.....46
3-10 مراحل تعلم المهارات والتقدم بها حتى الآلية:.....47
3-10-1المرحلة العقلية:.....47
3-10-2 المرحلة العملية:.....50
3-10-3 المرحلة الآلية:.....52
3-11 عوامل تطور أداء المهارات:.....53
3-11-1 عوامل وظيفية وتشريحية:.....53
3-11-2عوامل بدنية:.....53
3-11-3 عوامل نفسية:.....53
3-12 مراحل تعليم المهارات الأساسية:.....54
3-12-1مرحلة التوافق الأولى :.....54
3-12-2 مرحلة التوافق الجيد:.....55
3-12-3 مرحلة تثبيت المهارة :.....55
3-13 خطوات التدريب على المهارات الأساسية:.....55

3-13-2 تطوير المهارات الأساسية عن طريق الارتفاع التدريجي :.....56
3-13-3 تثبيت المهارات الأساسية عن طريق تغير الظروف الخارجية:.....56
3-13-4 تثبيت المهارات الأساسية تحت ظروف أكثر صعوبة: 57
3-13-5 مراجعة تثبيت المهارات الأساسية في المباريات التجريبية :.....57
3-13-6 تدريب المهارة الأساسية خلال الخطة السنوية :.....58
3-14 أساليب التدريب على المهارات الأساسية :.....59
3-14-1تدريبات الإحساس بالكرة:.....59
3-14-2 تدريبات فنية إجبارية : 59
3-14-3 تدريبات باستخدام أكثر من كرة : 60
3-14- 4 تدريبات الأداء المهارية المركبة: 60
3-14-5 تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الأجهزة : 60
3-14-6 تدريبات فنية لتنمية المهاة باستخدام الألعاب الصغيرة: 61
خلاصة: 62

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: منهجية الدراسة

تمهيد : 64
4-1- الدراسة الاستطلاعية :.....65
4-1-1الزيارة الاستطلاعية/25-02-2021.....65
4-2ـ المنهج المتبع في الدراسة : 66
4-3-متغيرات الدراسة 66
4-4- مجتمع وعينة الدراسة 67
4-4-1 مفهوم مجتمع الدراسة 67
4-4-2ـ مفهوم عينة البحث.....67
4-5 -ادوات جمع البيانات/ 67
4-5-1ادوات الجانب النظري/.....68
4-5-2ادوات الجانب التطبيقي: 68
خلاصة.....70

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج

5 – 1– تحليل الدراسة الميدانية ومقارنتها مع دراستنا الحالية:.....72
5–1–1 الدراسة الأولى : 72
5–1–2 الدراسة الثانية: علاقة التوازن الحركي بدقة التهديف لدى لاعين كرة القدم صنف اكابر 73
5–1–3 الدراسة الثالثة: العنوان اثر برنامج تدريبي مقترح لصفتي السرعة والتوزان في تطوير مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 15 سنة.....74
5–2 مقارنة فرضيات الدراسة الحالية مع فرضيات الدراسات السابقة: 82
5–2–1 الفرضية الاولى من الدراسة الحالية: 82
5–2–2 الفرضية الثانية من الدراسة الحالية: 82
5–2–3 الفرضية الثالثة من الدراسة الحالية: 83
4 الاقتراحات.....83

الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات

الاستنتاج العام: 86
6–2 الاقتراحات 86
6–3 الافاق المستقبلية: 87
قائمة المصادر والمراجع.....90

ملخص اللغة العربية:

العنوان : التوازن الحركي واثره في تحسين بعض المهارات الحركية(دقة التصويب والمراوغة) لدى ناشئي كرة القدم

حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي , وعلى هذا الاساس قمنا بتقسيم البحث الى 6 فصول : الفصل الاول الاطار العام للدراسة، الفصل الثاني التوازن الحركي، الفصل الثالث المهارات الحركية لدى ناشئي كرة القدم، الفصل الرابع منهجية الدراسة، الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج، الفصل السادس الاستنتاجات والاقتراحات، ونظرا للظروف التي صادفت الباحث في انجاز الجانب التطبيقي من المذكرة فقد تم تحليل نتائجه وفق نتائج دراسات سابقة ومشابهة.

الكلمات المفتاحية :التوازن الحركي–المهارات الاساسية

الملخص بالإنجليزية

Abstract :

Title: The kinetic balance and its impact on the development of some kinetic skills) The accuracy of correction and dodgy (with football insights, where the researcher used the pilot approach, and on this basis we divided the search to 6 chapters: the first chapter the general framework of study, chapter II Kurdish balance, chapter III basic skills The Football Status, Chapter Ith, Chapter V, Chapter V, Displays and Analysis and Discussion, Chapter VI Conclusions and Suggestions, and given the circumstances that the researcher encountered the application side of the note has been analyzed according to previous and similar studies.

Keywords: kinetic balance - basic skills

مقدمة

مقدمة :

اهتم الانسان منذ القدم بالرياضة لمكانتها العالية في المجتمع بنوعيها الترفيهي والتنافسي، ومنذ ان كانت مجرد حركات معبرة عن مشاعر او دفاع ضد عوائق الى ان أصبحت تخضع لقوانين وقواعد قابلة للتطور والدراسة والتصنيف، فظهرت رياضات فردية وأخرى جماعية ابرزها رياضة كرة القدم، وهذه الأخيرة فرضت نفسها على كافة الأصعدة بفضل اهتمام المجتمع الدولي بها وما خصصه لها من إمكانيات كبيرة جعلتها في مقدمة الرياضة، التي يجب النهوض بها للوصول الى المستوى العالي.

(عبدالله حسين اللامي.2004.138)

حيث أصبحت كرة القدم احدى الوجهات المتقدمة التي يمكن ان يلمسها المرء من زاوية ذلك التقدم الذي يتوقف على مستوى الاداء في هاته الرياضة على التخطيط العلمي والدقيق لعملية التدريب الرياضي ومع التطور الهائل لمستوى التدريبات والمنافسات خاصة منذ تغيير قوانين اللعبة حيث شهدت زيادة في ايقاع ورتم المباريات سواء في حالات الدفاع او الهجوم فاصبح التنافس في المباريات يعتمد على مختلف جوانب التدريب الرياضي دون استثناء سواء جانب البدني أو العقلي او التكتيكي وخاصة النفسي، لذلك فان دراسة المهارات الحركية ومعرفة الطرق المختلفة في تعليمها وتدريبها وفق لمبادئ علم التدريب الحديث، حيث تعتبر هي القاعدة التي تقوم عليها الرياضة فلاعب بدونها لا يستطيع تنفيذ الواجبات الخطيطة المكلف بها كما يشمل التدريب الرياضي في كرة القدم جانبين مهمين لدى الرياضي او كما الجانب البدني الذي ينقسم في طياتة الى صفات بدنية واخرى حركية وهذه الأخيرة تحتوى على قدرة جد مهمة ومهملة نوعا ما من طرف المدربين وحتي المتدربين ألا وهي التوازن الحركي.

ومن هنا جاءت أهمية البحث في التوازن الحركي واثره في تحسين بعض المهارات الحركية(دقة التصويب المراوغة)لدى ناشئي كرة القدم حيث تم تقسيم محتوى البحث إلى 6 ستة فصول .

الفصل الأول

الاطار العام للدراسة

1 – 1 الإشكالية:

أصبحت دول العالم في وقتنا الراهن تولي كرة القدم القسط الكبير من الاهتمام، واقل ما يقال عنه هو اهتمام مبهر لدرجة انها وضعت العلم وأساسياته في خدمة هذه الرياضة التي تعتبر وليدة الماضي البعيد، ويظهر هذا الاهتمام في انشاء العديد من الأكاديميات والمدارس الكروية بمختلف أساليب التدريب والتكوين وبتنوع الفلسفات والمدرسين والاخصائيين في جميع المجالات المحيطة بكرة القدم سواء من قرب او من بعد.

ولذلك لجذب المواهب واكتشافها في وقت مبكر والسهر على التدريب والبرمجة مع الاستخدام الحديث لاهم الطرق والوسائل التي تساعد الناشئين في تفجير قدراتهم باعتبارهم القاعدة الأساسية لتكوين لاعبين من النخبة وذو مستوى عالمي, وتشهد كرة القدم تطورا رهيبا من الناحية الفنية والمهارية والخططية وبالإضافة الى رفع المستوى البدني والوظيفي للاعبين. (اثر وحدات تدريبية للتوافق الحركي في تحسين بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم.تبون مهدي.ام البواقي)

من خلال اطلاعنا على الكثير من دراسات تحمل نفس موضوع التوازن الحركي وخاصة في رياضة كرة القدم لاحظنا ان التوازن الحركي له تأثير كبير جدا في مستوى الأداء المهاري ويعتبره العديد من المختصين على انه الرابط الرئيسي بين الصفات البدنية الأخرى والمهارات الحركية. في ظل ذلك لاحظنا من جهة اخرى افتقاد المدرسين للتعامل الجيد والمحكم مع هذه الصفة وعدم إعطائها القدر الكافي في أهمية تطوير المهارات الحركية التي تحتوي على التوازن الحركي بأنواعه مما خلق مشاكل حركية لدى للاعب من حيث الأداء الحركي الصحيح وخاصة لدى الناشئين والمبتدئين وهنالك الكثير كنهم يرتكبون العديد من الأخطاء عند تعلمهم المهارة الحركية نتيجة لهذا القدر الغير كافي من التمارين التي يخضعون لها. والتوازن الحركي من اهم العوامل التي تعلب دورا هاما في الارتقاء بمستوى الأداء المهارى، ويزداد دور صفة الاتزان الحركي في تحسين المهارات الحركية(ويزداد دور هذه الصفة في المهارات المعقدة التي تحتاج الى تكتيك عالي من المهارة) المراد

دراستها في بحثنا هذا، وان تطور أهمية التوزان الحركي للاعب في تطور المهارات الحركية يجب ان تكون هناك تناسق عالي بين القدرات البدنية والقدرات البدنية الخاصة حيث ان هذ الرابط والتكامل مهم جدا للوصول الى الأداء المثالي للحركة.

مما جعلنا نفكر في هذه الموضوع فطرح التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

هل يوجد اثر للتوازن الحركي في تحسين بعض المهارات الحركية(دقة التصويب ,المراوغة) لدى ناشئي كرة القدم؟

التساؤلات الفرعية:

-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجوعة التجريبية في دقة التصويب؟

- هل هناك فرق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المراوغة؟

-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية للاختبار البعدي في التوزان الحركي؟

1 – 2 فرضيات الدراسة :

1 – 2 – 1 الفرضية العامة:

للتوازن الحركي اثر إيجابي في تحسين بعض المهارات الحركية(دقة التصويب ,المراوغة) لدى ناشئي كرة القدم

1 – 2 – 2 الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجوعة التجريبية في دقة التصويب.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المراوغة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجوعة التجريبية في التوازن الحركي

1 – 3 أهمية الدراسة:

هذا البحث عبارة عن دراسة ظرية وتطبيقية تتجلي أهميتها في اهمية الاتزان الحركي على تحسين المهارات الحركية لدى ناشئ كرة القدم، وكذلك فتح المجال لدراسات أخرى لاحقة قصد مالم توصل اليه دراستنا هذه وتسهيل العمل على اثر المكتبة والزيادة في الرصيد العلمي لدى الطلبة وأساتذة التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة.

1 – 4 أهداف الدراسة

– معرفة ان كان للتوازن الحركي أهمية في تحسين مهارة دقة التصويب لدى ناشئ كرة القدم.

– معرفة ان كان للتوازن الحركي أهمية في تحسين مهارة المراوغة لدى ناشئ كرة القدم.

1 – 5 تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1 – 5 – 1 التوازن الحركي

تعريف اللغوي: هو مصطلح سيكولوجي أكثر منه سيسيولوجي ويقصد به إيجاد علاقة تنافس بين الفرد او الجماعة او موقف معين ويستخدم هذا اللفظ بمعنى التكيف على الاطلاق مع جميع الوضعيات . (أمين أنور الخول.1996.ص32)

التعريف الاصطلاحي: يعرفه "لارسون" قدرة الفرد في السيطرة على الاجهزة العضوية من الناحية العضلية العصبية ويعرفه "ليوتن" بكونه إمكانية الفرد للتحكم في القدرات الفيزيولوجية والتشريحية التي تنظم التأثير على التوازن مع القدرة على الإحساس بالمكان سواء باستخدام البصر او بدونه وذلك عضليا وعصبيا.

ويعرفه كذلك "روث" بكونه القدرة على الاحتفاظ بوضع معين للجسم اثناء الثبات او الحركة ويعرف كذلك "سيجر" بكونه القدرة التي تحفظ وضع الجسم.(د.وجدى مصطفي، الفاتح وآخروون.2002.ص13)

التعريف الاجرائي : وجميع العمليات التي يقوم بها الفرد من اجل مواجهة موقف معين والحفاظ على توازنه.

1 – 5 – 2 المهارات الحركية :

تعريف الاصطلاحي :

هي كل الحركات الضرورية والهادفة التي تؤدي بغرض معين في اطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة او بدونها **(حنفي المباراة او في التدريبات في اطار اللعبة)**

التعريف اجرائيا : جمع الحركات التي يقوم بها اللاعب بالكرة او بدونها اثناء المباراة او في التدريبات في اطار اللعبة.

1 – 6 الدراسات السابقة:

تعتبر الدارسات السابقة والمشابهة من اهم الدعائم المساعدة للباحث ولها يستطيع تكوين الخلفية النظرية والتطبيقية في تفسير النتائج

الدراسة 1: دارسة سعد سعود فؤاد من الجزائر 2002

العنوان: اثر الاتزان على تعلم دقة التصويب عند تلاميذ الطور الثالث (15– 13) سنة فريق مدرسي

كانت تهدف الى كل من:

- محاولة تحسين المستوى التقني للاعب الفتي المتمدرس(دقة التصويب)
- ابراز اثر الاتزان على تعلم دقة التصويب عند التلميذ المتمدرس
- ادماج وحدات تدريبية للاتزان قصد تسهيل تعلم دقة التصويب

وقد اعتمد الباحث في دارسته على المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة على عينة تتكون من 20 لاعب من فريقين مدرسيين يمثلان مجتمع البحث وكان من اهم النتائج المتواصل اليها:

- وجود فوق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينات التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية.

- البرنامج التدريبي المقترح المبني على وحدات تدريبية للاتزان الحركي اثر في تعلم دقة التصويب في كرة القدم.

وكانت اهم التوصيات التي اقترحها :

- توفير الوسائل البيداغوجية الازمة لغرض تحسين وتطوير القدرات البدنية والمهارية
- ضرورة المشاركة الفعالة في المنافسات الرياضية محلية.
- ادراج تمارين وبرامج لتحسين القدرة على الاتزان في المناهج المدرسية.
- التركيز على الفئات الدنيا للطورين الأول والثاني للعمل حول الخصائص تمس الحركة وتحسينها في سن الطفولة (11-06)سنة.

الدراسة 2 : احمد مجرالي.احمد شناتي.اثر تدريبات التوازن والتنسيق الحركي على تحسين دقة التصويب بالقدم الضعيفة لدى براعم كرة القدمU13.2019.مجلة الابداع الرياضي

العنوان: اثر تدريبات التوازن والتنسيق الحركي على تحسين دقة التصويب بالقدم الضعيفة لدى براعم كرة القدم U13

تهدف الدراسة الى:

معرفة اثر تدريبات التوازن والتنسيق الحركي علي تحسين دقة التصويب بالقدم الضعيفة

استخدم الباحث المنهج التجريبي .

توصل النتائج الى :

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير تدريبات التوازن والتنسيق الحركي على تحسين دقة التصويب بالقدم الضعيفة بين مجموعتين التجريبية الضابطة في الاختبارات البعدية في صالح المجموعة التجريبية

الدراسة 3 :سعد سعود فؤاد. اثروحدات تدريبية مقترحة لتطوير على تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة اشبال.01ديسمبر2010.مجلة الابداع الرياضي.

العنوان: اثر وحدات تدريبية مقترحة لتطوير على تحسين دقة التصويب لدي لاعبي كرة القدم فئة اشبال

كانت تهدف الى كل من:

- حل مشكلة دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية
- التأكيد على ان الاتزان له دور هام في تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية
- ادماج وحدات تدريبية خاصة للاتزان لتسهيل تحسين دقة التصويب

استخدم الباحث المنهج التجريبي وطبق عليهم الاختبارات التالية :

- اختبار فلامينقو للاتزان الثابت
- اختبار الاتزان الحركي

توصل بنتائجها : اكدت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة لصالح المجموعة التجريبية .

الدراسة 4 :اللية الطيب,مبروك محمد.اثر تمرينات مهارية مقترحة في تطوير بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17سنة.2017/2016.جامعة الجلفة

العنوان: اثر تمرينات مهارية مقترحة في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل 17 سنة .

تهدف الدراسة الى: التعرف على تأثير التمرينات المارية المقترحة على الاداء المهارى لدي لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة. استخدم الباحث المنهج التجريبي

النتائج المتوصل اليها: للتمرينات المهارية المقترحة اثر على تطور بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة.

ان توظيف المهارات المختلفة في البرامج التدريبة تؤثر اجابا في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم الفئة اقل من 17 سنة .

1 – 7 مميزات الدراسة الحالية :

- تعتبر أولى الدراسات في البيئة المحلية على حد علمنا التي تناولت التوازن الحركي واهمية في تحسين بعض المهارات الحركية(دقة التصويب,المراوغة) لدى ناشئ كرة القدم فئة (13–15) سنة وباعتبار انه لا توجد دراسة سابقة لنفس المجال وفي نفس مجتمع الدراسة التي تناولته هذه الدراسة.

- تميزت عن الدراسات السابقة في الاتزان الحركي واهميته في تحسين المهارات الحركية لدى ناشئي كرة القدم

- تختلف في المجال المكاني والزماني عن الدراسات السابقة بحث اجريت هذه الدراسة في 2021/2020

- تتميز التركيز على التوازن الحركي واهميته في تحسين بعض المهارات الحركية لدي ناشئي كرة القدم.

- اختلفت الأهداف التي سلكت اليها الدراسات السابقة عن اهداف الدراسات الحالية ذلك بسبب اختلاف الموضوع(متغيرات الدراسية) واخلاف مجتمع وعينة الدراسة.

.

الفصل الثاني

التوازن الحركي

تمهيد

يعتبر عنصر التوازن واحدا من الوظائف المعقدة بالجسم بالجهاز العصبي المركزي ففي استجابته الاحتفاظ بالتوازن نجد ان هناك ردود افعال من داخل الجسم تؤثر وتتأثر ببعضها، ويشترك في ذلك كثير من الأجهزة الحسيه والحركية، ويتفق العلماء على اعتبار الاحتفاظ بتوازن الجسم في مجال الجاذبية الأرضية يتحقق نتيجة الى التوافقات بين نشاطات المجموعات مركبه من اجهزه الحيوي وانظمتها داخل الجسم والتي تعطي ميكانيكيه عمل موحد وتشمل على الناحية الوظيفية الحركية للجهاز الحسي، ولا ينفصل عنها كلا من الجهازين البصري والسمعي، وكذلك الجهاز الحسي و الجلدي، فالتوازن "هو القدرة على الاحتفاظ بوضع معين الجسم اثناء الثبات او الحركة".(وجدي مصطفى الفاتح. 2002.ص 135)

وراي اخر اكثر شمولا وايضاحا يعتبر التوازن متمثلا في مقدرة الانسان على الاحتفاظ بجسمه او اجزائه المختلفة في وضع معين نتيجة للنشاط التوافقي المعقد لمجموعه من الأجهزة والأنظمة الحيوية موجهه للعمل ضد تأثيرات قوه جاذبيه ويجب ان نفرق بين التوازن الثابت (الاستاتيكي) و التوازن المحرك (الديناميكي).

ويجب ان تشمل الأنشطة الالعاب على اتزان الفرد سواء على الارض او في اثناء تأديته بعض الحركات وهو في الهواء، ويعتبر التوازن عامل هام في اوجه نشاطنا في الحياه العادية وعند مواجهه اي ظرف من شانه عرقله تحركات الفرد، وصلة التوازن وثيقه بالتوافق والرشاقة في بعض المهارات ولا يظهر التوازن واضحه في الجمباز فقط كما هو دارج، ولكن هناك نهايات كثيرا لمهارات يجب الالتزام بعدها حتى تحتسب سليمه مثل دفع الجلة.

2 -1 التوازن الحركي

2 – 1 -1 تعريف التوازن

يعني بالتوازن ان يكون الفرد لديه القدرة على الاحتفاظ بوزن الجسم في ثبات او الحرك، وهذا يتطلب سيطرة تامه على الجاهزة العضوية من الناحية العضلية و العصبية، كما ان التوازن يتطلب القدرة على الاحساس بالمكان والابعاد سواء كانوا باستخدام البصر او بدونه

عصبيا او ذهنيه او عضليا وتعتبر سلامه الجهاز العصبي احد عوامل الهامه المحققة للتوازن كما ان عمليه التآزر بين الجهازين العضلي والعصبي لها دور يتبين في المحافظة على اتزان الجسم اول حركه التي يقوم بها الانسان من المشي والجري ووثب...الخ، او حركة رياضيه التي يتم فوق حيز المشي على العارضة او الوقوف على مشط احد القدمين كل هذه الحركة تتوقف على مدى سيطرة الفرد الأجهزة العضلية و العصبية من المحافظة على وضع الجسم دون ان يفقد اتزانه.

مما سبق يتضح مدى ارتباط التوافق العضلي العصبي كما ان التوازن الحركي مرتبط ايضا بالرشاقة ويشير" جونسون "و"ونيلسون" ان بعض الاختبارات التوازن تتطلب القوه العضلية، كما يشير ايضا ان التعب المتوسط والتعب الشديد يؤثر على قدره الفرد في الاحتفاظ بتوازن ولقد دلت الدراسات التي قام بها" اسميت" و" هو فمان" خطأ الفكرة السائدة التي تقول بان الاناث اكثر قدرة على التوازن من الرجال هذا الا ان الذكور يتمرنون بالفوه العضلية على الاناث، هذا عامل مؤثر في القدرة على الاتزان (محمد صبحي حسين 1995، ص429)

2 – 1 – 2 تعريفان التوازن " من جانب العلماء":

معرفه "لاسوان "و "ويكم" قدرة الفرد في السيطرة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية والعصبية ويعرف "كويرتن" بكونه امكانية الفرد للتحكم في القدرات الفيزيولوجية والتشريحية التي تنظم التأثير على التوازن مع القدرات على الاحساس بالمكان سواء باستخدام البصر او بدونه وذلك عضليا وعصبيا.

ويعرفه كذلك "روث "بكونه القدرة على الاحتفاظ بوضعيه للجسم اثناء اثبات او الحركة.

ويعرف كذلك "سينجر" بكونه القدرة التي تحفظ وضع الجسم.

2 – 2 انواع التوازن

2- 2 – 1 التوازن الثابت :

هو الاتزان الذي يحدث اثناء الثبات ويعرفه" جونسون "و"ونيلسون" بكونه القدرة البدنية التي يمكن الفرد من الاحتفاظ الوضع الساكن

كما يقصد بالتوازن الثابت القدرة التي تسمح للفرد بالبقاء في وضع ثابت او القدرة على الاحتفاظ بالثبات الجسم دون سقوط او اهتزاز عند اتخاذ اوضاع معينه، كما هو حال عند الوقوف على قدم واحدة.

و اتخاذ وضع الميزان او الوقوف على الذراعين، التوازن الثابت يحمل اهميه كبيره في بعض الأنشطة الرياضية وخاصه رياضه الجمباز والتمرينات الفنية، ويعتبر عن جمال وتناسق وتأزر الآداء .

2- **2 – 2التوازن الحركي:** وهو الاتزان المصاحب لحركه الجسم ويعرفه: " جونسون "و"ونيلسون" بكونه القدرة على الاحتفاظ بالتوازن اثناء الحركة.(حمد صبحي حسين 1995، ص429-430-431-432)

و يقصد بالتوازن الحركي القدرة على الاحتفاظ بالتوازن اثناء اداء الحركة، كما في معظم الالعاب الرياضية والنازلات الفردية او عند المشي على ارض مرتفعة (د.وجدي مصطفى الفاتح –د.محمد لطفي 2002، ص 136)

2 – 3 اهمية التوازن:

التوازن قدره عامه اهميتها في الحياه في مجال التربية البدنية ورياضيه خاصه فهي متكونه من اداء و المهارات حركيه كالوقوف والمشي. كما انها متكونه من معظم الأنشطة الرياضية و خاصه بالأنشطة التي تتطلب الوقوف او الحركة فوق حي ضيق، ولقد اشارت الدراسات التي قام بها "عبد الرحمن اسماعيل" في جامعه بيروت الى ارتباط التوازن بالعديد من القدرة العضلية، كما اشارت هذه الدراسات الى ان التوازن يعتبر من اكثر المكونات البدنية من حيث القدرة على التنبؤ النواحي العقلية وفي هذه الخصوصية يشير" هوفمان" الى

ان الجماعات سريعة التعلم من الجنسين قد حقق درجات مرتفعة في اختبارات التوازن عن اقرانهم من الجماعات البطيئة التعلم.

كم أثبت سكوت وجود علاقه عالية بين التوازن والاساس الحركي مما جعله ضرورة ان تتضمن اي طريق الحركية اختياريه التوازن، ونظرا لكون التوازن يعتبر احد العوامل اللازم لمعظم الانشطة الرياضية فان الرياضيين يتميزون في هذا المكون عم اقرا نهم الغير الرياضيين، حيث نجح "نيسن" في اثبات الرياضيين بحيث اثبت هذه الظاهرة في احدى الدراسات، كما تواصل باحثون الاخر الى نتائج مماثله، مثل ناجحه "سلاتر"و" هاميل" في اثبات ان الرياضيين (اعضاء فريق الرياضة) حققوا نتائج عالية في الاختبارات التوازن ميزتهم عن اقرانهم من الطالبة التربية البدنية والرياضية، كما ثبت ان نتائج الطلبة التربية البدنية باستخدام اختبار «ري نولد) قد فاقت بدلالة معنوية درجات اقرانهم من الطلبة الفنون، كما وجدت "منبي" ان المصارعين ذوي المستويات المرتفعة كانوا افضل من اقرانهم ذوي المستويات الضعيفة في التوازن و في تعليم الاتزان.

وكما أثبت" جدوس " ان السباحين المتقدمين يتمتعون بتوازن الحركي يفوق واقرارهم الضعفاء في السباحه وهذا وقد اثبت " جندين" ان المشاركة فريق انشطة تربيه بدنيه ادى الى تحسين القدر على التوازن لدي بعض الطلبات احدى الكليات.

يعتبر توازن احد مكونات القدرة الحركية حيث اقر ذلك "كلارك' وكارتر"

كما يعتبر التوازن احد مكونات الاداء البدنية حيث قرر ذلك "بارو" و "ماكجي" كما يعتبر " ماتيور" التوازن احد مكونات القدرة رياضي.

2 – 4 مناطق تحكم في التوازن

توجد عده مناطق في الجسم وهي :

2 **– 4 – 1 القدمان:** تمثلان قاعده اتزان الجسم وحدوث اي اصابات فيها او اصابته بالبرد او ارتداء حذاء غير مناسب يضاعف من التوازن الفرد.

2 – 4 – 2 حاسة **النظر** : اثبات البحوث بان الفرد يحتفظ بتوازن اذا سلط نظره على اشياء ثابته اكثر من تسليطها على اشياء متحرك وقد وجد تحديد هدف ثابت على بعد 20 قدما يساعد في تحقيق التوازن.(محمد صبحي حسين .المرجع السابق. 432-434)

2 – 4 – 3 نهاية العصبية: وهي الاوتار الموجودة في نهاية العضلات.

2 – 4 – 3 -1 الاذن الداخلية: ويقول" كارل بيرنهارت" تقع حاسي التوازن في القنوات الشبه الدائرية الاذن الدائرية تنبيه هل الاعضاء الحسيه بواسطه حركه الراس كما انها ضرورية في استمرار توازن الجسم في جميع الحركات كما وجده "بادن" ان المجموعات التي تتمتع بتوازن قليل الذي يتمتعون به بدرجه الاعلام في التوازن وذلك عند غلق العين تماما

2 – 5 عوامل تحكم في التوازن:

2 **– 5 -1 مركز الثقل :** هو نقطه وهميه يتوازن حولها جميع اجزاء العين معرفه بعض بكونهن نقطه التي يركز عليها الجسم، ويمكن تحديد مكان مركز الجسم باستخدام الاسطح حيت ان نقطه التقاء الاسطح التالية هي:

أ-**السطح الافقي او العرضي** : يقسم جسم الانسان الى قسمين علوى وسلفي وهو السطح الذي نسبته ارتفاع مركز ثقل الجسم عن الارض ولكن لا يحدد مكانه.

ب-**السطح السهمي او الجنوب** :يقسم الجسم الى نصفين يمين و يسار و من السطح محدد المنتصف تماما ولكن لا يحدد مكانه تماما فقد يكون الامام او الخلف.

ج- **السطح الجبهي او الامامي:** ينقسم الجسم الى نصفين امامي وخلفي وهذا سطح حدد مكان مركز الثقل، ونقطة تلاقي الاسطح الثلاثة هي مركز ثقل الجسم، بالنسبة للأجسام المنتظمة المتماسكة فأنها مركز ثقل الجسم يكون في منتصفها اما في الاجسام الغير منتظمة وان مركز الثقل قد لا يكون في المنتصف و بالنسبة للإنسان فان مركز الثقل ليس في مكانه ثابت فهو يتحرك في اتجاه الحركة الفرد حيث وجد:

- مركز الثقل الاتجاه الجزء المتحرك
- مركز ثقل يتحرك في اتجاه الخارجية

2 -5 – 2 خط الجاذبية : هو خط واهميه يمر بمركز الثقل ويكون عموديا وهو عباره عن تقابل المستوى الجبهي مع مستوى الوهمي، حيث ان التقائهما يمثلان خطا عموديا هو خط الثقل، هل الخط يمر بمركز الثقل ولكنه يحدد مكانه(الارتفاع) و في وضع الوقوف القائم خط الثقل يقع داخل القاع الاتزان(حمد صبحي حسين المرجع السابق ص 434)

2 **– 5 – 3 قاعدة الارتكاز:** ما هي عباره عن مساحه السطح الذي تركز عليه الجسم، ففي حالة الوقوف تكون القاعدة الاتزان(الارتكاز) هي المساحة التي يحددها الاطار الخارجي للقدمين وفيما يلي بعض العلاقات والعوامل تتحكم في عمليه الاتزان:

أ-**نسبه ارتفاع مركز ثقل فوق قاعده الارتكاز:** كلما قرب مركز الثقل من اللقاعة الاتزان كان التوازن و العكس صحيح ايضا، ومنه يمكن ان نستنتج

- الشخص القصير اكثر من الطويل
- السيدات اكثر اتزانا من الرجال الانخفاض مركز ثقل على الرجلين (بعض الدراسات الحديثة اثبتت عكس هذه القاعدة في بعض مراحل النسبية).

ب-**مساحه القاعدة الارتكاز:** كلما كانت مساحه قاعده الارتكاز كبيره كان الاتزان اكثر

ج- العلاقة بين الخط الجاذبية وقاعدت الارتكاز : كلما كان خط الجاذبية قريب من مركز القاعدة الارتكاز او عليه مباشره من كان الافضل، والعكس صحيح ايضا فكلما بعد الخط الجاذبية المركز القاعدة الارتكاز الاتزان الى ان نصل الى حد التجاوز حدود قاعه الاتصال فيفقد الشخص توازنه.

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

هـ- لاحتكاك بالأسطح : كلما كانت كمية الاحتكاك اكبر كان الاتزان افضل والعكس صحيح ايضا في الارض المساء يصبح فوقها الفرد اقل قدر على التحكم في توازن من هم في الارض الخشنة، ويتضح ذلك من عدم القدرة على الاتزان فوق الجليد او فوق ارضيه من الرخام اذا يتطلب الامر بدون مجهود اكبر حتى يحافظ على التوازن.

و- **الانقسام الى اجزاء:** الجسم المركب من اجزاء كل ما وقع مركز ثقل هذه الاجزاء عموديا بعضها فوق بعض كان هذا الجسم اثبت وتصبح قدرته على الاتزان افضل

ز- **العوامل النفسية:**" الخوف" من العوامل النفسية التي تؤثر على الاتزان، مثلا يلاحظ ان قدره الفرد على حفاظ تقل كلما ارتفع على سطح الارض، حيث يدخل عوامل الخوف الذي يزداد كلما نظر شخص الى الاسفل وبالتالي تقل القدرة على التوازن.

ح- **العوامل الفيزيولوجية:** التوازن من العناصر التي تتطلب سلامة الجهاز العصبي للفرد و ايضا الجهاز العصبي، فلذلك حدوث اي خلل في الأجهزة الجسم يؤثر بصوره مباشره في قدره الشخص على الاتزان.

2 – 5 – 4 **الاتزان المستقر** : يتوقف ذلك على مساحه القاعدة الارتكاز و على ارتفاع مركز ثقل الجسم على هذه القاعدة وهناك ثلاث عوامل هامه تحدد درجه اتزان الجسم هي:

أ- اتجاه القوس الذي يرسمه مركز الثقل في حالة اتزان الجسم، اذا حدثت اي ازاحه الجسم نتيجة قوه خارجيه وكاله القوس الذي يحرك مركز ثقل الجسم للأعلى و عمودي فان الخط الذي يمثل المسافة من مركز ثقل الجسم الى قاعده الارتكاز او نقطه السقوط بعد حدوث الإزاحة يمثل بعد مركز ثقل للجسم ويلاحظ انه اكبر من خط المسافة من مركز ثقل الجسم على قاعده الاتزان(قبل الإزاحة) وهذا دليل على ان القوس الذي رسمه مركز تقل الاعلى وليس الاسفل، كلما كان مقوس الذي يمثله مركز ثقل الجسم الاعلى اكبر.

ب- **زوايا السقوط** : لما كانت زاويه السقوط كبيره زادت لدرجه الاتزان الجسم وزاويه السقوط مقدار الإزاحة الجسم اي يتصل مركز الثقل فوق حافه قاعده الارتكاز

2- 5 – 5 **الاتزان غير المستقر:** عند ازاحت الجسم تحرك مركز ثقل هذا جسم الى اسفل فان الجسم غير مستقر، وفي حاله القمع حركه مركز ثقل الجسم في حالة الإزاحة اي جانب ستكون الاسفل.

2 – 5 – 6 **الاتزان المعتدل:** اذا حدث اي ازاحه تاع الجسم لم يتغير ارتفاع ثقله عن قاعده الاتزان (سطح المتركز عليه) فان الجسم يصبح في حاله اتزان متعادل، وهذا النوع من الاتزان غير موجود في جسم الانسان، لان جسم الانسان غير منتظم.

2- 6 أنواع الاطوار في الاتزان :

هناك ثلاث انواع من الاطوار في الاتزان هي:

2- **6 – 1 الطول الاول** : رفض عدم الاتزان:(LE REFUS DE DÉSÉQUILIBRE) هذا الطور ليس ثابتا وفي بعض النشاطات في الافعال ذات طبيع مختله بالاتزان فهو لا يظهر ورياضي يسلك من المرة الأولى

2- **6 – 2 الطور الثاني:**

2 – 6 – 2 – 1 خصائص الطور الثاني:

احيانا في معظم النشطات الرياضي، المبتدئ يحل مشكله المفارق برفضه الاختلال توازنه، فيحاول المحافظة قدر الامكان على هيئه الطبيعية(جدع مستقيد ونظر افقي) يمكن ان نعتبر ردود الافعال المبتدئ الاكثر نمطية اكبر منها طبيعية.(اسعد سعود فؤاد: 2002ص 09)

2 – **6 -2 – 2 اعاده الاتزان البعدي:**la rééquilibration a posteriori: يقول « paul goiran » لدى "jean pierre bonnet": ان الميزة الأساسية للمبتدئين هو انه لا يحس بالتنظيم الاتزان للحركة القادمة، حاله الطور يتميز احيانا بالاندفاع اكثر منطقه للجسم هي الحركة التي تجعله في وضعيه اختلال التوازني لذا فالرياضي مجبر للجوء نحو حركات متوازنة(اعاده الاتزان) اذا اراد المواصلة بحركة اخرى او اتقاء سقوط، وفي هذا الطور اين لا يبادر الرياضي مسبقا باختلالات توازن مولوده للحركة فهو يتميز بفعل مشاركه جزء من الجسم في حركه والجزء الاخر يجب ان يضمن الموازنة (رد فعل تعويضي le réflexe ompensationled le وهذا ما يؤدي الى افتراض الحرك القديم، اذ انه لا يمكن

لأي شخص ان يزعم انه يمتلك استجابة حركه مكيفة اذا كانت ادراكيه مشوشا باختلاف توازن ولو بسيط.

2-6-2-3 الموازنة المسبقة او المبادرة:le équilibration anticipée ويقول Hubert Ripoll: كل التركيبات الحركية المدمجة في حركه تسهل بواسطه التحضير المسبق الاحداث الحركة

ان بواسطه التدريب وحده نستطيع ان اطور سلوكيات الطور الثاني نحو هيئه الذات اتجاه مسبق والرياضي بفضل تجربتهم يتدارك الاضطرابات المستقبلية.

فيستعد قبل الحركة ويعتدل، وضع نفسه في حاله عدم اتزان عكسي كي يصل الى تثبيت اثار عدم الاتزان المستقبلي.

في هذا الطور يدخل جزء من الجسم في حركه المستقبلية مما يسمح بتنسيق سريع مع ما يأتي: من حركات انه لا توجد هنالك حركات موازنة او اعاده الاتزان. le gestes reequiliprateure

2- 7 العوامل التي تؤثر في التوازن:

هنالك عده عوامل تؤثر في التوازن تتمثل في:(محمد صبحي حسين :المرجع السابق، ص 437-442)

2 -7 – 1-العوامل الفيزيولوجية والتي تتمثل في:

- الجزء الخاص بالتوازن في الاذن الداخلية
- مستقبلات الاتزان في العضلات والاوتار
- نهاية الاعصاب الحسيه الموجودة في العضلات والمفاصل
- سلامه حاستي البصري و اللمس او التعب الحسي
- الافعال المنعكسة التعب البدني واثرها على الحركات الإرادية
- القدمان وسلامتهما

2 – 7 – 2 العوامل الميكانيكية وتتمثل في :

- مركز ثقل الجسم وارتفاع او انخفاضه من قاعده الارتكاز.
- كبر وصغر قاعده الارتكاز
- نوعيه ارضيه الملعب
- كتله الجسم
- زاويه سقوط جسم اللاعب عند الانتهاء من الحركة الرياضية
- مقدر المقاومات الخارجية

2-7-3 **العوامل النفسية وتتمثل في:**

- القدرة على العدل و التركيز الانتباه
- الادراك المكاني والزماني
- التعب النفسي
- الدوافع

-خبرات الفشل والنجاح واثرها على ثقه بالنفس الكفاح والعزيمة كصفات ارادية هامة (د. مجدي مصطفى الفاتح، 2002، ص137)

2 – 8- التدريبات لتنميه التوازن:

ان التنمية وتطوير التوازن يستلزم القيام بتمرين تدريبات من شانها العمل على اداء بعض الحركات الهادئة من الثبات او المفاجئة من الحركة بالإشارة ونداء وغير ذلك، ولكن هذان النوعان هدفهما بالنسبة لنوع اللاعب اختلاف المهارات المطلوبة، ويعتبر سلامة الجهاز العصبي احد العوامل الهامه المحققة للتوازن كما ان عمليه التآزر بين الجهازين العضلي والعصبي لها دور كبير في المحافظة على اتزان الجسم، الحركة التي يقوم بها الانسان من مشى وجاري هو ووثب.....الج، اول حركه رياضيه التي تتم فوق حيز ضيق كالمشي على العارضة او الوقوف على مشط احدى القدمين، كل هذه الحرك تتوقف على

مدى سيطهر الأجهزة العضلية و العصبية بما يحقق المحافظة على وضع الجسم دون ان يفقد اتزانه (د/ مجدي مصطفى الفاتح د/ محمد لطفى السيد: مرجع سابق، ص 138)

2 – 9 مشكلات اختيار التوازن:

يرى بعض الباحثين ان هنالك بعض المشكلات التي يمكن ان ترتبط باختبار التوازن و يمكن تخلص هذه المشكلة على النحو التالي:

أ– اشاره بعض الباحثين الى ان عوامل القوه العضلية تؤثر بصوره واضحه على بعض الاختبارات المرونة وقد يبدو ذلك واضحا في اختبار الوقوف على العارضة في القدم اختبارات التوازن الثابت امن الوضع المقلوب، بالرغم من تعرض بعض نتائج البحوث في هذا المجال، الا انه يبدو منطقيا ان التعب العضلي يؤثر على درجات المخبريين في بعض الاختبارات

ويرى بعض الباحثين امكانيه التغلب على بعض هذه المشاكل الاجراء اختبارات التوازن قبل الاختبار التي يتطلب بدل المزيد من كاختبارات القوه العضلية او تحمل القوه العضلية (التحمل العضلي) التحمل الدوراني النفسي.

ب– انظر لان العديد من الاختبارات التوازن طلب اتخاذ بعض الاوضاع المعين او اداء حركات تظهر فيها صفه التوازن بصوره واضحه فقد يبدو ضروريا السماح للمخبريين بأداء اختبارات الواحد لعده مرات(3) مرات او اكثر مثلا او اكثر احتساب نتيجة افضل محاولات، وبالرغم من ان كثرة عدد المحاولات تسهم في الارتفاع درجه معامل ثبات الاختبار الا انه في نفس الوقت يتطلب الامر المزيد من الوقت في الاداء.(د/ مصطفى السايح–د– صلاح انيس محمد: 2002ن ص 74)

جـ– معضم المراجع الأجنبية في مجال اختبارات التوازن تتضمن معايير هذه الاختبارات على مستوى طلبه و طالبات الجامعة و التلاميذ والتلميذات المرحلة الثانوي وفي ضوء ذلك تبدو الحاجه الى ضرورة وجود معايير للمرحلة السنيه الأخرى للبنين والبنات.

د- نظرا لان التوازن وثابت يعتبر توازن موقفينا او خاص (اي في مواقف الخاصة المعنية)، فقد سجل الفرد درجات عالية في احدى الاختبارات التي تقيس التوازن الثابت في حين يسجل درجات منخفضه في اختبار اخر التوازن الثابت، ينصح بعض الباحثين على هذه المشكلة تعدد الاختبارات التي تتميز بدرجة صعوبة واحدة تقريبا المختبر الاختيار من بينها.

هـ- بعض الاختبارات التوازن طلب ادوات وتجهيزات غاليه نسبيا وتبدو الحاجه الى التواصل الى تطوير ادوات واجهزه اقل تكلفه يمكن الحصول عليها الاعداد متوفرة وخاصه بالنسبة للمدارس الابتدائية والإعدادية.

الخلاصة:

حتى تصير الحركة أكثر دقه في عومل الا تزال مهم جدا تحقيق ذلك اذ ان اللاعب كلما حافظ على اتزان اثناء الحركة كلما حققه بدقه متناهيه.

من هذا المنطق جاءت هذه الدراسة التي كانت تهدف الى وضع وحدات تدريبيه مدمجة للاتزان لمعرفه هل هذه الصفة على تعليم دقه التصويب وكذلك بمحاولة لفهم الاشكال الذي يدور حول فعالية دقه التصويب، الراجع اساسا الى قدراه على الاتزان.

فهذه الوحدة المقترحة ساهمت الى حد ما في رفع القدرة على الاتزان لدى اللاعبين، والتي صاحبها تحسن لا باس به في دقه على التصويب نحو المرمى هذا الارتباط الحاصل بين المتغيرين والذي اقروا العديد من العلماء والاخصائيين في هذا المجال ما يكون الا دليل على دوره تحسين القدرة على الاتزان قصد الوصول الى تحسين دقه التصويب بعد اللاعب.

الفصل الثالث

المهارات الحركية

3- 1 المهارات الحركية الرياضية

3 – 1 – 1مفهوم المهارة والمهارة الحركية الرياضية:

3-1-1-1مفهوم المهارة:

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

وتوجد ثلاثة أنواع من المهارات :

-مهارات معرفيةCognitiveskill مثل :الحساب، الجبر، الهندسة.

-مهارات إدراكية perceptualskill مثل: مهارة إدراك أشكال معينة.

-مهارات حركية Motor skill مثل :المهارة الرياضية.

3-1-1-2تعريف المهارة الحركية الرياضية

المهارة الحركية الرياضية هي :"مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين".

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

3-2 خصائص المهارة الحركية الرياضية

3-2-1المهارة تعلم:

المهارة تتطلب التدريب و التحسن بالخبرة.

*التعلم يعرف عادة بأنه: "التغير الدائم في السلوك و الأداء بمرور الوقت".

ويجب أن يوضع ذلك في اعتبارنا ونحن نشاهد دلائل النجاح الاولى لأداء المهارة فقد يكون ذلك النجاح قد حدث بالصدفة.

3-2-2المهارة لها نتيجة نهائية

نعني بالنتيجة النهائية لأداء المهارة الهدف المطلوب تحقيقه من الأداء، وبالقطع فإن هذا الهدف معروف لدى الفرد المؤدي للمهارة قبل الشروع في تنفيذ الأداء من حيث طبيعة الهدف المطلوب تحقيقه: "النتائج المحددة سلفا للأداء".

3-2-3المهارة تحقيق النتائج بثبات

ونعني بذلك أن تنفيذ المهارة يتحقق خلاله الهدف من أدائها بصورة ثابتة من الأداء إلى أخر من خلال المحاولات المتعددة المتتالية تقريبا. (مفتي ابراهيم حمادة,2002,ص13-14).

3-2-4 المهارة تؤدي باقتصادية في الجهد

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

3-2-5 مقدرة المؤدين للمهارة على تحليل متطلبات استخدامها

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

3-3 تصنيف المهارات الحركية الرياضية

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

صنف سنجر1982singerالمهارات طبقا للمحددات الرئيسية التالية:

-أجزاء الجسم المشاركة في أداء المهارة.

-فترة دوام أداء المهارة.

-المعارف المشاركة في أداء المهارة.

-التغذية الراجعة المستخدمة في أداء المهارة. (مفتي ابراهيم حمادة، ص15).

3-4 المهارات الأساسية في كرة القدم

3-4-1مفهوم وتعريف المهارات الأساسية

المهارات الأساسية في كرة القدم عبارة عن نوع معين من العمل والأداء، يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص، وهي بهذا الشكل تعتمد أساسا على الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء.

وليس تعلم المهارة الأساسية هدف في حد ذاته، وإنما هي وسيلة لتنفيذ خطط اللعب، فكل خطة تتطلب مهارة أساسية أو أكثر لتنفيذها، لذلك فإن إتقان المهارات ضروري لنجاح الخطط، وهذا يساعد اللاعب على أن يلاحظ بدقة تحركات زملائه أوخصمه في الملعب، وأن يتصرف تصرفا سليما أثناء المباراة.

وقد أعطى الخبراء في مجال التربية الرياضية تعاريف عديدة عن مفهوم المهارة الأساسية، فعرفها كل من "وايد" و "ينكر" بأنها: "مركب من العوامل التالية: التكيف، المهارات الفردية اللعب الفريق ومعرفة قوانين اللعبة".

ويعرفها عصام عبد الخالق عن هرتس: "الخاصية الحركية للفرد الرياضي التي تظهر إمكانيات التوافق الجيد بين الجهاز العصبي وأجهزة الجسم الحركي "، أما "ماتيوس يولتوفسكي" فيعرف المهارة على أنها: "التنفيذ الفعال والآني للتمرين الذي يسمح بكسب نتائج جيدة في السياق الرياضي ."(Victor Genson ,1994,p181-182)

وتمتلك المهارات الأساسية أهمية كبيرة في الصراع وتؤثر بوضوح في النتائج النهائية، ويجب تركيز هذه المهارات في المراحل الأساسية الأولى في العمل مع الأصناف الصغرى

للوصول إلى المستويات العليا، إذ أنها تساعد على زيادة إمكانية اللاعب والفريق الخططية وتوفي الثقة والاقتصاد في الأداء بجهد ووقت أقل فضلا عن أداء المهارات على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة وتوقيت مناسب في ظروف مناسبة. (Rewe Taelman,1990,p34)

إن متطلبات اللعب المعاصر تضع أمام اللاعب ضرورة قصوى لتحقيق مستوى فني (تكتيكي)متقدم لأنها الركيزة الأساسية لتحقيق الإنجاز في مباريات كرة القدم.

(زهران عبد الله,2005,ص25)

3-4-2 تقسيم المهارات الأساسية في كرة القدم

3-4-2-1المهارات الأساسية بدون كرة

أ / الجري وتغير الاتجاه:

كرة القدم لعبة جماعية سريعة الإيقاع، وتمتاز بالتحول السريع من الدفاع إلى الهجوم والعكس طوال زمن المباراة وهذا الأمر يستدعي من اللاعبين إجادة الجري والتدرب عليه.

(حسين السيد أبو عبد الله,2010,ص27-28)

والجري بدون كره اللاعب كرة القدم بخطوات قصيرة لكي يحتفظ بتوازنه باستمرار والتحكم في الكرة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسهولة، وتختلف المسافة التي يتحرك فيها اللاعب بالجري بدون كرة سواء الجري بأقصى سرعة أو بسرعة متوسطة لمسافات تتراوح ما بين 5-30م، ويكون غالبا هذا التحرك لتلك المسافة بغرض اللحاق بالكرة والوصول إليها قبل أن تصبح في متناول الخصم.

ولما كانت المسافة التي يقطعها لاعب كرة القدم طول زمن المباراة تتراوح ما بين (5-7كم)، وقد تستغرق مدة الجري أحيانا حوال 6دقائق دون توقف فإن ذلك يستدعي من اللاعب أن ينظم نفسه على خطوات الجري وكيفية استنشاقه للأوكسجين وتنظيم عملية التنفس، ويجب على اللاعب أيضا أن يراعي قصر وسرعة خطواته أثناء الجري مع انثناء خفيف في الركبة بدون تطلب وخفض مركز ثقل الجسم حتى يكون قريبا من الأرض إلى حد

ما مع تحرك الذراعين بجوار الجسم وبذلك يمكن للاعب أن يحافظ على اتزانه أثناء الجري مع القدرة على تغير للاتجاه في أي لحظة وبالسرعة المطلوبة.

ب / الوثب والارتقاء:

ويتطلب حسن ومقدرة اللاعب على أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس بالإتقان والكمال المطلوب إلى قدرته على الوثب بالطريقة السليمة والوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن، وقد يكون من الوثب من الوقوف أو بعد الجري جانبا أو خلفا، ومن الواضح أن اللاعب يثب إلى ارتفاع أعلى بعد الاقتراب جريا عنه من الوثب من الوقوف، كذلك فإن الارتقاء بقدم واحدة بعد الجري أفضل من الارتقاء بالقدمين معا.

ومهما كانت طريقة القفز، فإنها تحتاج إلى القدرة اللازمة لدفع الجسم (حسب الكرة)، وأن الرشاقة الخاصة والتوقيت الجيد مع الكرة أمر في غاية الأهمية.

والقفز شكل من أشكال القوة الانفجارية ويعتبر صفة بدنية ثانوية بالنسبة لممارسي لعبة كرة القدم، واكتساب هذه الصفة يأتي نتيجة تدريب اللاعب على اكتساب القوة والسرعة والرشاقة والتكتيك، والمرونة العالية في المفاصل والعضلات لجميع أجزاء الجسم وخاصة مفاصل وعضلات الرجلين، وهذا يعني أن الرياضي الذي يتصف بالصفات السابق ذكرها يكون القفز لديه جيدا. (بطرس رزق الله. 1992.ص40)

ج / الخداع والتمويه بالجسم:

تعتبر هذه المهارة من المهارات التي يجب أن يجيدها اللاعب المدافع والمهاجم على حد سواء مع القدرة على أدائها باستخدام الجسم والجذع والرجلين والنظر، وهذا يتطلب من اللاعب قدرا كبيرا على الاحتفاظ بمركز الثقل بين القدمين والتمتع بقدر كبير من المرونة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي وقدرة كبيرة على التوقع السليم والإحساس بالمسافة والزمن والمكان الذي يقوم به اللاعب أثناء الخداع. (حسن السيد أبو عبده,2010، ص43)

3 – 4 – 2 – 2المهارات الأساسية بالكرة:

3-4-2-2-1 التمرير:

التمرير وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد(التصويب).

(turpin bernad. 1989.p99)

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

التمرير الأمامي: ويعتبر التمرير للأمام مفتاح التمرير الخططي فهو يكسب المهاجمين مساحة للتحرك للأمام بالإضافة إلى أنه يساعد على التخلص من الكثيرمن المدافعين.

التمرير بالعرض: إذا لم يكن في إمكان اللاعب تمرير للأمام فإنه يمرر الكرة بالعرض إلى زميل آخر يستطيع اتجاه تغيير اللعب أو يستطيع التمرير للأمام.

التمرير للخلف: كآخر خيار للاعب التمرير للخلف، وفيها يمهد اللاعبون لتنظم صفوقهم لبدأ الهجوم أو لتهيئة الكرة للزميل يلعبها للخلف حتى يستطيع التصويب على مرمى المنافس. (ابراهيم شعلان، محمد عفيفي، 2001، ص57)

وينبغي التدرج في تعليم التمرير للناشئ كالآتي :

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

-التمرير بعد إيقاف الكرة بوجود منافس سلبي.

-التمرير تحت ضغط المنافس من خلال التقسيمات المصغرة.

وعند التدريب على مهارات التمرير يراعى التركيز على متابعة الناشئ لمواقف اللعب التغير والتحركات الخاصة بالزملاء والمنافسين وفي أماكن اللعب التي يتم منها الأداء

الخططي وذلك قبل أن تأتي الكرة إليه، كما أنه من الضروري تعود الناشئ على اختيار الزميل المناسب لتنفيذ الأداء الخططي عند التمرير وأن يكون التمرير من خلال موقف ملائم يضمن نجاحه، بمعنى أن لا يتعرض مسار الكرة الممررة للزميل أي منافس يغير من هذا المسار فتصل بعيدة عن الزميل وفي مكان يسهل فقد الكرة، وأيضا عند التدريب يراعي التنبيه باستمرار لدى الناشئين بأهمية استخدام نوع من التمرير المناسب للموقف أي ما يضمن الدقة والأمانة لوصول الكرة للزميل بالإضافة إلى اختيار الناشئ للخطة المناسبة لأداء التمرير وقد يكون متأخرا فيضغط عليه المنافس مما يؤدي إلى صعوبة الأداء، وإعطاء الفرص للمدافعين لتغطية مساحات كانت خالية وتصلح للتمرير كما لابد ألا يكون التمرير أسرع من اللازم وقبل أن يكون الزميل مستعدا لاستقبال الكرة، وأيضا أن يستخدم الناشئ القوة اللازمة لوصول الكرة لمكان الزميل وبما يمكنه من الاستحواذ عليها أو تصويبها أو تمريرها وأن يكون في المساحة الخالية دون أن تبتعد عنها قبل وصول الزميل.

(نفس المرجع، ص58)

3-4-2-2-2 استقبال الكرة:

استقبال الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللعب والهيمنة عليها وجعلها بعيدة عن متناول الخصم وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة. والسيطرة على الكرة تتم في جميع الارتفاعات والمستويات سوآءا كانت الكرات الأرضية أو المنخفض الارتفاع أو المرتفعة، كذلك فإن السيطرة على الكرة تتطلب توقيتا دقيقا للغاية وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة للاعب والتي تقوم بالسيطرة على الكرة بسرعة عالية ثم حسن التصرف فيها بحكمة، وهذا يتطلب من اللاعب كشف جوانب الملعب المختلفة، كذلك يمكن القول إن هذه المهارة يجب أن يؤديها كلا من المهاجم والمدافع بدرجة كبيرة من الإتقان والتحكم لما لها من أهمية بالغة في إخضاع الكرة لسيطرة اللاعب

3 -4 -3 مبادئ عامة يجب أن تراعى أثناء السيطرة على الكرة:

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

-أن يقوم اللاعب بوضع جسمه في الاتجاه المباشر لمكان استقبال الكرة.

-التحرك بسرعة في اتجاه الكرة وليس انتظار وصولها إليه خصوصا في المواقف التي يكون فيها الخصم قريب من اللاعب.

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

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

-ضرورة استخدام أكبر مسطح من الجسم للسيطرة على الكرة دون حدوث أي خطاء فنية لحظة السيطرة على الكرة. (حسن السيد أبو عبدة، ، 2010، ص115).

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

-عدم ابتعاد الكرة عن اللاعب الذي يقوم بالسيطرة عليها أكثر من اللازم خوفا من حصول الخصم عليها.

وغالبا ما يستخدم إيقاف الكرة ببطن القدم في السيطرة على الكرة المتدحرجة، إذ أن الجسم يكون في هذه الحالة آخذ وضع الكرة ببطن القدم في نفس الوقت مما يمكن اللاعب من ركل الكرة بباطن بسرعة، وخاصة أن أسلوب اللعب الحديث يقتضي من اللاعب ذلك.

(حنفي محمود مختار, 1997,ص54)

عندما يجري اللعب بالكرة فإن هذا يعني أن الكرة تقع تحت سيطرته فيقوم بأداء كافة الحركات والمهارات التي تريد تنفيذها وقد اصطلح على تسمية هذه المهارة "الجري بالكرة"، حيث أن اللاعب

غالبا ما يؤدي هذه المهارة بالجري، غير أنها في بعض الأحيان تؤدى بالمشي، وخاصة عنما يكون ذلك لأغراض تكتيكية خططية.

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

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

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

بالإضافة إلى أن الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الخارجي يعتبر أكثر مناسبة لتحقيق السرعة المطلوبة في الجري. (محمد رضا الوفاد,2003,ص173)

ويرى البعض أن البدء في تعليم اللاعب الناشئ الجري بجزء القدم الأمامي الداخلي والخارجي –بعد ذلك فقط، يمكن البدء في تعليمه الجري بوجه القدم وسن القدم.

وتعليم مهارة الجري بالكرة بأي جزء من الأجزاء يجب أن يمر بالخطوات التالية:

–أداء المهارة من الجري الخفيف بكرة عادية.

–أداء المهارة مع زيادة سرعة الجري.

–أداء المهارة من الجري العادي والمرور بين كرات طبية أو أرماح.

–أداء المهارة مع تغير السرعات.

–أداء المهارة مع تعددية خصم أو حاجز. (نفس المرجع، ص174)

3-4-4 المراوغة:

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

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

وفي كرة القدم الحديثة تعتبر مهارة المراوغة أقل أهمية من مهارات التمرير والسيطرة على الكرة لأنها غالبا أقل بطء وتأثر في اكتساب مساحة خالي من مهارة التمرير التي تتصف بالسرعة والدقة، وبالرغم من ذلك فإنه يوجد كثير من مواقف اللعب التي تسمح للاعب المستحوذ على الكرة أن يؤدي مهارة التمرير بحرية نتيجة الدفاع الضاغط من

الخصم في مساحات صغيرة استخدام الفريق المنافس لمصيدة التسلل كخطة دفاعية ويصبح الحل الأمثل لاكتساب مساحة جديدة والتغلب على المواقف السابقة هو إجادة اللاعب للمراوغة.

وبالرغم من أهمية المراوغة للفريق فإنها سلاح ذو حدين، فإذا أجاد لاعبي الفريق في استخدام طرق المحاورة بنجاح فإن ذلك يعتبر مفيدا من الناحية الخططية للفريق لأنه ينقص من عدد المدافعين للفريق الآخر بالإضافة إلى اكتساب المهاجم الثقة بالنفس، وعلى الجانب الآخر فإن سوء استخدام المراوغة وأدائها بصورة غبر مجدية يؤدي إلى هدم خطط الفريق الهجومية وإهدار الفرص يفقد امتلاك الكرة (حسن السيد أبو عبده, 2010,ص153)

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

ومن أهم صفات وشروط المراوغة الناجحة ما يلي :

-اختيار الطريقة المناسبة للموقف اللعبي والتي غالبا لا يتوقعها المنافس.

-قدرة اللاعب المهاجم على إقناع الخصم المدافع بتحرك خادع.

-أن تتصف المراوغة بعنصر المفاجأة.

-قدرة اللاعب المهاجم على تغير أوضاع جسمه بسرعة ورشاقة.

-قدرة اللاعب المهاجم على استخدام أكثر من نوع وطريقة للمراوغة حتى لا ينجح خصمه المدافع في توقع المراوغة التي يقوم بتنفيذها المهاجم.

-قدرة اللاعب المهاجم علة تغيير سرعة ريتم الأداء.

-تمتع اللاعب بحسن استخدام التوقيت السليم للقيام بعملية المراوغة أمام الخصم.

وهناك عدة طرق للمراوغة هي:

-المراوغة من الأمام.

-المراوغة من الجانب.

-المراوغة من الخلف. (حسن السيد أبو عبده,2010, ص154)

وعلى ضوء ذلك على الناشئ أن يفهم ما يلي:

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

-أن يتعلم الناشئ كيفية حماية الكرة من المنافس.

-أن يدرك الناشئ ماذا سيفعل بعد المراوغة مثلا: التمرير للزميل أو التصويب.

(ابراهيم شعلال، محمد عفيفي,2001,ص43

3 -4 -5 التصويب:

هو إحدى وسائل الهجوم الفردي، ويتطلب التصويب من اللاعب مقدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم وتأتي فرصة التصويب دائما بعد المحاورة أو بعد اللعب الجماعي بين لاعبين، ويجب قبل التصويب أن يقرر اللاعب كيف يصوب، ويجب أن يدرك اللاعب نواحي ضعف في حارس مرمى الفريق المنافس.

(حنفي محمود مختار,1997,ص106)

إن التصويب في المباريات يعتبر عملية اتخاذ القرارات، فدواعي الفشل في التصويب أو فقدان الفريق للكرة إذا صوب اللاعب قد تكون حاجزا نفسيا أمام الكثير من اللاعبين، وعلى هذا فالتصويب لابد 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 لابد وأن يكون وصل إلى مرحلة الإتقان في تكنيك التصويب تحت ظروف مثل:

-التدريب على التصويب في ظروف سهلة بسيطة.

-الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء.

-استخدام الوسائل المساعدة(الحوائط المقتسمة، الأقماع الشواخص، الحواجز، المقاعد، المرمى متعدد المساحات).

-أن تؤدى تمرينات التصويب من اتجاهات متغيرة لمسار الكرة.

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

-التدريب على المهارة تحت ظروف أكثر صعوبة مثل :وضع مدافع إيجابي.

-الاهتمام والتركيز على دقة التصويب لتثبيت التكنيك الصحيح.

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

-يجب على مدرب الناشئين إعطاء الحرية لهم لإظهار قدرتهم على التصويب مع استخدام الأسلوب الأمثل للتوجيه. (ابراهيم شعلان، محمد عفيفي,2001,ص158)

3-4-6 ضرب كرة القدم:

إن ضرب الكرة عملية ناتجة عن حركة جميع أعضاء الجسم، وكنتيجة لحركة عضلات الجذع تنتقل القوة الكامنة في عضلات الجسم إلى القدم عن طريق الساق الضاربة. (ثامر محسن وواثق ناجي,1989,ص41)

إن استخدام القدم لضرب الكرة يؤدي ثلاثة أغراض هي :التمرير أو المناولة بين أعضاء الفريق الواحد، التصويب هو ضرب الكرة باتجاه هدف الخصم لغرض التهديف والتسجيل وأخيرا التشتيت أو تخليص الكرة من أمام لاعب الخصم أو إبعادها عندما يكون المرمى مهددا من طرف الخصم زيادة على الضربة الخاصة مثل :ضربة الجزاء، ضربة الزاوية أو الضربة الحرة وتضرب الكرة بطريقة مختلقة.

(سامي الصفار,1984,ص13)

-ضرب الكرة بوجه القدم .

-ضرب الكرة داخل القدم.

-ضرب الكرة خارج القدم .

-ضرب الكرة مقدمة القدم.

-ضرب الكرة بكعب القدم.

وتعتبر مهارة ضرب الكرة من المهارات الأساسية بالكرة، والتي تستعمل لأغراض تمرير الكرة لزميل بأنواعها:

-التمريرات القصيرة.

-التمريرات المتوسطة .

-التمريرات الطويلة.

3-4-7السيطرة على الكرة :

وترجع أهمية السيطرة على الكرة في كرة القدم الحديثة إلى أن اللاعب كي يستطيع أن يتحكم في الكرة لابد عليه أن يخفض من سرعتها للدرجة التي تناسب تصرفه فيها فيقد يسيطر عليها اللاعب بإيقافها تماما بواسطة جزء معين منسجمة أو قد يقلل فقط من سرعتها أو قد يكسبها قوة وسرعة كي يتحرك في الاتجاه الآتي وكل ذلك يتوقف على ما ينوي اللاعب أن يتصرف من خلاله بالكرة، وبالرغم من أن التمرين المباشر في كرة القدم مرغوب فيه إلا أنه لا غنى أيضا عن السيطرة على الكرة بمعنى التقليل من سرعتها أو إيقافها في الكثير مما يمكن من التحكم فيها. (حنفي محمود مختار,1997,ص77)

كذلك السيطرة على الكرة هي تحكم اللاعب في الكرات القادمة إليه سوآءا كانت الكرة القادمة أرضية أو عالية في إطار قانون اللعبة، ويمكن تقسيم السيطرة على الكرة إلى ثلاثة أقسام هي :استلام الكرة وكتمها وامتصاص سرعتها، حيث تتم الأولى باستعمال باطن القدم أو بوجهه أو بخارجه، في حين أن العملية الثانية تتم إما بباطن القدم أو خارجه، أو من أسفله أو من القصبة أما الثالثة فتتم بوجه القدم أو باطنه أو أعلى الفخذ أو الرأس.

ويمكن السيطرة على الكرة كما يلي :

-إيقاف الكرة أو امتصاص الكرة المتدحرجة حتى تسكن.

-إيقاف أو امتصاص الكرة سوآءا على الأرض أوفي الهواء حتى تصل إلى حالة السكون.

-السيطرة على الكرة العالية المتدحرجة أثناء جري اللاعب مع عدم توقفه وهذه من سمات لاعب كرة القدم الحديثة.

ويمكن تقسيم السيطرة على الكرة إلى ما يلي:

أ-استلام الكرة، ب-كتم الكرة، ج، امتصاص الكرة. (بطرس رزق الله ,1992,ص202)

3-4-8استلام الكرة:

وهي عبارة عن إخضاع كل كرة تأتي للاعب تحت سيطرته وذلك بإضعاف سرعتها عن طريق تعريض الجزء المستخدم في الاستلام للكرة وسحبه بمجرد ملامستها والأجزاء المستخدمة في الاستلام بباطن القدم-وجه القدم-خارج القدم.

أ / استلام الكرة بباطن القدم:

استخدام باطن القدم في استلام الكرة هو أكثر ضمانا من الطرق الأخرى، وذلك نظرا لكبر المساحة المستخدمة في عملية الاستلام وهو باطن القدم.

ب / استلام الكرة بوجه القدم:

يستعمل وجه القدم لاستلام الكرة المنخفضة التي في مستوى أعلى من الأرض وتحت مستوى الركبة ولكنها لا تصلح للكرات الأرضية.

ج / استلام الكرة بخارج القدم:

يستعمل خارج القدم لاستلام الكرة الأرضية الآتية من اتجاه جانبي ويتم ذلك بمد الرجل اللاعبة جانبا في اتجاه الكرة ثم تسحب عند ملامستها للكرة لامتصاص سرعتها.

3-4-9 كتم الكرة:

وهي عبارة عن إخضاع كل كرة تأتي للاعب باستخدام الأرض كعامل مساعد مع الجزء المراد كتم الكرة به في السيطرة عليه، وتنقسم المهارة إلى ثلاثة أقسام.

(بن قاصد علي الحاج محمد,2004-2005,ص71)

-كتم الكرة بباطن القدم .

-كتم الكرة بخارج القدم.

-كتم الكرة بالبطن.

أ / كتم الكرة بباطن القدم:

وتؤدى بثني الرجل الثابتة وتشير قدمها لاتجاه سير الكرة وتوضع القدم الثابتة أمام سقوط الكرة بمسافة مناسبة، حيث تثنى الرجل اللاعبة قليلا مع رفع الساق للخارج لتكون مع الأرض زاوية مقدارها 45.

ب / كتم الكرة بخارج القدم:

يلجأ اللاعب إلى كتم الكرة بهذه الطريقة إذا كان في مكان لا يمكنه فيه مواجهة الكرة لوجود منافس بجانبه مثلا، وتؤدى باستخدام الجزء الجانبي الخارجي للقدم.

ج / كتم الكرة بالبطن:

تستخدم منطقة البطن أسفل الضلوع لإخضاع الكرة بعد ارتدادها من الأرض في ارتفاع الوسط، وغالبا ما تستعمل في الجو الممطر عندما تكون الأرض مبتلة.

3-4-10 امتصاص الكرة:

عملية امتصاص الكرة عبارة عن إخضاع كل كرة عالية أو هابطة تحت سيطرة اللاعب، وذلك عن طريق امتصاص سرعتها برفع الجزء المستخدم في عملية الامتصاص إلى أعلى نقطة ممكنة لمقابلة الكرة والهبوط بها إلى الأرض والأجزاء التي يمكن استخدامها في امتصاص الكرة هي وجه القدم الأمامي، باطن القدم، أعلى الفخذ، الصدر والرأس. (كمال مقاق ,2013/2012,ص60)

أ / امتصاص لكرة بوجه القدم:

تحتاج هذه الطريقة إلى حساسية خاصة في رجل اللاعب وتحتاج لفترة طويلة من التدريب لإتقانها ويلجأ اللاعب لاستعمال هذه الطريقة في حالات اللعب على أرض صلبة أو إذا أراد السيطرة على الكرة بسرعة.

ب / امتصاص الكرة بباطن القدم:

في هذه الطريقة لا يستطيع اللاعب رفع رجله اللاعبة عن الأرض بدرجة كبيرة لأنها سيلفها للخارج من مفصل الفخذ حتى يواجه باطن القدم الكرة ويستعمل باطن القدم لامتصاص الكرات الآتية من ارتفاع بسيط فوق مستوى الركبة.

ج / امتصاص الكرة بأعلى الفخذ:

يستخدم الفخذ في السيطرة على الكرة في الحالات التي يتمكن فيها اللاعب في استخدام القدم بسبب وجود الخصم قريب منه أو بسبب عدم ملاءمته الأرض للسيطرة على الكرة.

د / امتصاص الكرة بالصدر:

للسيطرة على الكرة الآتية إلى اللاعب في ارتفاع الصدر ولم تمكنه الظروف اللعب من التقهقر خلفا للسيطرة علها بقدمه فيمكنه في هذه الحالة استعمال الصدر لامتصاص الكرة، وهذه الطريقة شائعة الاستعمال في الملاعب نظرا لكبر المساحة المستعملة مما يسهل تحكم اللاعب في الكرة.

هـ / امتصاص الكرة بالرأس:

هذه الطريقة من أصعب الطرق للسيطرة على الكرة علاوة على ما يتطلبه أداؤها من مستوى عال من الكفاءة الفنية وقد يصعب على اللاعب الممتاز السيطرة على كرة قوية برأسه.

3-4-11ضرب الكرة بالرأس:

إن الكرة في لعبة كرة القدم لا تكون على الأرض طيلة المباراة فكثيرا ما تطير عاليا نتيجة الضربات العالية وأحسن سلاح يستخدمه اللاعب في هذه الحالة مدافعا أو مهاجما هو الرأس.

فمهارة ضرب الكرة بالرأس تعتبر من المبادئ الأساسية الصعبة لكرة القدم، والتي تحتاج إتقانها إلى تدريب متواصل، وتحت مختلف الظروف، بحيث يصبح ألبا برد فعل

مكتسب، وتعود صعوبة هذا المبدأ إلى كون ضرب الكرة بالرأس يحتاج إلى مقدرة فائقة على التوقيت ملامسة الكرة الرأس في المكان الصحيح، بالإضافة إلى الثقة الواجب توفرها عند اللاعب لكي يؤدي الحركة للرأس باتزان ومرونة، خاصة وأن العنين تغمضان بصورة آلية في لحظة ملامسة الكرة الرأس نتيجة الصدمة، لذلك يجب التدرج في تعليم هذا المبدأ بشكل يتيح للاعب تكوين هذه الثقة أولا، وبإبقاء العينين مفتوحتين ثانيا.

(حسن عبد الجواد,1988,ص38)

وعليه فإن مهارة ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية التي يجب على اللاعب أن يجيدها، وهي من مستلزمات اللاعب الممتاز سوآءا كان مهاجما أو مدافعا، ويعتبر الرأس قدما ثالثة يستعملها اللاعب فيضرب الكرات العالية التي تعجز القدم عن الوصول إليها، وتستعمل مهارة ضرب الكرة بالرأس في :

(بن قاصد علي الحاج محمد, 2005/2004,ص73)

-التسديد صوب المرمى.

-أو التمرير بين أفراد الفريق الواحد.

-أو الدفاع عن مرمى الفريق.

-ويمكن أن تتم هذه المهارة بشكلين وهما :

-ضرب الكرة بالرأس واللاعب متصل بالأرض .

-ضرب الكرة بالرأس واللاعب في الهواء.

3-5 مهارة المهاجمة(القطع للكرة):

ومعناه محاولة أخذ الكرة من الخصم في حالة حيازته لها، أو قطع الكرة قبل وصولها إليه (الخصم) وتعتبر المهاجمة سلاح المدافع ضد المهاجم.

وتهدف المهاجمة إلى :

-استخلاص اللاعب المدافع الكرة من المهاجم المنافس .

-إبعاد المنافس المستحوذ على الكرة منها.

-قطع الكرة قبل أنتصل إليه.

وتتم المهاجمة بالطرق الآتية:

-المهاجمة من الأمام.

-المهاجمة من الجانب .

-المهاجمة من الخلف.

-المهاجمة بالزحلقة من الجانب أو الأمام. (Garel **pedr.1977.p143.**)

3 -6 مهارة رمية التماس:

إن مهارة رمي التماس تدخل في الخطة الهجومية كون قاعدة التسلل لا تطبق عند رمية التماس، وتتم رمية التماس بأن يقو م اللاعب برمي بيديه الاثنتين من فوق الرأس وقدماه على خط التماس ملامستان الأرض، وذلك حتى تصبح الكرة في الملعب مرة أخرى.

(مفتي ابراهيم حمادة,1998,ص325)

ويجب تعليمها لدى المبتدئين والتركيز على أدائها باحترام القواعد التالية:

-أن يكون اللاعب مقابلا للكرة.

-استعمال اليدين.

-أن تكون القدمان على أو خارج التماس.

--استعمالها ورميها من وراء الرأس (الرقبة).

وحتى تكون الرمية الجانبية جيدة يجب :

-تهيئتها برجوع الجذع إلى الأمام.

-تقديم الجذع إلى الأمام.

-مسك الكرة بإحكام وهذا بتوزيع الأصابع .

-ثني حيوي للذراعين إلى الفوق أماميا.

ومما سبق نجد أن القانون قد حدد أداء رمية التماس في حين أنه لم يحدد لها أسلوب أداء التصريب أو التمرير ويمكن أن تؤخذ رمية التماس بأسلوبين:

(مفتي ابراهيم حمادة, ص124)

-رمية التماس من الثبات.

-رمية التماس من الاقتراب.

3-6-1رمية التماس من الثبات :

ويستخدم هذا النوع عادة عندما يريد اللاعب توصيل الكرة إلى مسافة قصيرة.

3-6-2 رمية التماس من الاقتراب:

ويستخدم هذا الأسلوب عادة عندما يريد اللاعب توصيل الكرة إلى مسافة بعيدة.

3-7 تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم:

3-7 -1 المهارة هي عصب الأداء في كرة القدم:

المهارة تعني كل الحريات الفردية الهادفة التي تستخدم في اللعبة في إطار قانون كرة القدم.

تتوقف نتائج المباريات على إجادة اللاعبين للمهارات الأساسية المختلفة وقدرتهم على توظيفها لصالح الأداء الجماعي للفريق.

إجادة المهارة تحدد إمكانية تنفيذ خطط اللعب .

-اللاعب المتميز في أداء المهارات لاعب ذو قيمة ويكتسب أهمية خاصة في الفريق.

3-7-2 المهارات المتعددة لكرة القدم يكمل كل واحد منها الآخر:

- مهارة متنوعة ومتعددة.

- تكمل مهارات كرة القدم بعضها بعضا، فاللاعب كي يجري بالكرة أو يصوبها لابد أن يكون قد سيطر عليها، وكذلك إذا راوغ لابد أن يكون متحكما تماما فيها، وكذلك غالبا ما ترتبط المراوغة بالتصويب أو التمرير سوآءا كان قصير أو طويلا.

3-8 أفضل مرحلة عمرية لتعلم المهارات:

-تعلم المهارات غالبا ما يتم في مرحلة الناشئين.

-معظم اللاعبين خاصة الناشئين يجيدون أداء مهارات معينة ولا يجيدون أداء البعض الآخر.

-من الأهمية أن يتعلم الصغار أداء المهارات بصورة صحيحة وبتدرج صحيح.

3-8-1ميكانيزم وآلية تعلم المهارات:

-تكوين الصورة الذهنية للمهارة في ذهن اللاعب .

-من الأهمية أن يعرف المدرب ما يحدث في أذهان اللاعبين خلال تعلمهم للمهارات.

-إذا كانت المهارة سهلة الأداء ففي هذه الحالة يتم تعلم الأداء من خلال تطوير الصورة الذهنية التي تنطبع فيه من خلال تكرار أدائها.

-إذا ما كانت المهارة صعبة ومعقدة مثل التصويب خلال الدوران فإنه يتم تعلمها من خلا استجابات متعددة مختلفة ينتج عنها صورة تنطبع في المخ.

-الصورة الذهنية التي تنطبع في مخ اللاعب نتيجة تكرار أداء المهارة سوف يستفيد منها فقط في الحالة التي تنطلق عليها، ولكي يستفيد اللاعب من الصورة الذهنية في أدائه للمهارة خلال المباراة لابد أن تكون هناك صورة ذهنية متعددة للمهارة قد تصل إلى الألوف، ليتم التوفيق بينها لاختيار الصورة المناسبة للموقف المتواجد به اللاعب.

(مفتي ابراهيم حمادة ,1999,ص35/34)

-حتى في وجود الآلاف من الصور الذهنية للمهارة في ذهن اللاعب، فإنه يكون من الصعب الوصول إلى الاختيار السريع فيما بينها والذي يتوافق في سرعته مع المواقف المتلاحقة المتغيرة خلال المباراة إذا لم تكن هذه الصورة موجودة واضحة ومدعمة في مخ اللاعب.

3-8-2 اللاعبون يتعلمون المهارات من خلال تلخيصها:

يتعلم اللاعبون مهارات كرة القدم من خلال تلخيصها في مفاتيح معلوماتية وأيضا يستنبطون قواعد معينة لتسهيل عملية تنفيذها مستقبلا، وكل ذلك يتم في الذهن طبعا.

وعمليات تلخيص المعلومات من المهارات والحركات الخاصة وتستند قواعد للاسترشاد بها مستقبلا هي طريقة الاستبيان في تعلمه لكافة الأشياء والتي اختصه بها الله.

إذا أدى اللاعب مهارة معقدة فإن ذهنه سوف يخلص أربع أنواع من المعلومات الخاصة بها بعد التنفيذ، وهي كما يلي:

-متطلبات بدء المهارة وهي القوة والسرعة والاتجاه.

-الظروف البيئية المحيطة ووضع البدء.

-النتائج التي يمكن إدراكها بالحواس خلال وبعد تنفيذ الأداء.

-مقارنة بين النتاج الحقيقي لأداء المهارة وبين النتاج المطلوب المبني على التغذية الراجعة المتاحة خلال وبعد التنفيذ.

3-9 استخلاص البرنامج الحركي للمهارة:

خلال استمرار تدريب اللاعب على المهارة واستخدام التغذية الراجعة لضبطها فإن الأجزاء الصغيرة للمعلومات الملخصة تتكامل معا وتكون قالبا بالقواعد العامة لها يسمى بالبرنامج الحركي للمهارة.

ونعني بالبرنامج الحركي :"تلك القواعد التي إذا ما استدعيت للاستخدام فإنها تسمح للاعب بإنتاج حركة".

بمجرد أن تبدأ الحركة فإن النموذج الأساسي لها ينفذ حتى ولوكان البرنامج الحركي يتضمن حركات خاطئة.

يمكن ضبط البرنامج الحركي من خلال مراكز الإحساس المختلفة التي تقدم التغذية الراجعة وذلك بإدخال تصحيح بسيط متدرج عليه.

تطوير البرنامج لدى اللاعبين يتأثر بعدد المؤثرات منها خصائص اللاعب في كل من النضج والخيرة والقدرات الحركية والادراكية والذكاء والانتباه والدوافع، هذا بالإضافة إلى التطبيق الصحيح من جانب المدرب للعملية التعليمية وتنظيم وحدة التدريب واختياره للتمرينات وتقديمه للتغذية الراجعة.

تلعب التغذية الراجعة الذاتية من اللاعب لنفسه والناتجة من مراكز الإحساس بجسمه دورا هاما في تعريفه بأخطاء الأداء، وعلى المدرب أن يستفيد من ذلك بالتشجيع الإيجابي لمثل هذا النوع من التغذية الراجعة. (مفتي ابراهيم حمادة,1999,ص36)

المدرب ليس في حاجة إلى أن إلى أن يقدم التغذية الراجعة إلى اللاعب إذا ما كانت مراكز الإحساس بجسم الآخر تخبره أن هناك خطأ في الأداء، وفي المقابل يكون من المهم جدا أن يقدم المدرب تعزيزا إيجابيا، إذا ما كانت مراكز الإحساس الخاصة باللاعبين تخبرهم أنهم يؤدون بشكل صحيح وعلى المدرب ملاحظة أن مراكز إحساس التغذية الراجعة لا تقدم معلومات كافية لتحسين التعلم في المرحلة الأولى منه.

3-10 مراحل تعلم المهارات والتقدم بها حتى الآلية:

يتم تعلم المهارات من خلال ثلاثة مراحل رئيسية كما يلي :

-المرحلة العقلية.

-المرحلة العملية(التطبيقية).

-المرحلة الآلية.

3-10-1المرحلة العقلية:

أ / أهدافها:

تهدف هذه المرحلة إلى تقديم المهارة الحركية للاعب من خلال الشرح والنموذج.

-إدراك اللاعب للأداء الصحيح (التقاط الفنية) أمر هام جدا لعملية التعلم.

-على المدرب أن يدرس الأسلوب الذي سيقدم به المهارة.

- لا تنسى أن اللاعبين يختلفون في تحصيلهم للتعلم.

– يجب أن يركز المدرب خلال هذه المرحلة في مساعدة اللاعبين على تحديد خطة لما يجب أن يفعلوه.

أ–تقديم المهارة للاعبين:

–أدرس جيدا المهارة التي ستتعلم .

–قدم المهارة بحماس واضح في الكلمات والحركات.

–استخدام مهارات اللغة والمحادثة .

–راعي السن واللغة واللهجة.

–التقديم يكون في حدود دقيقتين.

–اجذب انتباه اللاعبين يجعل البداية شيقة.

–تجنب مشتتات الانتباه.

–نظم اللاعبين بحيث يتمكنوا من الرؤية والسماع بوضوح.

–اجعل المساحة خلفك خالية من أي شيء يشتت انتباه اللاعبين.

–تأكد أن الشمس لا توجه اللاعبين. (مفتي ابراهيم حمادة,1999,ص37)

–سم المهارة وعلل أسباب تعلمها فهذا يزيد من دافعية التعلم.

–اجذب انتباه اللاعبين عند التحدث إليهم.

–استخدم المصطلحات التي يفهمها اللاعبون.

–أحتفظ بالاتزان عند التعامل مع اللاعبين غير المنتبهين.

–تحكم في مشاعرك وانفعالاتك.

–أستخدم الاتصال الجيد بالنظر.

ب / تقديم نموذج المهارة:

–النموذج والشرح أهم عناصر الخطة العقلية لتعلم اللاعب المهارة.

– النموذج إما أن يقدم من خلال التدريب أو بلاعب ماهر في المعارة أو يتمتع باحترام باقي اللاعبين أو أن يستخدم الفيديو أو الصورة أو وسائل أخرى معينة.

-على المدرب أن يمهد للنموذج بجذب الانتباه.

-يرعى أولا تقديم النموذج كما تؤدي المهارة في المباراة فنيا.

-يؤدى النموذج عدة مرات ومن زوايا مختلفة.

-البدء بتقديم النموذج بسرعة مقبولة أولا ثم بسرعة الأداء في المباراة ثانيا.

-إذا كانت المهارة معقدة فيجب تجزئتها أجزاء رئيسية.

-الأمر السهل هو تحويل الصورة (النموذج) إلى خطة عقلية في ذهن اللاعب لأداء المهارة والأمر الصعب هو تحويل الكلمات (الشرح)إلى خطة عقلية لتنفيذها.

ج / الشرح:

- راع أن يتم الشرح أثناء الأداء.
- تأكد أن المعلومات المقدمة صحيحة.
- يجب أن تكون المعلومات المقدمة كافية.
- قدم المعلومات في صورة إيجابية، كأن المدرب "افعل كذا" بدلا من أن يقول لا تفعل كذا.
- استخدم المصطلحات المتعارف عليها قدر الإمكان.
- قدم المعلومات في تسلسل منطقي.
- ركز على جميع اللاعبين بصورة عادلة.

د / ربط المهارات بالمهارات السابقة:

- ربط المهارة المعلمة بالمهارات السابق تعليمها للاستفادة من مبدأ "التعميم"، حيث يمكن توصيل بعض قواعد الأداء في مهارة سابقة للمهارة المعلمة.

- (مفتي ابراهيم حمادة, 1999,ص38)

هـ / مراجعة فهم المهارة:

- وجه الأسئلة لمراجعة المهارة.
- لخص المهارة.
- أعد سؤال اللاعب وأجب عليه إذا ما استفسر عن شيء.

- اختصر في إجابة السؤال.

3-10-2 المرحلة العملية:

أ / أهدافها:

يتم التركيز خلالها على كفاءة التطبيق خاصة توقيت كل وجه من أوجه تتالي المهارة بدلا من التركيز على تتابع الحركات باستمرار التطبيق وتقديم التغذية الراجعة سوف يقل معدل الأخطاء ويتحسن تجانس الأداء وكلها علامات تدل على أن التعلم أخذ في الحدوث وفي طريقة للاكتمال.

على المدرب التركيز خلال هذه المرحلة على تقديم التغذية الراجعة للاعبين، ومن جانبهم عليهم استيعاب نقاط المدرب والانتباه لمراكز الإحساس بأجسامهم(التغذية الراجعة الذاتية) فهي تمكنهم من ضبط الأداء بجانب تعليمات المدرب.

الوقت المستغرق في التصنيف ليس هو الفاصل في التعلم ولكن بجانب ذلك يكون لضبط الأداء دور هام.

يراعي في هذه المرحلة ما يلي :

-اختر جيدا التمرينات التي تحقق تطبيقات المهارة التعليمية.

-حدد بدقة الزمن لكل تطبيق من تطبيقات المهارة.

-وضع كيفية تطبيق اللاعبين للتمرينات.

-نظم توقيت التقدم بحث يجاري مستوى اللاعبين .

-راع أن يكون الأداء مناسبا مع مستوى تعب اللاعبين ودافعيتهم.

ب / تطبيق اللاعبين للمهارة:

بعد انتهاء اللاعبين من الاستماع لشرح المهارة ومشاهدة النموذج على المدرب أن يعمل على أن يطبقوها بأسرع ما يمكن .

تطبيق المهارة يتم من خلا أسلوب الأداء الكلي أو أسلوب الأداء الجزئي .

(مفتي ابراهيم حمادة، ، 1999، ص39.).

فيما يلي نذكر المبادئ السبعة التي يسترشد بها المدرب عند التطبيق:

-الاختيار الصحيح للتمرينات.

-تكرار التطبيق وتقصير زمنه حتى لا يتعب اللاعب.

-استخدام زمن التطبيق بفاعلية.

-التأكد من تحقيق اللاعبين لخبرات نجاح.

-استخدام الإمكانيات والأدوات لأقصى درجة ممكنة.

-اكتساب التطبيقات جوا مريحا.

-استخدام سلم التدريب على المهارات .

ب-الملاحظة يجب أن تكون ناقدة:

-الملاحظة الناقدة إحدى مهارات قيادة المدرب للفريق.

-الملاحظة الناقدة ترتبط بمقدرة المدرب على التقليل والتفكير المنطقي .

-على المدرب أن يعمل على تطوير ملاحظته الناقدة حتى يمكنه تشخيص أوجه التقصير في أداء اللاعبين.

ج-اعتبارات تحقيق الملاحظة الناقدة :

-اتخذ موقعا يمكن من الملاحظة الكافية.

-ركز على الأداء الفردي.

-ركز ذهنيا في أداء اللاعبين.

د-خطة تحسين الملاحظة الناقدة تتضمن ما يلي :

-مكان صحيح للملاحظة.

-اتجاهات تحرك صحيحة أثناء الملاحظة.

-عدد مرات فحص اللاعبين ككل .

-أن يشعر اللاعب بأن المدرب يهتم به شخصيا.

هـ-التعرف على أنواع أخطاء الأداء من طرف المدرب:

-أخطاء التعلم ناتجة عن عدم معرفة اللاعبين لكيفية أداء المهارة.

-على المدرب استخدام التعزيز في المحاولات الناجحة.

-يجب أن تتاح الفرصة للاعبين لمعرفة أدائهم ذاتيا من خلال سؤال أنفسهم هل نفذت ما نويت أن تؤديه؟ هل نجحت فيما هو مطلوب أداؤه؟ هل أغير من أسلوب أدائي ؟كيف؟.

-يفضل استخدام مشاركة الشرح للنموذج في إطار واحد للعمل على أن يكمل كل منها الآخر.

-يجب استخدام الكلمات ذات الدلالة (مفتي ابراهيم حمادة,1999,ص40)

و-نصائح عامة في تصحيح الأخطاء:

-لاحظ أن الأخطاء التي لم تكتشفها هي أخطاء لم تصحح.

-عليك توقيع عدد كبير من الأخطاء في بداية الأداء.

-إذا رأيت أن اللاعبين لا يتقدمون بالدرجة المرجوة فإن عليك أن تتحكم في انفعالاتك ولا تجعل الإحباط يسيطر عليك، إذ أن ذلك من سمات المدرب الناجح.

-بالرغم من عيوب الأخطاء إلا أنها تفيد المدرب في التعرف على ما يحرزه اللاعبون من تقدم خلال عملية التعلم.

-من الطبيعي ألا يبقى المدرب إيجابيا باستمرار إذا ما كانت التغذية الراجعة صحيحة وتكرر مرة أخرى.

3-10-3 المرحلة الآلية:

أ/ أهدافها:

تهدف هذه المرحلة إلى التقدم التدريجي بالأداء حتى الوصول إلى الآلية في الأداء.

الأهداف الفرعية لهذه المرحلة والتي تحقق مجتمعة الأداء الآلي يمكن تحديده كالآتي:

-أعلى درجة من الدقة.

-مستوى عال من إنسانية الأداء وعدم تقطعه.

-أداء ثابت المستوى وغير متذبذب في محاولات الأداء المتتالية.

-بذل أقل جهد ممكن أثناء تنفيذ المهارة.

-أعلى درجات استشارة للدافعية.

-درجة عالية من المرونة والتكيف مع ظروف الأداء المحيطة بالمباراة (فريق منافس، جماهير، ملاعب، طقس، نتائج سلبية... إلخ).

3-11 عوامل تطور أداء المهارات:

ويرتبط تطوير أداء المهارات ووصوله إلى درجة الآلية بعدة عوامل كما يلي :

3-11-1 عوامل وظيفية وتشريحية:

-معدلات القياسات الوظيفية والتشريحية النموذجية تساهم وتساعد على وصول اللاعب بسرعة لدرجة الأداء الآلي.

-تطوير كفاءة الأجهزة الوظيفية للجسم بأقصى درجة ممكنة أمر ضروري حتى الوصول لدرجة الآلية في الأداء.

3-11-2عوامل بدنية:

-دون مستوى مناسب للصفات البدنية(عناصر اللياقة البدنية) يكون من الصعب تحقيق أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري.

-كلما زاد معدل تناسق الانقباض والاسترخاء العضلي خلال الأداء زادت إمكانية المهارات ووصوله للآلية.

3-11-3 عوامل نفسية:

-تطوير كفاءة العمليات العقلية مثل الانتباه والإدراك والتذكر وتكامل أدوارهم معا يساهم في تطوير كفاءة الأداء المهاري.

-يجب الوصول باللاعب لأفضل درجة استثارة انفعالية، حيث يساهم ذلك في الوصول باللاعب إلى أفضل درجة من أداء المهاة.

-الوصول باللاعب لدرجة دافعية عالية تسهم إيجابيا في الوصول إلى آلية الأداء. (مفتي ابراهيم حمادة,1999,ص41، 42)

3-12 مراحل تعليم المهارات الأساسية:

لما كان تعليم المهارة الأساسية لا يتم بين ليلة وإنما تستمر عملية التدريب على المهارات زمنا طويا قد يصل إلى سنتين حتى يصل اللاعب إلى الإتقان الكامل لذلك يجب على مدرس التربية الرياضية والمدرب أن يعلما أن تعلم المهارات الحركية يمر بثلاث مراحل متداخلة قبل أن تصل مهارة اللاعب إلى الدقة والكمال في الأداء وهي :

-مرحلة التوافق البدائي أو الأولي .

-مرحلة التوافق الجيد.

-مرحلة تثبيت وإتقان المهارات . (حنفي محمود مختار,1998,ص98)

3-12-1مرحلة التوافق الأولى :

عند تعلم اللاعب مهارة حركية جديدة نجد أن حركته ليست سليمة الأداء إذ أنه يدخل عليها حركات بأجزاء مختلفة من جسمه لا ضرورة لها، ويعني هذا أن تكون الحركة غير اقتصادية في المجهود كما هو مطلوب، كما أن انسياب الحركة يكون سلسا، بل بها تشنجات عضلية، وتكون الحركة متقطعة، لذلك يكون واجب المدرب في هذه المرحلة القيام بالخطوات التالية:

-عمل نموذج للحركة وإن أمكن استخدم الصور والأفلام السينمائية.

-الشرح باللفظ بطريقة مبسطة شاملة للمهارة، بحيث يستوعب الشرح وذلك خلال عمل النموذج للحركة.

-يقوم اللاعب بأداء المهارة، ومن خلال تكرار الأداء يبدأ اللاعب بالحركة ويزداد توافقه العضلي العصبي، وأثناء أداء اللاعبين للمهارة يقوم المدرب بإصلاح الخطأ وشرح الطريقة الصحيحة في أداء المهارة . (كمال مقاق, 2012-2013,ص65)

3-12-2 مرحلة التوافق الجيد:

مع تكرار اللاعب للمهارى والربط بين طريقتي الفهم والمحاولة وحذف الخطأ في التعليم، يقوم اللاعب بالارتقاء بمستوى أدائه حتى يصل إلى اكتساب المقدرة والدقة في أداء الحركة، وهنا يجب على المدرب أن يوجه اللاعب دائما إلى الطريقة الصحيحة لأداء المهارة وشرح دقائقها وإصلاح الأخطاء باستمرار.

3-12-3 مرحلة تثبيت المهارة :

لا يكفي أن يصل اللاعب إلى التوافق الجيد فيستطيع أن يؤدي المهارة بدقة، ولكن لا بد من أن يصل بهذه الدقة إلى الدرجة التي يصبح فيها قادرا على أداء المهارة بدقة في أي لحظة من المباراة وتحت أي ظرف من ظروفها، أي يصل إلى أن يصبح هذا الأداء آليا متقنا بدون تفكير، وعندئذ ينحصر تفكيره فقط في أن تكون المهارة وسيلة لتنفذ بها لناحية خططية معينة، ولكي يصل اللاعب إلى هذه المرحلة يتمرن على المهارة تحت ظروف تقرب من ظروف المباراة وبذلك تثبت المهارة ويصل اللاعب إلى مستوى الأداء الدقيق المتقن .

(حنفي محمود مختار,1998,ص99)

3-13 خطوات التدريب على المهارات الأساسية:

يهدف التدريب في كرة القدم على المهارات الأساسية إلى:

-الوصول إلى الكمال ودقة الأداء.

-العمل على تثبيت هذا الكمال وهذه الدقة حتى تؤدى المهارة بطريقة آلية وسليمة أثناء المباريات تحت كل الظروف، فالمباريات وما يصاحبها من منافسة وكفاح وما يترتب على دلك من تأثيرات و انفعالات عصبية بسبب المواقف والظروف المحيطة باللاعب (لاعب مضاد، جمهور، الملعب ...)تجعل من الصعب على اللاعب الناشئ أن يتغلب دائما على هذه الظروف، فكل التغيرات غير معتادة بالنسبة له في المحيط الداخلي أو الخارجي تثيره انفعاليا، وتجعله عصبيا، وهكذا يؤثر بدوره على صحة ودقة أدائه، لهذا يجب أن يكون تعليم

المهارات الحركية في ظروف تشابه المباريات أو قريبة حتى يمكن للناشئ أن يعتاد مثل هذه المواقف ويصبح أداؤه اثناءها آليا.

ومن واجب المدرب عند التدريب على المهارة الأساسية أن يحدد الطريقة التي سيتبعها، ويدقق في اختيار التمرينات التي توصله لتحقيق أهدافه من التدريب .

ويمكن تلخيص خطوات التدريب على المهارات الأساسية بغرض وصول اللعب إلى الأداء الآلي المتقن فيما يلي :

3-13-1التدريب على المهارة الأساسية للوصول إلى الأداء الدقيق تحت ظروف بسيطة وثابتة:

يصل اللاعب بسرعة إلى تعلم المهارة الأساسية إذا بقيت ظروف التمرين ثابتة، ويشرط أن يقضى التمرين من الناشئ قوة صغيرة أو متوسطة أثناء التدريب ويمكن أن يكرر التمرين أو جزء منه عدة مرات إذا اقتصى الأمر، على شرط أن يكون الحمل ملائما لقدرة اللاعب، وهناك خطأ أو خطورة وذلك إذا طلب المدرب من اللاعب أن يبذل جهدا كبيرا مع تكرار التمرين أكثر من اللازم، بل إن الواجب على المدرب أن يوقف التمرين قبل ظهور الإجاد على اللاعب وإن يتحول التدريب إلى تمرين آخر، وأثناء أداء اللاعب للتمرينات لتعلم المهارات الأساسية يجب أيضا أن يصاحب ذلك التعود على بعض القواعد الخططية الفردية مثل الجري نحو الكرة وعدم انتظارها، والجري بمجرد تمرير الكرة.

وفي هذه المرحلة تعطى طرق التدريب الآتية:

تمرينات الإحساس –تمرينات فنية إجبارية –تمرينات بالأجهزة.

3-13-2 تطوير المهارات الأساسية عن طريق الارتفاع التدريجي :

بسرعة الأداء وازدياد استخدام القوة أثناء التمرين.

وفي هذه المرحلة تعطى التمرينات المرتبطة باللياقة البدنية، والألعاب الصغيرة والتمرينات بأكثر من كرة، والتمرينات الفنية الإجبارية المتقدمة.

3-13-3 تثبيت المهارات الأساسية عن طريق تغير الظروف الخارجية:

يؤثر تغير المحيط الخارجي في نوعية ودقة الأداء الحركي للاعب، فمثلا اختلاف وزن ومرونة الكرة يؤثر في مهارة الناشئ وفي التوافق العضلي العصبي له، وتغير اللاعب المضاد أثناء التدريب له قيمته، وكذلك فإن زيادة ضغط اللاعب المضاد أثناء التدريب يصعب من الأداء الحركي للاعب، ويمكن أن يكون المدافع سلبيا في أول التدريب ثم إيجابيا، هذه الأمثلة توضح لنا أهمية وظروف تغير الظروف الخارجية أثناء التدريب لوصول اللاعب إلى مهارة أكمل وأدق تحت ظروف متغيرة وتعطي في هذه المرحلة الألعاب الصغيرة والتمرينات المركبة. (حنفي محمود مختار,1998, ص101)

3-13-4 تثبيت المهارات الأساسية تحت ظروف أكثر صعوبة:

لكي يعمل المدرب على تثبيت المهارات الأساسية بحيث تؤدى بدقة وإتقان أثناء المباراة، يكون من واجبه أن يعمل مع تقديم المهارات على أنه تؤدي المهارات في ظروف تشبه ظروف المباريات مثل التدريبات المركبة مع زميل أو أكثر (التدريبات الخططية)، وكذلك فإن المباريات في مجموعة صغيرة من الملعب ترتفع قدرة اللاعب على الأداء ودقته، خاصة وأن هذه التقسيمات تتطلب من الاعب أداءا صحيحا وسريعا للمهارات تحت ضغط اللاعبين المضادين في حيز ضيق من الأرض، هذا بالإضافة إلى أن هذه التدريبات تعطي اللاعب الخبرات التي تدعله يقتصد مجهوده أثناء الأداء مع القدرة على حسن التصرف وهدوء الأعصاب أثناء اللعب، يضاف إلى ذلك عامل مهم جدا له تأثير كبير على أداء اللاعب، وهو الثقة بالنفس، وفي هذه المرحلة تعطي التمرينات المركبة والتمرينات التي تشبه ما يحدث في الملعب.

3-13-5 مراجعة تثبيت المهارات الأساسية في المباريات التجريبية :

لا يتوقف وصول الاعب إلى التكامل الفني والدقة والإتقان في الأداء للمهارات الأساسية، على عدد مرات تكرار التمرين فقط، ولكن أيضا على فهم اللاعب طريقة أداء المهارة الفنية، ومحاولة الذاتية في طريقة أدائه، وإدراك أسباب صحة أدائه أو خطئه، هذا

النقد والتفكير الإيجابي من اللاعب في محاولة إصلاح طريقة أدائه يسرع من إتقانه للمهارة، لذلك كان من واجب المدرب أن يعلم اللاعب منذ البداية الطريقة الصحيحة لأداء المهارات الأساسية حتى يستطيع اللاعب أن يقوم بالتدريب عليها بفهم واضح، ويكون في إمكانية إصلاح أخطائه ذاتيا بدون مساعدة المدرب.

ومن الواضح أن اللاعب الذي يستطيع أن يدرك أسباب أخطائه في الأداء ويصلحها أثنا التدريب يكون أقدر على أداء المهارة تحت ظروف المباراة يكون أكثر صعوبة من أدائها أثناء المرين، لذلك كانت المباريات التجريبية وسيلة فعالة لتثبيت وإتقان المهارة تحت الظروف الصعبة أثناء المباراة، ومع ارتفاع مستوى أداء اللاعب للمهارات يقل تركيزه في محاولة لعب الكرة بالإتقان المطلوب وفي نفس الوقت يزداد تركيزه وانتباهه لتنفيذ الخطط الفردية والجماعية بكفاءة أكبر .

3-13-6 تدريب المهارة الأساسية خلال الخطة السنوية :

نظرا لصعوبة التدريب على المهارات الأساسية في محاولة إتقان اللاعب لها، يجب أن يضع المدرب خطته السنوية للتدريب بحيث تشمل مجموعة كبيرة ومتنوعة من التمرينات ومن المستحسن أن يكون لدى كل لاعب كرة أثناء التدريب على المهارات، وقد أظهرت الخبرات والتجارب أن ربط التمرين على اللياقة البدنية بالتدريب على المهارات الأساسية يكون محببا للاعبين ويزيد من قدرتهم ومجهودهم وتستخدم هذه الطريقة خلال فترة الإعداد.
وفترة الإعداد هي الفترة الأساسية في تعليم اللاعب المهارات الأساسية، وخلالها يصل اللاعب إلى التكامل والدقة في أدائها، وخاصة في المرحلة الأولى والثانية من فترة الإعداد، أما المرحلة الثالثة وكذلك أثناء فترة المباريات فيكون التدريب على المهارات الأساسية خلال التمرينات التي تكون على شكل تقسيمات ومباريات (3x3)، (6x6).

وأثناء مرحلة التدريبات يكون التدريب أيضا على شكل المهارات الأساسية من خلال التمرينات المركبة ويجب أن يرتبط التدريب على المهارات بالتدريب على واجبات كل لاعب

في مركزه ومع التحركات الخططية، أما في نهاية فترة المباريات وفي فترة الراحة الإيجابية(المرحلة الانتقالية) فيكون التدريب على المهارات الأساسية على شكل مباريات مرحة.

(حنفي محمود مختار، 1998، ص102)

ومن الواجب على المدرب أن يحرص على إصلاح أخطاء اللاعب أثناء تعلم المهارات الأساسية، وخاصة عندما تكون هذه المهارة تستخدم في التحركات الخططية.

3-14 أساليب التدريب على المهارات الأساسية :

إن التدريب على المهارات الأساسية يجب أن يكون بعد الجزء الإعداد في مباشرة الإحماء لان تعليم وتطوير الأداءات المهارية يتطلب مقدرة عالية من التركيز عندما يكون اللاعب مجهدا، وكذلك يجب أن يراعي :

أن تعلم المهارات الفنية لا يجب أن يعزل عن تعلم نقاط أخرى هامة مطلوبة في اللعب، بل لابد وأن ترتبط بها، فالتمرير مثلا لا يجب أن يعلم مجردا كحركة رياضية أو كمرحلة لتعليم مهارة ركل الكرة

ولكن يجب أن يعلم كخطة من خطط اللعب الجماعي، كذلك لابد أن يراعي المدرب تدريب الناشئين

على المهارات الأساسية تحت ضغط المنافس في تدريبات تشبه مواقف اللعب الحقيقية.

ومن أساليب وطرق التدريب على المهارات الأساسية:

3-14-1تدريبات الإحساس بالكرة:

وهي سهلة وأساسية لتعليم المهارات حيث تساعد على خلق صداقة وألفة بين الناشئ والكرة وتكون تحت سيطرته سوآءا عالية أو أرضية ومن جميع الاتجاهات.

وهذا التحكم في السيطرة على الكرة يكون من تدريبات يؤديها اللاعب بنفسه دون تخل مباشر من المدرب مثل دحرجة الكرة والجري بها في اتجاهات ومسافات مختلفة، وكذلك تنطيط الكرة والسيطرة عليها بأجزاء القدم والجسم المختلفة، وهذه التدريبات تعطى في بداية

الوحدة التدريبية، أما بالنسبة للاعبين البراعم والأشبال فتأخذ مكانا من الوحدة التدريبية الأساسية.

3-14-2 تدريبات فنية إجبارية :

وتوضح هذه التدريبات مستوى دقة اللاعب في أداء المهارة الأساسية، وتوضع في البرنامج التدريبي من خلال واجبات معينة للاعب سوآءا من الوقوف أو من الحركة، وتعطى هذه التدريبات أثناء الإحماء أو بعده وعلى المدرب أن يلاحظ صحة أداء اللاعب لهذه التدريبات بدقة الأخطاء بصورة مستمرة.

3-14-3 تدريبات باستخدام أكثر من كرة :

هذا الأسلوب له طابع خاص يساعد اللاعب على سرعة الأداء للمهارة الأساسية بدقة كاملة ويرفع من قدرة اللاعب على الملاحظة أثناء العب ويزيد كفاءته الخططية وتعطى هذه التدريبات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية. (حسن السيد أبو,2002,ص146)

يعتبر هذا الأسلوب مدخلا للتدريبات المركبة وتعطى هذه التدريبات في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية، فعند التدريب على أداء المهارات المرتبطة بتطوير السرعة مثلا يجب أن تؤدى هذه التدريبات في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية مع مراعاة طول فترة الراحة النسبية، أما التدريبات في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية مع مراعاة طول فترة الراحة النسبية أما تدريبات التحمل فتعطى في الجزء الثاني من الوحدة التدريبية مع مراعاة طول فترة دوام المثير وفترات راحة قصيرة حتى تحقق التدريبات الهدف منها.

3-14- 4 تدريبات الأداء المهارية المركبة:

يعتبر هذا النوع من التدريبات الأساسية في بناء الجزء الرئيس في الوحدة التدريبية اليومية، ويستخدم هذا الأسلوب من التدريبات مع وجود أسلوب دفاعي سلبي أو إيجابي، ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهارته.

3-14-5 تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الأجهزة :

ويستخدم فيها بعض الأدوات والأجهزة المساعدة وعن طريقها يمكن للمدرب أن يعطي التدريبات السهلة أو الصعبة أو يتدرج من السهل إلى الصعب وذلك حسب إمكانيات وقدرات لاعبيه، بالإضافة إلى أن المدرب يمكن أن يعلم اللاعب بعض نواحي الخططية وينمي القدرات البنية جنبا إلى جنب مع النواحي الفنية المهارية، ومن هذه الأجهزة حائط التدريب، والمقاعد السويدية، والحواجز وجهاز ضرب الكرة بالرأس.

(حسن السيد أبو عبده، 2002، ص160)

3-14-6 تدريبات فنية لتنمية المهاة باستخدام الألعاب الصغيرة:

تستخدم الألعاب الصغيرة لتنمية المهارات الأساسية وحسن تطبيق خطط وطرق اللعب المختلفة وينظر إليها كأحد الوسائل التي تصبح الوحدة التعليمية والوحدة التدريبية بطابع الإثارة والتشويق.

كما أنها تعد من الوسائل التربوية الهامة في إعداد اللاعب لممارسة كرة القدم، والألعاب الصغيرة التمهيدية تعد من أنجح وسائل التدريب الحديث حيث تعد اللاعب لأداء المهارات الأساسية في مواقف مشابهة للمواقف التي تقابل اللاعب أثناء المباراة حتى تكسبه حسن التصرف أمام المواقف المختلفة.

وتعتبر المهارات الأساسية أحد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية حيث يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ويحاول إتقانها وتثبيتها حتى يتمكن من تحقيق أعلى المستويات، ويتخذ المدرب لتحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية الهادفة للوصول باللاعب إلى دقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة، بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباراة وفي ظل إطار قانون لعبة كرة القدم.

(مقاق كمال، 2013/2012، ص79)

خلاصة:

تعتبر المهارات الأساسية أحد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية، حيث نجدها كثيرة الاستخدام من طرف اللاعب في المباريات التجريبية والتنافسية كما يحاول إتقانها وتثبيتها حتى يتمكن من تحقيق أعلى المستويات، ويتخذ المدرب لتحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية الهادفة إلى الإتقان والتكامل في أداء اللاعب لجميع المهارات الأساسية للعبة، بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباراة وفي ظل قانون لعبة كرة القدم.

.

الفصل الرابع

منهجية الدراسة

تمهيد :

ان العمل المنهجي الذي يتبعه الباحث في دراسته الميدانية جد ضروري بحيث يعمل على رسم الطريق الصحيح خلال مراحل بحثهواختبار المنهج كان وفقا لطبيعة المشكلة المراد دراستها وكان هذا البحث يخضع لمجموعة من الاجراءات التي تساعد على اعطاء الصورة المنهجية للبحث .

4-1- الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الاساس الجوهري لبناء البحث كله فهي خطوة اساسية ومهمة في البحث العلمي، اذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها .

(مصطفى حسن باهي، 2000، ص 83)

ان الدراسة الاستطلاعية هي : تجربة صغيرة استطلاعية لاختبار مدى صحة التجربة الرئيسية فنحدد مجتمع الاصل ومفرداته او نوعية الاختبار وعينة صغيرة من هذا المجتمع لتجري عليها التجربة .

(وجيه محجوب، 1993، ص 235)

اما الهدف من الدراسة الاستطلاعية فهو التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث ومدى صلاحية الاداة المستعملة حول موضوع البحث .

تطبيقا للطرق العلمية المتبعة في البحث، ولأجل الوصول الى نتائج دقيقة ومضبوطة وكان من المفروض ان اقوم بعدة خطوات في هذه المرحلة

4-1-1الزيارة الاستطلاعية/25-02-2021

بعد اخذ وثيقة تسهيل المهمة الى زيارة الملعب البلدي لبلدية برهوم من اجل التحدث الى المدرب بغية شرح موضوع الدراسة واخذ رايه في طريقة العمل المراد تطبيقه على العينة للاعبي الفريق. فتعذر علينا وعلى المدرب عدم الموافقة على اجراء الدراسة الميدانية على الفريق وبالضبط العينة المراد اجراء الدراسة الميدانية عليها معلل ذلك بالبروتوكول الصحي وتطبيق للحجر الصحي المفروض على المجموعة تجاه كوفيد 19.

وكان من المفروض على الباحث باستكمال خطوات المرحلة وهذا راجع الى الظروف والصعوبات التي واجهتنا وصادفتنا مع الفريق وهذا ماجعل توقف دراستنا الاستطلاعية.

4-2ـ المنهج المتبع في الدراسة :

ان البحث في الحقائق ومحاولة التوصل الى قوانين عامة لا يكون بدون منهج علمي متبع يلزم الباحث نفسه بتتبع مراحله وخطواته بكل دقة وصرامة. (تركي رابح، 1994، ص 19)

وبناءا على طبيعة موضوعنا فقد اعتمدنا المنهج التجريبي في دراستنا

انطلاقا من مشكلة الدراسة التي تبحث في معرفة علاقة التوازن الحركي واثره على تحسين بعض المهارات الحركية (دقة التصويب-المراوغة)لدى ناشئي كرة القدم.

فان المنهج التجريبي هو الاكثر ملائمة لهذه الدراسة .

ويقول عمار بوحوش، محمد ذنيبات : ان المنهج التجريبي هو اقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بطريقة علمية والتجربة، سواءا تم في المعمل او في القاعة او في مجال اخر، لمحاولة التحكم في جميع المتغيرات والعوامل الاساسية باستثناء متغير واحد يتناوله الباحث في الدراسة، حيث يقوم الباحث بتطويعه او تغيير قياس تأثيره في العملية.

(بوحوش، ذنيبات، 1995، ص89)

4-3-متغيرات الدراسة

المتغير : هو ذلك العامل الذي يحصل فيه تعديل اي تغير لعلاقته بمتغير اخر وهو نوعان (ناصر ثابت، 1984، ص 47)

أ ـ **المتغير المستقل** : هو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على متغير تابع .

ـ وفي بحثنا هذا كان المتغير المستقل هو : التوازن الحركي.

ب **ـ المتغير التابع** : هو تلك العوامل او الظواهر التي يسعى الباحث لقياسها وهي تتأثر تبعا لمتغير مستقل .

ويعتبر ضبط متغيرات الدراسة عنصرا ضروريا في اي دراسة ميدانية وهذا بغرض التحكم فيها قدر المستطاع بحيث يكون هذا الضبط مساعدا على تفسير وتحليل النتائج للدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل .

ـ وفي بحثنا هذا كان المتغير التابع هو: المهارات الحركية. (محمد عوينتي، 2015، ص 48)

4-4- مجتمع وعينة الدراسة

4-4-1 مفهوم مجتمع الدراسة

نعني بمجتمع البحث جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث وفي واقع الامر ان دراسة مجتمع البحث الاصلي كله يتطلب وقتا طويلا وجهدا شاقا وتكاليف مادية مرتفعة ويكفي ان يختار الباحث عينة ممثلة لمجتمع البحث بحيث تتحقق اهداف البحث وتساعده على انجاز مهمته. (سامي ملحم، 2000، ص 200)

ومجتمع بحثنا يتمثل في ناشئي لاعبي كرة القدم .

4-4-2ـ مفهوم عينة البحث

وهي ذلك الجزء من المجتمع التي يجري اختيارها وفق طرق وقواعد علمية، بحيث تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا. (عبد المجيد لطفي، 1976، ص 353).

طريقة اختيار العينة :

ـ قمنا بتحديد عينة بحثنا عن طريق اختيار فئةU15/13.

بما أن الباحث لم يتسنى له إجراء الدراسة الميدانية له اللازمة لعنوان البحث المتمثل في التوازن الحركي واثره في تحسين بعض المهارات الحركية (دقة التصويب-المراوغة) لدى ناشئي كرة القدم التهديف من الثبات في كرة القدم (دراسة ميدانية لفريق امل برهوم)والمتمثلة في الإجراءات الوقائية من كوفيد19. وبالتشاور مع الاستاذ المشرف الذي اقترح في الاخير ان تتم عملية الدراسة الميدانية بتحليل الدراسات السابقة والمشابهة للموضوع.

4-5 -ادوات جمع البيانات/

بهدف تسهيل مهمتنا والوصول الى الهدف المنشود من هذه الدراسة اعتمدنا على :

4-5-1ادوات الجانب النظري/

قصد الوصول الى حلول الاشكالية المطروحة، وكذا التحقق من صحة فرضيات بحثنا هذا تطرقنا الى عدة مراجع والتي راينا ان لها علاقة ببحثنا وبمشكلته سواء في متغير واحد

او بكليهما هذه المراجع كانت عبارة عن : كتب، مذكرات، قواميس ومنها مراجع عربية واخرى اجنبية ومذكرات الماستر من DSPACE.

وكان هدفنا من التطرق اليها هو تكوين خلفية نظرية عن موضوعنا.

4-5-2ادوات الجانب التطبيقي:

كان يتوجب اجراء اختبار دقة التصويب على المجموعة التجريبية والضابطة على شكل اختبار قبلي وبعدي للوقوف على جاهزية العينة من ناحية صفة التصويب.

✓**اختبار دقة التصويب** (موفق اسعد محمود، 2007)

✓ **الغرض من الاختبار:** هو قياس دقة الرجل المصوبة .

✓**الادوات المستعملة:**خمس كرات قدم، حائط امام ارض ممهدة-يرسم على الحائط ثلاث مستطيلات متداخلة.

✓ **مواصفات الاداء:**يقف المختبر خلف الخط المواجه للحائط ثم يقوم بتصويب الكرات الخمسة على المستطيلات محاولا اصابة المستطيل الصغير -للمختبر الحرية في استخدام اي من القدمين.

✓ **التسجيل:**

1-اذا اصابت الكرة المستطيل الصغير (داخل المستطيل او على الخطوط المحددة له) يحسب للمختبر ثلاث درجات.

2-اذا اصابت الكرة المستطيل الاوسط (داخل المستطيل او على الخطوط المحددة له) يحسب للمختبر درجتان.

3-اذا اصابت الكرة المستطيل الكبير (داخل المستطيل او على الخطوط المحددة له) يحسب للمختبر درجة واحدة .

4-اذا خرجت الكرة خارج المستطيلات الثلاث تحتسب للمختبر صفر.

وقد اعطى ثبات 0.883 وموضوعية0.994 وصدق عند مستوى معنوية 1%.

✓ **اختبار المراوغة (فاندرهوف)**

- ✓ **الغرض من الاختبار**:قياس القدرة على التحكم في الكرة اثناء التقدم في الملعب والمراوغة مع المنافس.
- ✓ **وصف الاختبار**:يجري اللاعب بين الاعلام بحيث يقطع هذه المسافة 25متر في اقل زمن ممكن ولا يرتكب الاخطاء نعطي المرور على اليمين او اليسار الحاجز.

اذا خرجت الكرة من اللعب اثناء الاختبار من اخط الامامي لا تحتسب المحاولة.

- ✓ **الوسائل المستعملة:** كرة القدم –ميقاتي–قياس الطول–طباشير–ثلاث اعلام.

(فيصل رشيد عياش الديامي,1997,ص151)

- ✓ **اختبار فليشمان للتوازن الحركي.**
- ✓ **الادوات المستعملة**:اختبار باستخدام قاعدة التوازن الخشبية ممدة الشكل والتي هي عبارة عن شكل مسدس يتكون من ستة عوارض طول كل منها 60سم وعرضها 2سم, اما ارتفاع الشكل على الارض فهو 7.5سم.
- ✓ **وصف الاختبار**:يقف الاعب على قاعدة التوازن المسدسة بالقدمين ثم بعد ذلك يتطلب منه التحرك للخلف والعودة الى نقطة البداية والانطلاق الى الامام والعودة الى نقطة البداية.
- ✓ **التسجيل**:تحسب عدد مرات السقوط خلال الدقيقة.

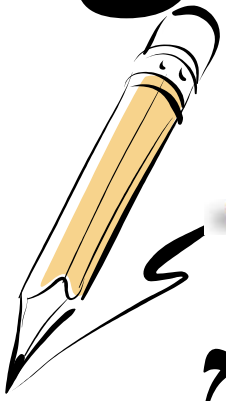
(محمد صبحي حسنين، 1995، ص450)

خلاصة

من خلال ما تعرضنا له في هذا الفصل من وصف لعينة الدراسة و المنهج المستخدم في الدراسة، يمكننا أن نستنتج أن اختبار دقة التصويب في كرة القدم، واختبار المراوغة، واختبار التوازن الحركي , يتمتعان بصدق و ثبات عاليين وبالتالي هما صالحين لقياس ما وضعه لقياسي في هذه الدراسة.

.

الفصل الخامس



عرض وتحليل ومناقشة النتائج

5 – 1– تحليل الدراسة الميدانية ومقارنتها مع دراستنا الحالية:

تهدف الدراس الى(التوازن الحركي واثره في تحسين بعض المهارات الحركية لدى ناشئي كرة القدم(U15/13) حيث تكونت العينة من 16 لاعب كرة القدم، 8 لاعبين عينة تجريبية، 8لاعب كعينة ضابطة، وأجريت عليهم اختبارات قبلية للكشف عن مستوى المتغيرات قيد البحث وتم استخدام المنهج التجريبي بطريقة المجموعة (ضابطة) بالقياسي القبلي والبعدي، وكانت مدة البرنامج المقرر ب 12 أسبوع ونظرا للظروف التي يمر بها العالم والبلاد خاصة جراء وباء كورونا (كوفيد 19)، وهذا ما تعذر علينا إجراء الدراسة الميدانية على المجموعة.

ومنه بعد الاستشارة للأستاذ المشرف وإعطاء طريقة الاستدلال ببعض الدراسات السابقة والتي حددت بدراستي

الدراسة التالية:

5-1-1 الدراسة الأولى :

العنوان: علاقة التوازن الحركي بدقة التصويب لدى ناشئ كرة القدم

- بحث وصفي اجري على بعض ناشئ كرة القدم فريق سيدي لخضر

الطالب: بوزياني نور الدين

الفرضية العامة:

كلما زاد التوازن الحركي زاد الدقة في كرة القدم

الفرضيات الجزئية:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفقة التوازن الحركي عند عينة البحث قصد الدراسة.

- اوجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة دقة عند عينة البحث قصد الدراسة.

- هناك علاقة طردية قوية بين الصفتين لمصلحة اللاعب الأكثر اتزان.

الاستنتاجات:

من خلال التجربة التي قمنا بها في ضوء النتائج التي تمت مطالتنا احصائيا تم التوصل الى ما يلي:

- توجد فروق دالة احصائيا في صفة التوازن الحركي لدى عينة البحث.
- توجد فروق دالة إحصائية في صفة دقة التصويب في كرة القدم لدى عينة البحث.
- هناك علاقة ارتباطية قوية بين الصفتين قصد الدراسة.

الأهداف المحققة حسب الفرضيات الجزئية

تعتبر البرامج التدريبة احد عناصر التدريب كما انها احد الأركان الأساسية لعملية التدريب، وحتي تكتمل البنية الأساسية لعملية التدريب والتعلية والاعتماد على مبدا التدريب الفعال لابد من الاهتمام بتوظيف هذا لا برنامج بأسس عملية من عملية التدريب باعتبارها توفر ظروف يحدده ومختلفة حسب نوع وهدف البرنامج المستخدم الذي يساهم بشكل كبير بمختلف وإيجاد الواقع الذي يقود للتوصيل الى مجموعة من الأهداف لها علاقة بالأداء المهارى والطريقة والأسلوب الواجب اتباعه بطرق علمية .حديثة تؤدي الى بلوغ الهدف ان اتقان والأداء المثالي لذلك المهارات تتطلب توفير او امتلاك عدد من المتطلبات والتي لها علاقة مباشرة وطيدة ياداء الجيد لتلك الماهرات وبالأخص المهارات التي تتطلب مدى قدرة اللاعب على السيطرة والتعامل مع الكرة التي تعتمد بالدرجة الأولى على قابلية الاكتساب المباشر بالكرة والقدرات الحركية للاعب يأتي ذلك من خلال تطبيق برنامج السيطرة الحربية والبرنامج الحركية والتحكم بالمهارات الحركية والالية. (الطائي 1999، ص 18)

5-1-2 الدراسة الثانية: علاقة التوازن الحركي بدقة التهديف لدى لاعين كرة القدم صنف اكابر

(بحث وصفي آخري على اكابر فرق كرة القدم بلدية سيدي لخضر ولاية مستغانم)

الفرضية العامة:

كلمان زاد التوازن الحركي زادت الدقة في الكرة القدم

الفرضيات الجزئية:

–توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة التوازن الحركي عند عينة البحث قيد الدراسة

–توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة عند عينة البحث قيد الدراسة هناك علاقة طردية قوية بين ..... لمصلحة اللاعب اتوان.

الاستنتاجات:

من خلال التجربة التي قمنا بها في ضوء النتائج التي تمت لماخضتها إحصائية تم التوصل الى ما يلي:

- توجد فروق دالة احصائيا في صفة التوازن الحركي لدى عينة البحث
- توجد فروق دالة احصائيا في صفة الدقة في لا تهديف في كرة القدم لدى عينة البحث
- هناك علاقة ارتباطية قوية موجه بين الصفتين في الدراسة

الأهداف المحققة بحسب الفرضيات الجزئية:

بانه يجب تسليط الضوء على مسألة تحقيق التوازن الحركي والذي يعد عنصر هاما و الذي بدوره يؤثر في دقة التهديف عند لاعب كرة القدم

لهذا يؤكد الباحثون ان نقص هذا المطلب الحركي ساهم في نتائج المتحصل عليها وعليه ينصحون بإدراج المتطلبات الحركية لكل مهارة من اعتبار ان البرنامج التدريبي هو احد عناصر التدريب كما انه احد الاركان الأساسية لعملية التدريب، وحتي تكتل البنية الأساسية لعملية التدريب والتعليم والاعتماد على مبدا التدريب الفاعل لابد من الاهتمام بتوظيف هذه المتطلب الحركة كأساسي علمي في عملية التهديف في كرة القدم

ان اتقان والوصول للأداء المثالي المهارات قصد الدراسة يتطلب توفير او امتلاك عدد من المتطلبات والتي لها علاقة مباشرة وطيدة بأداء الجيد لتلك المهارة وبالأخص المهارات التي تتطلب مدى قدرة اللاعب على سيطرة والتعامل مع الكرة التي تعتمد بالدرجة الأول على قابلية الإحساس المباشر بالكرة والقدرات الحركية للاعب يأتي ذلك من خلال تطبيق برنامج

السيطرة والبرامج الحركة للاعب يأتي ذلك من خلال تطبيق برنامج السيطرة الحركية والبرنامج الحركية والتحكم بالمهارات الحركية ولآلية. (الطائي، 1999، ص 18)

5-1-3 الدراسة الثالثة: العنوان اثر برنامج تدريبي مقترح لصفتي السرعة والتوزان في تطوير مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 15 سنة.

الطالب: مساسط خالد السنة الجامعية 2015-2016

الفرضية العامة :

للبرنامج التدريبي المقترح لصفتي السرعة والتوازن له اثر إيجابي في تحسين مهارة المراوغة لدى اصاغر كرة القدم .

الفرضيات الجزئية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في مهارة المراوغة للمجموعة التجربية لصالح الاختبار البعدي
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين تجريبة والضابطة في تحسين مهارات المراوغة لصالح المجموعة التجريبية
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي والبعدي في صفة السرعة للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين صفة السرعة لصالح المجموعة التجريبية
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في صفة التوازن للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين صفة التوازن لصالح المجموعة التجريبية .

مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الاولى :

نستنتج من الجدول رقم 05 انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في مهارة المراوغة للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي، ويرجع ذلك الى تطبيق الوحدات التدريبية على هذه العينة التجريبية .

وقد اتفقت هذه نتائج مع دراسة مقداد زواوي بلال 2014 ودراسة ياسر محفوظ عطوة 1997 ودراسة بالعروسي 2008 والتي توصلت الى ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسي القبلي والبعدي للمجوعة التجريبية في اختار المراوغة لصالح القياس وبصفة خاصة مهارة السيطرة على الكرة والجري بالكرة ركل الكرة والضرب الرأس، والتقدم في مستوى المهارات الأساسية التي تتطلب السرعة الدقة وتغير الاتجاه المتعرج بالكرة، وللبرنامج التدريبي تأثير على طريق التدريب على مهارة دحرجة الكرة ترتكز على بض المبادئ الأساسية التي يسترشد بها المدرب عند التطبيق ومن بينها تكرار التطبيق وتقصير زمنه حتي لا يتعب الاعب واستخدام زمن التطبيق بفاعلية وتأكد من تحقيق الاعبين من خبرات النجاح ويرى زهران السيد (2008، 198، 199)

ضرورة التدريب ومهارة تنمية المراوغة بالإضافة إلى أنها تحقيق المتعة لدى اللاعب ولدى الجمهور الذي يشاهد اللعبة عند إبراز المهارات واجتياز لاعبي الخصم، وتزيد اللاعب معنويا وفي نفس الوقت تضعف معنويات الخصم وتفكيك من خطوط دفاعه، وتكشف ثغرات الفريق، والمراوغة الصحيحة فن له أصوله وقواعده وليس حالة فردية تختلف من فرد إلى آخر، وبذلك فهي نموذج كروي يجب التدرب عليه، وتصحيح مفهومها لدى اللاعبين وبيان الأسس الصحيحة التي يقوم عليها المراوغة ولها أنماط كثيرة يصعب حصرها لاختلاف التمرير ونقط وأماكن الاعبين.

وهذه النتائج جاءت في الاتجاه المتوقع تؤكد صحة الفرضية الجزئية الأولى، التي افترضت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في مهارات المراوغة المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

مناقشه الفرضية الجزئية الثانية:

استنتج من خلال جدول 6ان هنالك فروق ذات دلاله إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية الضابطة في مهارات المراوغة صالح مجموعه تجريبيه، ويرجع ذلك الى ان المجموعة التجريبية نالت قدر من التدريب على بعض الصفات المهارية منها المراوغة في شكل تكثيف.

لقد اتفقت هذه النتائج مع دراسة كل من مقداد الزواوي ومجبر بلال 2014 التي ظهرت ان اللاعبين الذين اخضعوا في برنامج تدريب الخاص الصفات الحركية منها التوازن والسرعة جانب المهارية مراوغه والجريب الكره، ويرجع هذا التطور الى التمارين الخاصة الصفات الحركية البرنامج التدريبي بالإضافة الى دراسة خوجة اسم 10 فارس عبد الله 2011 وبكله بلقاسم 2008 اغنيه منعم 2001 وحسن احمد 1996 ودراسة ياسر محفوظ عطوة 1997 والتي توصلت ان هناك فروق ذات دلاله إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في قياس البعدي اختبار المراوغة لصالح المجموعة التجريبية ولتي اسفرت ايضا على ان البرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابيا على مهارات المراوغة لدى اصغر كره القدم، والمبني اساسا على تكثيف التمارين لمهارات المراوغة وحداده التدريبية، كما اتفق كل من فيصل عياش الديالي والاحمر عبد الحق 1997، 62 على ان الاساس التي تعتمد عليه المراوغة السليمة هي سرعه حركه اللاعب في مختلف الاتجاهات وسرعه التلبية اللاعب وسرعه ادائه وقدره التحكم في الكره اثناء الجري بها واختيار اللحظة المناسبة ليقوم المهاجم بالمراوغة ويفاجئ اي التوافق الحركي عائله العامل النفسي قصر كبير على اللاعب في التغلب على المنافس الثقة بالنفس ويؤكد ماتفيف ونوفيوكوفوساين بانه هنالك علاقه بين والمهارية اساسيه اثناء عمليه التدريب

وهذه النتائج جاءت اتجاه المتوقع تؤكد صحة الفرضية التي هناك فروق ذات دلاله إحصائية في اختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين مهارات المراوغات لصالح المجموعة التجريبية.

مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

مخطط مستنتج من الجدول رقم سبعه انه توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في صفه السرعة المجموعة التجريبية لصالح اختبار البعدي، ويرجع ذلك الى تطبيق الوحدات التدريبية على هذه العينة التجريبية وقد اتفقت هذه الدراسة مع دراسات 'تاز كوارت عبد الله 2011' التي تتفق مع النتائج المتواصل اليها والتي اثبتت عن وجود اثر لتمرينات السرعة على تطوير تقنيه المراوغة في كره القدم كذلك وجود فروق ذات دلاله إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح اختبار البعدية، كذلك دراسة 'باسم 2013' ودراسة 'تمجالت محمد صالح '2010 حيث اظهرت صفات السرعة لا تأثير في اداء المهارات الهجومية الأساسية بالإضافة الى نتائج وصلت اليها دراسة "محمد اسماعيل عبد زايد عاشور 2006" ودراسة "المقيد عبد الحميد داود وكامل عبد الحسن 2005" "وادي راس سامي خلف العزاوي 1987" وهذا يتفق مع ما يؤكد احنا في مختار حيث ان التدريب على السرعة غالبا في الجزء الثاني اعداديه ويستمر ايضا ايام الفترة الاولى من مباراة ولكن يجب المراهق يجب ان نلاحظ المدرب ان السرعة يمكن ان تفتقد نسبيا اذا لم يستمع اذا لم يستمر تدريب عليها في ذلك فان التدريب على السرعة يستمر بدرجه ما موسم كله حسب السعه يمكن طرق التدريب المختلفة.

(بويرة حماده .2002،194)

ان استعمال تمارين السرعة باللعب صافي لفتره قصيره استعمال الحافز او تحت القصوى وراعي عند السرعة يكون الاداء من خلال اقصى سرعه والاجماع المناسب والمراوغة الراحة الكفية.

وهذه النتيجة جاءت في الاتجاه المتوقع تؤكد صحة الفرضية الجزئية الثالثة التي نصت على وجود فروق ذات دلاله إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في صفه السرعة للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

مناقشة الفرضية الجزئية الرابعة

نستنتج من الجدول رقم 8 طرق باب دلاله اقصائيات الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطيه في تحسين الصفة لصالح المجموعة التجريبية، ويرجع ذلك الى ان المجموعة التجريبية مالت قدر من التدريب على بعض الصفات الحركية منها السرعة في شكل التكثيف.

وهذا يتفق مع ما جاء به دراسة "باسم 2013" اريد اسفلت الدراسة انه توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين العين الضابطيه والعين التدريبية صالح التجريبية البعدي لتحسين السرعة المهارات الانتقال الكره، بالإضافة الى دراسة "تازغوارت عبد الله 2011" ودراسة "تمجالت محمد صالح بن 10 مدرسه محمد اسماعيل عبد زيد عاشور 2006 التي توصلت الى وجود اثر لتمرينات السرعة على تطوير تقنيه المراوغة في كره القدم ضرورة تطوير وتنميه السرعة في السن المبكر وادماج وحدات تدريبيه خاصه بالسرعة في البرنامج التدريبية خاصه الاشبال مع مراعاه خصائصها، وهذا لما لها من اهميه اثناء القيام بمهاره المراوغة، وهذا ما اكد "بطرس رزق الله 1999، 17" حيث اعتبر فتره الطفولة من افضل الفترات لتطوير صفه السرعة المؤثرات في الحسيه و تنظيم الأجهزة تعد اكثر نشاطا في العمليات العصبية عند الاطفال في سرعه التبادل بين الانقباض والانبساط العضلي، وهذا يؤدي الى زياده السرعة الحركية لدى الاطفال عمر الثالث وراء والسابع حيث زياده البناء الحركي، العصبي المركزي تمارين البدنية في تطوير السرعة الزيادة التدريجية للسرعة، وتتقارب هذه الصفة البدنية عند كلا الجنسين، وهنا تتحسن الاعمال الحركية وتطور الجهاز العصبي المركزي وتساعد التمارين البدنية في تطوير السرعة خصوصا عند زياده التدريجية بسرعه كذلك (السيد ابو عبيده 2001، 115)ان السرعة احد المتطلبات الرئيسية اداء في كره القدم الحديثة بباقي العناصر القدرات البدنية الخاصة الاخرى استر فيها والت كذلك فان المتطلبات الفنية والمهارية والخطوطيه تعتمد اعتمادا كبيرا على العامل السرعة وطن وتظهر اهميه السرعة في كره القدم في قدره اللاعب على اداء المهارات الأساسية والحركية كبيره وحاسبه ظروف المباراة وهذه النتيجة جاءت في المتوقع تؤكد صحه الفرضية الجز الرابعة

التي نصت هناك فروق ذات دلاله إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضبطية في تحسين صفقه السرعة لصالح مجموعه تجريبيه.

مناقشة الفرضية الجزئية الخامسة

نستنتج من الجدول رقم تسعه انه توجد فروق ضد دلاله إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في صفه التوازن للمجموعة التدريبية لصالح الاختبار البعدي.

هذه النتائج تتفق مع الدراسة كل من سعد سعود فؤاد 2002 دراسة مجاني احمد ودراسة زواوي و مزور بلال 2014، والتي اسهرت عن وجود فروق ذات دلاله إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح الاختبارات البعدي موجود فروق ذات دلاله إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعه تجريبيه في اختبارات الصفات الحركية من التوازن اختبار البعدية واوصلت بضرورة ادراج تمارينات توازن في الوحدات التعليمية والاهتمام بالفئات العمرية الدنيا وتوفير وسائل البيداغوجية اللازمة لتحقيق العمليات التعليمية بويارا مجدي مصطفى 2002، 138 ان التنمية وتطوير الصفة التوازن يلتزم القيام بتمرينات وتدريبات من شانها العمل على اداء بعض الحركات الهادئة من الثبات او المفاجئة من الحركات بإشارة والنداء وغير ذلك، ولكل هذين النوعين هدفهما بالنسبة للنوع من اللعب والاختلاف المهارات المطلوبة، وتعتبر سلامه الجهاز العصبي احد العوامل الهامه المحققة للتوازن كما ان عمليه التآزر بين الجهازين العضلي والعصبي دور كبير في المحافظة على الاتزان الجسم.

و هذه النتيجة جاءت من اتجاه المتوقع تأكد الجزئية الخامسة التي نصت على وجود فروق ذات دلاله إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في صفه التوازن للمجموعة التجريبية للسنه الاختبار البعدي

فرضيه الجزئية السادسة:

نستنتج من الجدول رقم 10 ان هناك فروق ذات دلاله إحصائية في اختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية و الضابطيه في تحسين صفه التوازن لصالح المجموعة التجريبية

ويرجع ذلك الى ان المجموعة التجريبية نالت قدر من التدريب على بعض الصفات الحركية تكثيف.

وهذه النتائج تتفق مع دراسة كل من سعد سعود فؤاد 2002 دراسة جالي احمد 2013 الدراسات انه توجد فروق دلاله إحصائية بين المجموعتين بالضابطة لقياس البعدي لاختبارات الصفات الحركية منها التوازن لصالح المجموعة التجريبية، حيث ان الصفات الحركية يتم التدرب عليها لتنميه العديد من الجوانب النمو الحركي للطفل لقد تبين اثرها كدراسة فليب و روبير التي استخدمت بعد الصفات الحركية منها التوازن لتسهيل الحركة واهميتها مهارات المراوغة والتي توصلت الاطفال وتدريبات على هذه الصفة قد اظهر تحسنا مرورا على تحسين مهارات المراوغة لديهم، وهذا ما اكد عامر فاخر 2014، 385 ان التدريب بتنمية التوازن تطوير هذا المكون في سوره ملموسه، اي انه وعلى الرغم من تأثير الخصائص الموروثة في التوازن، الا ان تدريب له دور كبير في التنمية هذا المكون المهم، والاكثر من هذا وجود ان التوازن يتحسن بزياده العمر الزمني بين11-16 سنه13 في حين ان معدل النمو بين-15 سنه كان متأخرا بدرجه ملحوظه بين البنين.

و هذه النتيجة جاءت اتجاه المتوقع تؤكد الجزئية السادسة على وجود فروق إحصائية البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطه التوازن لصالح المجموعة التجريبية

مناقشه الفرضية الرئيسية: من خلال تحقيق النتائج الفرضيات الجزئية السته، والذي اثبت انني البرنامج التدريب المقترح بصفه السرعة والتوازن له تأثير ايجابي صفه المراوغة لدى اصاغر كره القدم وعلى ضوء هذا الطالب الباحث هذا التح ان مهارات المراوغة والخداع هي تلك الفعاليات الف والبدنية والخططيه التي يقوم بها اللاعب مع كره او دونها من اجل بالكره والتخلص من الخصم للسيطرة على ظروف المباراة تركيز على واجبات والمهام التي يطلب استخدام حركات الاطراف والجسم كما نهيت عفاف عثمان 2011، 12 انه من خلال تجارب الطفل الحركي وعمليات المزاوجة الإدراكية- الحركية اتجاهات والراسية داخل وبين الاشياء، وعلى هذا النحو نظاما داخليا يتأسس على العدد من القدرات ويهيئ جسمه لأداء

اطول مهارات في ثبات ودقة وكما اعشار كل من كونديراس واخرون 93 ان الهدف من على العناصر نفس الحركي هو تطوير الفعالية تحقيق سيطرة فعالية على الاطراف ايجاد منفذ عصبي عضلي مناسب الى العضلات المحيطة بمجموعه المفاصل

وهذه النتيجة جاءت من الاتجاه المتوقع تؤكد صحه الفرضية الرئيسية التي نصت على ان للبرنامج التدريبي المقترح لصفتي السرعة والتوازن اثر في تحسين مهارات المراوغه13-15 سنة

5-2 مقارنة فرضيات الدراسة الحالية مع فرضيات الدراسات السابقة:

5-2-1 الفرضية الاولى من الدراسة الحالية:

" توجد فروق ذات دلالة احصائية بين االقياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في دقة التصويب

حسب ما اكدته مناقشة الفرضية الاولى للدراسات السابقة المذكورة انه هناك فرضية اجابت انه توجد علاقة ذات دلالة احصائية في صفة دقة التصويب عند عينة البحث وهذا متطابق مع الفرضية الاولى للدراسة الحالية والتي تنص على " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في دقة التصويب"، ومنه يوصي الباحث على انه تم تحقق فرضية الدراسة الحالية على ما ذكر في الفرضية الاولى.

5-2-2 الفرضية الثانية من الدراسة الحالية:

"توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المراوغة"

حسب ما تأكد في مناقشة الفرضية الثانية للدراسات السابقة المذكورة انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي ومهارة المراوغة للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي وهذا ما ينطبق على الفرضية الثانية والتي نصت على "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المراوغة " ومنه هذه النتائج تؤكد على صحة الفرضية الثانية للدراسة الحالية.

5-2-3 الفرضية الثالثة من الدراسة الحالية:

" توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التوازن الحركي"

حسب ما تأكد مناقشة الفرضية الثالثة للدراسات السابقة المذكورة فانه هناك دراسة قد اكدت انه صحة الفرضية انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في صفة التوازن الحركي عند عينة البحث قصد الدراسة وهذا ما ينطبق على الفرضية الثالثة التي تنص على "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التوازن الحركي "ومنه يدل على صحة الفرضية الثانية للدراسة الحالية ومنه فان صحة الفرضية قد حققت.

الفصل السادس

الاستنتاج العام

الاستنتاج العام:

-وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

- تعتبر البرامج التدريبية أحد عناصر التدريب كما أنها أحد الأركان الأساسية لعملي التدريب

وحتى تكتمل البنية الأساسية لعملية التدريب و التعليم و الاعتماد على مبدأ الفعال لا بد من الاهتمام بتوظيف هذه البرامج بأسس علمية في عملية التدريب باعتبارها توفر ظروف جديدة ومختلفة حسب نوع وهدف البرنامج المستخدم الذي يساهم بشكل كبير في خلق وايجاد الواقع الذي يقود للتوصل الى مجموعة من الاهداف لها علاقة بالأداء المهاري والاسلوب الواجب اتباعه بطريقة علمية حديثة تؤدي الى بلوغ الهدف.

2-6 الاقتراحات

في ضوء الاطار النظري لهذه الدراسة والنتائج التي اسفرت عنها نقترح ما يلي:

- ضرورة زيادة الاهتمام بتطوير الصفات البدنية الحركية (السرعة والتوازن) والمهارات الأساسية (المراوغة) للاعبين كرة القدم خاصة الفئات الصغرى.
- اجراء دراسات حول البرنامج التدريبي للسرعة والتوازن في تطوير مهارة المراوغة لمختلف التخصصات الأخرى .
- ادماج تمارين وبرامج ممزوجة بين الصفات البدنية (السرعة-التوازن) مع المهارات الأساسية (المراوغة).
- الاهتمام بعملية التقويم كجزء لايتجزا من العملية التدريبية .
- توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة والإمكانات لتسهيل عملية التدريب على المدرب وبذلك خلق جو مساعد للاعب وتسهيل عملية التعلم ويستغل كل طاقاته بغرض تحسين قدراته البدنية والمهارية
- استعمال طرق ومبادئ التدريب المناسب لتنمية الصفات البدنية والمهارية

- اجراء دورات تدريبية للمدربين لرفع من قدراتهم المعرفية في مجال التدريب الرياضي وباسلوب علمي لمواكبة التطور الرياضي وهذا من خلال اشراكهم في الدورات التريبية والملتقيات العلمية ولأيام الدراسية تحت اشراف إطارات متخصصة.
- ضرورة العمل والبحث في هذا المجال من طرف التدريب الباحثين والطلبة الجزائريين قصد تطوير كرة القدم الجزائرية ورفع مستوى الممارسة الرياضية في الجزائر .
- ضرورة منح فرص للطلبة لاستغلال معارفهم العلمية في المجال تخصصهم التدريب الرياضي والمكتسبة خلال فترة التكوين الجامعي لاستغلالها في مجال التدريب في الفئات الشبانية على مستوى الأندية .
- ضرورة الاهتمام النوادي بالفئات الصغرى مع توفير الإمكانيات اللازمة للتدريب وبيئة ملائمة لتحضير اللاعبين .
- اثار انتباهنا خلال دراسة هذا الموضوع مواضيع أخرى للبحث في هذا المجال نحبذ لو يتم معالجتها من قبل باحثين اخرين في المستقبل تتمثل فيما يلي :

- اجراء دراسة عن أثر الصفات البدنية والحركية في تطوير المهارات الأساسية لدى لاعبين كرة القدم تتضمن متغيرات لم تتناول في هذه الدراسة .

- اجراء المزيد من الدراسات والبحوث للتعرف على الصفات البدنية والحركية التي في تطوير وتنمية المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم بالإضافة الى اجراء دراسة مماثلة لهده الدراسة على عينات أخرى.

6-3 الافاق المستقبلية:

- ضرورة الاهتمام بتحسين الصفات الحركية(التوازن)والمهارات الاساسية (دقة التصويب والمراوغة) لناشئي كرة القدم.

-توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة لفرض تحسين وتطوير القدرات البدنية والمهارية.

-ضرورة المشاركة الفعالة في المنافسات الرياضية المحلية.

-استعمال طرق ومبادئ التدريب المناسبة لتنمية الصفات البدنية والمهارية .

-ادراج تمارين وبرامج لتحسين القدرة على الاتزان في مجال التدريب.

-اجراء دورات تدريبية للمدربين لرفع من قدراتهم المعرفية في مجال التدريب وبأسلوب علمي لمواكبة التطور الرياضي وهذا من

خلال اشراكهم في الدورات التدريبية والملتقيات العلمية والايام الدراسية تحت اشراف اطارات متخصصة.

-اجراء المزيد من الدراسات والبحوث للتعرف على الصفات الحركية التي تساعد في تطوير وتنمية المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم بالإضافة الى اجراء دراسة مماثلة لهذه الدراسة على عينات اخرى.

-ضرورة العمل والبحث في هذا المجال من طرف المدربين الباحثين والطلبة الجزائريين قصد تطوير كرة القدم الجزائرية ورفع مستوى الممارسة الرياضية في الجزائر.

-ضرورة اهتمام النوادي بالفئات الصغرى على توفير الامكانيات اللازمة للتدريب وبيئة ملائمة لتحضير اللاعبين.

- اتباع الطرق العلمية في التحضير البدني.

قائمة

المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

اولا: القران الكريم

2/.د. وجدي مصطفى الفاتح. د. محمد لطفي السيد .2002:الاسس العلمية للتدريب الرياضي لاعبين ومدرب. دار الهدى نشر وتوزيع .مصر.

3/.د.محمد صبحي حسين. 1995:القياس والتقويم في التربية البدني والرياضية .دار الفكر العربي. القاهرة .

4/.د/ مصطفى السايح–د– صلاح انيس محمد.2002: الاختبار الاوروبي للياقه البدنيه"يور وفيت". المكتبه الاشعاع الفنيه. مصر.

5/. مفتي إبراهيم حمادة.2002: التدريب الرياضي الحديث–تخطيط–تطبيق–قيادة. دار الفكر العربي. القاهرة.

6/. مفتي إبراهيم حمادة: المهارات الرياضية. مركز الكتاب للنشر. ط 1.جامعة حلوان. مصر.

7/.حسين السيد أبو عبده.2002:الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم.مكتبة الإشعاع الفنية.ط 1.الإسكندرية.مصر.

8/. بطرس رزق الله.1992: متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية. مطبعة الإسكندرية. مصر.

9/. محمد رضا ال وقاد.2003: التخطيط الحديث في كرة القدم. دار السعادة. ط 1. مصر.

10/. إبراهيم شعلان، محمد عفيفي.2001: كرة القدم للناشئين. مركز الكتاب للنشر، ط 1. القاهرة. مصر.

توثيق رسالة جامعية:

11/. مقاق كمال.2013/2012: أثر تمارين بدنية بطريقة التدريب التكراري على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صف أصاغر. أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه. غير منشورة. معهد ت.ب.ر . جامعة الجزائر.

12/.مساسط خالد.2016/2015:اثر برنامج تدريبي مقترح لصفتي السرعة والتوازن في تطوسر مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم. رسالة ماستر. معهد العلوم والتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. مسيلة.

13/.بورناني نور الدين.2016/2015:علاقة التوازن الحركي بدقة التصويب لدى ناشئي كرة القدم.رسالة ماستر.معهد التربية البدنية والرياضية .مستغانم .الجزائر.

14/.سعد سعود فؤاد.2002:دراسة اثر الاتزان على تعلم التصويب .رسالة ماجستير.قسم التربية البدنية والرياضية.قسنطينة.الجزائر.

توثيق من مجلة عربية/

15/.كمال كحلي واخرون.2016:علاقة التوازن الحركي بدقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم صنف اكابر.المعيار العدد الثالث.مستغانم.

المراجع الاجنبية/

.Rewe Taelman :foot ball-technique nouvelle d'entraînement ,edition Amphora,1990.

. Victor Genson : Football apprendre le jeu, Chiron, 1994.

. TURPIN Bernard : Préparation et entraînement du footballeur; Paris, Amphora,1989.

. Garel pedro: football technique jeu, entraînement, edition amphora,paris

اهداف الدراسة:

/1معرفة ان كان للتوازن الحركي اهمية في تحسين مهارة دقة التصويب لدى ناشئي كرة القدم

/2معرفة ان كان للتوازن الحركي اهمية في تحسين مهارة المراوغة لدى ناشئي كرة القدم

منهج الدراسة : المنهج التجريبي

نتائج الدراسة:

/1توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في دقة التصويب

/2توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية في المراوغة

/3توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التوازن الحركي

الاقتراحات والفرضيات السابقة:

• يفضل استخدام المناهج التدريبية المقننة ومراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين في تحسين المهارات الحركية لدى ناشئي كرة القدم

•استعمال طرق ومبادئ التدريب المناسبة لتنمية الصفات البدنية والمهارية

•يجب على المدرب ان يعمل على تنمية الصفات المهارية والبدنية والخططية وحتى النفسية للاعب بحيث تتناسب مع متطلبات اللعب الحديث والمستوى العمري

•إجراء بحوث مشابهة وبفترات تجريبية أطول

• ضرورة اهتمام النوادي بالفئات الصغرى على توفير الامكانيات اللازمة للتدريب وبيئة ملائمة لتحضير اللاعبين

•اتباع الطرق العلمية في التحضير البدني.