



جامعة آكلي محند أولحاج البويرة د علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص : تدريب رياضي نخبوي

الموضوع:

تأثير الإلتزان على دقة التصويب لدى ناشئي كرة القدم
الفئة العمرية (15 سنة)

دراسة ميدانية لفريق مولودية البويرة

*تحت إشراف الدكتور:

- د/ محمد يونسى

* من إعداد الطلبة :

- أوعمران توفيق

- فرحي عبد الرؤوف

2020-2019



نشكر الله عز وجل الذي وفقنا في إنجاز هذا البحث المتواضع
كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى الذي أشرف على هذا العمل منذ البداية
والذي لم يبخل علينا بمعلوماته القيمة ونصائحه وتوجيهاته السريرة إلى الدكتور:
"يونسى محمد" المشروف الرسمي على هذا البحث
كما نشكر كل الأساتذة معهد علو التقنيات النشاطات البدنية والرياضية
ونشكر في الأخير كل من ساهم في إنجاز هذا البحث
من قريب أو من بعيد...

إهداء

اهدي هذا العمل المتواضع إلى والدي الذي رباني

على الفضيلة والأخلاق، وكان لي ذراع الإيمان الذي أحتمي به "أبي العزيز"

إلى حنان قلبي ونور دربي، إلى التي جعلت الجنة تحت إقدامها، "أمي العزيزة"

إلى كل الأصدقاء

محتوى البحث

| رقم الصفحة | الموضوع |
|------------------------------|--|
| أ | كلمة الشكر |
| ب | إهداء |
| ج | محتوى البحث |
| ز | قائمة الاشكال |
| ح | ملخص البحث |
| ي | مقدمة |
| مدخل عام | |
| 1 | 1- مشكلة البحث |
| 2 | 2- فرضيات البحث |
| 2 | 3- اسباب اختيار الموضوع |
| 2 | 4- أهمية البحث |
| 2 | 5- أهداف البحث |
| 3 | 6- مصطلحات البحث |
| 4 | 7- الدراسات السابقة |
| الجانب النظري | |
| الفصل الأول : الإتران | |
| 9 | تمهيد |
| 10 | 1-1- تعريف الإتران |
| 10 | 1-2- تعريفات الإتران "من جانب العلماء" |
| 11 | 1-3- أنواع الإتران |
| 11 | 1-4- أهمية الإتران |
| 12 | 1-5- مناطق الإتران في الجسم |
| 13 | 1-6- عوامل تحكم في الإتران |
| 14 | 1-7- أنماط الإتران |
| 15 | 1-8- أنواع الأطوار في الاتزان |
| 16 | 1-9- العوامل التي تؤثر في الاتزان |
| 17 | 1-10- تدريبات لتنمية الاتزان |

| | |
|--------------------------------|---|
| 18 | 11-1- مشكلات اختبار الإلتزان |
| 19 | خلاصة |
| الفصل الثاني : التصويب | |
| | تمهيد |
| 20 | 1-2- ماهية الدقة وأهميتها |
| 20 | 2-2- خصائص ومميزات التصويب نحو المرمى |
| 21 | 3-2- الشروط والمبادئ القاعدية في التصويب |
| 22 | 4-2- تصنيفات التصويب نحو المرمى |
| 23 | 5-2- أصناف التصويب |
| 24 | 6-2- أنواع التصويب |
| 24 | 7-2- كيفية التصويب في كرة القدم |
| 26 | 8-2- منهجية التصويب في كرة القدم |
| 27 | 9-2- العوامل الأساسية لدقة التصويب |
| 28 | 10-2- الأساليب التي يعتمد عليها التصويب |
| 28 | 11-2- مناطق وزوايا التصويب |
| 30 | 12-2- التحليل التقني للتصويب بالقدم |
| 32 | خلاصة |
| الفصل الثالث : المراهقة | |
| 35 | تمهيد |
| 36 | 1-3- مفهوم المراهقة: |
| 37 | 2-3- أقسام المراهقة |
| 38 | 3-3- خصائص المراهقة |
| 40 | 4-3- مشاكل المراهقة |
| 41 | 5-3- المواقف الانفعالية |
| 42 | 6-3- موقف الاستقلال الاقتصادي واختيار المهنة |
| 42 | 7-3- خصائص الأنشطة الرياضية عند المراهق |
| 42 | 8-3- المراهق وممارسة النشاط البدني الرياضي |
| 43 | 9-3- تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق |
| 43 | 10-3- أهمية الأنشطة الرياضية بالنسبة للمراهق |
| 44 | 11-3- اهتمامات المراهق |

| | |
|--|---------------------------------|
| 44 | 12-3- النظريات المفسرة للمراهقة |
| 46 | 13-3- تحليل ومناقشة النظريات |
| 46 | 14-3- الفئة العمرية (13-15 سنة) |
| 48 | خلاصة |
| الجانب التطبيقي | |
| الفصل الرابع : طرق منهجية البحث | |
| 50 | تمهيد |
| 51 | 1-4- الدراسة الاستطلاعية |
| 51 | 2-4- الدراسة الاساسية |
| 51 | 3-4- مجتمع البحث |
| 52 | 4-4- عينة البحث |
| 52 | 5-4- مجالات البحث |
| 52 | 6-4- أدوات الدراسة |
| 57 | 7-4- الاسس العلمية للاختبار |
| 58 | 8-4- الوسائل الإحصائية |
| 61 | خاتمة |
| 62 | اقتراحات وتوصيات |
| 65 | البيبلوغرافيا |
| 68 | الملاحق |

قائمة الاشكال

| الرقم الصفحة | عنوان الشكل | الرقم |
|-----------------|---|-------|
| 29 | الشكل 1: مناطق وزوايا التصويب. | 1 |
| 30 | الشكل 2: النسبة المئوية للتصويب نحو المرمى بدقة | 2 |
| 55 | الشكل 3: اختبار "فيلشمان" للتوازن الحركي. | 3 |
| 56 | الشكل 4: اختبار المستطيلات المتداخلة | 4 |
| 57 | الشكل 5: اختبار الحبال لـ "وارنر نلسن" | 5 |

ملخص

تأثير الإتزان على دقة التصويب لدى ناشئي كرة القدم

الفئة العمرية (15 سنة)

دراسة ميدانية بالفريق مولودية البويرة

*تحت إشراف الدكتور:

- د/ محمد يونسى

* من اعداد الطلبة :

- او عمران توفيق

- فرحي عبد الرؤوف

الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير الإتزان على دقة التصويب لدى ناشئي كرة القدم ولتحقيق ذلك تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة على عينة عشوائية التي تتكون من فريقين مولودية البويرة أ مولودية البويرة ب، واستعان الباحثون بالمتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و الكاف التريبيعي كأدوات إحصائية و اعتمدوا على مجموعة اختبارات الإتزان 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 الإتزان الثابت والحركي تخضع لها المجموعة التجريبية قيد البحث وعليه سنشرح كيفية استخدام هذه الاختبارات ، وبسبب الوضع الذي تمر به البلاد و العالم وفي إطار تطبيق التعليمات الصادرة عن السلطات العليا للبلاد المتعلقة بتسيير الأزمة الصحية السائدة في انتشار فيروس كورونا و التي أصدرت بيان وقف كل النشاطات الرياضية لم يتمكن من اجراء الاختبارات اللازمة ولم نتحصل على النتائج اللازمة، عليها اعتمدنا الاقتراحات والفروض المستقبلية كالتالي:

- ضرورة تسطير برامج استدرائية من طرف المدربين في هذا المجال قصد تدارك النقص الفادح في القدرات البدنية لدى اللاعبين في هذه الفئة العمرية.
- يجب على الاتحاديات والمعاهد الرياضية تنظيم تربية مستمرة للمدربين قصد سيرورة التدريب وتسهيل عملية التعليم على المدرب.
- ينبغي على المدربين إعطاء أهمية بالغة لكل من تقنية التسديد في مرحلة الطفولة خاصة باعتبارها المرحلة الأساسية لترسيخ المكتسبات والخبرات.
- على المدربين توجيه وإرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية لإدراك أهمية الممارسة الرياضية والنشاطات البدنية في حياة المراهق ودورها في تطوير نمو شخصيته من كل الجوانب.

الكلمات الدالة : الإتزان ، كرة القدم ، دقة التصويب.

مقدمة

تحتل الرياضة مكانة عالية في المجتمع المعاصر وذلك بنوعيتها الترفيهية والتنافسي وقد اهتم الإنسان بهذه الظاهرة منذ أن كانت مجرد حركات إما معبرة عن مشاعر أو دفاعية ضد العوائق الطبيعية إلى أن أصبحت تخضع الى قوانين وقواعد قابلة للتطور والدراسة والتصنيف من حيث الأهمية وطرق الأداء وكذا من حيث التخصصات ، فظهرت رياضات فردية وأخرى جماعية ، ومن بين هذه الرياضات الجماعية نجد لعبة كرة القدم .

بما أن كرة القدم من أنواع الرياضات الأكثر شعبية في العالم فقد مسها هذا التطور ، فنحن نرى مستوى الفرق الرياضية يوما بعد يوم وأصبح أداء المهارات يتميز بالقوة والسرعة والأداء الفني العالي ، حيث يتم إنجازها في شكل جماعي على درجة عالية من التفاهم والإتقان ولكي نحقق هذا المستوى ونسايهه وجب معرفة الطريق الصحيح وتحديد الوسائل والمحتوى المناسب وفقا لما تتطلبه المباريات، وعلى ضوء ذلك يتم إعداد اللاعب منذ الصغر بالكم والكيف الذي يؤهله لأن يكون لاعبا ذو كفاءة مهارية وخطية تمكنه من إنجاز الواجبات الفردية والجماعية وسرعة اتخاذ القرار في الوقت المناسب طوال زمن المباراة.

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

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

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

أما الجانب النظري فيتكون من ثلاثة فصول كل فصل يبدأ بتمهيد وينتهي بخلاصة ، وقد تناولنا في الفصل الأول الاتزان ، وقد تطرقنا إلى إعطاء لمحة على التوازن وتعريفه وأنواعه وأهميته بالإضافة الى مناطق التوازن في الجسم وعوامل التحكم فيه وأنماطه والعوامل التي تؤثر فيه والتدريبات اللازمة لتنميته ومشكلات اختبار الاتزان.

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

تعرضنا في الفصل الثالث إلى عنصر المراهقة حيث قمنا بإعطاء مفهوم لها وأقسامها وخصائصها ومشاكلها وتطرقنا أيضا إلى المواقف الانفعالية وخصائص الأنشطة الرياضية عند المراهقة كما قمنا بذكر النظريات التي نتصورها على أنها لازمة ثم قمنا بدراسة الفئة العمرية من 15 سنة

أما الجانب التطبيقي فقد قسمناه إلى فصلين:

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

مدخل عام

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 و المسؤولين على الاهتمام بها وتطويرها عن طريق إنشاء المدارس المتخصصة في ذلك وهذا كله حتى يتسنى لها الظهور وإبراز إمكانياتها ، وبالتالي لعب أدوار مرموقة وأولى سواء على مستوى الفرق الوطنية أو الأندية.

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

بالرغم من كل هذا الاهتمام 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 مثال سيئ على البطولات القارية في العشرية الأخيرة ، حتى أن اللاعب الجزائري أصبح يتميز بالعديد من النقائص وهذا 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 يفند إليه اللاعب الجزائري الذي صار يهدر أهدافا عديدة في وضعيات سانحة للتهديف ، هذا الغياب الواضح لدقة التصويب جعلنا نحاول معرفة الأسباب المؤدية إلى غياب هذه الدقة وفي هذا الإطار من الضروري أثناء ممارسة كرة القدم تطوير الاتزان الثابت والحركي هذا من جهة ومن جهة أخرى فالتصويب المدقق والقوي يحتاج إلى اتزان كل أعضاء الجسم المشاركة أثناء التنفيذ.¹

هذا ما جعلنا 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 ونشأ التساؤل التالي:

هل يؤثر الاتزان على دقة التصويب لدى ناشئ كرة القدم؟

¹ - BERNARD TURPIN: préparation et entraînement des FOOT –BALL, édition AMPHORA; PARIS;1990, P, P,20.

❖ التساؤلات الفرعية:

- هل يمكن أن يكون للاتزان الثابت علاقة في تحسين دقة التصويب لدى ناشئ كرة القدم؟
- ما مدى تأثير الاتزان الحركي على تحسين دقة التصويب لدى ناشئ كرة القدم؟

2- الفرضيات

❖ الفرضية العامة

القدرة على الاتزان تساهم بشكل فعال في تحسين دقة التصويب لدى ناشئ كرة القدم.

❖ الفرضيات الجزئية

- يمكن أن يكون للاتزان الثابت علاقة في تحسين دقة التصويب لدى ناشئ كرة القدم.
- يؤثر الاتزان الحركي على تحسين دقة التصويب لدى ناشئ كرة القدم.

3- أهمية الدراسة

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

4- أهداف الدراسة

- حل مشكلة دقة التصويب لدى ناشئ كرة القدم.
- التأكيد على أن الاتزان الحركي له دور هام في تحسين دقة التصويب لدى ناشئ كرة القدم.
- إدماج وحدات تدريبية خاصة بالاتزان لتسهيل تحسين دقة التصويب.

5- أسباب اختيار البحث

الدافع من اختيار هذا الموضوع ودراسة هذا البحث يتجلى في ملاحظتنا التي كانت مخصصة للتصويبات نحو المرمى في المباريات الرسمية في البطولة الوطنية ، حيث تجلى الغياب الواضح للدقة في التصويب من طرف اللاعبين أثناء ذلك وبحكم أن الأهداف المسجلة في مرمى الخصم هي أحسن معيار يمكن

الاعتماد عليه في تقييم نجاح فريق عن الآخر ، إذ أن الهدف هو نهاية كل عمل هجومي والتصويب نحو المرمى من الوسائل الأساسية لإحراز الأهداف ، الأمر الذي يفتقد إليه اللاعب الفتي الناشئ الذي صار يهدر أهدافا عديدة في وضعيات سانحة للتهديف ، هذا الغياب الواضح للدقة في التصويب عند اللاعب جعلنا نحاول معرفة الأسباب المؤدية إلى غياب هذه الدقة التي تساهم بشكل فعال في إحراز الأهداف عن طريق التصويب.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات

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

الاعتماد على الأصناف الدنيا وصلها تساهم في إنتاج اللاعبين الكبار وهذه الفئة التي تعتبر المخزون الخام ، كما تعتبر فئة الأشبال (U15) سنة فئة عمرية مناسبة للتعلم الحركي ، لكن من خلال ملاحظتنا لمقابلات في كرة القدم للأشبال U15 لاحظنا أن التصويب نحو المرمى كان قليلا وبصفة عشوائية لغياب دقة في التصويب حيث كانت واضحة جليا من جراء وجود اللاعب في وضعيات سانحة للتسجيل وإحراز الأهداف دون وجود معرقات ، هذا الغياب الواضح للدقة في التصويب عند اللاعب يجعل اهتمام المدربين بتطوير صفة الاتزان والتنسيق الخاص للحصول على تحكم في كل الحركات ، كما يجب وجود اتزان حركي هذا من جهة ومن جهة أخرى فالتصويب المدقق والقوي يحتاج إلى اتزان كل أعضاء الجسم المشاركة أثناء التنفيذ ، وهذا الأخير يعتبر إحدى العوامل المهمة المتدخلة في تحسين دقة التصويب لدى اللاعب في كرة القدم أثناء أداء الحركة التصويب نحو المرمى.

استطاع "سميث SMITH" و "هوفمان HOFFMAN" التوصل إلى أن الأولاد يتفوقون على البنات في العديد من اختبارات الاتزان في مراحل العمر المختلفة وبالرغم من بعض الآراء التي تشير إلى أن:

البنات أفضل في اختبارات الاتزان عن البنين نظرا لانخفاض مركز الثقل Centre Of Gravity لديهم ، إلا أن بعض الآراء الأخرى أشارت إلى أن مركز ثقل البنات في الوضع العمودي Upright Position ليس منخفضا بصورة كافية عن البنين بحيث يسمح بالتغلب على عامل القوة العضلية الذي يتفوق فيه البنين على البنات.

أشار بعض الباحثين إلى أن صفة الاتزان تتأثر بدرجة كبيرة بعامل الوراثة كما أن عامل الأكساب بالنسبة لهذه الصفة يبدو ضئيلا ، إلا أن دراسات كل من "اسبنشاد Espenschad" و "لافوس Lafus" و "جوندن Gmunden" و "جارسون Garrison" أشارت إلى أن إمكانية تنمية وتطوير صفة الاتزان بالرغم من تأثر هذه الصفة بعامل الوراثة ، فقد استطاعوا التوصل إلى تنمية الاتزان لدى البنين والبنات بدرجة ملحوظة كما وجدوا أن التوازن يتطور في مستواه في المراحل العمرية ، ففي مرحلة العمر من (16-11 سنة) وجدوا زيادة ملحوظة في هذه الصفة يمكن اكتسابها بالمران والتدريب إلا أن معدل الزيادة الملحوظة في تطوير هذه الصفة فيما بين سن (5-13 سنة) كان بطيئا نسبيا وخاصة لدى البنين.

أشارت دراسة "هوفمان Hoffman" إلى ارتباط الاتزان بعامل القدرة العقلية Mental Ability إذ اتضح تفوق البنين والبنات ذوي الدرجات العالية على اختبارات القدرة العقلية في اختبارات الاتزان بالمقارنة بذوي الدرجات المنخفضة على اختبارات القدرة العقلية.

أشار "سكوت Scott" إلى وجود علاقة إيجابية عالية بين نتائج اختبارات الاتزان ونتائج اختبارات الإدراك الحسي الحركي.

وفي ضوء ذلك أوصى "سميث" بضرورة تصميم اختبارات الاتزان في بطاريات اختبار الإدراك الحسي الحركي Kinesihetic perception.

إذا كان الاتزان هاما بالنسبة للأنشطة الرياضية ، فمن المنطقي افتراض أن الرياضيين يتفوقون على غير الرياضيين في اختبارات التوازن ، وقد استطاع العديد من الباحثين تحقيق هذا الافتراض ، إذ استطاع "لسل Lesly" التوصل إلى تفوق طلاب الجامعة الرياضيين على الطلاب غير الرياضيين

في اختبارات الاتزان ، كما استطاع "سلاتر هامل Slater Hammal « التوصل إلى تفوق اللاعبين الدوليين على اللاعبين الأقل مستوى في اختبارات الاتزان ، كما استطاع "مومبي Mumby" التوصل إلى وجود فروق دالة إحصائية في الاتزان بين المصارعين المتفوقين وغير المتفوقين لصالح المتفوقين ، وكذلك "جروس Gross" في دراساته عن السباحين خلص إلى أن السباحين المتفوقين يتميزون بالاتزان الديناميكي بدرجة أكبر من السباحين الأقل مستوى.

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

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

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

7-1 التعليق على الدراسات السابقة :

- التعرف على أثر الاتزان على تحسين دقة التصويب وإدماج وحدات تدريبية للاتزان قصد تسهيل تحسين دقة التصويب .
- التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح و بعض مكونات القدرة الحركية و مستوى الأداء المهاري لدى اللاعبين .
- التعرف على بعض صفات الاتزان التي تتأثر بدرجة كبيرة بالعامل الوراثي .
- التعرف على إمكانية تنمية و تطوير صفة الاتزان برغم من تأثير هذه الصفة بعامل الوراثة .
- التعرف على ارتباط الاتزان بعامل القدرة العقلية .
- التعرف على العلاقة الإيجابية العالية بين نتائج اختبارات الادراك الحسي و الحركي

7-2 النتائج التي تم التوصل اليها من الدراسات السابقة :

- وجود فرقة معنوية لدى المجموعة التي استقادت من الوحدات التدريبية في اختبارات قياسية على العينتين (التجريبية و الشاهدة) خاصة بالاتزان ودقة التصويب .
- البرنامج التدريبي المقترح أدى الى تحسين معظم متغيرات القدرات البدنية ، كما يوجد فروقات ذات دلالة إحصائية بين قياس قبلي و بعدي .
- ضرورة تصميم اختبارات الاتزان في بطارية الاختبار الادراك الحسي و الحركي
- ابراز أهمية تقنية التسديد من بعيد نحو المرمى و معرفة حقيقتها و الدور الذي تلعبه سواء في تنقيص الأهداف أو في زيادة الفارق وهذا حسب ما يراه المدربين .
- البرنامج التدريبي المستخدم أدى الى تطوير القوة القصوى لدى لاعبين .

7-3 أهداف الدراسة :

- الاستفادة من الإطار النظري للدراسات السابقة .
- إمكانية تحديد المنهج المستخدم ونوع و حجم العينة .
- اختيار المعالجة الإحصائية الملائمة لهذه الدراسة .
- مقارنة نتائج الدراسة الحالية بنتائج الدراسات السابقة و محاولة الاستفادة منها في تدعيم و تفسير نتائج الدراسة الحالية

من خلال الدراسات السابقة و المرتبطة ببحثنا تمكنا من الاستفادة من تلك البحوث و الدراسات حيث شكلت إطار نظريا لموضوع الدراسة الحالية كما تم الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك البحوث كالمنهجية و اختيار العينة و أدوات الدراسة وكذلك الأسلوب الإحصائي المستخدم .

الجانب النظري

الفصل الأول

الإتزان

تمهيد:

يعتبر عنصر الاتزان واحدا من الوظائف المعقدة بالجسم والخاصة بالجهاز العصبي المركزي ففي استجابته للاحتفاظ بالاتزان نجد أن هناك ردود أفعال من داخل الجسم تؤثر وتتأثر ببعضها ، ويشترك في ذلك كثير من الأجهزة الحسية والحركية ، ويتفق العلماء على اعتبار الاحتفاظ بالاتزان الجسم في مجال الجاذبية الأرضية يتحقق نتيجة إلى التوافقات بين نشاطات مجموعات مركبة من الأجهزة الحيوية وأنظمتها داخل الجسم والتي تعطي

ميكانيكية عمل موحدة وتشتمل على الناحية الوظيفية الحركية للجهاز الحسي ، ولا ينفصل عنها كلا من الجهازين البصري والسمعي وكذلك الجهاز الحسي الجلدي ، فالإتزان " هو القدرة على الاحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات أو الحركة.¹

رأي آخر أكثر شمولاً وإيضاحاً يعتبر الاتزان متمثلاً في مقدرة الإنسان على الاحتفاظ بجسمه أو أجزائه المختلفة في وضع معين نتيجة للنشاط التوافقي المعقد لمجموعة من الأجهزة والأنظمة الحيوية موجهة للعمل ضد تأثيرات قوى الجاذبية ، ويجب أن نفرق بين الاتزان الثابت (الإستاتيكي) و الاتزان المتحرك (الديناميكي).

يجب أن تشمل أنشطة الألعاب على اتزان الفرد سواء على الأرض أو في أثناء تأديته بعض الحركات وهو في الهواء ، ويعتبر الاتزان عامل هام في أوجه نشاطنا في الحياة العادية عند مواجهة أي ظرف من شأنه عرقلة حركة الفرد ، وصلة الاتزان وثيقة بالتوافق والرشاقة في بعض المهارات ، ولا يظهر الاتزان واضحا في الجمباز فقط كما هو دارج ، ولكن هناك نهايات كثيرة لمهارات يجب الاتزان بعدها حتى تحتسب سليمة مثل دفع الجلة.

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

1-1- تعريف الإتزان :

نعني بالإتزان 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 بالإتزان يتطلب القدرة على الإحساس بالمكان والأبعاد سواء كان باستخدام البصر أو بدونه عصيباً أو ذهبياً وعضلياً وتعتبر سلامة الجهاز العصبي أحد العوامل الهامة المحققة للتوازن كما أن عملية التأزر بين الجهازين العضلي والعصبي لها دور يتبين في المحافظة على اتزان الجسم أو الحركة التي يقوم بها الإنسان من مشي وجري ووثب ... الخ ، 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 والعصبية بما يحقق المحافظة على وضع الجسم دون أن يفقد اتزانه.

مما سبق يتضح مدى ارتباط التوافق العضلي العصبي كما أن الاتزان الحركي مرتبط أيضاً بالرشاقة ويشير "جونسون" و"نيلسون" أن بعض اختبارات الاتزان تتطلب القوة العضلية ، كما يشير أيضاً أن التعب المتوسط والتعب الشديد يؤثران على قدرة الفرد في الاحتفاظ بالإتزان ولقد دلت الدراسات التي قام بها "سميث" و "هوفمان" خطأ الفكرة السائدة التي تقول بأن الإناث أكثر قدرة على الاتزان من الرجال هذا إلا أن الذكور يتميزون بالقوة العضلية على الإناث ، وهذا عامل مؤثر في القدرة على الاتزان.¹

1-2- تعريفات لإتزان "من جانب العلماء" :

- ✚ يعرفه "لارسون" و"يكم" قدرة الفرد في السيطرة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية العصبية.
- ✚ ويعرفه "كيورتن" بكونه إمكانية الفرد للتحكم في القدرات الفيزيولوجية والتشريحية التي تنظم التأثير على التوازن مع القدرة على الإحساس بالمكان سواء باستخدام البصر أو بدونه وذلك عضلياً وعصيباً.
- ✚ ويعرفه كذلك "روث" بكونه القدرة على الاحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات أو الحركة.
- ✚ ويعرفه كذلك "سينجر" بكونه القدرة التي تحفظ وضع الجسم.

¹ - وجدي مصطفى الفاتح- د. محمد لطفي السيد، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، مصر، 2002، ص136.

¹ - محمد صبحي حسنين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص -431-430-429
- محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص429.

1-3-1- أنواع الإتزان :

1-3-1-1- الإتزان الثابت : وهو الاتزان الذي يحدث أثناء الثبات ويعرفه "جونسون" و "نيلسون" بكونه القدرة البدنية التي تمكن الفرد من الاحتفاظ بوضع ساكن.

كما يقصد بالاتزان الثابت القدرة التي تسمح للفرد بالبقاء في وضع ثابت أو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة ، كما هو الحال عند الوقوف على قدم واحدة أو اتخاذ وضع الميزان أو الوقوف على الذراعين ، والتوازن الثابت يحتل أهمية كبيرة في بعض الأنشطة الرياضية وخاصة رياضة الجمباز والتمرينات الفنية ، ويعبر عن جمال وتناسق وتأزر الأداء .

1-3-1-2- الإتزان الحركي : وهو الاتزان المصاحب لحركة الجسم ويعرفه "جونسون" و "نيلسون" بكونه القدرة على الاحتفاظ بالاتزان أثناء الحركة.¹

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

1-4-1- أهمية الإتزان :

الاتزان قدرة عامة تبرز أهميتها في الحياة وفي مجال التربية البدنية والرياضية خاصة ، فهي متكونة في أداء المهارات الحركية كالوقوف والمشي... الخ ، كما أنها متكونة في معظم الأنشطة الرياضية والخاصة بالأنشطة التي تتطلب الوقوف أو الحركة فوق حيز ضيق، ولقد أشارت الدراسات التي قام بها "عبد الرحمان حافظ إسماعيل" في جامعة بيروت" إلى ارتباط الاتزان بالعديد من القدرات العضلية ، كما أشارت هذه الدراسات إلى أن الاتزان يعتبر من أكثر المكونات البدنية من حيث القدرة على التنبؤ من النواحي العقلية ، وفي هذا الخصوص يشير "هوفمان " إلى أن الجماعات سريعة التعلم من الجنسين قد حققت درجات مرتفعة في اختبارات الاتزان عن أقرانهم من الجماعات بطيئة التعلم.

كما أثبت "سكوت" وجود علاقة عالية بين التوازن والإحساس الحركي مما جعل ضرورة أن تتضمن أي طريقة حركية اختيارية الاتزان ، ونظرا لكون الاتزان يعتبر أحد العوامل اللازمة لمعظم الأنشطة الرياضية فإن الرياضيين يتميزون في هذا المكون عن أقرانهم غير الرياضيين ، حيث نجح " نيسن " في إثبات غير الرياضيين بحيث أثبت هذه

الظاهرة في إحدى دراساته ، كما توصل باحثون آخرون إلى نتائج مماثلة ، مثلا نجح "سلاتر" و"هاميل" في إثبات أن الرياضيين (أعضاء الفرق الرياضية) حققوا نتائج عالية في اختبارات التوازن ميزتهم عن أقرانهم من طلبة التربية البدنية والرياضية، كما ثبت أن نتائج طلبة التربية البدنية والرياضية باستخدام اختبار "ري نولد" قد فاقت بدلالة معنوية درجات أقرانهم من طلاب الفنون ، كما وجدت " مينبي " أن المصارعين ذوي المستويات المرتفعة كانوا أفضل من أقرانهم ذوي المستويات الضعيفة في الاتزان وفي تعلم الاتزان.

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

يعتبر الاتزان أحد مكونات القدرة الحركية حيث أقر ذلك "كلارك" و"كارتر".

كما يعتبر الاتزان أحد مكونات الأداء البدني حيث أقر ذلك "بارو" و "ماك جي" كما يعتبر "ماتيوور" الاتزان أحد مكونات القدرة الرياضي.

1-5- مناطق الإتزان في الجسم :

توجد عدة مناطق في الجسم وهي:

1-5-1-1-القدمان : تمثلان قاعدة اتزان الجسم وحدث أي إصابات فيها أو إصابتها بالبرد أو ارتداء حذاء غير مناسب يضعف من اتزان الفرد.

1-5-1-2-حاسة النظر : أثبتت البحوث بأن الفرد يحتفظ بتوازنه إذا سلط نظره على أشياء ثابتة أكثر من تسليطها على أشياء متحركة وقد وجد أن تحديد هدف ثابت على بعد 20 قدما يساعد في تحقيق التوازن). (1)

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

1-5-1-4- الأذن الداخلية : يقول "كارل بيرنهارت" تقع حاسة التوازن في القنوات شبه الدائرية للأذن الدائرية وتنبه هذه الأعضاء الحسية بواسطة حركة الرأس كما أنها ضرورية في استمرار توازن الجسم في جميع حركاته

كما وجد "بادن" أن المجموعات التي تتمتع بتوازن قليل الذي يتمتعون به بدرجة أعلى في التوازن وذلك عند غلق العينين تماما.

1-6-1- عوامل تحكم في الإتزان :

1-6-1-1 مركز الثقل : هو نقطة وهمية يتوازن حولها جميع أجزاء العين ويعرفه البعض بكون النقطة التي يرتكز عليها الجسم ، ويمكن تحديد مكان مركز الجسم باستخدام الأسطح حيث أن نقطة التقاء الأسطح التالية هي:

أ. **السطح الأفقي أو العرضي** : يقسم جسم الإنسان إلى قسمين علوي وسفلي وهو السطح الذي نسبته ارتفاع مركز ثقل الجسم عن الأرض ولكن لا يحدد مكانه.

ب. **السطح السهمي أو الجانبي** : يقسم الجسم إلى نصفين يمين ويسار وهذا السطح يحدد وجود نقطة المنتصف تماما ولكن لا يحدد مكانه تماما فقد يكون للأمام أو الخلف.

ج. **السطح الجبهي أو الأمامي** : يقسم الجسم إلى نصفين أمامي وخلفي وهذا السطح يحدد مكان مركز الثقل ، ونقطة تلاقي الأسطح الثلاثة هي ثقل الجسم ، بالنسبة للأجسام المنتظمة المتماثلة فإن مركز ثقل الجسم يكون في منتصفها أما في الأجسام غير المنتظمة فإن مركز الثقل قد لا يكون في المنتصف وبالنسبة

للإنسان فإن مركز الثقل ليس في مكان ثابت ..فهو يتحرك في اتجاه حركة الفرد حيث وجد:

- مركز الثقل اتجاه الجزء المتحرك.

- مركز الثقل يتحرك اتجاه الثقل الخارجي.

1-6-1-2 خط الجاذبية : هو خط وهمي يمر بمركز الثقل ويكون عموديا وهو عبارة عن تقابل المستوى الجبهي مع المستوى الوهمي ، حيث أن التقاءهما يمثل خطا عموديا هو خط الثقل، وهذا الخط يمر بمركز الثقل ولكنه يحدد مكانه (ارتفاعه) وفي وضع الوقوف القائم فإن خط الثقل يقع داخل قاعدة الاتزان.¹

1-6-1-3 قاعدة الارتكاز : وهي عبارة عن مساحة السطح الذي يرتكز عليه الجسم ، ففي حالة الوقوف تكون قاعدة الاتزان (الارتكاز) هي المساحة التي يحددها الإطار الخارجي للقدمين وفيما يلي بعض العلاقات والعوامل التي تتحكم في عملية الاتزان:

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

- أ. نسبة ارتفاع مركز الثقل فوق قاعدة الارتكاز: كلما قرب مركز الثقل من قاعدة الاتزان كان التوازن والعكس صحيح أيضا ، ومنه يمكن أن نستنتج:
- الشخص القصير أكثر اتزاناً من الطويل.
 - السيدات أكثر اتزاناً من الرجال لانخفاض مركز ثقلهن عن الرجال (بعض الدراسات الحديثة أثبتت عكس هذه القاعدة في بعض المراحل النسبية).
- ب. مساحة قاعدة الارتكاز: كلما كانت مساحة قاعدة الارتكاز كبيرة كان الاتزان أكبر.
- ج. العلاقة بين خط الجاذبية وقاعدة الارتكاز : كلما كان خط الجاذبية قريباً من مركز قاعدة الارتكاز أو عليه مباشرة كان الارتكاز أفضل ، والعكس صحيح أيضاً فكلما بعد خط الجاذبية عن مركز قاعدة الارتكاز قل الاتزان إلى أن نصل إلى حد تجاوز حدود قاعدة الاتزان فيفقد الشخص توازنه.
- د. ثقل الجسم : كلما كان وزن الجسم أكبر كان الاتزان أكبر.
- هـ. الاحتكاك بالسطح : كلما كانت كمية الاحتكاك أكبر كان الاتزان أفضل والعكس صحيح أيضاً فالأرض الملساء يصبح فوقها الفرد أقل قدرة على التحكم في توازنه منه في الأرض الخشنة ، ويتضح ذلك من عدم القدرة على الاتزان فوق الجليد أو فوق أرضية من الرخام إذ يتطلب الأمر بذل مجهود أكبر حتى يحافظ على الاتزان.
- و. الانقسام إلى أجزاء : الجسم مركب من أجزاء كلما وقعت مراكز ثقل هذه الأجزاء عمودياً بعضها فوق بعض كان هذا الجسم أثبت وتصيح قدرته على الاتزان أفضل.
- ز. العوامل النفسية : "الخوف" من العوامل النفسية التي تؤثر على الاتزان ، مثلاً يلاحظ أن قدرة الفرد على حفظ توازنه تقل كلما ارتفع على سطح الأرض ، حيث يدخل هنا عامل الخوف الذي يزداد كلما نظر الشخص إلى أسفل وبالتالي تقل قدرته على التوازن.
- ح. العوامل الفيزيولوجية : الاتزان من العناصر التي تتطلب سلامة الجهاز العصبي للفرد وأيضاً الجهاز العضلي ، لذلك فحدوث أي خلل في أجهزة الجسم يؤثر بصورة مباشرة في قدرة الشخص على الاتزان.

7-1- أنماط الإتزان :

- 1-7-1- الاتزان المستقر : يتوقف ذلك على مساحة قاعدة الارتكاز وعلى ارتفاع مركز ثقل الجسم عن هذه القاعدة وهناك ثلاث عوامل هامة تحدد درجة اتزان الجسم هي:

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

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

1-7-2- الاتزان غير المستقر : عند إزاحة الجسم وتحرك مركز ثقل هذا الجسم إلى أسفل فإن الجسم غير مستقر ، وفي حالة القمع فإن حركة مركز ثقل الجسم في حالة الإزاحة لأي جانب ستكون للأسفل.

1-7-3- الاتزان المتعادل : إذا حدثت أي إزاحة للجسم ولم يتغير ارتفاع ثقله عن قاعدة الاتزان (السطح المرتكز عليه) فإن الجسم يصبح في حالة اتزان متعادل ، وهذا النوع من الاتزان غير موجود في جسم الإنسان ، لأجسم الإنسان غير منتظم.

1-8- أنواع الأطوار في الاتزان :

هناك ثلاثة أنواع من الأطوار في الاتزان هي:

1-8-1- الطور الأول : رفض عدم الاتزان: le refus de déséquilibre هذا الطور ليس ثابت وفي بعض النشاطات والأفعال ذات طبيعة مخلة بالاتزان فهو لا يظهر والرياضي يسلك من المرة الأولى خصائص الطور الثاني. أحيانا وفي معظم النشاطات الرياضية ، المبتدئ يحل مشكلة المفارقة برفضه لاختلال توازنه ، فيحاول المحافظة قدر الإمكان على هيئة الطبيعة (جذع مستقيم ونظر أفقي) يمكن أن نعتبر ردود أفعال المبتدئ الأكثر نمطية أكثر منها طبيعية.¹

1-8-2- الطور الثاني : إعادة الاتزان البعدي (la rééquilibration A Posteriori يقول " " Paul Goirant لدى «Jean Pierre Bonnet إن الميزة الأساسية للمبتدئ هو أنه لا يحسن تنظيم الاتزان للحركة القادمة، هذا الطور يتميز أحيانا باندفاع أكثر منطقية للجسم في الحركة التي تجعله في وضعية اختلال

¹ - اسعد سعود فؤاد، دراسة أثر الاتزان الحركي على تعلم دقة التصويب ، جامعة منثوري ، قسنطينة ، 2002، ص09.

توازني لذا فالرياضي مجبر للجوء نحو حركات موازنة (إعادة الاتزان) إذا أراد المواصلة بحركة أخرى أو اتقان السقوط، وفي هذا الطور أين لا يبادر الرياضي مسبقا باختلالات توازن مولدة للحركة فهو يتميز بفعل مشارك جزء من الجسم في الحركة والجزء الآخر يجب أن يضمن الموازنة رد فعل تعويضي de le réflexe compensation وهذا ما يؤدي إلى افتراض الحركة القادمة ، إذ أنه لا يمكن لأي شخص أن يزعم بأنه يمتلك استجابة حركة مكيفة إذا كان إدراكه مشوشا باختلال توازن ولو بسيط.

1-8-3- الموازنة المسبقة أو المبادرة *équilibration Anticipée* : يقول Hubert Ribot " كل التركيبات الحركية المدمجة في الحركة تسهل بواسطة التحضير المسبق لأحداث الحركة. إنه بواسطة التدريب وحده نستطيع أن نطور سلوكات الطور الثاني نحو هيئة ذات اتزان مسبق والرياضي بفضل تجربته يتدارك الاضطرابات المستقبلية. فيستعد قبل الحركة ويعتدل ، ويضع نفسه في حالة عدم اتزان عكسي كي يصل إلى تثبيت آثار عدم الاتزان المستقبلي. في هذا الطور يدخل جزء من الجسم في الحركة المستقبلية مما يسمح بتنسيق سريع مع ما يأتي من حركات لأنه لا توجد هنا حركات موازنة أو لإعادة التوازن (Les gestes reequilibrateurs)

1-9- العوامل التي تؤثر في الإتزان :

هناك عدة عوامل تؤثر في الإتزان تتمثل في:

1-9-1-العوامل الفسيولوجية :

والتي تتمثل في:¹

- الجزء الخاص بالتوازن في الأذن الداخلية.
- مستقبلات الاتزان في العضلات والأوتار.
- اية الأعصاب الحسية الموجودة في العضلات والمفاصل.
- سلامة حاستي البصر واللمس أو التعب الحسي.
- الأفعال المنعكسة.
- التعب البدني وأثره على الحركات الإرادية.
- القدمان وسلامتهما

¹ - محمد صبحي حسنين، مرجع سابق، ص442-437

1-9-2- العوامل الميكانيكية :

وتتمثل في:

- مركز ثقل الجسم وارتفاعه أو انخفاضه عن قاعدة الارتكاز.
- كبر وصغر قاعدة الارتكاز.
- نوعية أرض الملعب.
- كتلة الجسم.
- زاوية سقوط جسم اللاعب عند الانتهاء من الحركة الرياضية.
- مقدار المقاومات الخارجية.

1-9-3- العوامل النفسية :

وتتمثل في:

- القدرة على العزل وتركيز الانتباه.
- الإدراك المكاني والزمني.
- التعب النفسي.
- الدوافع.
- خبرات الفشل والنجاح وأثرها على الثقة بالنفس والكفاح والعزيمة كصفات إرادية هامة.¹

1-10-1- تدريبات لتنمية الإتزان :

إن تنمية وتطوير صفة الاتزان يستلزم القيام بتمارين وتدريبات من شأنها العمل على أداء بعض الحركات الهادئة من الثبات أو المفاجئة من الحركة بإشارة ونداء وغير ذلك، ولكل هذين النوعين هدفهما بالنسبة لنوع اللعبة واختلاف المهارة المطلوبة ، وتعتبر سلامة الجهاز العصبي أحد العوامل الهامة المحققة للاتزان كما أن عملية التأزر بين الجهازين العضلي والعصبي لها دور كبير في المحافظة على اتزان الجسم ، فالحركة التي يقوم بها الإنسان من مشي وجري ووثب... الخ ، أو الحركة الرياضية التي تتم فوق حيز

¹ - مجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى للنشر والتوزيع، مصر، 2002، ص137.

ضيق كالمشي على العارضة أو الوقوف على مشط إحدى القدمين ، كل هذه الحركات تتوقف على مدى السيطرة على أجهزته العضلية العصبية بما يحقق المحافظة على وضع الجسم دون أن يفقد اتزانه.¹

11-1- مشكلات اختبار الإتزان :

يرى بعض الباحثين أن هناك بعض المشكلات التي يمكن أن ترتبط باختبار التوازن ويمكن تلخيص هذه المشكلات على النحو التالي:

(أ) أشار بعض الباحثين إلى أن عامل القوة العضلية يؤثر بصورة واضحة على بعض اختبارات المرونة وقد يبدو ذلك واضحا في اختبار الوقوف على عارضة بمشط القدم واختبارات التوازن الثابت من الوضع المقلوب ، وبالرغم من تعارض بعض نتائج البحوث في هذا المجال ، إلا أنه يبدو منطقيًا أن التعب العضلي يؤثر على درجات المختبرين في بعض الاختبارات .ويرى بعض الباحثين إمكانية التغلب على بعض هذه المشكلات بإجراء اختبارات التوازن قبل الاختبارات التي تتطلب بذل المزيد من القوة كاختبارات القوة العضلية أو تحمل القوة العضلية (التحمل العضلي) أو التحمل الدوري التنفسي.

(ب) نظرا لأن العديد من اختبارات التوازن تتطلب اتخاذ بعض الأوضاع المعينة أو أداء حركات تظهر فيها صفة الاتزان بصورة واضحة فقد يبدو ضروريا السماح للمختبرين بأداء الاختبار الواحد لعدة مرات (3) مرات مثلا أو أكثر واحتساب نتيجة أفضل المحاولات ، وبالرغم من أن كثرة عدد المحاولات تسهم في الارتقاء بدرجة معامل ثبات الاختبار ، إلا أنه في نفس الوقت يتطلب الأمر المزيد من الوقت في الأداء.²

(ج) معظم المراجع الأجنبية في مجال اختبارات الاتزان تتضمن معايير هذه الاختبارات على مستوى طلبية وطالبات الجامعات وتلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية وفي ضوء ذلك تبدو الحاجة إلى ضرورة وجود معايير للمراحل السنية الأخرى للبنين والبنات.

(د) نظرا لأن الاتزان الثابت يعتبر توازنا موقفيا أو خاصا (أي في مواقف خاصة معينة) ، فقد يسجل الفرد درجات عالية في إحدى الاختبارات التي تقيس التوازن الثابت في حين يسجل درجات منخفضة في اختبار آخر للاتزان الثابت ، وينصح بعض الباحثين للتغلب على هذه المشكلة تعدد الاختبارات التي تتميز بدرجة صعوبة واحدة تقريبا ويقوم المختبر بالاختيار من بينها.

¹ - مجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، المرجع السابق، ص138.

² - د/ مصطفى السايح، د/صلاح أنس محمد، الاختبار الأوربي للياقة البدنية "يور وفيت"، مكتبة الإشعاع الفنية، مصر، 2002، ص74.

هـ) بعض اختبارات الاتزان تتطلب أدوات وتجهيزات عالية نسبيا وتبدوا الحاجة إلى التوصل إلى تطوير أدوات وأجهزة أقل تكلفة ويمكن الحصول عليها بأعداد متوافرة وخاصة بالنسبة للمدارس الابتدائية والإعدادية.

حتى تصير الحركة أكثر دقة فإن عامل الاتزان مهم جدا لتحقيق ذلك إذ أن اللاعب كلما حافظ على اتزانه أثناء أداء الحركة كلما حققها بدقة متناهية.

من هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة التي كانت تهدف إلى وضع وحدات تدريبية مدمجة للاتزان لمعرفة أثر هذه الصفة على تعلم دقة التصويب وكذا في محاولة لفهم الإشكال الذي يدور حول فعالية دقة التصويب ،
الراجع أساسا إلى القدرة على الاتزان.

فهذه الوحدات المقترحة ساهمت إلى حد ما في رفع القدرة على الاتزان لدى اللاعب ، والتي صاحبها تحسنا لا بأس به في دقته على التصويب نحو المرمى وعليه فهذا الارتباط الحاصل بين المتغيرين والذي أقره العديد من العلماء والأخصائيين في هذا المجال ما يكون إلا دليلا على ضرورة تحسين القدرة على الاتزان قصد الوصول إلى تحسين دقة التصويب لدى اللاعب.

الفصل الثاني التصويب

تمهيد

يعتبر التصويب الوسيلة الأساسية لإحراز الأهداف وبواسطته يمكن إنهاء الجهد المبذول في بدء الهجوم وبناءه وتطويره وإنهائه حيث أن ميزة التصويب من مسافة بعيدة هو اجتياز هذه الضربات من المدافعين والمهاجمين وربما عدم رؤية حارس المرمى لها، ويجب ألا يفوت اللاعب أي فرصة للتهديف والتصويب على المرمى لا يتم بالقدم فقط ، بل يتم أيضا بالرأس لكن أقل نسبة من حيث التهديف مقارنة بالقدم وكلما ازدادت خبرة اللاعب وتدريبه على التصويب أمكنه التصويب في مكان المناسب من المرمى وبالقوة المناسبة.¹

¹ - فتي إبراهيم، الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص137-138

2-1- ماهية الدقة وأهميتها

كلمة الدقة بمعناها العلمي هي القدرة على توجيه الحركات الإرادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين، وهذا يتطلب كفاءة عالية من الجهازين العضلي والعصبي، فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الإرادية لتوجيهها نحو هدف معين، كما يتطلب الأمر أن تكون الإشارات العصبية الواردة إلى العضلات من الجهاز العصبي محكمة التوجيه، سواء كانت موجهة إلى العضلات المقابلة لها، حتى تؤدي الحركة في الاتجاه المطلوب بالدقة اللازمة لإصابة الهدف فإذا حدث خلل في الإشارات الواردة فإن ذلك يؤثر على دقة الحركة ومن المشاهد أن الحركات الدقيقة يكون فيها الفرق بين قوة انقباض العضلات العاملة والعضلات المقابلة لها قليلا. ومن كل هذا يتضح أن الدقة تعني الكفاءة في إصابة الهدف، وقد يكون هذا الهدف هو المرمى، كما هو الحال في كرة القدم، وتعتبر الدقة كعامل مهم في كرة القدم إذ يتوقف عليها إصابة الهدف وبالتالي تحقيق الفوز، ويجب أن تقاس في المجالات الرياضية وفقا لطبيعة اللعبة، ففي كرة القدم تقاس عن طريق تصويب الكرة على المرمى بالقدم.

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

2-2- خصائص ومميزات التصويب نحو المرمى

2-2-1- التقنية في كرة القدم

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

2-2-2- تعريف التصويب في كرة القدم

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

¹ - محمد صبحي حسين، القياس والتقديم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص11.

² - سعد سعود فؤاد، مذكرة ماجستير، دراسة أثر الاتزان على تعلم التصويب، قسم التربية البدنية والرياضية، قسنطينة، 2002، ص12.

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

وحسب "كمال لموي" هو كل محاولة لإرسال الكرة نحو المرمى بحيث تكون القذفة مصوبة كما ينبغي.²

2-3- الشروط والمبادئ القاعدية في التصويب

أ) الدقة في الاتجاه:

الدقة في الاتجاه تلي لتوجيه مساحة التصويب لذا فهي تخضع إلى:

- توجيه قدم الارتكاز وكذا مساحة الاتصال في الاتجاه المراد.
- الحوض يكون عمودياً في هذا الاتجاه المراد.
- تثبيت رجل الارتكاز (نصف مثبتة).

وهناك مبادئ خاصة بالحركة هي:

- تتطلب ضرب الكرة إلى نقطة محددة.
- بعد أقصى لمسافة التصويب.
- صلابة الرسغ.
- توجيه ركبة التصويب تبعاً للمسار المراد بعد الارتطام بالكرة.

ب) عناصر الدقة في العلو:

غير بعيد عن المعطيات الخارجية المحددة للمسار والمركزة أساساً وخصوصاً على اتجاه التصويب فإن هذه الأخيرة مشترطة بـ:

- وضعية قدم الارتكاز.
- توجيه مساحة الاتصال (التلامس).
- المكان الموجه إليه الكرة بعد القذف.

إن توجيه خط الركبة ومساحة التلامس عمودياً هو عنصر أساس في تحديد اتجاه القذف أو التصويب سواء كان تصويماً أفقياً أو إلى الأعلى.³

¹ - سعد سعود فؤاد، مذكرة ماجستير، المرجع السابق، ص13.

² -- FREDO GAREL: FOOT BALL ;EDITION AMPHARA, Paris, 1983, p 11.

³ - سعد سعود فؤاد، مذكرة ماجستير، المرجع السابق، ص14.

- أ. التصويب إلى الأعلى: أثناء الاصطدام يكون مائلا إلى الأعلى، فقدم الارتكاز مزاحة بالنسبة للكرة وتطبيقيا كلما كانت قدم الارتكاز مبعدة عن الكرة كلما كانت زاوية القذف معتبرة.
- ب. التصويب الأفقي: أثناء التلامس أو الاصطدام اتجاه التصويب يكون أفقيا و قدم الارتكاز إذن مع مستوى الكرة، و قدم التصويب موجهة شاقوليا نحو اتجاه المسار (ممددة نحو الأفق).

ج) عناصر القوة في التصويب

عرض مختلف العوامل يفترض وجود:

- استطاعة عضلية.
- ائزان جيد وصلابة الارتكازات.
- سعة الاتزان لكل السلسلة المفصلية المشاركة في الحركة.
- سرعة تثبيت مساحة التلامس.
- صلابة مساحة التلامس وكذا مواقع مفصل الدم، الركبة والحوض.
- ضرورة الوصول إلى الكرة بسرعة حدية، وإعطاء دفع على رجل الارتكاز ثم السقوط بعد التلامس على قدم الارتكاز.

2-4- تصنيفات التصويب نحو المرمى

يعتمد التصويب على ثلاث جوانب هي:

- 2-4-1- قدم الارتكاز: وضعيتها تحدد المسار المعطى للكرة إذ كونها بجانب الكرة يسمح بإعطاء مسار منخفض لها، وعلى العكس من ذلك فكونها خلف الكرة يساهم في إعطاء الكرة مسارا هوائيا(عاليا)، كما يجب أن تحمل وزن الجسم الذي يتواجد في ائزان غير ثابت أثناء التنفيذ.
- 2-4-2- رجل التصويب: يشترط تثبيت رسغ القدم المصوبة التي تسمح بتحويل حدي للقوة مع امتداد للفخذ وانشاء للركبة.
- 2-4-3- الجذع: باعتبار التصويب كحركة كلية للجسم فإن وضعية الجذع تحديد أيضا مسار الكرة فجدع مثني إلى الأمام (منحني) يحدد مسارا أرضيا للكرة أما الإنحاء إلى الخلف فيسمح بتصويب عال هوائيا.¹

¹ - سعد سعود فؤاد، مذكرة ماجستير، المرجع السابق، ص16.

2-5- أأناف التصويب

2-5-1- حسب مساحات التلامس

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

2-5-2- حسب شدة التصويب

- التصويب القوي.
- التصويب المركز.

2-5-3- حسب مسار الكرة

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

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

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

2-5-5- التصويب بالقدم

كلا القدمين يمكن استعمالهما، ويتجسد التصويب:

- بعد قيادة الكرة.
- بعد مراقبة الكرة.
- بدون مراقبة للكرة سواء جاءت مدحرجة على الأرض أو في الهواء.
- كرة عالية محلقة قبل اصطدامها بالأرض.
- نصف محلقة بعد اصطدامها بالأرض.
- كرة ثابتة (مخالفات مباشرة - ضربات الجزاء).

2-5-6- تصويبات خاصة : تجمع هنا كل من ضربة الفرشاة والضربات المقصية وكل التصويبات التي يكون فيها اللاعب في وضعية استثنائية فضربة الفرشاة تحصل بضرب الكرة بزواوية ميل، مما يعطيها حركة مزدوجة (حركة دورانية حول نفسها).

ومسار كرة مفرشثة يقوس بفعل دوراني في اتجاه الدوران، ويعاق دورانها بالاحتكاك على الأرض بينما يساعدها العلو، أما الضربة المقصية تتطلب رشاقة عالية وتوازنا جيدا للجسم ومع مرونة هائلة وخاصة توقيع صحيح للمسافة بين الجسم والكرة.¹

2-6- أنواع التصويب

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

- التسديد من الثبات.
- التسديد من الحركة.

2-6-1- التسديد من الثبات: يمكن أن نجد هذا النوع من التسديد في مباراة كرة القدم في حالة خاصة منها ضرب الكرات الثابتة مباشرة وغير المباشرة، ويتطلب هذا النوع من التسديد تقديم مجهود جيد أي أداء للمهارات بالطريقة الفنية المفروضة زد على ذلك فالقوة والدقة مطلوبتان لنجاح الضربة.

2-6-2- التسديد من الحركة: وهي الحالة الأكثر انتشارا في كرة القدم، اعتبارا أن مباراة كرة القدم تتم في حالة جري التي تمنح فرص أكثر للتهديف والتسديد خاصة في الحالات التي يصعب التخلص فيها من مراقبة الخصم.

2-7- كيفية التصويب في كرة القدم

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

2-7-1- ضرب الكرة بوجه القدم: يعتبر هذا النوع من الضربات من أصعب الأنواع وهو ليس سهلا كما يتصور البعض، والأصعب الكبير من القدم غالبا ما يصاب عندما يكون التنفيذ غير صحيح وتستخدم هذه الطريقة إما بطريقة مستقيمة أو لولبية وتستخدم في ضربات المرمى والضربات الحرة المباشرة القوية وللتمرير الطويل والسريع، ومن عيوبها أنها لا تغطي دقة اللعب.

¹ - سعد سعود فؤاد، مذكرة ماجستير، المرجع السابق، ص16.

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

2-7-3- ضرب الكرة بالقسم الخارجي من القدم : تعتبر هذه المهارة من الضربات التي تخدم الأغراض التكتيكية حيث يلعب التكتيك هنا دورا كبيرا ويستخدم هذا النوع من الضربات للتسجيل من مناطق بعيدة إلى جانب التمريرات الطويلة والقصيرة.¹

2-7-4- الضربة المنخفضة : يتميز هذا النوع من الضرب بالطريقة التي يضرب بها القدم للكرة، إذ يحتفظ بالنشاط متجها إلى الأسفل حتى يرسل ظهر الكرة على الأرض، حيث إذا كانت الركبة بعيدة جدا خلف الكرة فإن ظهر القدم يرسل الكرة إلى الأعلى بعيدا عن سطح الأرض.

2-7-5- الضربة غير المألوفة: نلاحظ هذا النوع من الضربات في المستويات العالية حيث يضطر اللاعبون على أداء طرق غير عادية للوصول إلى الكرة وذلك باستعمال الزحف والركب وهم قادرون على ضرب الكرة.

2-7-6- الضربة الخاطفة : تتم هذه الضربة بسرعة فائقة وهذا من أجل تجنب قدم اللاعبين من المتابعة ومن مميزات هذه الضربة هي حدة الحركة التي تجعل منها ضربة جديّة.

2-7-7- ضرب الكرة من الدوران : وهذه الحركة غالبا ما نلاحظها في المقابلات الوطنية وهي موجودة بكثرة في المستويات العالية ونجدها في الهجوم حيث تتم بطريقة فنية لتسجيل الأهداف.

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

2-7-9- الضربة الطائرة والنصف طائرة: تستعمل هذه الضربة عندما تكون الكرة في الهواء وفي توجيه ضربات منخفضة بعيدة المدى، مما يحدد ارتفاع الكرة نوع الضربة الطائرة، الضربة النصف طائرة تتطلب إحساسا سليما لاتصال الكرة بظهر القدم لحظة ارتداد الكرة بالضبط.

2-7-10- الضربة المرفوعة: نجد هذا النوع من الضربات بكثرة في المقابلات بحيث أنها تستعمل للمناولات الطويلة والعريضة والضربات الطويلة والقصيرة للتسديد، كما تحدد وضعية الجسم ارتفاع الكرة بالإضافة أن هذه الضربة تخدم الأغراض التكتيكية.¹

¹ - محمد محمّد حامد الافندي، المهارات الأساسية خطط أصول التدريب، عالم الكتب القاهرة، مصر، 1971، ص43.

2-8- منهجية التصويب في كرة القدم

إن المدرب ملزم بتقديم منهجية التسديد للاعبين أثناء التدريب وهذا اعتماداً على كل الدارسات التي قام بها الأخصائيون في الميدان كي يصل إلى تحقيق غرضه ألا وهو الأداء الجيد والتحكم في الكرة أثناء التسديد وأثناء تقديم الحصة التدريبية يجب على المدرب أن يراعي قدرات اللاعبين حيث يجب أن يتبع المبدأ البيداغوجي من السهل إلى الصعب ويعطي لكل تمرين الوقت اللازم لتثبيته في أذهان اللاعبين، كما أنه يزيدهم ببعض النصائح كي تكون القذفة مصوبة من حيث القوة والتوجيه.

- ساق الارتكاز يكون بعد 10 إلى 15 سم بجانب الكرة.

- اليد تكون مع الساق المرتكز عليها إلى الأمام واليد الأخرى إلى الخلف.

- النظر إلى الكرة أثناء التسديد ضروري.

وتوجد عدة طرق تستعمل أثناء التدريب على مهارة التسديد تحدث عنها الدكتور "محمود عوض بسيوني" تتمثل في طريقة المحاولة والخطأ كلاهما تعتمد على إعادة المهارات مرات عديدة.

2-8-1- التصويب أثناء التدريب: إن حالات اللاعبين أثناء التدريب تختلف عنها في المنافسات وخاصة من الناحية النفسية، لهذا على المدربين اغتنام هذه الحالة النفسية في تعويد اللاعب على التسديد وتطبيق القواعد الأساسية أثناء تسديد الكرة، بالإضافة إلى هذا يجب خلق جو منافسة أثناء التدريب وذلك بخلق التنافس بين اللاعبين خاصة العمل الجاد ومنع كل المحاولات من طرف المدافعين.

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

2-8-3- التصويب في الحالات الصعبة: نقصد بها الحالات التي يجدها اللاعب في المنافسات الرسمية أي وجود المهاجمين بين مجموعة من المدافعين الذين يعملون " بدون تسامح" في إطار الروح الرياضية من أجل منع المهاجمين من التسديد وتسجيل الأهداف.

وبما أن هذه الحالة توجد بكثرة أثناء المنافسات الرسمية فعلى المدرب الإكثار منها.²

¹ - محمد محمد حامد الأفندي، المرجع السابق، ص44.

² - أحمد سعيد، أحمد قاسمي وحسن المنذلامي، التدريب الرياضي، مطبعة العلاء، بيروت، 1997، ص10.

2-8-4- التصويب أثناء اللعب: نقصد به التسديد أثناء المقابلات الودية التي يجريها الفريق أو مقابلات بين عناصر الفريق، وتعتبر هذه الطريقة جد ايجابية وفعالة بحيث تجعل اللعب في حقيقة المقابلة ولهذا يجب الاعتماد على هذه الطريقة لأنها تسمح للمدرب من تعيين نقاط الضعف والقوة للفريق واللاعبين. وكل هذه الحالات التي سلف ذكرها إذا اعتمدنا عليها في التدريب وطبعت بجدية فإنها تعطي نتائجها الايجابية وترفع من مردودية وفعالية التسديد أثناء المنافسات الرسمية.

2-9- العوامل الأساسية لدقة التصويب

2-9-1- العامل النفسي

ويدخل تحت هذا العمل مجموعة صفات هي:

- العزيمة والإرادة وقوة التصميم لدى اللاعب، وهي تتمثل في عدم ترده في التصويب كلما سمحت له الفرصة.
- قدرة اللاعب على التركيز عند التصويب
- هدوء اللاعب عند التصويب.
- ثقته بنفسه وبمقدرته.
- مدى اتساع زاوية رؤيته للملعب وخاصة المرمى وما حوله.

2-9-2- العامل البدني

واهم ما يؤثر في ذلك هو:

- قوة اللاعب التي تساعده على التصويب بقوة مما يؤثر نفسيا على المدافعين خاصة حارس المرمى، كما أن قوة اللاعب تجعله يتفوق بدنيا على الخصم في لحظة التصويب خاصة وهما يتنافسان على الكرة بل التصويب.
- رشاقة ومرونة اللاعب التي تجعله يستطيع أن يأخذ الوضع الصحيح عند التصويب أو عند الربط بين الخداع والتصويب.

2-9-3- العامل الفني

ويتمثل هذا في إجادة اللاعب مهارة التصويب بأي جزء من أجزاء القدم أو الرأس، من أي مكان من الملعب سواء من الحركة أو الثابت أو الوثب، ومن أي وضع يتخذه الجسم.

2-10-10- الأساليب التي يعتمد عليها التصويب

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

2-10-1- كيف يصوب اللاعب

- هل يصوب مباشرة أو بعد إيقاف الكرة.
- بأي قدم يصوب اللاعب وقوة وسرعة الضربة.
- ماهي طريقة التصويب، ما معنى ذلك بأي جزء من القدم يركل اللاعب الكرة.¹

2-10-2- متى يصوب اللاعب

من الطبيعي أن يكون التصويب في اللحظة المناسبة وهي التي تكون:

- قبل أن يضرب المدافع الكرة من أمام المهاجم.
- عندما يكون الطريق إلى المرمى خالياً.
- عندما يتحرك حارس المرمى إلى الأمام أو الجانب.
- عندما يكون هناك مدافع يحجب الكرة عن حارس المرمى.
- عندما لا يتوقع المدافع أو حارس المرمى التصويب.

2-10-3- أين يصوب اللاعب

من البديهي أن يصوب اللاعب في المكان المناسب ويعني ذلك:

- أن يكون التصويب في الزاوية المفتوحة وليس في الزاوية الضيقة.
 - يكون التصويب من مسافة معقولة وليس من مسافة بعيدة.
 - تصويب الكرة غالباً ما يكون أرضياً.
- وعلى كل هذا يتوقف مكان التصويب على مقدرة حارس المرمى وطبيعة أرض الملعب أيضاً.

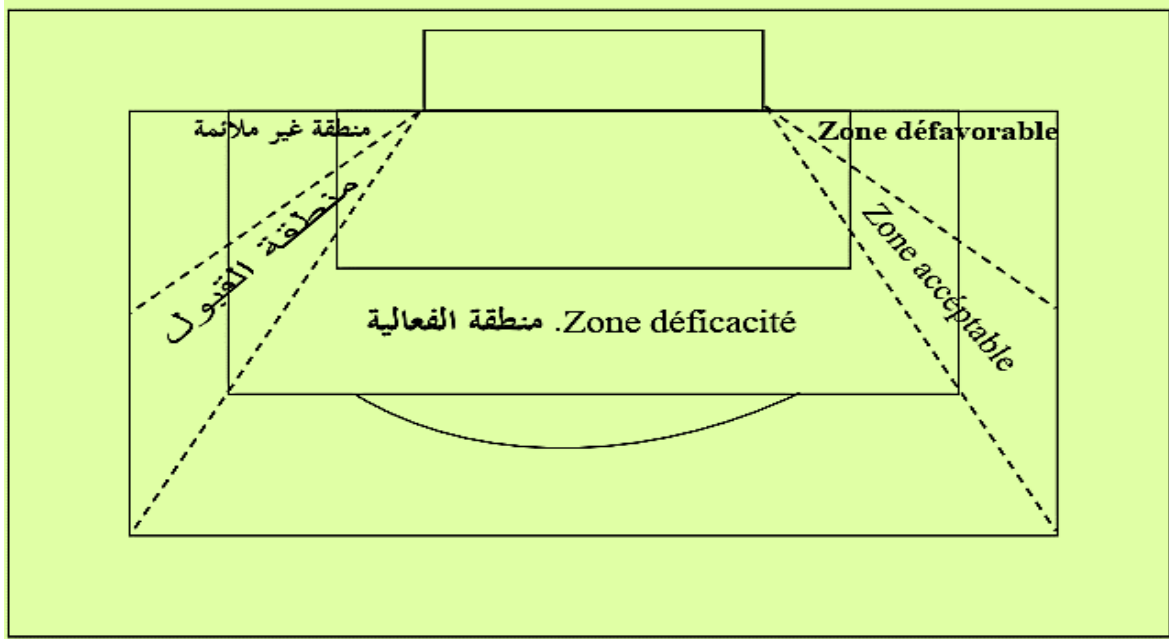
2-11- مناطق وزوايا التصويب

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

¹ - لحر عبد الحق، فيصل رشيد عياش الدليمي، كرة القدم، مستغانم، 1997، ص 62.

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

2-11-2- منطقة مقبولة (Zone Acceptable): التصويب أثناء اختلال دفاع الخصم أو أثناء تمرکز غير جيد للحارس، أو في حالة تمرکز للمدافعين في منطقة الفعالية بشكل يسمح للمهاجم من البقاء منفردا في المنطقة وبالتالي تصير أخطر منطقة على الفريق والتي تقل فيها زوايا التصويب والتسجيل من هذه المنطقة ولا يتسنى ذلك إلا للاعب الجيد والموهوب الذي يغالط الحارس والشكل رقم (01) يبين ذلك:¹

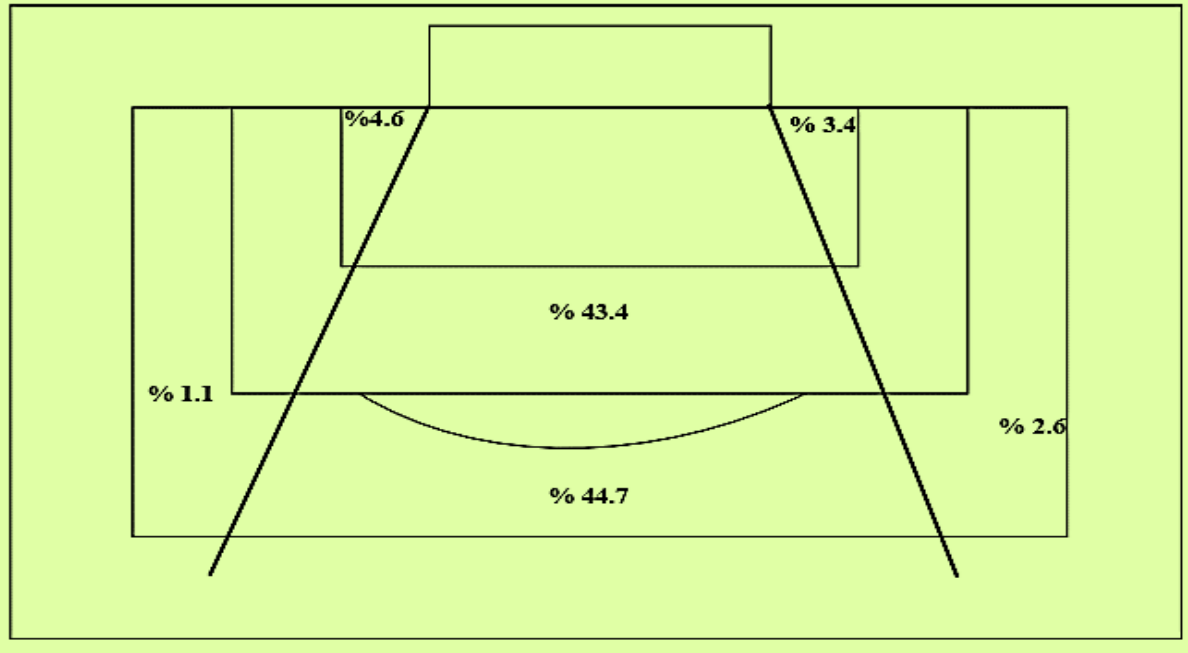


الشكل 1: مناطق وزوايا التصويب.

وهناك دراسة أخرى أجريت من طرف WRZOS مشارا إليها لدى J. F. Grehaigne تبين النسب المثوية للتصويب المدقق ووضعيتها تنفيذها على الفرق الملاحظة وهي ملخصة في الشكل رقم (1) (02):²

¹ -ALAN AZHAR M: foot Ball une méthode complète et moderne pour apprendre ou sa perfection; Edition SOLAR;1992; pp 42

² - سعد سعود فؤاد، مذكرة ماجستير، مرجع سابق، ص 17.



الشكل 2: النسبة المئوية للتصويب نحو المرمى بدقة

2-12- التحليل التقني للتصويب بالقدم

يتجسد التحليل عند ملامسة القدم للكرة، لذا يجب دراسة وتوضيح الوضعية القاعدية، معناه منطقة

الارتكاز هي الأرض.

2-12-1- قدم الارتكاز

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

2-12-2- رجل الارتكاز

- الركبة مثنية بحيث وضعيتها تحدد الاتجاه المراد للكرة.

2-12-3- الجذع

- منحني إلى الامام فوق الكرة.

2-12-4- الذراعين

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

2-12-5- الرأس والعينين

- مثبتة على الكرة أثناء التصويب.

2-12-6- رجل التصويب

- ركبة مثنية مسلحة وترك الكرة عند هبوطها.

2-12-7- قدم التصويب

- وضعها يتغير من 0° - 90°

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

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

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

التصويب، فإن الكرة تصعد عاليا بسبب رجوع الجذع إلى الوراء مما يعطي للكرة مسارا نحو الأعلى.¹

مساحات التلامس

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

الأرض، وقدام الارتكاز مثبتة على الأرض جيدا وموجهة نحو اتجاه التصويب الذي يكون سريعا وقويا.

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

يسمح من مغالطة حارس المرمى في تحديد مسار الكرة.

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

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

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

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

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

الدقة فيها إلا أنها فعالة في بعض المواقف من اللعب.

¹ - سعد سعود فؤاد: مذكرة ماجستير، المرجع السابق، ص18.

خلاصة

إن عملية التصويب نحو المرمى تمثل الهدف الأساسي الذي تسعى إليه الجماعة أو الأفراد خلال المقابلات الرسمية أو الودية، وهذا لأن عملية التصويب تعتبر خاتمة الهجوم، وبما أن الهجومات أغلبها تنتهي بعملية تسديد، فإن لهذا الأخير أهمية كبيرة في ميدان كرة القدم من حيث خصائصه ومميزاته، والتصويب بحد ذاته يعتمد على شروط ومبادئ قاعدية من حيث الدقة في الاتجاه وعناصر الدقة في العلو وعناصر القوة، كما يعتمد أيضا على تصنيفات خاصة به.

والتصويب نحو المرمى يكون إما في حالة الثبات أو في حالة الحركة، وكيفية إجرائه يعتمد على عدة ضربات مختلفة كما يجب توفر وتعليم منهجية التسديد للاعبين أثناء التدريب، ويدخل فيها عوامل أساسية بالإضافة إلى الأساليب المعتمد عليها ويكون التصويب من عدة مناطق مختلفة حيث تكون غير ملائمة أو مقبولة أو ذات فعالية كبيرة، كما أن التركيز على دقة التصويب في الوحدات التدريبية من أهم ما يسمح للاعب في التقليل من إهدار الأهداف والمحاولات السانحة للتسجيل أثناء المباريات الرسمية.

الفصل الثالث المراهقة

تمهيد

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

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

3-1-1- مفهوم المراهقة:

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

3-1-1-1- التعريف اللغوي

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

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

3-1-1-3- التعريف الاصطلاحي

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

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

ولقد أشار "ستانلي هول" في كتابه المراهقة الذي ألفه سنة 1904 إلى اعتقاده أن طبيعة المراهق أن يتأرجح بين النقيض من الحالات النفسية في تتابع سريع متلاحق وصار يعرف هذا الميل إلى الانتقال من مزاج إلى آخر في وقت قصير عند المراهق بأزمة إشارة إلى حتمية التلازم بين فترة المراهقة والأزمات النفسية.⁶

وهذا ما ذهب إليه الدكتور " مصطفى فهمي " في نفس المذهب فيحدد المراهقة بأنها: " التدرج نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والانفعالي".

¹ - عبد الحميد محمد الهاشمي، علم النفس التكويني وأأسسه، القاهرة، مكتبة الخاليجي، 1976م، ص186.

² - إبراهيم أنيس وآخرون، المعجم الوسيط، 1972م، ص278.

³ - مصطفى فهمي، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار الطباعة، مصر، 1974م، ص27.

⁴ - عبد الرحمن العيساوي، دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت، 1999م، ص100.

⁵ - د. حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو الطبعة 4، عالم الكتب، القاهرة، 1977م، ص289.

⁶ - محمد عماد الدين إسماعيل، النحو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت، 1982م، ص20.

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

2-3- أقسام المراهقة

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

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

3-2-1- المراهقة المبكرة 12-14 سنة:

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

3-2-2- المراهقة الوسطى 15-17 سنة:

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

3-2-3- المراهقة المتأخرة 18-20 سنة:

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

3-3- خصائص المراهقة

3-3-1- النمو الجنسي:

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

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

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

3-3-2- النمو العقلي

تتميز هذه المرحلة بنمو الذكاء العام ويسمى بالقدرة العقلية العامة كما تتضح القدرات الفكرية والميول إلى نشاط معين دون غيره وتزداد قدرة المراهق على القيام بالعمليات العقلية العليا، ولقد استطاع علماء النفس بعد دراسات طويلة أن يحددوا بعض من القدرات الهامة وقد أطلقوا على هذه القدرات "القدرات العقلية" وهي الفهم اللغوي القدرة المكانية، التفكير، القدرة العددية، الطلاقة اللفظية، التذكر، سهولة الإدراك، الذكاء.³

3-3-3- النمو الجسدي

أما هذه الفترة فتميز المراهقة بالنسبة للنمو الجسدي بتباطؤ سرعة النمو الجسدي نسبيا عن المرحلة الأولى للمراهقة، وتزداد الحواس دقة وإرهاقا كاللمس والذوق والسمع وتحسن الحالة الصحية للمراهق.⁴ ويصل الفتيان والفتيات إلى نضجهم البدني الكامل تقريبا إذ تتخذ ملامح الوجه والجسم صورتها الكاملة تقريبا.⁵

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

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

³ - محمد عماد الدين إسماعيل، المرجع السابق، ص 55.

⁴ - حامد عبد السلام زهران، عالم الكتب، القاهرة، 1977م، ص 335.

⁵ - محمد حسن علاوي، سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998م، ص 132.

ويستطيع المراهق بواسطة الأنشطة الرياضية أن يخفف من هذا الاختلال في الاتزان بواسطة ممارسة رياضة كهواية يمارسها أسبوعيا أو يوميا حسب هوايته ومجمل القول إن الرياضة تعتبر أكثر من وسيلة ترفيه للمراهق حيث تعينه على تخطي المرحلة بنجاح.¹

3-3-4- النمو النفسي الانفعالي

حسب ما ذكرناه في تعريف المراهقة أنها مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الرشد وهذا ما ذهب إليه "فؤاد البهي" بأن المراهقة من أهم مراحل النمو الحساسة التي يفاجئ فيها المراهق بتغيرات عضوية وكذا نفسية سريعة تجعله شديد الميل إلى التمرد والطغيان والعنف والاندفاع لذا تسمى هذه المرحلة أحيانا بالمرحلة السلبية خاصة من الناحية النفسية.²

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

3-3-5- النمو الاجتماعي للمراهق

مما يميز النمو الاجتماعي للمراهق أن المراهق يشعر في هذه المرحلة بالبلوغ مما يرغمه على إتباع سلوكيات معينة كمحاولة التحرر من القيود التي يفرضها عليه الوالدين أو الأستاذ في البيت أو في المدرسة ويعتبرها جاهلا لكفاءته ومقدرته كما يحاول دائما تقليد الكبار وخاصة النجوم.³

ويبدأ المراهق بإظهار الرغبة الاجتماعية من حيث الانضمام إلى النوادي أو الأحزاب أو الجمعيات على اختلاف ألوانها مما يؤمن له شعورا بالانتماء إلى المجتمع كإنسان ذا قيمة فعالة، أما الشيء الملفت للنظر في هذه المرحلة فهو ميل للجنس الآخر نحو عكسه، مما يترتب عليه ميل اجتماعي جديد لمشاركة فيما بعد لأن يكون إنسانا قادرا على بناء مستقبله.⁴

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

- مراهقة سوية.

¹ - عبد الرحمن العيساوي، علم النفس النمو، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1995م، ص42.

² - فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط5، 1981م، ص25.

³ - عبد القادر بن محمد، دروس في التربية وعلم النفس، دار الطباعة والبحث الوطني الشعبي، الجزائر، 1973م، ص228.

⁴ - توما جورج خوري، علم النفس التربوي، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر، بيروت، 1986م، ص123.

- مراهقة انسحابيه.

- مراهقة عدوانية.¹

4-3-4- مشاكل المراهقة

3-4-1- المشاكل النفسية

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

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

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

3-4-2- المشاكل الصحية

تعد التغيرات التي أحلت بالجسم خلال هذه الفترة مؤثرا لنمو المراهق وعليه أن يتكيف مع تغيرات أعضاء جسمية ويستجيب للنتائج والآثار التي تركتها تلك التغيرات ومن هنا فإن مرحلة المراهقة تمتاز بسرعة النمو الجسمي واكتمال النضج، ويتطلب النمو الجسمي والعقلي والجنسي السريع للمراهق إلى تغذية كاملة حتى تعوض الجسم وتمده بما يلزمه للنمو وكثير من المراهقين من لا يجد ذلك، فيصاب ببعض المتاعب الصحية كالسمنة وتشوه القوام وقصر النظر ونتيجة لنضج الغدد الجنسية واكتمال وظائفها فإن المراهق قد يخرق ويمارس بعض العادات السيئة كالاستمناء، ومن هنا يكون دور الأسرة والمدرسة والمجتمع في توفير الغذاء المادي والمعنوي الذي يتسلح به المراهق لمواجهة هذه المشاكل والخروج منها بأخف الأضرار.

3-4-3- المشاكل الانفعالية

إن المشاكل الصحية التي يتعرض لها أثناء مرحلة المراهقة حتما تؤدي به إلى مشاكل انفعالية شعورية فهذه المرحلة تتميز بعدة انفعالات والاندفاع الانفعالي بسبب شعور المراهق بقيمته وقد يتسرع ويندفع في سلوكات خاطئة تورطه في مشاكل مع الأسرة أو المجتمع كما تمتاز الأفعال بسرعة التغير، والتقلب وكذا كثرة

¹ - عبد الرحمن العيسوي، مرجع سابق، ص 24.

الصراعات سواء مع الذات أو مع الغير وهذا ما ذهب إليه الدكتور " أحمد عزت راجع" عن الصراعات التي يعانيتها المراهق ونذكر منها:

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

3-4-4- المشاكل الاجتماعية

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

3-5-3- المواقف الانفعالية

في الواقع أن كل ما يستغرق اهتمام المراهق من جوانب الحياة قادر على إثارة انفعاله فينفع المراهق سواء تحققت رغباته أم أحبطت، إلا أن انفعالية المراهق تشتد وتتخذ طابعا حادا وعنيفا عندما يعجز عن تلبية حاجته وتحقيق أهدافه الخاصة وتأكيد ذاته المستقلة والتميز عن نوات الآخرين.³

إن بعض التلاميذ يضغطون مشاعرهم في أنفسهم كما يضغط البخار داخل حلة البخار، فلا يسمحون لأي إنسان أن يعرف شيئا مما يضايقهم بل إنهم قد لا يسمحون لأنفسهم بمعرفتها فتزداد هذه المتاعب وتتكاثر إلى حد أنهم قد ينفجرون أحيانا بالبكاء أو التقهقه بغليظ القول أو إتيان حركة عنيفة.⁴

*- الاستمنا: العادة السرية. Mostu Raa time

¹- عبد الرحمن العيساوي: المرجع السابق، ص41،43.

²- أحمد عزت: أصول علم النفس، دار الطالب، 1989م، ص211.

³- ميخائيل إبراهيم سعد: مشكلات الطفولة والمراهقة، ط2، دار الأفق الجديدة، بيروت، لبنان، 1991م، ص303.

⁴- عماد الدين إسماعيل، مرجع سابق، ص29.

وفي الأخير نستطيع أن نقول إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في عنف انفعالاته، وحدتها وهذا الاندفاع الانفعالي ليست أسبابه نفسية خالصة بل يرجع للتغيرات الجسمية.

3-6- موقف الاستقلال الاقتصادي واختيار المهنة

قد تنشأ مشاكل المراهق من موقف الاستقلال الاقتصادي واختيار مهنة المستقل من التوجه الذي يصبو إليه المراهق، وكثيرا ما نجده داخل صراع سواء مع الوالدين أو مع نفسه حيث نجد أن بعض الآباء يفرضون على الأبناء التوجه وبالتالي تخلي المراهق عن رغبته المهنية، أو من جهة أخرى نجد المراهق في صراع مع نفسه بين مزاولته تعليمه أو الاستقلال ماديا بمزاولته مهنة ما.¹

3-7- خصائص الأنشطة الرياضية عند المراهق

لقد أكدت الدراسات الحديثة أن هناك وحدة بين جميع النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية وأن النمو يشمل جميع النواحي ولا يمكن فصل ناحية عن أخرى.

وتحقيقا لمبدأ التكامل والاستقرار في النمو يجب على المراهق ألا ينقطع عن النشاط البدني لفترات طويلة ولتخفيف هذا يمكن الاعتماد على البرنامج المدرسي في الثانوية وتحديدا في برنامج التربية البدنية والرياضية وذلك بأن يهتم بالجوانب التالية:

- رفع مستوى الأداء الرياضي.
- إتاحة الفرصة لتعلم القيادة والانضباط.
- تعلم قوانين الألعاب وكيفية تطبيقها.
- تعلم الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية.²

3-8- المراهق وممارسة النشاط البدني الرياضي

من الطبيعي أن التربية البدنية والرياضية تساعد المراهق على التعريف عن قدراته البدنية والعقلية ويكشف من خلالها عن مواهبه إضافة بطبيعة الحال اكتسابه للسلوك السوي حيث أن "ممارسة النشاط البدني الرياضي المدرسي وسيلة تربوية لها التأثير الإيجابي على سلوك التلاميذ في مرحلة المراهقة من حيث اكتساب القيم الأخلاقية، والروح الرياضية، قيمة اللعب النظيف، الالتزام بتطبيق القوانين وقواعد اللعب، تحمل المسؤولية،

¹ - عماد الدين إسماعيل: مرجع سابق، ص 89.

² - محمد سمير، أبي إسماعيل: مذكرة نيل شهادة ليسانس أرتربور على صحة ونفسية المراهق، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم السنة الجامعية 1999/2000م، ص38.

والتنافس في سياق تعاوني، لذي يجب أن يهتم المربي الرياضي بتقديم الأنشطة الرياضية وفق قواعد تربوية تؤكد إظهار الجوانب الإيجابية للسلوك، واكتساب القيم الأخلاقية".¹

3-9- تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق

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

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

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

3-10- أهمية الأنشطة الرياضية بالنسبة للمراهق

تقوم الأنشطة الرياضية بتنمية مواهب المراهق وقدراته البدنية والعقلية وتطوير الطاقات البدنية والنفسية، وتأتي بتكليف برنامج يوافق بين الدروس وممارسة النشاط البدني وعموماً فممارسة حصة بدنية رياضية واحدة أسبوعياً كفيلة بالمحافظة على اللياقة البدنية وتعتبر الأنشطة بمثابة ترويح عن النفس للمراهق.

بحيث تهيئ له نوعاً من التعويض النفسي والبدني، وتجعله يعبر عن مشاعره وأحاسيسه التي تتصف بالاضطراب والاندفاع وهذا عن طريق ممارسة حركات رياضية متوازنة ومنسجمة ومناسبة تخدم وتنمي أجهزته الوظيفية والعضوية وتقوي معنوياته عالياً.

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

¹ - أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة، النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999، ص127.

3-11- اهتمامات المراهق

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

وأظهرت الدراسات أن الرياضيين يمتازون بجهاز دوراني سليم وهدوء الأعصاب والتأقلم في المجتمع بصفة حسنة.¹

3-12- النظريات المفسرة للمراهقة

3-12-1- النظريات التي تنظر على أن المراهقة أزمة

أ. نظرية "ستانلي هول": مما يأخذ على نظرية "ستانلي هول" أن المراهقة هي عبارة عن مرحلة تغيير الشدود أو ميلاد جديد مصحوب بالضرورة بنوع من الشدائد والمحن والتوترات وصعوبة التكيف في كل موقف يواجهه المراهق. ويؤخذ عن "هول" مصطلح العواطف والتوتر حيث استعمله لما تتميز به فترة المراهقة من تعارض وتصارع لدى المراهق بين الأنانية والمثالية، والقسوة والرقمة، العصيان والحب، وتشير نظريته إلى أن الفرد يرث الخصائص البيولوجية الخاصة بالجنس البشري إذ أنها تدخل في تركيب المورثات.

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

ب. نظرية سيجموند فرويد: ويشير "فرويد" في نظريته إلى أن الغريزة الجنسية تظهر وتتكشف لأول مرة عندما يصل الطفل سن البلوغ ويضيف «فرويد» قائلا: "لقد علمتنا التجارب بأن عملية قبول الإرادة الجنسية للجيل سوف تتم فقط عندما يسعى الراشدون الكبار إلى فرض سيطرتهم وتعميق نفوذهم في نفوس أطفالنا بصورة مبكرة وبالتدخل في حياتهم الجنسية قبل وصولهم إلى سن البلوغ، بدلا من الانتظار

¹ - محمد سمير، أبي إسماعيل، مذكرة نيل شهادة ليسانس أثرت ب ور على صحة ونفسية المراهق، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم السنة الجامعية 1999/2000م، ص 38-42.

والترهيب حتى تنتهي العاصفة المدمرة"، وهذا ما ذهب إليه الدكتور "عبد الغني الديدي" على أن المراهقة مرحلة انفعالية وتناقضات سلوكية فيها النهوض إلى الطفولة ويظهر الصعاب بشكل لا بأس به.¹

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

3-12-2- النظريات التي تفسر المراهقة بسبب طبيعة وثقافة المجتمع

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

ب. نظرية "أرنولد جيزل": تتحدد المراهقة حسب "جيزل" بالمفهوم الجسدي أولا في العمليات الفطرية التي تسبب النمو والتطور المتزامن وفي القابلية على الإنتاج، وفي اختبارات المراهق وفي علاقاته مع الآخرين، ومن الناحية السيكلوجية على المراهق أن يأخذ بعين الاعتبار نواحي قوته ونواحي ضعفه في آن واحد، درس النضوج وركز عليه كعملية فطرية شاملة لنمو الفرد وتكوينه تتعدل وتتكيف عن طريق الغدة الوراثة.³ وتتعلق نظرية "جيزل" بالوراثة النوعية أو الميراث العرفي، حيث اعتقد أن كل جوانب النمو بما في ذلك الجانب النفسي تسير وفق قوانين ذات إمكانية تطبيق تتصف بالكلية والعمومية.

ج. نظرية روث نبدكت: "روث نبدكت" يعتبر من أكثر العلماء الأنثروبولوجيا التي كتبت عن نمو المراهق بالإضافة إلى "ماجريت ميد" وهي تمثل آراء مدرسة البنية الثقافية وتشير العالمة "روث نبدكت" إلى أن

¹ - عبد الغني الديدي، التحليل النفسي للمراهق، ط1، بيروت، لبنان، 1992، ص18.

² - معروف رزيق، خفايا المراهقة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، دمشق، 1986، ص16.

³ - نوى الحافظ، المراهقة، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، ط2، بيروت، 1990، ص18.

الثقافات تختلف في الاستمرارية بين أدوار الطفولة وأدوار الرشد وبالتالي يكون انتقاء الفرد من مرحلة إلى مرحلة أخرى محددة تماما، اجتماعيا وشرعيا، وفي بعض المجتمعات أي غير مستمرة، بينما في مجتمعات أخرى ذات ثقافة مغايرة يتم الانتقال فيها من الطفولة إلى الرشد بشكل غير محسوس. وعليه فإن المراهقة فترة بالغة الصعوبة ومن هذا المنطلق فالتنشئة الاجتماعية هي التي تجعل الانتقال سهلا أو صعبا، فالتغيرات البيولوجية التي تصاحب المراهقة، وهكذا نرى أنه ليست الظروف البيولوجية وحدها التي تلد الصراع، لكن التنشئة الثقافية لها دورها أيضا في ذلك.

3-13- تحليل ومناقشة النظريات

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

3-14- الفئة العمرية (13-15 سنة)

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

من المهم جدا بيان قابلية المطاولة في هذه الفئة تكون ضمن مدى مشخص حيث تكون بدرجة اعتيادية إلى حد الدرجة الجيدة بالنسبة إلى حدود الإنجاز والسرعة وتدريب القوة كما يجب أخذ الحذر والانتباه أثناء التدريب

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

على المطاولة والسرعة، لذا فإن طريقة التدريب لهذه الفئة يجب أن تأخذ بنظر الاعتبار هذه الخصوصيات.¹

¹ - حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة، ط2، 1977، ص355.

خلاصة

من خلال ما جاء في هذا الفصل نستخلص مدى صعوبة فترة المراهقة بسبب التغيرات التي يتعرض لها المراهق من كل جوانب النمو، لكنها مرحلة انتقالية سرعان ما تزول، ينتقل بعدها المراهق إلى مراحل أخرى أي سن تحمل المسؤولية، ولهذا فإن المراهق عند قطعه لهذه الأشواط من التطور في مظاهر النمو المختلفة ولكي يتخلص من هذه المرحلة فهو بحاجة إلى متطلبات منها ما تحققه الأسرة له ومنها ما يحققه له المجتمع والتي لا يمكن الاستغناء عنها لأنها تؤدي إلى التوازن والأمن والطمأنينة والشعور بقيمة الذات وقوتها وإمكانيتها. إذا لم تتحقق هذه الحاجيات والمتطلبات تسبب عوائق مختلفة كانت نتائجها سلبية كاضطرابات نفسية لانحرافات وسوء التكيف وهذا كله يؤثر على المراهق وعلى ممارسته الرياضية.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع
طرق منهجية البحث

تمهيد

العمل المنهجي الذي يتبعه الباحث في دراسته الميدانية جد ضروري بحيث يعمل على رسم الطريق الصحيح خلال مراحل بحثه واختيار المنهج كان وفقا لطبيعة المشكلة المراد دراستها وكان هذا البحث يخضع لمجموعة من الإجراءات التي تساعد على إعطاء الصورة المنهجية للبحث ، حيث عملنا على وضع الدراسة الاستطلاعية والأسس العلمية للاختبار بالإضافة إلى الضبط الإجرائي للمتغيرات ، كما شملت دراستنا التطبيقية الدراسة الأساسية التي تحتوي على (منهج ، عينة ، مجالات البحث) بالإضافة إلى أدوات البحث والاختبارات المستخدمة وكذا الدراسة الإحصائية في الشهر الأخير.

1-4- الدراسة الاستطلاعية

قبل الشروع في إجراء التجربة الاستطلاعية والتي تعتبر مسندا ، قمنا بزيارة العديد من الفرق الرياضية لكرة القدم ، وكان الغرض منها هو الوقوف على المعطيات المتوفرة في الفريق والبحث عن الفرق الملائمة لإجراء التجربة الميدانية ، إضافة إلى تحديد جوانب المشكلة التي نحن بصدد دراستها ، وبعد جمع كل المعطيات التي نحتاجها تم اختيار فريق:

- فريق مولودية البويرة.

كان سبب الاختيار كوني ل لاعب في الفريق و راجع لتعاون وتفهيم المدرب لعملنا وتسهيل مهمتنا في إعداد العينة التجريبية والضابطة ، إضافة إلى وجود بعض المستلزمات للعتاد الرياضي والتي رأينا فيها إمكانية توظيفها واستعمالها لإجراء التجربة ، و بسبب الوضع الذي تمر به البلاد و العالم وفي اطار تطبيق التعليمات الصادرة عن السلطات العليا للبلاد المتعلقة بتسيير الازمة الصحية السائدة في انتشار فيروس كورونا و التي اصدرت بيان وقف كل النشاطات الرياضية لم نتمكن من اجراء الاختبارات الازمة

2-4 الدراسة الاساسية

1-2-4 المنهج المستخدم : إن موضوع البحث عبارة عن دراسة بطارية اختبارات (الاتزان - دقة التصويب) بين فريقين في كرة القدم ، وكشف مدى تطوير القدرات البدنية لكلا الفريقين عن طريق إجراء بطارية اختبارات لصفات الاتزان ودقة التصويب ، وهذا خلال مرحلتين (قبلي - بعدي) ولتحقيق ذلك لزم علينا إتباع المنهج التجريبي بإجراء بطارية اختبارات لصفات الاتزان الثابت والاتزان الحركي.

2-2-4 متغيرات البحث : يعتبر ضبط المتغيرات عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية وهذا بغرض التحكم فيها قدر المستطاع بحيث يكون هذا الضبط مساعدا على تفسير وتحليل النتائج للدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل ، وقد جاء ضبط متغيرات البحث كما يلي:

أ. المتغير المستقل : ويتمثل في الاتزان

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

3-4 المجتمع : ان مجتمع البحثنا و الذي يدل عليه عنوان البحث هو لاعبو كرة القدم صنف U15 ومن

خصائص انه :

- يشمل لاعبي كرة القدم في ولاية البويرة

-يشمل لاعبي صنف U15 في كرة القدم

-يشمل لاعبي الذكور فقط

4-4 العينة : تمثلت عينة البحث في فريق لكرة القدم تم اختياره على مستوى ولاية البويرة.

أ. **الفريق الأول :** فرق مولودية البويرة أ

ب. **الفريق الثاني :** فريق مولودية البويرة ب

وقد اختيرت هذه العينة بصفاتها عينة متجانسة من حيث المرحلة السنوية والمورفولوجيا، وهم ينتمون إلى صنف الأشبال (15 سنة) ولهما نفس الإمكانيات ، إلا أنهما مختلفان في مستوى القسم الذي يلعبان فيه وقد أجريت الاختبارات على 10 لاعب لكل فريق.

- **المجموعة التجريبية :** يعرض عليها برنامج تدريبي خاص بتطوير القدرة على الاتزان.

المجموعة الشاهدة : نتركها تتدرب بصفة عادية أي بالطريقة المعتادة

4-5 مجالات البحث :

أ. **المجال الزمني:** بعد تحديد البحث من طرف الإدارة بدأ العمل في هذه الدراسة في بداية شهر نوفمبر

2019 وكان بالدراسة النظرية، أما إجراء الاختبارات بالنسبة للعينة الاستطلاعية فكان على النحو التالي:

- الاختبار الأول: 02 ديسمبر 2019 من الساعة 18:00 ← 16:30

- الاختبار الثاني: 17 ديسمبر 2019 من الساعة 18:00 ← 16:30

ب. **المجال المكاني:** إجراء الاختبار الأول والثاني على العينة الاستطلاعية في ملعب العشب

الاصطناعي الشهيد بوروية

ج. **المجال البشري :** يتمثل المجال البشري في بحثنا هذا في عينة استطلاعية ، حيث تقدر نسبتها بـ 20%

من العينة الأصلية بالإضافة إلى المجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة العينة الأصلية وهي من صنف

الأشبال وكانت موزعة كآتي:

- العينة الاستطلاعية : نسبة 20% من العينة الأصلية وقدرت بـ 4 لاعبين.

- العينة التجريبية: 10 لاعب من مولودية البويرة الفريق الأول.

- العينة الشاهدة: 10 لاعب من مولودية البويرة الفريق الثاني.

4-6- أدوات البحث او الدراسة :

إن الخطوة التي اتبعناها في دراستنا هي وضع وسائل تساعد على توزيع جوانب البحث ، وهي جمع

المعلومات من مختلف المصادر والمراجع وهذا قصد الإلمام بالجانب النظري.

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

4-6-1- الاختبارات المستخدمة :

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

4-6-2- الوسائل الإحصائية :

- ❖ المتوسط الحسابي.
- ❖ الانحراف المعياري
- ❖ اختبار "T" ستودنت.
- ❖ معامل الارتباط "سبيرمان".

4-6-3- الاختبارات البدنية (بطارية الاختبارات) :

أ. اختبار الوقوف على قدم واحدة للاتزان "فلامينغو" FLB.

العامل: الاتزان العام

❖ وصف الاختبار: اختبار الوقوف على قدم واحدة فوق عارضة.

الأدوات :

- عارضة بطول 50 سم تكون صلبة، ارتفاعها 3سم وعرضها 4 سم، تغطي بطبقة ملاصقة للعارضة تحت عامل الأمن والسلامة للمفحوص، دعامتان طول كل منهما 10 سم وبعرض 2 سم ترتكز عليها العارضة لتحقيق مزيد من الثبات. (كلما كان هناك عدد وفير من هذه العوارض كلما أمكن اختبار عدد أكبر من المفحوصين).
- تستخدم ساعة إيقاف لكل جهاز، وهذه الساعة يجب ألا تكون من النوع الذي يتوقف ويعود أوتوماتيكيا للصفر لكي تضمن استمرارية عملية حساب الزمن ومواصلته بعد التوقف لتكملة حساب زمن الاختبار.

تعليمات المفحوص :

- حاول أن تتزن لأطول وقت ممكن على المحور الطولي للعارضة مستندا على قدمك المفضلة.
- قم بثني الرجل الحرة خلفا وأمسكها بقبضة يدك (اليدين مع الرجل اليمنى أو العكس).
- يمكنك استخدام الذراع الأخرى للمحافظة على اتزانك.
- استند على القائم بعملية الاختبار للوصول إلى الوضع الصحيح.
- يتم حساب زمن بدء الاختبار بمجرد تركك الاستناد على ساعدي المختبر.
- حاول الاحتفاظ بوضع الاتزان لمدة دقيقة.
- عند فقدان الاتزان في كل مرحلة ، عندئذ يتوقف حساب الزمن.

توجيهات للقائم بالاختبار :

- اتخذ مكانا مناسباً أمام المفحوص.
- يسمح للمفحوص بمحاولة تجريبية وذلك للإحساس بالاختبار وللتأكد من أن التعليمات واضحة.
- يتم تنفيذ الاختبار بعد هذه المحاولة.
- ابدأ تشغيل ساعة الإيقاف عند ترك المفحوص للذراع المستند عليها.
- توقف الساعة بمجرد فقدان المفحوص لاتزانه من خلال تركه للقدم الحرة أو ملامسة الأرض بأي جزء من الجسم.
- بعد كل سقوط قم بمساعدة المفحوص مرة ثانية لبدء الوضع الصحيح¹.

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

ب. اختبار "فيلشمان" للتوازن الحركي: وفي هذا الميدان (اختبار في الاتزان) فقد عرض "فيلشمان"

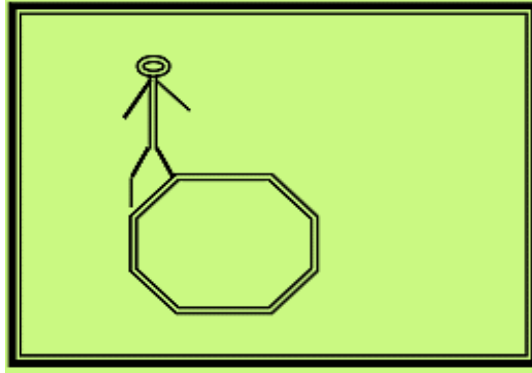
العديد من الاختبارات الخاصة بالاتزان باستخدام بعض التركيبات الخشبية البسيطة نذكر منها:²

- اختبار باستخدام قاعدة التوازن الخشبية مسدسة الشكل ، والتي هي عبارة عن شكل مسدس يتكون من ستة عوارض طول كل منها 60سم، وعرضها 2سم أما ارتفاع الشكل عن الأرض فهو 7.5سم كما في الشكل رقم (3).

¹ - د/ مصطفى السايح محمد، د/ صلاح أنس محمد، الاختبار الأوربي للياقة البدنية "يوروفيت"، مكتبة الإشعاع الفنية، مصر، ص74.

² - محمد صبحي حسنين، التقويم والقياس في التربية البدنية (الجزء الأول)، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1995، ص450.

- يقف اللاعب أولاً على قاعدة التوازن المسدسة بالقدمين ثم بعد ذلك يطلب منه التحرك للخلف والعودة إلى نقطة البداية والانطلاق إلى الأمام والعودة إلى نقطة البداية.
- تحسب عدد مرات السقوط خلال دقيقة (1).



الشكل 3: اختبار "فيلشمان" /الاتزان الحركي.

ج. اختبار المستطيلات المتداخلة :

✚ الغرض: قياس دقة الرجل على التصويب

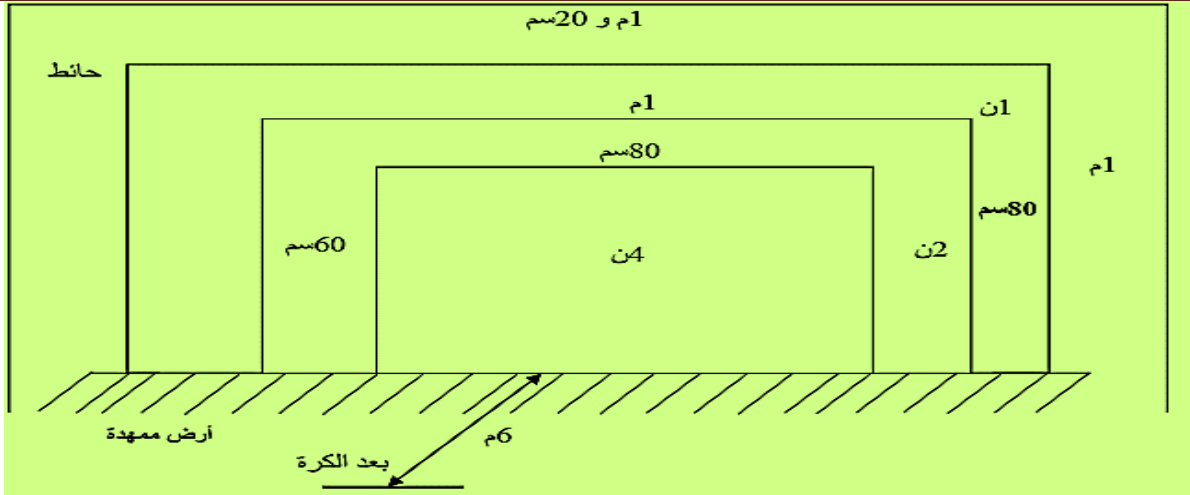
✚ الأدوات: 05كرات قدم، حائط أمامه أرض ممددة.

يرسم على الحائط ثلاثة مستطيلات متداخلة موضحة في الشكل) (04بحيث تمثل الأرض الحافة السفلية

مستطيل، ويبعد خط التصويب بـ 06 أمتار على الحائط وتصوب الكرة 05 مرات متتالية.¹

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

¹ - محمد صبحي حسين، المرجع السابق، ص413.



الشكل 4: اختبار المستطيلات المتداخلة

د. اختبار قياس دقة التصويب: "الحيال": اقتراح وارنر نلسن "Werner Nelson" أستاذ بالجامعة الكاثوليكية بلوفن.

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

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

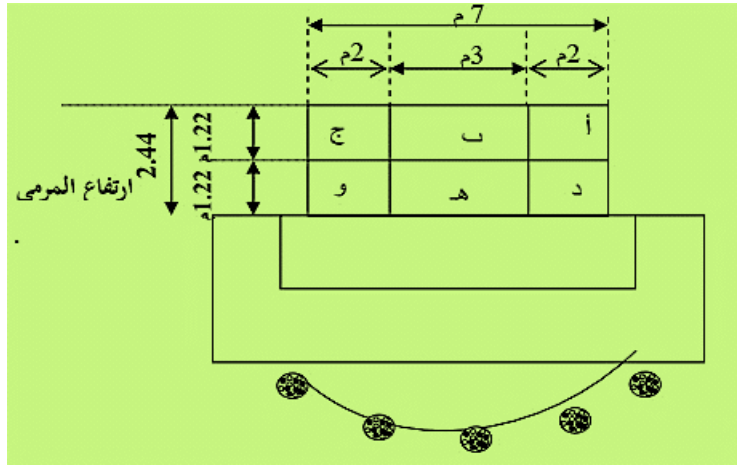
كيفية إجراء الاختبار: يقوم اللاعب بتسديد 5 كرات ثابتة، نحو المرمى بدقة متناهية خارج منطقة 18م كما هو مبين في الشكل رقم 5.

هدف الاختبار:

- محاولة كل لاعب التسجيل داخل الإطار (أ، د، ج، و) وبالتالي الحصول على العلامة الكاملة.
- في القسم (ب، هـ) الحصول على نصف العلامة.

نشير أن النقطة الكاملة تساوي 4 نقاط وحتى يصل اللاعب إلى أكبر علامة وأكبر عدد من النقاط فهو

مطالب بالتسديد داخل الإطارات (أ، ج، د، و) وهذا حتى يضمن 20 نقطة وهي العلامة الكاملة.¹



الشكل 5: اختبار الحبال لـ" وارنرلسن"

4-7- الاسس العلمية للاختبارات :

أ. **ثبات الاختبار:** هو مدى استقرار ظاهرة معينة، أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج إذا أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف، حيث تقوم بتطبيق الاختبارات الأولية على عينة من اللاعبين من فريق مولودية البويرة الفريق الأول والثاني من صنف الأشبال وقدرت نسبتها بـ 20% وبعد أسبوعين وفي نفس الوقت أعدنا نفس الاختبارات على نفس العينة، وبتنظيم النتائج استخدمنا معامل الارتباط "سبيرمان" لمعرفة مدى ثبات

ب. **صدق الاختبار:** للحصول على صدق الاختبار قمنا باستخدام معامل الصدق الذاتي والذي يحسب بواسطة الجذر التربيعي لمعامل الثبات "سبيرمان" للاختبار:

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

ج. **موضوعية الاختبار:** بما أن طبيعة الاختبارات المستعملة في دراستنا تعتمد على أدوات قياسية كالقواعد الخشبية والميقاتية مثلا وهذا في قياس اختبار الاتزان الثابت والحركي، وكذا الكرات وعدد النقاط

¹ - زيان كمال، إشكالية التسديد من بعيد عند لاعبين كرة القدم في الجزائر، مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس، ت ب ر، معهد تربية بدنية ورياضية، دالي إبراهيم، 1997، ص66.

بالنسبة لاختبارات دقة التصويب في كرة القدم، فإن هذه الاختبارات لا تحتاج إلى محكمين في تسجيل النتائج وعليه فإن موضوعية الاختبار سوف تكون حتماً واحد.

8-4- الوسائل الإحصائية:

- **المتوسط الحسابي:** وهو الطريقة الأكثر استعمالاً، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس، س₁، س₂، س₃،، س₄، ن، على عدد القيم (ن) وصيغة المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي:¹

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

حيث:

- \bar{x} : متوسط الحسابي.

- $\sum x$: هي مجموع القيم.

- n : عدد تامفردات

- **الانحراف المعياري:** وهو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي ويرمز له بالرمز (ع)، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح، ويكتب على الصيغة التالية:²

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

حيث:

- s : الانحراف المعياري.

- \bar{x} : المتوسط الحسابي.

- x : قيمة عددية (نتيجة الاختبار)

- n : عدد العينة

¹ - عبد القادر حلمي، مدخل إلى الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص45.

² - عبد القادر حلمي، المرجع السابق، ص53.

✚ اختبار توزيع ستودنت: يستخدم قياس ستودنت للدلالة الإحصائية وكذلك لقياس مدى دلالة الفرق بين

متوسطي المجموعتين ومن أجل ذلك يستعمل القانون التالي:¹

$$T = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{(B_1)^2 + (B_2)^2}{n-1}}}$$

حيث:

- T : معيار ستودنت.

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

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

- n : عدد أفراد العينة.

- B_1 : الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

- B_2 : الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.

"T" معيار ستودنت في صنف درجة الحرية عند المستوى (0.05) 5%.

ملاحظة: "ت" الجدولية حسب عدد أفراد عينة البحث هي: 20.02.

✚ معامل الارتباط لسبيرمان: نستعمل معامل الارتباط البسيط وهذا لمعرفة مدى ثبات الإخبار وصيغته

على الشكل التالي:

$$Rs = 1 - \frac{6 \sum di^2}{n(n^2 - 1)}$$

حيث:

- Rs :معامل الارتباط البسيط.

- di^2 : مربع الفروق بين النتائج الأولى والثانية.

- n : عدد العينة

✚ صدق الاختبار: يستعمل لمعرفة مدى صدق الاختبار وهو عبارة عن جذر معامل الارتباط.

$$ص = \sqrt{\text{الثبات}}$$

حيث:

- ص : صدق الاختبار

¹ - د/ نزار مجيد الطالب، د. محمد السمراي، مبادئ الإحصاء والاختيارات البدنية والرياضية، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل بغداد 1981، ص76.

خاتمة

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

وحتى تصير الحركة أكثر دقة فإن عامل الاتزان مهم جدا لتحقيق ذلك، إذ أن اللاعب كلما حافظ على اتزانه أثناء أداء الحركة كلما حققها بدقة متناهية من هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة التي كانت تهدف إلى وضع وحدات تدريبية مدمجة للاتزان لمعرفة أثر هذه الصفة على تحسين دقة التصويب، وكذا في محاولة لفهم الإشكال الذي يدور حول فعالية دقة التصويب الراجع أساسا إلى القدرة على الاتزان.

فهذه الوحدات المقترحة ستساهم إلى حد ما في رفع القدرة على الاتزان لدى اللاعب والتي ستصاحبها تحسنات لا بأس بها في دقته على التصويب نحو المرمى، 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 وتوصيات

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

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

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

- ضرورة تسطير برامج استداركية 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.

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

خاتمة

- ضرورة العمل والبحث في هذا المجال من طرف الباحثين والطلبة الجزائريين قصد التعامل أكثر مع المشكل الذي يحمل في طياته خصوصيات اللاعب الجزائري التي تختلف عن خصوصيات اللاعبين الأجانب الذين قد تعرضوا إلى تجارب مشابهة من طرف علماء وأخصائيين في بلدانهم فالنتائج المحصلة لديهم فيها إمكانية عدم توافقها مع خصوصيات اللاعب الجزائري، وبالتالي فالعمل في هذا الميدان وحول هذا الأخير قد يكشف عن نتائج جديدة تفتح الطريق نحو دراسات معمقة في هذا المجال، دون تسني الشعبية التي تحضى بها لعبة كرة القدم في أوساط المجتمع الجزائري، وبالتالي فالعمل يمس أكبر شريحة من الرياضيين في بلدنا، أي أن حل المشكل حول هذه الدراسة قد يساهم بشكل كبير في رفع مستوى الممارسة الرياضية في الوطن.
- ضرورة توفير المراجع والمصادر حول المواضيع النفسو حركية التي رغم تواجدها فهي غير كافية بالنظر إلى أهمية هذا المجال في إطار الممارسة الرياضية سواء في النوادي الرياضية أو الرياضة النخبوية، لذا فتشجيع البحث في هذا المجال قد يساهم بشكل أو بآخر في رفع مستوى الممارسة الرياضية بشكل عام في بلادنا.
- لا بد من إعادة النظر في كل البرامج المستخدمة في النوادي والمدارس الرياضية.
- إعطاء أهمية بالغة لكل من تقنية التسديد في مرحلة الطفولة خاصة باعتبارها المرحلة الأساسية لترسيخ المكتسبات والخبرات.
- إدراك أهمية الممارسة الرياضية والنشاطات البدنية في حياة المراهق ودورها في تطوير نمو شخصيته من كل الجوانب.
- تخصيص حصص نظرية لتدريس وتوضيح المراحل التي يتم فيها تدريب أو تحسين تقنية التسديد.
- إدخال المدربين في تربيصات حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية لمواكبة التطور الرياضي العلمي.
- إدخال بعض الوسائل السمعية البصرية "فيديو" حتى تكون للاعبين فكرة عن كيفية التدريب على تقنية التسديد نحو المرمى قبل بداية الحصة.
- الاعتماد على سياسة التكوين القاعدي والاستمرارية في تكوين جيل صاعد.
- توفير لهؤلاء اللاعبين مختلف العتاد ووسائل الممارسة ومستلزماتها التي تناسب سنهم والتي تعمل على تنمية وتطوير قدراتهم البدنية.

البيبيو غرافيا

1. إبراهيم أنيس وآخرون، المعجم الوسيط، 1972.
2. أحمد سعيد، أحمد قاسمي، حسن المنذلامي، التدريب الرياضي، مطبعة العلاء، بيروت، 1997.
3. أحمد عزت، أصول علم النفس، دار الطالب، 1989.
4. أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة، النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999.
5. توما جورج خوري، علم النفس التربوي، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر بيروت، 1986.
6. حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة: دار غريب للطباعة والنشر القاهرة، ط2، 1977.
7. حامد عبد السلام زهران، عالم الكتب، القاهرة، 1977م.
8. زيان كمال، إشكالية التسديد من بعيد عند لاعبين كرة القدم في الجزائر، مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس، ت، ب، ر، معهد تربية بدنية ورياضية، دالي إبراهيم، 1997.
9. عبد الحميد محمد الهاشمي، علم النفس التكويني، أسسه، القاهرة، مكتبة الخالجي، 1976.
10. عبد الرحمن العيساوي، دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية بيروت، 1999.
11. عبد الرحمن العيساوي، علم النفس النمو، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1995.
12. عبد الرحمن العيساوي، معالم النفس، بيروت، دار النهضة العربية للنشر والطباعة، 1984.
13. عبد الغني الديدي، التحليل النفسي للمراهق، ط 1، بيروت، لبنان، 1992.
14. عبد القادر بن محمد، دروس في التربية وعلم النفس، دار الطباعة والبحث الوطني الشعبي الجزائر، 1973.
15. عبد القادر حلمي، مدخل إلى الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
16. فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية لنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، ط1
17. القاهرة، مصر، 1985.
18. لحر عبد الحق، فيصل رشيد عياش الدليمي، كرة القدم، مستغانم، 1997.
19. محمد حسن علاوي، سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
20. محمد سمير، أبي إسماعيل، مذكرة نيل شهادة ليسانس أثرت ب و ر على صحة ونفسية المراهق، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم السنة الجامعية 1999-2000.

21. محمد صبحي حسنين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي القاهرة، 1995.
22. محمد عماد الدين إسماعيل، النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت، 1982.
23. محمد محدم حامد الأفندي، المهارات الأساسية خطط أصول التدريب، عالم الكتب القاهرة، مصر، 1971.
24. محمد هدى قناوي، سيكولوجية المراهقة، مكتبة الأنجلو، مصر، 1992.
25. مصطفى السايح محمد، د/ صلاح أنس محمد، الاختبار الأوربي للياقة البدنية "يور وفيت"، مكتبة الإشعاع الفنية، مصر.
26. مصطفى فهمي، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار الطباعة، مصر، 1974.
27. معروف رزيق، خفايا المراهقة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، دمشق، 1986.
28. مفتي إبراهيم، الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
29. ميخائيل إبراهيم سعد، مشكلات الطفولة والمراهقة، ط2، دار الأفاق الجديدة بيروت، لبنان، 1991.
30. نزار مجيد الطالب، د. محمد السمراي، مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل بغداد، 1981.
31. نوي الحافظ، المراهقة، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، ط 2، بيروت، 1990.
32. وجدي مصطفى الفاتح، د/ محمد لطفي السيد، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، مصر، 2002.

ثانيا: الأطروحات والرسائل

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

ثالثا: المراجع باللغة الفرنسية

1. ALAN AZHAR M: foot balle une méthode complète et moderne pour apprendre ou sa perfection, édition SOLAR,1992.
2. BERNARD TURPIN: préparation et entraînement des FOOT-BALL édition AMPHORA, PARIS,1990.

الملاحق

الهدف : تحسين ضرب الكرة بعد المراوغة.

| الملاحظات | التشكيلات | المدة | محتوى الحصة | المراحل |
|---|-----------|-------|--|--------------------------------|
| التأكيد على سلامة كل اللاعبين | | 15 | - شرح كيفية سير الحصة - جري خفيف داخل الملعب مع تغيير الاتجاهات - جري بالكرة و القيام بتمريرات مع الزميل | المرحلة التحضيرية |
| التركيز على دقة في القذف والعمل بالرجلين اليمنى واليسرى | | 10 | - تقسم الفريق إلى أربع أفواج كل فوجين يعملان على التسجيل نحو المرمى وذلك عن طريق المراوغة ثم القذف نحو المرمى. | المرحلة الرئيسية |
| | | 15 | - تقسم الفريق إلى فوجين متقابلين البعد بينهما 15 م ، وتضع أربع أشخاص متقابلين متنى متنى يبعدان عن بعضهما بـ 30م ويعد كل زوج من الأشخاص عن كل فوج بـ 15 م ينطلق اللاعب بالكرة نحو الشواخص بحيث يمر عبرها على شكل (8) وعند النهاية يقذف الكرة إلى الفوج (2) نفس العمل للفوج (2) | |
| | | 15 | - تقسم الفريق إلى فوجين متقابلين يبعدان بـ 5م عن بعضهما متقابلين للمرمى وتعد مربعين بـ 6 شواخص وتضع في وسط كل مربع قمع شاهد ، ينطلق اللاعب من الفوج (1) بالكرة ليمر على الشاخص (1) وعند وصوله إلى الشاخص (2) يمررها بالعبق إلى الفوج (2) الذي ينطلق اللاعب الأول منه ليمر عبر الشاخص (1) و(2) و(4) عند وصوله إلى الشاخص (3) يمرر الكرة إلى اللاعب الذي انطلق بالكرة أول مرة وهذا الأخير يقوم بالمرور عبر الشاخص 4 و 6 وينتهي عمله بالقذف نحو المرمى. | |
| التركيز الجيد على العمل بالرجلين | | 10 | - التمرين (1) : يحمل التلميذ زميله ويحاول أن يمضي به على مقعد بطول 2م وعرض 30سم وارتفاع 25سم. | مرحلة خاصة بالتمارين المدة مجة |
| وحدات تدريبية مدمجة | | 10 | - التمرين(2) : يحاول التلميذ القفز فوق زميله الذي يأخذ وضعية السجود غير الكلي (عدم ملاسة الرأس للمقعد) على نفس المقعد في التمرين (1) | |
| العودة إلى الحالة الطبيعية إعطاء بعض النصائح والإرشادات | | 5 | - تمرينات الاسترخاء تكون وذلك عن طريق تمريرات بين اللاعبين مع إعطاء حوصلة عن الحصة. | المرحلة الختامية |

الهدف : تعلم تقنية ضرب الكرة في حالة الجري مع عمل خاص بالسرعة .

| المراحل | محتوى الحصة | المدة | التشكيلات | الملاحظات |
|-------------------|--|--|-----------|---|
| المرحلة التحضيرية | - شرح هدف الحصة. لعبة 10 تمرينات بعد تقسيم اللاعبين. القيام بتسخين خاص (خاصة الأطراف السفلية منها). | 15د | | مراعاة الجانب الصحي واهتمام اللاعبين مع شرح محتوى الحصة |
| المرحلة الرئيسية | - تقسيم الفريق إلى أربع أفواج (4) كل فوج بـ (5) لاعبين ولكل فوج كرة ويقومون بالتمرينات التالية: - في خط مستقيم محدد بشاهدين المسافة بينهم 10م . ينطلق اللاعب من الشاهد الأول بسرعة باتجاه الثاني ثم العودة إلى الشاهد الأول بسرعة أيضا ، حيث يجد أمامه الكرة فيعدها نحو المرمرى ونفس الشيء للأفواج الباقية مع عدد من التكرارات. - نفس التمرين لكن هذه المرة الشكل يكون نصف دائرة. - نفس التمرين لكن هذه المرة الشكل يكون منكسر. - نفس التمرين لكن هذه المرة الشكل يكون مثلث. - على مستوى خط 18م اللاعبون يعبرون سلسلة من الضربات نحو المرمرى. | 3-2 تكرارات 3-2 تكرارات 3-2 تكرارات | | فترة الإستراحة تكون كاملة (3د) التطبيق الجيد لتقنية التسديد في حالة الجري في كل حالة من الحالات السابعة. التركيز على الرجلين الإثنين "البني والبسرى" في العمل. |
| | التمرين (1) : بمحاول التلميذ أن يتجاوز زميله ليمر إلى الجهة الثانية من المقعد دون أن يلاص الأرض . التمرين (2) : على نفس المقعد بمحاول التلميذ المشي إلى الأمام والخلف . | 10د 10د | | التركيز على الرجلين بدرجة كبيرة وحدات تدريبية مدمجة |
| | تمرينات الاسترخاء بواسطة كرة ، قيام بتمرينات إعطاء بعد ذلك حوصلة للحصة وتقييمها. | 5د | | التأكيد من الاسترخاء الجيد مع إعطاء بعض النصائح والإرشادات. |

الهدف : تعلم تقنية ضرب الكرة من وضعيات ثابتة غير مباشرة .

| المراحل | محتوى الحصة | المدة | التشكيلات | الملاحظات |
|-------------------|--|------------|-----------|---|
| المرحلة التحضيرية | - إجهاد داخل الميدان عن طريق درجة الكرة على شكل (8) تبادل التمرينات بالرأس والرجلين . - تبادل الكرات بتمرينات طويلة - تمرينات للمرونة وللتمدد العضلي. | 15د | | عرض وشرح محتوى الحصة مع مراعاة الجانب الصحي |
| المرحلة الرئيسية | - تقسيم الفريق إلى فوجين ، كل فوج يعمل في نصف الملعب بحيث يقف اللاعبون على بعد 25 م ، يقوم اللاعب الأول بتمرير الكرة إلى المرمر الذي يقف أمام خط 18م ، من الأخير يهبط له لكي يقذف صوب المرمر . * تقسيم اللاعبين إلى (4) أفواج كل فوجين يعملان مقابلين لمرمر على شكل خطين متوازيين ويبعدان عن المرمر بحوالي 25م ، ونضع مرمر في خط 18م. - تقسيم الطلبة إلى (4) أفواج ، كل فوجين يعملان مقابلين باتجاه مع وضع مرمر مرة إلى الفوج الأول ومرة إلى الفوج الثاني وكل لاعب يستقبل الكرة بقذف مباشرة نحو المرمر بدون مراقبة. - نفس التمرين مع وضع الحارس. - نفس التمرين مع وضع جدار. - نفس التمرين مع وضع حارس وجدار الصد. | 20د | | التركيز على أن يكون العمل بالرجلين وأن يكون دون مراقبة الكرة حتى يكون هناك استعاب الغدفة تكون دقيقة وقوية . |
| | التمرين (1) : على نفس المقعد بمحاول التلميذ المشي على أربع إلى الأمام والخلف. التمرين (2) : مقعدين بنفس الشروط السابعة (02م طول و30 سم عرض و25 سم ارتفاع عن الأرض) يقوم التلميذ بالجري على المقعد ثم القفز إلى المقعد الآخر الذي يبعد عن الأول مسافة 50 سم . | 10د 10د | | التركيز الجيد على العمل بالرجلين وحدات تدريبية مدمجة |
| المرحلة الختامية | القيام بتمرينات بالكرة مع جري خفيف وإعطاء للاعبين بعض النصائح. | 5د | | التأكيد من العودة النهائية |

Etude de terrain sur certains clubs de la wilaya de bouira

Préparé par:

encadre par:

-ouamrane toufik

Dr younsi

- farehi abde raouf

Résumé:

L'étude visait à identifier l'effet de l'équilibre sur la précision de la correction des jeunes footballeurs, et pour y parvenir, l'approche expérimentale a été utilisée pour l'adéquation à la nature de l'étude sur un échantillon aléatoire composé de deux équipes, MC Bouira a, MC Bouira b, et les chercheurs ont utilisé la moyenne arithmétique, l'écart type et la CAF comme outils statistiques. Ils se sont appuyés sur un ensemble de tests d'équilibre et de précision réalisés sur les deux échantillons (contrôle et expérimental) sous la forme d'un pré-test et d'un post-test, ainsi que de modules de formation sous forme d'exercices qui contribuent au développement de l'équilibre statique et de mouvement auquel le groupe expérimental considéré est soumis. La situation que le pays et le monde traversent et dans le cadre de la mise en œuvre des instructions émises par les hautes autorités du pays liées à la conduite de la crise sanitaire prévalant dans la propagation du virus Corona, qui a publié un communiqué arrêtant toutes les activités sportives. Comme suit:

- Il est nécessaire de mettre en place des programmes de rattrapage par des entraîneurs dans ce domaine afin de remédier au manque sévère de capacités physiques des joueurs de cette tranche d'âge.
- Les fédérations et instituts sportifs doivent organiser des formations continues pour les entraîneurs afin de faciliter le processus de formation et de faciliter le processus de coaching.
- Les formateurs devraient accorder une grande importance à chacune des techniques de paiement dans la phase de l'enfance, d'autant plus que c'est l'étape essentielle pour consolider les acquis et les expériences.
- Les entraîneurs doivent diriger et guider les joueurs pendant les séances d'entraînement pour prendre conscience de l'importance de la pratique sportive et des activités physiques dans la vie de l'adolescent et de son rôle dans le développement de sa personnalité sous tous ses aspects.

Mots clés: équilibre, football, précision de tir.

