

أثر الاتزان على تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم (صنف أشبال)

مزارى فاتح، حماني إبراهيم ، ساسي عبد العزيز، بوحاج مزيان
جامعة البويرة.

تاريخ الإيداع: 2017/05/14 تاريخ القبول: 2017/11/22 تاريخ النشر: 2018/12/07

ملخص البحث:

هدفت الدراسة الحالية إلى اقتراح برنامج تدريبي لتنمية صفة الاتزان للاعبي كرة القدم صنف أشبال، وتم اختيار هذا الموضوع من أجل إبراز الأهمية البالغة التي تلعبها البرامج التدريبية المقترحة المبنية على الأسس العلمية السليمة في الارتقاء بالمستوى المهاري للاعبين، كما اهتمت هذه الدراسة بإبراز دور المدرب في اختيار أحسن البرامج التدريبية المستخدمة للوصول إلى المستويات المطلوبة والتعرف على واقع إعداد وتكوين الفئات الصغرى لكرة القدم على مستوى ولاية البويرة والكشف عن نقاط القوة والضعف لديهم، أما من الجانب المنهجي فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث وتمثل مجتمع البحث في الأندية الناشطة في الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة فئة أشبال، وتم إختيار العينة بطريقة قصديه وتمثلت في 36 لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين المجموعة (التجريبية) 18 لاعب من النادي الرياضي الهاوي لبلدية قادية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح، والمجموعة (الضابطة) 18 لاعب من نادي اتحاد الاخضرية التي تدرت وفق البرنامج العادي، وتم الاعتماد على الاختبارات القبلية والبعديّة كأداة للدراسة وهذا لمعرفة مدى فعالية البرنامج التدريبي المقترح في تنمية المهارة الأساسية قيد الدراسة، كما إعتد الباحث على الوسائل الإحصائية التالية: برنامج الحزم الإحصائية (spss18) وتم اعتماد على كل من الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء البسيط بيرسون، معامل الارتباط بيرسون، (T) ستيودنت للعينات المستقلة، و (T) ستيودنت للعينات المرتبطة. الكلمات المفتاحية: الاتزان، دقة التصويب، لاعبي كرة القدم.

The effect of balance on improving the correctness of the correction of football players (class cubs)

Summary:

The aim of this study is to propose a training program for the development of the equilibrium character of football players. This topic was chosen in order to highlight the importance of the proposed training programs based on the sound scientific foundations in upgrading the skill level of the players,

The study also focused on highlighting the role of the trainer in selecting the best training programs used to reach the required levels and learning about the reality of the preparation and composition of the small football teams in the state of Bouira and the detection of their strengths and weaknesses. On the methodological side, the researcher used the experimental method to suit the nature of the research. The research community in clubs active in the State League in Bouira is a cubes category. The sample was deliberately selected and represented 36 players divided into two groups (experimental) 18 players from the amateur sports club of the municipality of Qadiriya. The training program was proposed and the group (Al-Zabta) was 18 players from Al-Ahdariya Club who were trained according to the regular program. The tests were based on tribal and remote tests as a tool for study. This is to determine the effectiveness of the proposed training program in developing the basic skill under study. The statistical package program (spss18) was based on both the arithmetic mean, the standard deviation, the Pearson simple torsion factor, Pearson correlation coefficient (T), the independent sample samples, and the T

مقدمة:

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

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

لكن بالرغم من كل هذا الإهتمام نلمس في الميدان خاصة على المستوى الدولي ضعف لدى الأندية من حيث المنافسة على الألقاب القارية، وهذا النقص الذي نجم عنه ضعف الفريق الوطني، فبعد أن كان يحسب له ألف حساب في الثمانينات وبداية التسعينات أصبحنا مثالا سيئا على البطولات القارية في العشرة الأخيرة ، حتى أن اللاعب الجزائري أصبح يتميز بالعديد من النقائص و هذا من خلال تتبعنا للبطولة الوطنية التي أوضحت بصورة أو بأخرى هذه النقائص، وخاصة التقنية منها كالتسديد نحو المرمى ، فالتصويب نحو المرمى من الوسائل الأساسية لإحراز الأهداف ، الأمر الذي يفتقد إليه اللاعب الجزائري الذي صار يهدر أهدافا عديدة في وضعيات سانحة للتهديف، هذا الغياب الواضح لدقة التصويب جعلنا نحاول معرفة الأسباب المؤدية إلى غياب هذه الدقة وفي هذا الإطار من الضروري أثناء ممارسة كرة القدم تطوير الاتزان الثابت والحركي الذي هو القدرة على الاحتفاظ بوزن الجسم في الثبات أو الحركة ، وهذا يتطلب سيطرة تامة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية والعصبية، كما أن التوازن يتطلب القدرة على الإحساس بالمكان والأبعاد سواء كان باستخدام البصر أو بدونه عصبيا أو ذهنيا وعضليا وتعتبر سلامة الجهاز العصبي أحد العوامل الهامة المحققة للتوازن كما أن عملية التأزر بين الجهازين العضلي والعصبي لها دور يتبين في المحافظة على إتزان الجسم أو الحركة التي يقوم بها الإنسان من مشي وجري ووثب... إلخ، أو الحركة الرياضية التي تتم فوق حيز ضيق كالمشي على العارضة أو الوقوف على مشط أحد القدمين كل هذه الحركة تتوقف على مدى سيطرة الفرد على أجهزته العضلية و العصبية بما يحقق المحافظة على وضع الجسم دون أن يفقد اتزانه.

هذا من جهة ومن جهة أخرى فالتصويب المدقق والقوي يحتاج إلى إتزان كل أعضاء الجسم المشاركة أثناء التنفيذ. (TURPIN BERNARD 1990,P,20)

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

- هل للإتزان تأثير على تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم (صنف اشبال) ؟

- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

التصويب: إجرائيا: هو تسديد اللاعب للكرة بهدف ادخالها في مرمى الفريق المنافس
اصطلاحا: محاولة اللاعب ادخالها به من خلال ضرب الكرة سواء كان باستخدام السرعة. القوة او
الدقة. (مفتي ابراهيم، 2010، ص160)

الاتزان:

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

اصطلاحا: امكانية الفرد للتحكم في المقدرات الفسيولوجية والتشريحية التي تنظم التأثير على التوازن مع القدرة على الاحساس بالمكان سواء باستخدام البصر او بدونه وذلك عضليا وعصبيا. ومن الناحية البيوميكانيكية فان التوازن يحدث عندما يمر المحور العمودي للجسم على مركز ثقل الجسم وتتناسل القوى المؤثرة في الجسم بحيث تكون صفرا في محصلتها .

ويرى الباحث ان التوازن هو امكانية اصدار نشاط عضلي بتحكم عصبي للحفاظ على وضع

الجسم في حالة تشريحية مستقرة (كيورتن، 1981، ص127).

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1- المنهج المستخدم:

إن موضوع البحث عبارة عن دراسة مجموعة اختبارات (الاتزان - دقة التصويب) بين فريقين في كرة القدم، وكشف مدى تطوير القدرات البدنية لكلا الفريقين عن طريق إجراء اختبارات لصفات

الاتزان ودقة التصويب، وهذا خلال مرحلتين (قبلي - بعدي) ولتحقيق ذلك لزم علينا إتباع المنهج التجريبي.

2- أدوات الدراسة:

إن الخطوة التي اتبعتها في دراستي هي وضع وسائل تساعد على توزيع جوانب البحث، وهي جمع المعلومات من مختلف المصادر والمراجع وهذا قصد الإلمام بالجانب النظري. كما اعتمدت على اختبارات الاتزان ودقة التصويب تجرى على كلتا العينتين (الضابطة والتجريبية) على شكل اختبار قبلي واختبار بعدي، كما تم استعمال وحدات تدريبية على شكل تمارين تساهم في تطوير الاتزان الثابت والحركي تخضع لها المجموعة التجريبية قيد البحث.

2-1 - الاختبارات المستخدمة:

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

3-1- المجال الزمني و المكاني:

3-1-1- المجال الزمني: بدأ العمل في هذه الدراسة في بداية شهر نوفمبر 2015 وكان بالدراسة النظرية، أما إجراء الاختبارات بالنسبة للعيينة الاستطلاعية فكان على النحو التالي :

- الاختبار الأول: 02 ديسمبر 2015 الاختبار الثاني: 17 ديسمبر 2015.

3-1-2- المجال المكاني: لقد تم إجراء الاختبار الأول و الثاني على العينة الاستطلاعية في

الملعب البلدي لبلدية قادية.

4- ضبط متغيرات الدراسة:

- أ- المتغير المستقل: ويتمثل في الاتزان الثابت والحركي.
- ب- المتغير التابع: ويتمثل في دقة التصويب في كرة القدم.

5- عينة البحث:

تمثلت عينة البحث في فريقين لكرة القدم تم اختيارهما على مستوى ولاية البويرة.

أ- الفريق الأول: النادي الهاوي لبلدية قادية.

ب- الفريق الثاني: اتحاد بلدية الأخريرة.

وقد اختيرت هذه العينة بصفتها عينة متجانسة من حيث المرحلة السنية والمرفولوجية ، وهم ينتمون إلى صنف الأشبال (15-17 سنة) ولهما نفس الإمكانيات

- **المجموعة التجريبية :** يعرض عليها برنامج تدريبي خاص بتطوير القدرة على الاتزان. مدة تطبيق البرنامج التدريبي شهرين

- **المجموعة الضابطة:** نتركها تتدرب بصفة عادية أي بالطريقة المعتادة.

5-1- كفاءة اختبار العينة: لقد قمت باختيار العينة القصدية بشكل متكافئ وذلك لأنها تعطي

فرص متكافئة, فكانت العينة تتكون من مجموعتين:

أ- **المجموعة الضابطة:** تحتوي على (18) لاعب من الاخريرة

ب- **لمجموعة التجريبية :** تحتوي على (18) لاعب النادي الهاوي لبلدية قادية.

5- الوسائل الإحصائية:

- متوسط الحسابي. الانحراف المعياري. اختبار توزيع ستودنت. معامل الارتباط لسبيرمان.

عرض و تحليل نتائج الدراسة الميدانية

1- عرض و تحليل نتائج الدراسة: (أخذ مثال عن كفاءة القيام بتحليل النتائج الميدانية):

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

أ - **المجموعة الضابطة (قبلي-بعدي)**

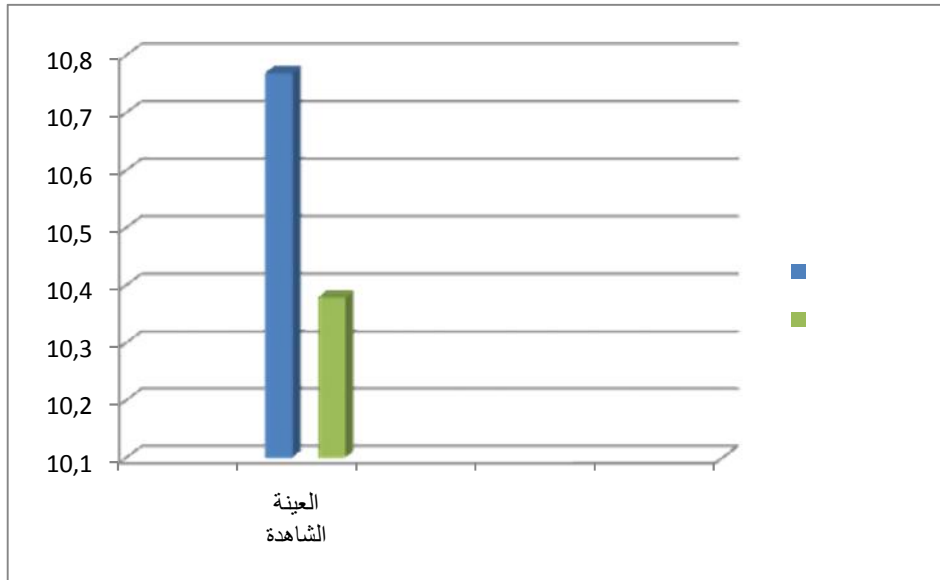
الجدول رقم (01): يبين نتائج اختبار الحبال للمجموعة الضابطة

العينة	عدد	المتوسط	الانحراف المتوسط	الانحراف المتوسط	الدلالة الإحصائية (0.05)	" "	" "
18	10.77	1.98					
18	10.38	2.00				نتائج غير دالة إحصائيا	0.73
							1.74

من خلال الجدول رقم (01) نلاحظ أن المجموعة الظابطة تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي يقدر بـ 10.77 نقطة ، كما نلاحظ أن التشتت المحسوب بالانحراف المعياري يقدر بـ 1.98

نقطة إذ أن هذا الأخير يدل على تقارب نتائج عناصر المجموعة وقربها من المتوسط الحسابي للمجموعة ككل مما يجعل المجموعة تعطي تجانسا في نتائجها, كما نسجل في الاختبار البعدي لنفس المجموعة متوسط حسابي يقدر بـ 10.88 نقطة وانحراف معياري يقدر بـ 2.00 نقطة, بينما نسجل نتيجة اختبار "ت" استودنت المحسوبة والمقدرة بـ 0.73 والتي هي أقل من "ت" الجدولية لعدد يناسب هذه المجموعة (18 لاعب)، وعليه فإن الفروق المعنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لهذه المجموعة ضئيلة، مما يوحي مبدئيا على عدم وجود تحسن في قيم المتوسط الحسابي للاختبارين، وهذا ما يبينه المدرج التكراري رقم (01) (قيمة متقاربة بين كلا الاختبارين).

ومن خلال نتيجة المتوسط الحسابي للمجموعة في الاختبارين القبلي والبعدي ، والتي يوضحها الجدول رقم (02) ، فإن المجموعة تكون قد حققت نتيجة ضعيفة نوعا ما مقارنة مع النتيجة الممكن إحرزها ، بالمقارنة بين "ت" استودنت المحسوبة والمقدرة بـ 0.73 و"ت" الجدولية والتي تقدر بـ 1.74 عند مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) وهذا دليل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة ، وبالتالي عدم حدوث تحسن في أداء الاختبار.



مدرج تكراري رقم (01): يوضح نتائج اختبار الحبال للمجموعة الظابطة

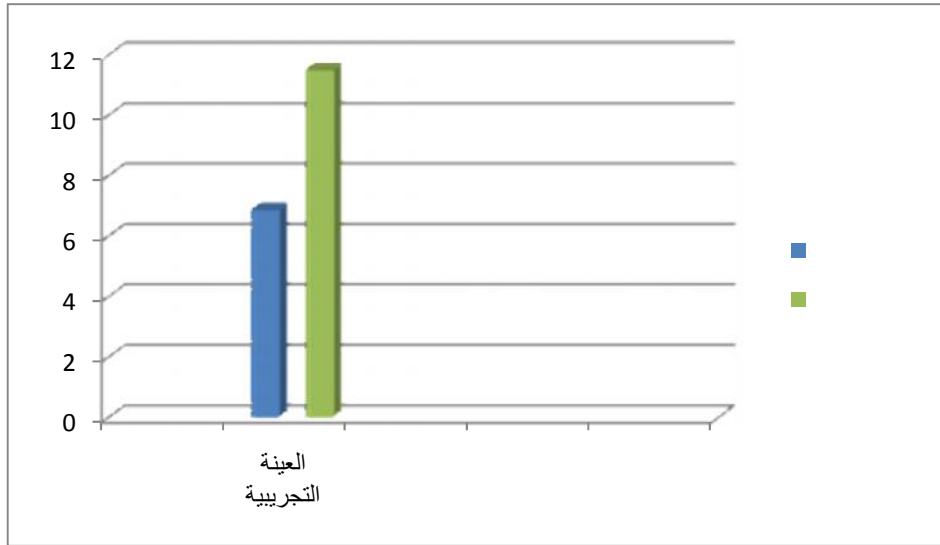
ب- المجموعة التجريبية (قبلي - بعدي):

الجدول رقم (02): يبين نتائج اختبار الحبال للمجموعة التجريبية

الجدولية	" "	الإحصائية (0.05)	المعياري		العينة
1.74	7.97	إحصائيا	2.11	6.88	18
			1.75	11.50	18

من خلال الجدول رقم (02) نلاحظ أن المجموعة التجريبية قد حققت متوسطها حسابيا في الاختبار القبلي قدره 6.88 نقطة وانحراف معياري يقدر بـ 2.11 نقطة ، ، في حين نسجل قيمة 11.50 نقطة كنتيجة للمتوسط الحسابي للمجموعة في الاختبار البعدي وبانحراف معياري يساوي 1.75 نقطة ، حيث القيم البسيطة للانحراف المعياري تعكس مدى تجانس وتقارب قيم المجموعة من المتوسط الحسابي.

وقد كانت نتيجة "ت" المحسوبة المسجلة لاختبار "ت" استودنت التي قدرت بـ 7.97 لعدد يناسب عدد العينة (18 لاعب) مقارنة بـ "ت" الجدولية التي قدرت قيمتها بـ 1.74 ، وبالتالي فالمجموعة أحدثت فروقا دالة معنويا بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي وذلك بالنظر إلى المتوسط الحسابي القبلي والبعدي ، ومنه نقول أن هناك دلالة إحصائية عند المستوى (0.05) .



مدرج تكراري رقم (02): يوضح نتائج اختبار الحبال للمجموعة التجريبية

اختبار الاتزان الثابت:

أ- المجموعة الظابطة (قبلي - بعدي)

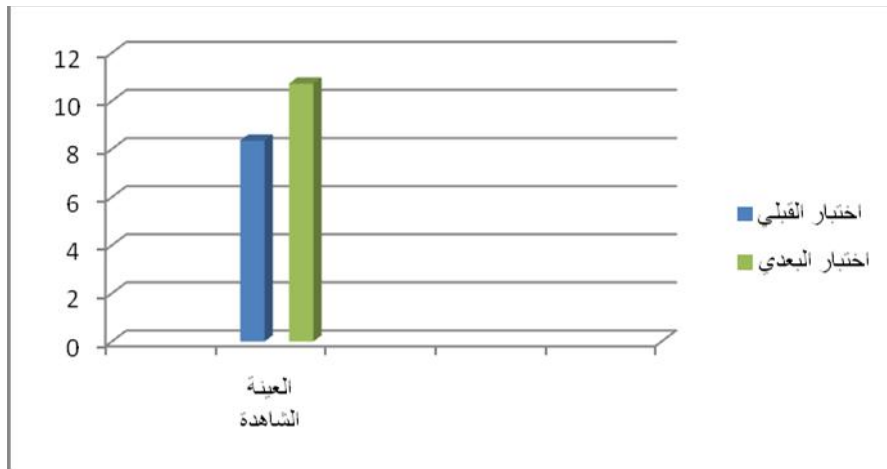
الجدول رقم (03): يبين نتائج اختبار الاتزان الثابت للمجموعة

الجدولية	" "	الإحصائية (0.05)	المعياري	العينة
1.74	1.01	نتائج غير إحصائية	3.03	18
			1.44	18

من خلال نتائج الجدول رقم (03) فإن المجموعة حققت متوسطا حسابيا في الاختبار القبلي مقدرا بـ 8.35 مرة وانحراف معياري يقدر بـ 3.03 مرة كما حققت في الاختبار البعدي متوسط حسابيا يساوي 10.72 مرة وانحراف معياري يقدر بـ 1.44 مرة . في حين نسجل قيمة "ت" المحسوبة المقدرة بـ 1.01 في اختبار "ت" استودنت و التي لا تفوق "ت" الجدولية المقدرة بـ 1.74 لعدد

يناسب عدد العينة (18 لاعب) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي.

وبالتالي ومن خلال نتائج الجدول رقم (04) الموضحة في المدرج التكراري رقم (03) لاحظنا أن عناصر المجموعة، قد أبدت نقصا ملحوظا في قدرتها على التحكم في اتزان الجسم أي وجود ضعف في القدرة على الاتزان وعدم تحسن هذه الأخيرة تحسنا معنويا وبالمقارنة بين "ت" المحسوبة و "ت" الجدولية نجد عدم وجود دلالة إحصائية عند المستوى 0.05.

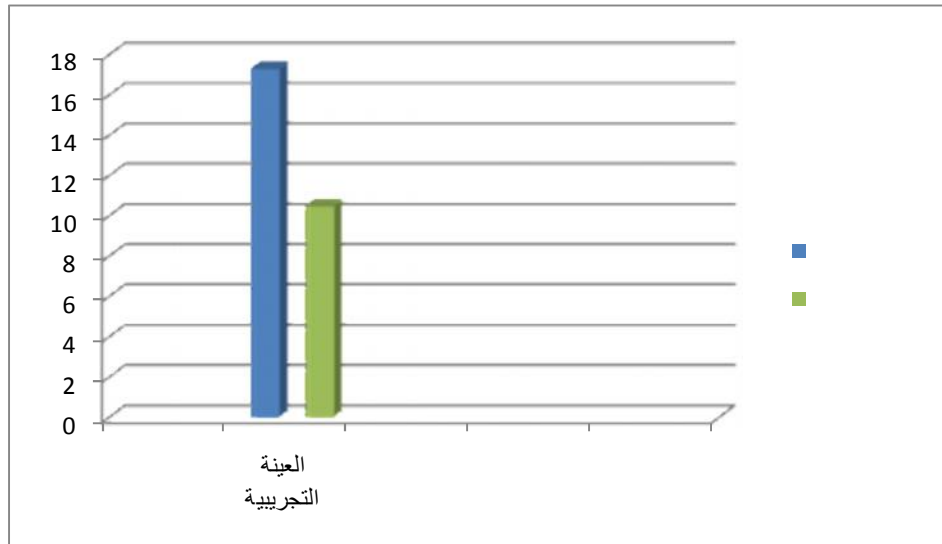


مدرج تكراري رقم (03): يوضح نتائج اختبار الاتزان الثابت للمجموعة الطابطة ب- المجموعة التجريبية (قبلي - بعدي)

الجدول رقم (04): يبين نتائج اختبار الاتزان الثابت للمجموعة التجريبية

العينة	المعياري	الإحصائية (0.05)	" "	" "	الجدولية
18	17.33	1.78	7.94	1.74	
18	10.50	2.66	إحصائيا		

من خلال نتائج الجدول رقم (04) نلاحظ أن المجموعة أحرزت على متوسط حسابي يقدر بـ 17.33 مرة وانحراف معياري يقدر بـ 1.78 مرة خلال الاختبار القبلي، بينما حصلت المجموعة على متوسط حسابي يقدر بـ 10.50 مرة وانحراف معياري يقدر بـ 2.66 مرة . وقد تم تسجيل نتيجة "ت" المحسوبة في اختبار "ت" استودنت التي قدرت بـ 7.94 و التي تفوق "ت" الجدولية 1.74 لعدد يناسب عدد المجموعة (18 لاعب) وعليه فالمجموعة أحدثت نتائجها فارقا معنوية دالة بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي، أي أن المجموعة أثبتت قدرتها على الاتزان وبتحسين هذه الأخيرة من الاختبار القبلي إلى الاختبار البعدي وذلك بإحراز فروق دالة بين نتائج الاختبارين، ومنه نقول أنه هناك دلالة إحصائية عند المستوى 0.05.



مدرج تكراري رقم (05): يوضح نتائج اختبار الاتزان الثابت للمجموعة التجريبية

1-4- اختبار الاتزان الحركي

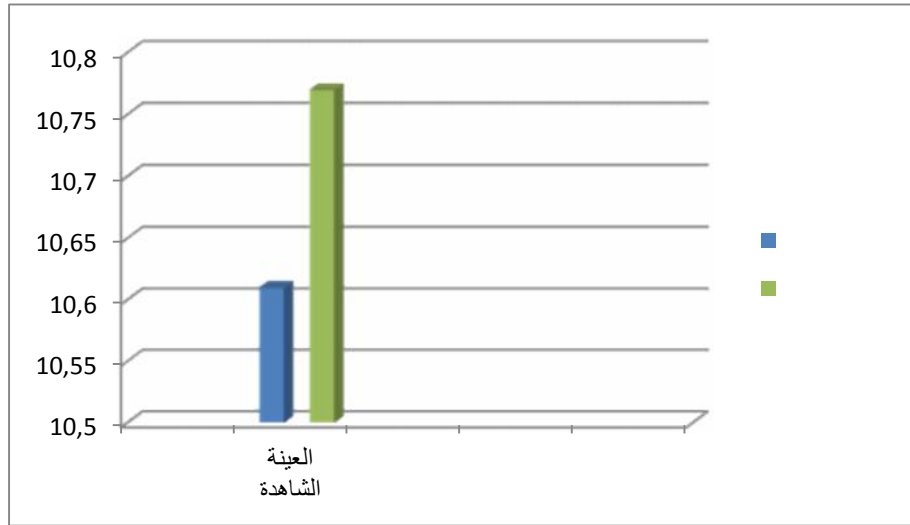
أ- المجموعة الظابطة (قبلي - بعدي)

الجدول رقم (05): يبين نتائج اختبار الاتزان الحركي للمجموعة الشاهدة

الجدولية	" "	الإحصائية (0.05)	المعياري		العينة
1.74	0.32	نتائج غير إحصائية	1.64	10.61	18
			1.69	10.77	18

من خلال نتائج الجدول رقم (05) نلاحظ أن المجموعة سجلت قيما للمتوسط الحسابي في الاختبار القبلي المقدر بـ 10.61 وانحراف معياري قدر بـ 1.64 مرة وفي الاختبار البعدي تحصلت على متوسط حسابي مقدر بـ 10.77 مرة وانحراف معياري مقدر بـ 1.69 .

في حين تحصلت المجموعة على قيمة "ت" المحسوبة المقدر بـ 0.32 لحساب اختبار "ت" ستودنت والتي تعتبر أصغر من قيمة "ت" الجدولية المقدر بـ 1.74 بالنسبة لـ (18 لاعب) ، هذا ما يؤكد عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وعدم وجود دلالة إحصائية عند مستوى 0.05.



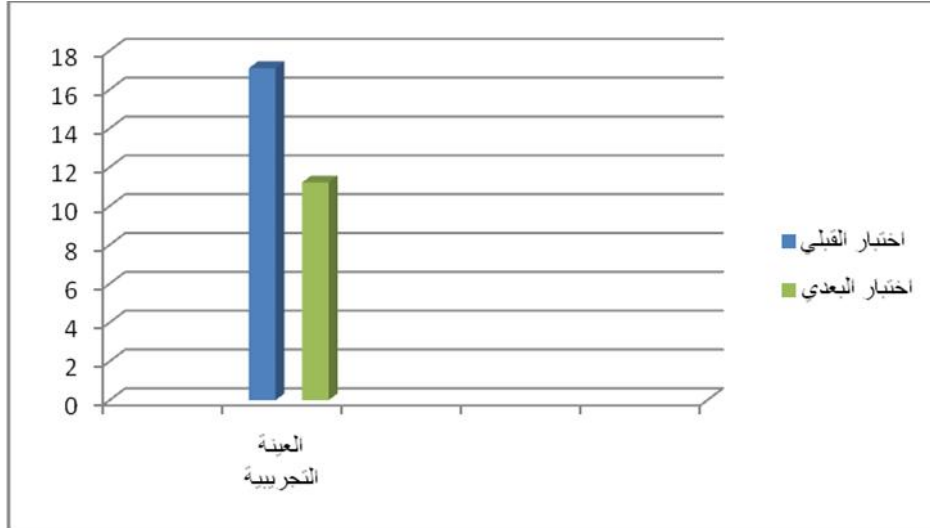
مدرج تكراري رقم (06): يوضح نتائج اختبار الاتزان الحركي للمجموعة الشاهدة ب- المجموعة التجريبية (قبلي - بعدي)

الجدول رقم (06): يبين نتائج اختبار الاتزان الحركي للمجموعة التجريبية

الجدولية	" "	الإحصائية (0.05)	المعياري	العينة
1.74	7.68	إحصائيا	1.84	17.11
			2.83	11.22

من خلال نتائج الجدول رقم (06) نلاحظ أن المجموعة أحرزت على متوسط حسابي يقدر بـ 17.11 مرة وانحراف معياري يقدر بـ 1.84 مرة خلال الاختبار ، بينما حصلت المجموعة على متوسط حسابي يقدر بـ 11.22 مرة، وانحراف معياري يقدر بـ 2.83 مرة خلال الاختبار البعدي. وقد تم تسجيل نتيجة "ت" المحسوبة في اختبار "ت" استودنت التي قدرت بـ 7.68 والتي تفوق "ت" الجدولية المقدر بـ 1.74 لعدد يناسب عدد المجموعة (18 لاعب)، وعليه فالمجموعة أحدثت نتائجها فروقا معنوية دلالة بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي أي أن المجموعة أثبتت

قدرتها على الاتزان وتحسين هذه الأخيرة من الاختبار القبلي إلى الاختبار البعدي وذلك بإحراز فروق دالة بين نتائج الاختبارين، ومنه نقول أن هناك دلالة إحصائية عند المستوى 0.05.



مدرج تكراري رقم (07): يوضح نتائج اختبار الاتزان الحركي للمجموعة التجريبية

- مناقشة النتائج:

في إطار موضوع بحثي هذا والذي يتطرق إلى "تأثير الاتزان" على تحسين دقة التصويب عند لاعبي الأشبال (15-17 سنة).

ومن خلال النتائج المحصل عليها من جراء الاختبارات التقنية التي شملت (اختبار الحبال، واختبار المستطيلات المتداخلة) لقياس دقة التصويب و(اختبار فلامينغو للاتزان الثابت، اختبار الاتزان الحركي) لقياس القدرة على الاتزان، والمستعملة مع المجموعتين الشاهدة والتجريبية، والتي دونت في الجداول من (02) إلى (17)، سنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها في ضوء الفرضيات المطروحة، والتحليل الإحصائي لهذه الأخيرة في محاولة لإبراز بعض العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المحصل عليها، والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها، فما قد حققته المجموعة التجريبية في اختباري الاتزان (اختبار فلامينغو للاتزان الثابت واختبار الاتزان الحركي) بحيث حصلت هذه الأخيرة في الاختبار القبلي للاتزان الثابت فلامينغو نتيجة 17.33 مرة كمتوسط حسابي، وفي الاختبار البعدي نتيجة 10.50 مرة كمتوسط حسابي لتحدث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية ($1.74 < 7.94$)، كما حصلت في الاختبار القبلي للاتزان

الحركي نتيجة 17.11 مرة كمتوسط حسابي ، وفي الاختبار البعدي نتيجة 11.22 مرة كمتوسط حسابي ، لتحديث فروق معنوية دالة "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية ($1.74 < 7.68$) ، عكس المجموعة الطابطة التي تبدو نتائجها سوى انعدام الدلالة في كلا الاختبارين .

وهذا يدل على نجاح البرنامج التدريبي الذي استفادت منه المجموعة التجريبية، والتي أبدت فروقا في تحسين قدرة عناصرها على الاتزان، عكس نظيرتها الطابطة التي أبدت عناصرها غيابا لهذه الصفة بل تفهقر مستواها أكثر مقارنة مع الاختبار القبلي لهذه الأخيرة، والتي كانت لم تستفد من وحدات تدريبية لتحسين قدرتها على الاتزان.

هذه النتائج المحصل عليها في اختبارات الاتزان جرت بي إلى الحصول على نتائج مصاحبة لها في اختبار التصويب (اختبار الحبال)، التي أسفر عنها إحداث فروق معنوية دالة بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح هذا الأخير بالنسبة للمجموعة التجريبية والتي هي مدونة في الجدول رقم (03) بحيث أن المجموعة حصلت على نتيجة 6.88 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ، ونتيجة 11.50 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي بإحداث فرق معنوي دال لصالح "ت" المحسوبة ($1.70 < 7.97$) في حين حصلت المجموعة الطابطة في نفس الاختبار على نتيجة 10.77 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ، ونتيجة 10.38 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي دون إحداث فرق معنوي دال ($1.70 > 0.73$) والمدونة في الجدول رقم (02) مما "يفسر ضرورة وجوب الحصول على القدرة على الاتزان أثناء الحركة (التصويب)" فالحصول على القدرة الجيدة على الاتزان يساهم بشكل ملحوظ في تحديد نتائج اختبار التسديد المذكور.

هذا الفرق الملحوظ بين المجموعتين في اختبار التسديد على المستطيلات المتداخلة بالنظر إلى النتائج المحصل عليها في اختباري الاتزان والتي سبق ذكرها ، وكذا النتائج المدونة في الجداول رقم (14-15-16) فهي تدعم ترابط تحسن دقة التصويب و القدرة على الاتزان. الشيء الذي غاب لدى المجموعة الطابطة التي أبدت عناصرها انعدام في حدوث الفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي وهذا يدل على تحقق الفرضية الثالثة.

وهذا ما يتوافق مع دراسة سنوسي عبد الكريم 2012/2011 التي تقول في نتائجها ان ترابط المهارات الاساسية في التدريبات يؤدي الى اتقان المهارات والعكس صحيح وهو ما حدث معنا.

- الاستنتاج عام:

من خلال كل ما تم تقديمه في الجانب النظري وعرض وتحليل النتائج في الجانب التطبيقي، نستطيع القول أننا وصلنا إلى إستخلاص مضمون هذا البحث المتواضع وخاصة من خلال الدراسة التطبيقية التي وضحت الغموض الذي كان على هذا العمل، وبالتالي تقديم الحلول التي تعطي الإجابات للإشكال المطروح سابقا، بحيث استطعنا الكشف عن تأثير الاتزان على تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم صنف اشبال، وعند تحليل نتائج هذه الدراسة التي كانت عن طريق عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعتين (التجريبية والظابطة) التي خضعت للبرنامج التدريبي المقترح والمجموعة (الظابطة) التي استمرت في التدريب وفق البرنامج العادي، تم التوصل لبعض النتائج والمتمثلة في:

أن المجموعتين كانت تمتلكان مستوى متقارب قبل تنفيذ البرنامج على المجموعة (التجريبية) أما في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة (التجريبية) فقد وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات لصالح الاختبار البعدي.

أما في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة (الظابطة) تبين أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في جل الاختبارات.

أما الاختبارات البعديّة للمجمعتين (الظابطة) و(التجريبية) فتوصلنا إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات البعديّة للمجموعتين ولصالح المجموعة (التجريبية) التي طبق عليه البرنامج المقترح.

فمن خلال النتائج يرى الباحث أن هذا البرنامج التدريبي ساعد على تنمية صفة الاتزان ومهارة التصويب وهذا ما يعني أن البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة (التجريبية) المتمثلة في 18 لاعب من النادي الرياضي الهاوي لبلدية قادية لقد أثر على الاتزان ودقة التصويب، وهذا ما حقق صحة جميع الفرضيات الجزئية المقدمة من طرف الباحث.

الفرضية الأولى يؤدي البرنامج التدريبي الى تحسين الاتزان الثابت.

لفرضية الثانية يؤدي البرنامج التدريبي الى تحسين الاتزان الحركي.

الفرضية الثالثة يؤدي البرنامج التدريبي الى تحسين دقة التصويب.

ومن خلال كل هذه النتائج والاستنتاجات المتحصل عليها توصلنا إلى تحقيق صحة الفرضية العامة والتي مفادها أن للاتزان تأثير على تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أشبال (U17)". وبالتالي محاولة تعميم النتائج على أكبر شريحة ممكنة لهذه الفئة العمرية، التي أضحت تشكل العصر الذهبي لتعلم المهارات والقدرات الخاصة وبالتالي الرفع من المستوى المهاري والتقني للاعب الفتي الجزائري.

- اقتراحات و توصيات:

من جراء إجراء هذا البحث فقد تسنى لي ملاحظة أشياء كثيرة، كانت تشكل بعض الصعوبات في إنجاز وتقديم سيرورة البحث نفسه أو حتى كعائق في وجه تحسين مستوى النوادي الرياضية.

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

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

- ضرورة تسطير برامج استدرائية من طرف الباحثين والأخصائيين في هذا المجال قصد تدارك النقص الفادح في القدرات البدنية لدى اللاعبين في هذه الفئة العمرية ، وكذلك إجراء دورات تكوينية لتزويد المدربين بكل المعلومات والمستجدات التي قد تساهم على تحسين مستوى اللاعبين والرفع من أدائهم التقني والحركي، وكذا تتبع الطرق المنهجية الجديدة في التدريب .

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

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

قائمة المراجع:

- 1- فؤاد البهي السيد: (2000)، الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة ، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 2- عبد الرحمان محمد العيسوي: (2005) المراهق والمراهقة، ط1، دار النهضة العربية، بيروت.
- 3- علي فاتح الهنداوي: (2003) علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، ط2 ، الكتاب الجامعي، القاهرة.
- 4- محمود حمودة: (1999) الطفولة والمراهقة ،عالم الكتب، القاهرة.
- 5- زيدان محمد مصطفى: (1990) النمو النفسي للطفل، ط3، دار الشروق للنشر، بيروت.
- 6- عبد الغني ديدي: (1995) التحليل النفسي للمراهقة، ط1، دار الفكر اللبناني، بيروت.
- 7- توماجور خوري: (2000) سيكولوجية النمو عند الطفل و المراهق، ط1 ،المؤسسة الجامعية للدراسات و النشر والتوزيع، بيروت.
- 8- رومي جميل: (1986) فن كرة القدم ط2، دار النقائض، بيروت.
- 9- عملي عادل عبد البصير: (2004)، تدريب القوة العضلية، ط1.
- 10- غازي صالح محمود: (2011)، كرة القدم المفاهيم-التدريب، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان.
- 11- حسين قاسم حسن: (2004)، الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي، ط1، دار الحكمة، بغداد.
- 12- إبراهيم شعلان: (1989) كرة القدم بين النظرية والتطبيق والاعداد البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.

- 13- محمد جابر بريقع، إيهاب فوزي البدوي: (2005) المنظومة المتكاملة في تدريب القوتو التحمل العضلي: منشأة المعارف الإسكندرية.
- 14- علي محمد جلال الدين: (2006) فيسيولوجيا التربية البدنية و الانشطة الرياضية ط1، دار الكتاب المصرية، مصر.
- 15- حماد مفتي: (2000) تنمية القوة العضلية بالمقاومات للاطفال، مركز الكتب للنشر القاهرة.