

اقترح برنامج تدريبي لتنمية صفة الاتزان للاعبين كرة القدم صنف أشبال

دراسة تجريبية

Suggesting a training program to develop balance for soccer players, cubs class

فاتح مزاري

جامعة البويرة (الجزائر)

f.mazari@univ-bouira.dz

نبيل منصور

جامعة البويرة (الجزائر)

mansourisport@live.fr

ابراهيم حماني

جامعة البويرة (الجزائر)

i.hamani@univ-bouira.dz

الملخص:

معلومات
المقال

هدفت الدراسة إلى اقتراح برنامج تدريبي لتنمية صفة الاتزان للاعبين كرة القدم صنف أشبال، وتم اختيار هذا الموضوع من أجل إبراز الأهمية البالغة التي تلعبها البرامج التدريبية المقترحة المبنية على الأسس العلمية السليمة في الارتقاء بالمستوى المهاري للاعبين، والتعرف على واقع إعداد الفئات الصغرى لكرة القدم على مستوى ولاية البويرة، أما من الجانب المنهجي فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك ملائمة لطبيعة البحث وتمثل مجتمع البحث في الأندية الناشطة في الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة، وتم اختيار العينة بطريقة قصدية وتمثلت في 36 لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين المجموعة (التجريبية) 18 لاعب من النادي الرياضي الهاوي لبلدية قادية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح، والمجموعة (الضابطة) 18 لاعب من نادي اتحاد الاخضرية التي تدرت وفق البرنامج العادي، وتم الاعتماد على الاختبارات القبليّة والبعدية كأداة للدراسة وهذا لمعرفة مدى فعالية البرنامج التدريبي المقترح في تنمية المهارة الأساسية قيد الدراسة، وتوصلت النتائج إلى: التأثير الكبير للبرنامج التدريبي على تنمية صفة الاتزان للاعبين كرة القدم صنف اشبال.

تاريخ الارسال:

2023 /03/1

تاريخ القبول:

2023/03/08

الكلمات

المفتاحية:

برنامج تدريبي

صفة الاتزان

صنف اشبال

Abstract :

Article info

The current study at proposing a training program to develop balance for football players. This topic was chosen in order to highlight the great importance played by the proposed training programs based on sound scientific foundations in improving the skill level of players, , as for the methodological side, the researcher used the experimental approach due to its suitability to the nature of the research and represented the research community in the clubs active in the state football, and the sample was chosen in an intentional way and consisted of 36 players who were divided into two groups. The (experimental) group consisted of 18 players from the sports club The amateur of the municipality of Qadiriyya, to which the proposed training program was applied, and the group (control) 18 players from Ittihad Al-Akhdhariyah Club, who trained according to the regular program, and relied on the tribal and remote tests as a tool for the study, and this is to see the extent of the effectiveness of the proposed training program in developing the basic skill under study, and the results reached The significant effect of the training program on the development of balance for soccer players class cubs.

Received

01/03/2023

Accepted

08/03/2023

Keywords:

Training

program:

Equilibrium:

Cubs class:

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

- هل للاتزان تأثير على تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم (صنف اشبال) ؟ ومن هنا نطرح التساؤلات التالية: هل يؤدي البرنامج التدريبي الى تحسين الاتزان الثابت ؟

هل يؤدي البرنامج التدريبي الى تحسين الاتزان الحركي ؟

هل يؤدي البرنامج التدريبي الى تحسين دقة التصويب ؟

الفرضية العامة:

لدى الإتزان أثر على تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم.

- الفرضيات الجزئية:

- يؤدي البرنامج التدريبي إلى تحسين الاتزان الثابت.

- يؤدي البرنامج التدريبي إلى تحسين الاتزان الحركي.

- يؤدي البرنامج التدريبي إلى تحسين دقة التصويب.

3- أهمية الدراسة:

هذا البحث عبارة عن دراسة نظرية وتطبيقية تتجلى أهميتها في أثر الإتزان الحركي على تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية ، ووضع وحدات تدريبية خاصة بالإتزان 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 والمدربين بصفة خاصة.

4- أهداف الدراسة:

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

- مقدمة الموضوع:

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

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

لكن بالرغم من كل هذا الإهتمام نلمس في الميدان خاصة على المستوى الدولي ضعف لدى الأندية من حيث المنافسة على الألقاب القارية، وهذا النقص الذي نجم عنه ضعف الفريق الوطني، فبعد أن كان يحسب له ألف حساب في الثمانينات وبداية التسعينات أصبحنا مثال سيئ على البطولات القارية في العشرة الأخيرة ، حتى أن اللاعب الجزائري أصبح يتميز بالعديد من النقائص و هذا من خلال تتبعنا للبطولة الوطنية التي أوضحت بصورة أو بأخرى هذه النقائص، وخاصة التقنية منها كالتسديد نحو المرمى ، فالتصويب نحو المرمى من الوسائل الأساسية لإحراز الأهداف ، الأمر الذي يفتقد إليه اللاعب الجزائري الذي صار يهدر أهدافا عديدة في وضعيات سانحة للتهديف، هذا الغياب الواضح لدقة التصويب جعلنا نحاول معرفة الأسباب المؤدية إلى غياب هذه الدقة وفي هذا الإطار من الضروري أثناء ممارسة كرة القدم تطوير الاتزان الثابت والحركي هذا من جهة ومن جهة أخرى فالتصويب المدقق والقوي يحتاج إلى إتزان كل أعضاء الجسم المشاركة أثناء التنفيذ.

(TURPIN BERNARD 1990,P,20)

5- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

التصويب:

إجراءيا: هو تسديد اللاعب للكرة بهدف ادخالها في مرمى الفريق المنافس

اصطلاحا: محاولة اللاعب ادخالها به من خلال ضرب الكرة سواء كان باستخدام السرعة. القوة. (مفتي. 2010 ص 160)
كرة القدم:

إجراءيا: كرة القدم هي لعبة جماعية تلعب بين فريقين كل فريق يضم 11 لاعبا وتلعب هذه اللعبة بكرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد أو المطاط وتدوم المباراة 90 دقيقة مقسمة إلى شوطين، كل شوط يدوم 45 دقيقة، وهناك فترة للراحة تدوم 15 دقيقة ويحاول كل فريق تسجيل أهداف في شبكة الخصم والحفاظ على شبابه نظيفة

اصطلاحا: هي اللعبة الأكثر شعبية في العالم ممارسة وجماعية تلعب على أرضية مستطيلة الشكل، تلعب عن طريق فريقين متكونين من 11 لاعبا لكل فريق على أرضية الملعب لمدة 90 دقيقة في شوطين يمكن تمديدها إلى 120 دقيقة، لها قوانين وهيئات مختصة بها، وبطولات ودورات وطنية، إقليمية، عالمية". (رومي جميل: 1986 م- ص 6)

الاتزان:

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

اصطلاحاً: امكانية الفرد للتحكم في المقدرات الفسيولوجية والتشريحية التي تنظم التأثير على التوازن مع القدرة على الاحساس بالمكان سواء باستخدام البصر او بدونه وذلك

عضليا وعصبيا. ومن الناحية البيوميكانيكية فان التوازن يحدث عندما يمر المحور العمودي للجسم على مركز ثقل الجسم وتتساوى القوى المؤثرة في الجسم بحيث تكون صفرا في محصلتها .

ويرى الباحث ان التوازن هو امكانية اصدار نشاط عضلي يتحكم عصبي للحفاظ على وضع الجسم في حالة تشريحية مستقرة (كيورتن. 1981. ص 127).

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-1- المجال الزماني والمكاني:

1-1-1- المجال الزماني: بدأ العمل في هذه الدراسة في بداية شهر نوفمبر 2022 وكان بالدراسة النظرية، أما إجراء الاختبارات بالنسبة للعينات الاستطلاعية فكان على النحو التالي - الاختبار الأول: 02 ديسمبر 2022 الاختبار الثاني: 17 ديسمبر 2022.

1-1-2- المجال المكاني: لقد تم إجراء الاختبار الأول و الثاني على العينة الاستطلاعية في الملعب البلدي لبلدية قادية.

2-1- الشروط العلمية للاختبارات:

1-2-1- ثبات الاختبار: هو مدى استقرار ظاهرة معينة، أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج إذا أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف، حيث قمت بتطبيق الاختبارات الأولية على عينة من اللاعبين من فريق النادي الهاوي لبلدية قادية من صنف الأشبال وقدر عددها ب 5 لاعبين وبعد أسبوعين وفي نفس الظروف أعدت نفس الاختبارات على نفس العينة ، وبتنظيم النتائج استخدمت معامل الارتباط "سبيرمان" لمعرفة مدى ثبات الاختبار فكانت النتائج المحصل عليها كالتالي :

- نتائج ثبات اختبار الاتزان الثابت: 0.94

- نتائج ثبات اختيار الاتزان الحركي: 0.93.

- نتائج ثبات اختبار دقة التصويب " الحبال": 0.64.

- نتائج ثبات اختبار دقة التصويب " المستطيلات

المتداخلة": 0.83.

1-2-2- صدق الاختبار: للحصول على صدق الاختبار قمنا باستخدام معامل الصدق الذاتي والذي يحسب بواسطة الجذر التربيعي لمعامل الثبات "سبيرمان" للاختبار:

صدق اختبار الاتزان الثابت ::

- صدق ثبات اختيار الاتزان الحركي::

- صدق ثبات اختبار دقة التصويب "الحبال":.

اقتراح برنامج تدريبي لتنمية صفة الاتزان للاعب كرة القدم صنف أشبال

- المجموعة التجريبية : يعرض عليها برنامج تدريبي خاص بتطوير القدرة على الاتزان. مدة تطبيق البرنامج التدريبي شهرين
- المجموعة الضابطة: تتركها تتدرب بصفة عادية أي بالطريقة المعتادة.

3-1- كفيية اختبار العينة: لقد قمت باختيار العينة القصدية بشكل متكافئ وذلك لأنها تعطي فرص متكافئة، فكانت العينة تتكون من مجموعتين:

أ- المجموعة الضابطة: تحتوي على (18) لاعب من الاخضرية
ب- لمجموعة التجريبية : تحتوي على (18) لاعب النادي الهاوي لبلدية قادية.

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

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

1-5 - الاختبارات المستخدمة:

- اختبار الاتزان الثابت "فلامينغو".

- اختبار الاتزان الحركي.

- اختبار دقة التصويب "اختبار الحبال".

- اختبار دقة التصويب "المستطيلات المتداخلة".

6- الوسائل الإحصائية:

- متوسط الحسابي.- الانحراف المعياري.

- اختبار توزيع ستودنت.- معامل الارتباط لسبيرمان.

عرض و تحليل نتائج الدراسة الميدانية

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

- صدق ثبات اختبار دقة التصويب "المستطيلات
3-2-1- 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 بالنسبة لاختبارات دقة التصويب في كرة القدم، فإن هذه الاختبارات لا تحتاج إلى محكمين في تسجيل النتائج وعليه فإن موضوعية الاختبار سوف تكون حتما واحد، ومنه نستخلص أن موضوعية الاختبار واضحة نظرا لطبيعة الاختبار وكذا العتاد الرياضي المستعمل لحسابها، كما نلاحظه في الجدول التالي :

المعاملات الاختبارات	معامل صدق الثبات	معامل صدق الاختبار	معامل موضوعية الاختبار	الدلالة الإحصائية
اختبار الاتزان الثابت.	0.94		1	0.05
اختبار الاتزان الحركي.	0.93		1	0.05
اختبار التصويب (الحبال).	0.64		1	0.05
اختبار التصويب (المستطيلات المتداخلة).	0.83		1	0.05

الجدول رقم (01) : النتائج المحصل عليها في اختبار العينة الاستطلاعية

2- ضبط متغيرات الدراسة:

أ- المتغير المستقل: ويتمثل في الاتزان الثابت والحركي.

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

3- عينة البحث:

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

أ- الفريق الأول: النادي الهاوي لبلدية قادية.

ب- الفريق الثاني: اتحاد بلدية الأخضرية.

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

النتيجة الممكنة إحرارها ، بالمقارنة بين "ت" استودنت المحسوبة والمقدرة بـ 0.73 و"ت" الجدولية والتي تقدر بـ 1.74 عند مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) وهذا دليل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة ، وبالتالي عدم حدوث تحسن في أداء الاختبار.

اختبار قياس دقة التصويب (اختبار الحبال).

أ - المجموعة الظابطة (قبلي-بعدي)

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة الإحصائية عند (0.05)	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية
الاختبار القبلي	18	10.77	نتائج غير دالة إحصائياً	0.73	1.74
الاختبار البعدي	18	10.38			

ب- المجموعة التجريبية (قبلي-بعدي):

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة الإحصائية عند (0.05)	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية
الاختبار القبلي	18	6.88	نتائج دالة إحصائياً	7.97	1.74
الاختبار البعدي	18	11.50			

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

من خلال الجدول رقم (02) نلاحظ أن المجموعة الظابطة تحسنت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي يقدر بـ 10.77 نقطة ، كما نلاحظ أن التشتت المحسوب بالانحراف المعياري يقدر بـ 1.98

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

ومن خلال نتيجة المتوسط الحسابي للمجموعة في الاختبارين القبلي والبعدي ، والتي يوضحها الجدول رقم (02) ، فإن المجموعة تكون قد حققت نتيجة ضعيفة نوعاً ما مقارنة مع

الجدول رقم (03): يبين نتائج اختبار الحبال للمجموعة التجريبية

من خلال الجدول رقم (03) نلاحظ أن المجموعة التجريبية قد حققت متوسطها حسابياً في الاختبار القبلي قدره 6.88 نقطة وانحراف معياري يقدر بـ 2.11 نقطة ، في حين نسجل قيمة 11.50 نقطة كنتيجة للمتوسط الحسابي للمجموعة في الاختبار البعدي وانحراف معياري يساوي 1.75 نقطة ، حيث القيم البسيطة للانحراف المعياري تعكس مدى تجانس وتقارب قيم المجموعة من المتوسط الحسابي.

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

اقترح برنامج تدريبي لتنمية صفة الاتزان للاعب كرة القدم صنف أشبال

من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ أن المجموعة الضابطة قد أحرزت على متوسط حسابي يقدر بـ 6.82 نقطة وبانحراف معياري قدره 2.15 نقطة ، مقارنة بالمجموعة التجريبية التي سجلنا فيها متوسط حسابي قدره 17.68 نقطة وبانحراف معياري يقدر بـ 2.24 نقطة وهذه النتائج المسجلة في الجدول تبين أن المجموعة التجريبية قد حققت تفوقا على المجموعة الشاهدة في هذا الاختبار، كما أن متوسطها الحسابي (التجريبية) يفوق المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بشكل ملحوظ.

وفي تسجيلنا لـ "ت" المحسوبة لاختبار "ت" استودنت والتي قدرت بـ 1.98 و التي تفوق "ت" الجدولية المقدر بـ 1.70 ، نلاحظ وجود فروق معنوية دالة بين نتائج عناصر المجموعتين ، وعليه فالمجموعة التجريبية أبدت تحسنا ملحوظا في هذا الإختبار على نظيرتها الضابطة.

وبالتالي هناك دلالة إحصائية ضئيلة عند المستوى (0.05).

2- مناقشة النتائج:

في إطار موضوع بحثي هذا والذي يتطرق إلى "تأثير الاتزان على تحسين دقة التصويب عند لاعبي الأشبال (15-17 سنة). ومن خلال النتائج المحصل عليها من جراء الاختبارات التقنية التي شملت (اختبار الحبال، واختبار المستطيلات المتداخلة) لقياس دقة التصويب و(اختبار فلامينغو للاتزان الثابت، اختبار الاتزان الحركي) لقياس القدرة على الاتزان، والمستعملة مع المجموعتين الشاهدة والتجريبية، والتي دونت في الجداول من (02) إلى (17)، سنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها في ضوء الفرضيات المطروحة، والتحليل الإحصائي لهذه الأخيرة في محاولة لإبراز بعض العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المحصل عليها، والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها، فما قد حققته المجموعة التجريبية في اختباري الاتزان (اختبار فلامينغو للاتزان الثابت واختبار الاتزان الحركي) بحيث حصلت هذه الأخيرة في الاختبار القبلي للاتزان الثابت فلامينغو نتيجة 17.33 مرة كمتوسط حسابي، وفي الاختبار البعدي نتيجة 10.50 مرة كمتوسط حسابي لتحديث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية (7.94 < 1.74) ، كما حصلت في الاختبار القبلي للاتزان الحركي نتيجة 17.11 مرة كمتوسط حسابي ، وفي الاختبار البعدي نتيجة 11.22 مرة كمتوسط حسابي ، لتحديث فروق معنوية دالة "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية

ج- الاختبار القبلي للمجموعتين (الضابطة والتجريبية):

عدد العينات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة الإحصائية عند (0.05)	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	المجموعة
18	11.47	1.80	نتائج غير دالة إحصائياً	0.28	1.70	الضابطة
18	11.63	1.64				التجريبية

الجدول رقم (04): يبين نتائج اختبار الحبال للمجموعتين

من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ أن المجموعة الضابطة تحصلت على متوسط حسابي يقدر بـ 11.47 نقطة وبانحراف معياري يقدر بـ 1.80 نقطة في الاختبار القبلي ، كما سجلنا في نفس الاختبار للمجموعة التجريبية متوسط حسابي قدر بـ 11.63 نقطة وبانحراف معياري يقدر بـ 1.64 نقطة في الاختبار القبلي. وهذه النتائج تدل على وجود تقارب مبدئي بين نتائج عناصر المجموعتين.

وقد تم تسجيل نتيجة "ت" المحسوبة في اختبار "ت" استودنت التي قدرت بـ 0.28 والتي هي أقل من "ت" الجدولية المقدر بـ 1.70 لعدد يناسب عدد المجموعة (18 لاعب) وعليه عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين في الاختبار القبلي وبالتالي نقول أنه لا توجد دلالة إحصائية عند المستوى (0.05).

د- الاختبار البعدي للمجموعتين (الضابطة والتجريبية):

عدد العينات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة الإحصائية عند (0.05)	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	المجموعة
18	6.82	2.15	نتائج دالة إحصائياً	1.98	1.70	الضابطة
18	17.68	2.24				التجريبية

الجدول رقم (05): يبين نتائج اختبار الحبال للمجموعتين

وجوب الحصول على القدرة على الاتزان أثناء الحركة (التصويب)"فالحصول على القدرة الجيدة على الاتزان يساهم بشكل ملحوظ في تحديد نتائج اختبار التسديد المذكور.

ونفس الأمر يحدث في نتائج اختبار المستطيلات المتداخلة، بحيث كانت المجموعة التجريبية قد حصلت على نتيجة 6.77 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ، ونتيجة 11.44 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي، محدثة بذلك فروقا معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية (1.74<10.20) والمدونة في الجدول رقم (07) بينما حصلت المجموعة الضابطة في هذا الاختبار على نتيجة 10.77 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 10.88 نقطة في الاختبار البعدي وكانت لم تحدث فروق معنوية لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية(1.74>0.15) والمدونة في الجدول رقم (06).

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

- الاستنتاج عام:

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

(1.74<7.68) ، عكس المجموعة الضابطة التي تبدو نتائجها سوى انعدام الدلالة في كلا الاختبارين بل على العكس ، فقد كانت نتائجها في الاختبارات البعدية لاختبار الاتزان الحركي والثابت تدل على تدهور قدرة عناصرها على الاتزان ، إذ حصلت المجموعة على نتيجة 8.35 مرة كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي "فلامينغو" للاتزان الثابت ونتيجة 10.72 مرة كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي دون إحداث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية (1.01>1.74)، وكذلك نتيجة 10.61 مرة كمتوسط حسابي للمجموعة في الاختبار القبلي لاختبار الاتزان الحركي ونتيجة 10.77 مرة كمتوسط حسابي للمجموعة في الاختبار البعدي، ودون إحداث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية (1.74>0.32)، وبالتالي فالتحسن الدال معنويا للمجموعة التجريبية وعكسه للمجموعة الضابطة في اختباري الاتزان يفتح الباب بمصراعيه على الوحدات التدريبية المدمجة لتحسين القدرة على الاتزان والتي أبدت النجاعة وهذا ما يدل على تحقق الفرضيتين 2و1.

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

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

اقتراح برنامج تدريبي لتنمية صفة الاتزان للاعب كرة القدم صنف أشبال

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

فهذه الوحدات المقترحة ساهمت إلى حد ما في رفع القدرة على الاتزان لدى اللاعب والتي صحبها تحسنا لا بأس به في دقته على التصويب نحو المرمى، والتي رغم بعدها عن النتائج الحدية للاختبارات المجرات إلا أنها أحدثت فروقا معنوية لدى المجموعة التي استفادت من إدماج الوحدات التدريبية.

فأفرزت نتائج كانت فيها "ت" المحسوبة أكبر من الجدولة بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى هذه المجموعة في اختبارات التصويب بالقدم (اختبار الحبال، اختبار المستطيلات المتداخلة) والتي كان غرضها قياس دقة التصويب بالقدم.

وكذلك أحدثت هذه المجموعة فروقا معنوية في اختبارات قياس القدرة على التوازن فقد حصلت المجموعة على قيم ل"ت" المحسوبة أكبر من الجدولة في اختبارات استودنت لكل من (اختبار فلامينغو للاتزان الثابت واختبار الاتزان الحركي)، مما يدل على وجود فروق دالة وتحسن ملحوظ كما أن النتائج المحصل عليها تثبت ضرورة تحسين القدرة على الاتزان قصد الوصول إلى تحسين دقة التصويب لدى اللاعب، الشيء الذي يفتح المجال نحو دراسات مكتملة والتي يمكن أن تأخذ من بحثي هذا منطلقا لبحث أشمل وأوسع يؤخذ فيه بعين الاعتبار كل العوامل التي يمكن أن تتدخل في تحديد دقة التصويب لدى اللاعب في كرة القدم.

وبالتالي محاولة تعميم النتائج على أكبر شريحة ممكنة لهذه الفئة العمرية، التي أضحت تشكل العصر الذهبي لتعلم المهارات والقدرات الخاصة وبالتالي الرفع من المستوى المهاري والتقني للاعب الفتى الجزائري.

- اقتراحات وتوصيات:

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

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

أما في الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة (الضابطة) تبين أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في جل الاختبارات.

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

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

الفرضية الأولى يؤدي البرنامج التدريبي الى تحسين الاتزان الثابت.

الفرضية الثانية يؤدي البرنامج التدريبي الى تحسين الاتزان الحركي.

الفرضية الثالثة يؤدي البرنامج التدريبي الى تحسين دقة التصويب.

ومن خلال كل هذه النتائج والاستنتاجات المتحصل عليها توصلنا إلى تحقيق صحة الفرضية العامة والتي مفادها أن للاتزان تأثير على تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أشبال(U17).

- الخاتمة:

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

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 تحظى 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.

- قائمة المراجع:

- فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ط4 دار الفكر العربي القاهرة 2000.
- عبد الرحمان محمد العيسوي، المراهق والمراهقة ط1 دار النهضة العربية بيروت 2005.
- علي فاتح الهنداوي علم النفس النمو الطفولة والمراهقة ط2 الكتاب الجامعي القاهرة 2003.
- محمود حمودة، الطفولة والمراهقة عالم الكتب القاهرة 1999.
- زيدان محمد مصطفى النمو النفسي للطفل ط3 دار الشروق للنشر بيروت 1990.
- عبد الغني ديدي التحليل النفسي للمراهقة ط1 دار الفكر اللبناني بيروت 1995.
- توماجور خوري، سيكولوجية النمو عند الطفل و المراهق ط1 المؤسسة الجامعية للدراسات و النشر والتوزيع بيروت 2000.
- رومي جميل، فن كرة القدم ط2، دار النقائض: بيروت 1986.
- عملي عادل عبد البصير، تدريب القوة العضلية ط1، 2004.
- Bangsboo, tprofile des 2008,
- Dellal, 2008.

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

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

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

- ضرورة التركيز على إدماج تمارين وبرامج تطويرية قصد تحسين القدرة على الاتزان لدى اللاعبين والتي تبدو ضعيفة جدا بل ومتدهورة 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.

- ضرورة العمل والبحث في هذا المجال من طرف الباحثين والطلبة الجزائريين قصد التعامل أكثر مع المشكل

اقتراح برنامج تدريبي لتنمية صفة الاتزان للاعب كرة القدم صنف أشبال

- غازي صالح محمود، كرة القدم: المفاهيم-التدريب ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2011.
- Taelman, 1990, p125.
- حسين قاسم حسن، الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي، ط1 دار الحكمة: بغداد 2004.
- إبراهيم شعلان، كرة القدم بين النظرية والتطبيق والاعداد البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي القاهرة 1989.
- محمد جابر بريقع، إيهاب فوزي البدوي، المنظومة المتكاملة في تدريب القوة وتحمل العضلي: منشأة المعارف الاسكندرية 2005.
- علي محمد جلال الدين، 2006 فيسيولوجيا التربية البدنية و الانشطة الرياضية ط1، دار الكتاب المصرية، مصر، 2006.
- حماد مفتي، تنمية القوة العضلية بالمقاومات للاطفال، مركز الكتب للنشر القاهرة 2000.
- ثامر محسن واثق ناجي، كرة القدم وعناصرها الاساسية المطبعة الجامعية بغداد 1988.
- حسين السيد أبو عبده، الاتجاهات الحديثة في تخطيط كرة القدم مكتبة ومطبعة الاشعاع الفني الاسكندرية 2001.
- طلحة حسام الدين، وآخرون، الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ج 1 الاسكندرية 2003.