

أثر تدريبات التوازن والتنسيق الحركي على تحسين دقة التصويب بالقدم الضعيفة لدى براعم كرة القدم U13

The effect of balance and kinetic coordination trainings on the improvement of the accuracy of shooting with the weak foot for football buds.

أحمد مجرالي¹، أحمد شناتي²

¹ جامعة الجزائر 3، aminemd1029@gmail.com

² جامعة الجزائر 3، chenatiahmed@yahoo.fr

مخبر علوم و تقنيات النشاط البدني الرياضي

تاريخ النشر: 2019/12/11

تاريخ القبول: 2019/12/01

تاريخ الاستلام: 2019/08/30

الملخص :

تهدف الدراسة الى معرفة أثر تدريبات التوازن والتنسيق الحركي على تحسين دقة التصويب بالقدم الضعيفة، مستندا على نظريات ومسلمات علمية حيث إستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين عن طريق القياس القبلي والبعدي لملائمة طبيعة وأهداف البحث حيث تم تطبيق العامل التجريبي على عينة بحث متكونة من (26) لاعب وتم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة باستخدام المنهج التجريبي وتوصل إلى النتائج التالية :

-توجد فروق ذات دلالة احصائية في تأثير تدريبات التوازن والتنسيق الحركي على تحسين دقة التصويب بالقدم الضعيفة بين المجموعتين التجريبية الضابطة في الإختبارات البعدية لصالح المجموعة التجريبية .

-من الضروري إستكمال أي برنامج تدريبي وخاصة في المراحل التدريبية الأولى على تدريبات التوازن والتنسيق الحركي بالجانب الأيمن والأيسر لما يميز هذه المرحلة من خصوبة وإستقلالية حركية.

- الكلمات المفتاحية : التوازن، التنسيق الحركي، القدم الضعيفة، التصويب.

Abstract:

The effect of balance training placement and motor training on the skillful performance of foot ball buds .

-the aim of the study is to find out the effect training.....

-by zasing on scent fic theoies , the ses encher is ed the experimental method to design the tivo groups by meams of tribal and postmeas urment to suit the format of the research objectives .

The exerimental fator was applied to researach sample onstisting of 30 and i twas diuided into two experime,tal and external groups using the experimental methoch.

Results :

-1theve are differencesc wirth sttiscal sigm ficance in the effect of balaunce and coordinati on exereise on the skill performamce of the skill performace of the weak foot between the experimental and control groups in the semote testes in favor of the experimental group.

2-it is necenany to tnclude training program , especially inthe training stagest balanche and coordinatin of the movement on the left and night side of this stage which characterized bay fetithy and dynamic in deplen dence to enrich the balance of maltipke motor behaviors to retuar positively to the skill performace of weak foot .

Keywords: keywords- at least three

- الجانب النظري:

1- مقدمة وإشكالية الدراسة :

لا شك أن لعبة كرة القدم من الرياضات التي نالت شهرة عالمية وكانت بذلك الأكثر شعبية في العالم وهذه الشعبية لا تنحصر في عدد ممارسيها فحسب بل تتعدى إلى محبيها ومناصريها الذين يحبون اللعبة من جهة ونجومها من جهة أخرى.

ومهارة التصويب في كرة القدم من أهم المهارات الهجومية والتي لها كلمة من نتيجة المباريات، إذ أن كل ما يقوم به اللاعبون من مجهودات داخل الملعب تصب في خدمة التصويب، لكن الملاحظة التي نتفق عليها جميعا هي تلك الأهداف الضائعة نتيجة التصويبات العشوائية والضعيفة والتي تنقصها القوة والدقة سواء بالرجل المفضلة لدى اللاعب أو بالرجل الضعيفة له وتحليل لمهارة التصويب فهي تتطلب عطاء وتجديد كلي للمصوب وكذا السرعة والمفاجأة إلى جانب الدقة لمنع الخصم من التصرف لمنع التصويب، وكذا الزاوية التي تصوب إليها الكرة من المرمى سواء من جهة اليمين أو جهة اليسار وبالرغم من ذلك يبقى المجال مفتوح في كرة القدم لإبداع اللاعب وابتكاره وذكاءه لتصويب من المنطقة غير الملائمة والتي تقل بها زاوية التصويب ولا يتسنى ذلك إلا للاعب الجيد والمصوب الذي يخادع المدافعين وحارس المرمى ويتصرف بحركاته عكس توقعاتهم، الأمر الذي يتطلب منه تجمع عدة قدرات حركية توافقية بين أجهزة الجسم المختلفة والعضلات عن طريق التركيز في الأداء على إشراك مجاميع عضلية مختلفة في الحركة الأنوية للجسم فهي تركز على الواجبات والمهام التي تتطلب استخدام حركات الأطراف والجسم خلال الفراغ وتوجيه الحركات العلنية (الظاهرة) للعضلات الهيكلية الإرادية، (إبراهيم محمد المحاسنة ، 2006 ، ص 73)، حيث ينظر إلى الحركة على أنها تحدث نتيجة الإنقباضات العضلية كنتيجة لعمل الجهاز الحركي الذي يتضمن عمل مجموعة من أجهزة الجسم، وانطلاقا من دراسة الدكاترة: retchacker jean philippe , herbinrebert.

والذين توصلوا وأوصوا بـ ضرورة تدارك الموقف قبل تفاقمه أكثر من حيث تعليم الناشئين على التعامل مع الكرة يكللا الطرفين دون إهمال الصفات الحركية المتدخلة في تحديد أداء الحركة من حيث تطويرها وركز كثيرا على الرشاقة والمرونة المطلوبة في تسهيل أداء الحركة وسرعة التنفيذ.

وعلى ضوء إتجاه بعض البحوث في المجال الرياضي وإلمامها بالنتائج التطبيقية لغرض الوصول إلى الحقائق العلمية الدقيقة ليساهم في رفع كفاءة المدرب من الناحية العلمية والعملية إذ أنه لا يستطيع عن طريق التشخيص الظاهري للأداء معرفة أسباب الأداء الخاطئ وذلك لدقة عناصر الحركات وسرعة أدائها، ومحاولة الطالب الباحث المساهمة في الرفع من مستوى فعالية التصويب نحو المرمى بالقدم الضعيفة لما لها من أثر على مشكلات اللعب في كرة القدم وخلق خطورة على مرمى الخصم، ورغبة منه كونه في التخصص تسليط الضوء على عنصر من عناصر التفوق الرياضي وهو أثر تدريبات التوازن والتنسيق الحركي على تحسين دقة التصويب بالقدم الضعيفة، وقصد إثارة هذا الموضوع قام الطالب الباحث بطرح الإشكالية مقوما إياها كما يلي: هل لتدريبات التوازن والتنسيق الحركي أثر على تحسين دقة التصويب بالقدم الضعيفة لدى براعم كرة القدم U13؟ ومن خلال هذه الإشكالية يمكن صياغة التساؤلات الجزئية التالية:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في إختباري التوازن والتنسيق الحركي ؟
 2. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في إختبار دقة التصويب بالقدم الضعيفة؟
2. فرضيات الدراسة:

1-2. الفرضية الرئيسية:

لتدريبات التوازن والتنسيق الحركي أثر على تحسين دقة التصويب بالقدم الضعيفة لدى براعم كرة القدم U13.

ولتحقيق هذا الفرض الجدلي بين صفات حركية وصفة مهارية كان لابد من الركون إلى تجزئته إلى فروض جزئية.

2-2. الفرضيات الجزئية:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في إختباري التوازن والتنسيق الحركي.
2. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في إختبار دقة التصويب بالقدم الضعيفة.

3. أهداف الدراسة:

1-3. أهداف نظرية أكاديمية:

(1) الكشف عن أثر التدريبات لبعض الصفات الحركية لتحسين دقة التصويب بالقدم الضعيفة لدى براعم كرة القدم.

(2) الكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد لمجموعتين (الضابطة، التجريبية) في القياسين القبلي والبعدي.

(3) الكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار التصويب بعد تطبيق التدريبات.

2-3. أهداف تطبيقية:

- إعداد بعض التمارين والألعاب المبنية على أساس متطلبات هذه المرحلة العمرية من جانب الصفات الحركية المدمجة بأهداف تقنية للمهارة قيد الدراسة.

- إلقاء المزيد من الضوء على ازدواجية لعب مهارة التصويب لدى البراعم والتي لا بد من غرسها منذ الصغر وصولاً للعادة الحركية.

4. أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في أهمية الموضوع الذي يتصدى له الطالب الباحث، حيث يسعى إلى:

التحقق من أثر تدريبات باستخدام الصفات الحركية لتحسين دقة التصويب بالقدم الضعيفة لدى براعم كرة القدم، ولا شك أن هذا ينطوي على أهمية كبيرة من الوجهتين النظرية والتطبيقية.

1-4. الوجهة النظرية:

تبين قلة الدراسات والبحوث التي أجريت في هذا المجال على حد علم الطالب الباحث.

2-4. الوجهة التطبيقية:

1. الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في إعداد البرامج التي تسهم في تحسين دقة التصويب بالوقوف على الصفات الحركية لإعداد جيل رياضي قادر على مواكبة التطورات الحديثة في مجال كرة القدم إذ ما تحققت فعالية هذه الدراسة.

2. إبراز المدة التي يمكن أن تحسن فيها ازدواجية اللاعب والتصويب.

3. وترجع أهمية الدراسة أيضا إلى كونها تحث على ضرورة تدارك الموقف قبل تفاقمه أكثر من حيث الناشئين على التعامل مع الكرة بكلا الطرفين خاصة لدى المهاجمين من أجل تحديد نجاعة التصويب.

5. الكلمات الدالة في الدراسة :

1-5. التوازن:

يعرفه "كبورتن" بكونه إمكانية الفرد في التحكم في القدرات الفيزيولوجية والتشريحية التي تنظم التأثير على التوازن مع القدرة على الاحساس بالمكان سواء باستخدام البصر أو بدونه وذلك عضليا وعصبيا.

• تعريف إجرائي:

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

2-5. الدقة:

يعرفها لارسون ويوكوم: الدقة بكونها القدرة على التحكم في الحركات الإرادية نحو هدف معين. (ناهد عبد زيد الدليمي ، 2008 ، ص 107)

• تعريف إجرائي:

الدقة تعني الكفاءة في إصابة الهدف، وقد يكون هذا الهدف المرمى كما هو الحال في كرة القدم.

3-5. التصويب:

حسب jean defaur "هو النتيجة الأخيرة لكل عمل هجومي سواء فرديا أو جماعيا ويختم على المنفذ اندفاعا بدنيا كليا أثناء التنفيذ". (وجدي مصطفى الفاتح ، 2002 ، ص 39)

• تعريف إجرائي:

يعتبر التصويب الوسيلة الأساسية لإحراز الأهداف وبواسطته يمكن إنهاء الجهد المبذول في بدء الهجوم وبنائه وتطويره وإنهائه.

4-5. القدم الضعيفة:

يجب أن تتوافر ميزة اللعب بالقدمين (اليمنى واليسرى) للاعب المهاجم كما لها من فوائد كبيرة وتعطي إمكانيات فنية عالية تمكنه من الأداء الصحيح في الملعب وتوفر له السرعة المطلوبة في الأداء ويتمتع أدائه أيضا بالدقة والقوة معا. (أحمد مجرالي ، 2013 ، ص 21)

• تعريف إجرائي:

هي قدرة اللاعب وخاصة المهاجم على التصرف أثناء أداء بعض المهارات الهجومية بازدواجية حسب مسار الخصم والزميل لأننا لا نستعمل الحركة المناسبة في الاتجاه المناسب إلا في الوقت المناسب.

6. الدراسات السابقة والمشاركة:

دراسة عادل عطية محمد الفران 2012 بعنوان: اثر برنامج تدريبي على الاداء المهاري للقدم غير مميزة لدى ناشئ كرة قدم في الضفة الغربية

هدفت الدراسة الى التعرف الى اثر برنامج تدريبي مقترح على الاداء المهاري للقدم غير المميزة لدى ناشئ كرة قدم حيث افترض الباحث وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية بين مجموعتي البحث و لصالح المجموعة التجريبية , حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة وصولا لتحقيق اهداف الدراسة على عينة بحث متكونة من (30) ناشئا لفئة اقل من 13 سنة و قد تم اجراء (5) اختبارات مهارية قبل تطبيق البرنامج التدريبي, و تم اجراء القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج و استخدم البرنامج الحزم الاحصائية (SPSS) لتحليل النتائج و توصل الباحث الى النتائج الاتية : للبرنامج التدريبي المقترح تأثيرا ايجابي ذو دلالة احصائية على تنمية و تطوير المتغيرات المهارية حيث تفوق افراد المجموعة التجريبية على افراد المجموعة الضابطة في كافة متغيرات الدراسة المهارية, حيث وصلت نسبة التحسن القدم غير مميزة في مهارة الجري المتعرج (19.49) و في ركل الكرة لأبعد مسافة (47.46) و في مهارة التنطيط بالكرة (384.98) و في التصويب (116.27) و في دقة التمرير من حيث الكرة من (8.78) و في دقة التمرير من حيث عدد الاهداف (146.57) و اوصى الباحث باستخدام البرامج التدريبية للقدم غير المميزة في المراحل العمرية المبكرة و ضرورة اهتمام المدربين في التدريب بكتا القدمين حرصا

على الاستفادة من انتقال اثر التدريب المتبادل من قدم الي اخري و الاهتمام بتطور المهارات الاساسية و عدم اهمالها حيث يعد اتقانها للقدم غير المميزه و خاصة عند تدريب الناشئين. دراسة احمد رمضان سبع و دلدار امين نافخوش 2012 بعنوان : دراسة مقارنة باستخدام تمارين البليو مترك (بالقدم و القدمين) في بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية للاعبي كرة القدم "المتقدمين"

هدفت الدراسة الي تحقيق جملة من الفرضيات نذكر منها وجود فروق ذات دلالة احصائية في بعض الصفات البدنية بين الاختبارين القبلي و البعدي و لكل من المجموعتين التجريبيتين , و كذا وجود فروق ذات دلالة احصائية في بعض المهارات الاساسية بين الاختبارين القبلي و البعدي لكل من المجموعتين و كذا وجود فروق ذات دلالة احصائية في بعض المهارات الاساسية بين مجموعتي البحث في الاختبارات البعدية و توصل الباحث الي ان ; تدريبات البليو مترك التي نفذتها المجموعة التجريبية الاولى (بقدم) احدثت تطورا معنويا في الصفات (المرونة، السرعة الانتقالية، قوة مميزة بالسرعة) فضلا الي حدوث تطور في صفة (القوة الانفجارية) و لكن لم تصل الي المستوى المعنوي , كما احدثت تدريبات البليو مترك الذي نفذته المجموعة التجريبية الثانية (بقدمين) تطورا معنويا في جمع الصفات البدنية لان طبيعة كرة القدم تحتاج القدمين و ليس لقدم واحدة , كما احدثت تدريبات البليو مترك التي نفذتها المجموعة الاولى تطورا معنويا في المهارات (ضرب الكرة بالرأس، السيطرة على الكرة , التمريرة الطويلة) فضلا عن حدوث تطور في مهارات (الدحرجة , التهديف القريب) و لم يصل الي المستوى المعنوي كما احدثت تدريبات البليو مترك الذي نفذته المجموعة التجريبية الثانية (بقدمين) تطورا معنويا في المهارات (الدحرجة , السيطرة على الكرة) اضافة الي تطور في المهارات (ضرب الكرة بالرأس, التهديف القريب . التمريرة الطويلة) و لكن لم يصل الي المستوى المعنوي, و احدثت تدريبات البليو مترك التي نفذته المجموعة التجريبية الثانية (بقدمين) تفوقا في الاختبارات البعدية على المجموعة الاولى في جميع الصفات البدنية و يوصى الباحثان بضرورة استخدام التدريبات البليو مترك عند وضع المناهج التدريبية لما اظهرته نتائج البحث في تطور الصفات البدنية و المهارات الاساسية و امكانية تطبيق المنهج التدريبي المستخدم في الدراسة على فئات عمرية اخرى .

كما اوصيا بالاهتمام بتدريبات البليو مترك بالقدمين اكثر من القدم الواحدة كما اظهرته النتائج البحث .

دراسة عصام ابو شهاب 2015 بعنوان: اثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين الاداء المهاري للقدم غير المفضلة على بعض مهارات كرة القدم

هدفت الدراسة الي التعرف على اثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين الاداء المهاري للقدم غير المفضلة على بعض مهارات كرة القدم , حيث افترض الباحث ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة في بعض المهارات الاساسية في كرة القدم و لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية , و استخدم الباحث المنهج التجريبي للملائمة طبيعة البحث وعلى عينة بحث تتكون من(25) لاعبا تم اختيارهم بالطريقة القصدية من منتخب كلية علوم الرياضة لكرة القدم , اما فيما يخص البرنامج التجريبي الخاص بالمجموعة التجريبية فقد تكون من (09) اسابيع , و توصل الباحث الي الاستنتاجات الاتية : ان البرنامج التجريبي المقترح لمدة تسع اسابيع تأثير ايجابي على تحسين الاداء المهاري للقدم غير المفضلة على بعض مهارات كرة القدم (جري بالكرة في خط متعرج , ركل الكرة لأبعد مسافة , تنطيط الكرة , الجري بالكرة , دقة التصويب , دقة التمرير) و ذلك بمقارنة نتائج الاختبارات المهارية للمجموعتين التجريبية و الضابطة وبين نتائج القبلية و البعدية , وفي الاخير اوصى الباحث ضرورة اعتماد البرامج المقترح كوسيلة للارتقاء المهاري للاعبين على صعيد القدم غير المفضلة في كرة القدم وخاصة في المراحل العمرية المبكرة .

الجانب التطبيقي:

1- الطرق المنهجية المتبعة:

1.1. التجربة الاستطلاعية:

تم القيام بالتجربة الاستطلاعية على عينة تشمل 13 لاعب من براعم فريق إتحاد الشاوية لكرة القدم , وكانت العينة المأخوذة تطابق الشروط العمرية للفئة موضوع الدراسة كما تم إجراء الاختبار وإعادة الاختبار في نفس التوقيت (14:00 بعد الزوال) وهو نفس التوقيت لإجراء كل الإختبارات الحركية والمهارية في هذا الدراسة , وكان الهدف من إجراء هذه التجربة الإستطلاعية هو دراسة كفاءة الإختبارات المحددة من صدق , ثبات ,

موضوعية ومن أجل تحقيق ذلك قمنا بالاختبار الأول يوم: 2017/02/20 وقمنا بإعادة الاختبار يوم: 2017/02/27 وقد تم الإشراف عليه شخصيا.

2.1. الدراسة الأساسية:

1- منهج الدراسة:

تختلف المناهج المتبعة في الدراسات العلمية حسب نوع المشكلة والأهداف المتوخاة من الدراسة، وبالنظر إلى طبيعة مشكلة البحث استخدم الطالب الباحث المنهج التجريبي في سبيل التعرف على أثر تدريبات التوازن والتنسيق الحركي (كمتغير مستقل) لتحسين دقة التصويب بالقدم الضعيفة لدى براعم كرة القدم (كمتغير تابع) وفي سبيل ذلك تم تصميم البرنامج التدريبي.

• المنهج التجريبي:

إن المنهج التجريبي أقرب مناهج البحوث العلمية لحل المشكلة بالطريقة العلمية، والتجريب سواء تم بالمعمل أو في قاعة الدراسة أو في أي مجال آخر. وهو محاولة التحكم في جميع العوامل والمتغيرات باستثناء متغير واحد، حيث يقوم الباحث بتطويعه أو تغييره بهدف قياس تأثيره في الدراسة أو العلمية، وهذا المنهج يتضح لنا جليا من خلال الاختبار وإعادة الاختبار. (وحيد محجوب ، 1995 ، ص 94)

2- عينة الدراسة:

تعتبر عينة الدراسة ذلك الجزء من المجتمع التي يتم اختيارها وفق قواعد وطرق عملية، بحيث تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا¹.

قام الطالب الباحث باختبار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية على أنها تحقق أغراض الدراسة التي يقوم بها الباحث، إذ تم تقسيمها إلى مجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) تتكون كل مجموعة من (13) لاعبا.

واشتملت عينة الدراسة على براعم نادي شباب عين فكرون فريق (أ) وفريق (ب) بأعمار (9-12 سنة) وبلغ مجموع عينة البحث (26) لاعبا وهم يمثلون نسبة (25%) من مجتمع الدراسة الكلي والبالغ عددهم (104) لاعبا يتوزعون على (04) نوادي من أندية ولاية

¹ - بن قبي آمنة ، بن رجم دريس : دور ممارسة النشاط البدني والرياضي التربوي في التحرر من الخجل الاجتماعي لدى تلميذات الرابعة متوسط، مجلة الإبداع الرياضي ، العدد 18 ، المسيلة ، ص 24

أم البواقي لكرة القدم كما اشتملت عينة البحث كذلك على (13) لاعبا من براعم اتحاد الشاوية أين تم إجراء التجربة الاستطلاعية.

3- الأجهزة والأدوات المستخدمة ووسائل جمع البيانات:

إن الأدوات التي يستخدمها كل باحث في إنجاز بحث علمي تعد إحدى الضروريات التي يقوم عليها البحث والتي يسعى من خلالها إلى كشف الأثر والحقيقة وفك الإشكال المطروح، (محمد صبيح حسانين ، 1995 ، ص 64) وقد وضع الطالب الباحث عدة وسائل ساعدته في هذه الدراسة وقد حددها فيما يلي:

1-3. وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع.
- التجربة الاستطلاعية: لتحضير العتاد اللازم لإجراء الاختبارات وتحقيق البرنامج التدريبي، وقد تم استعمال كل العتاد اللازم مما توفر في النوادي.
- الاختبارات:

○ (اختبار التنسيق الحركي قياس توافق الرجلين و العينين)

○ (اختبار التوازن الحركي ليفليشمان)

○ (اختبار دقة التصويب " الحبال " WORNER NELSON)

4- مجالات الدراسة

1-4 المجال الزمني

- لقد بدأت الدراسة الجديدة بعد تحديد موضوع الدراسة و هذا في مطلع شهر ديسمبر من عام 2016 ومن هنا بدأت الدراسة النظرية و التي تواصلت مع باقي مراحل الدراسة

2-4 المجال المكاني :

اجريت هذه الاختبارات في ملعب : الشهيد علاق عبد الرحمان – عين فكرون
الشهيد زرداني حسونة - أم البواقي .

5- الأسس العلمية للاختبارات:

1.1- ثبات الاختبار:

يعرف مقدم عبد الحفيظ ثبات الاختبار على أنه مدى استقرار ظاهرة معينة في مناسبات مختلفة، أي بمعنى أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد

وفي نفس الظروف، (وحيد محجوب، باسم قاسم المنلاوي، 1995، ص 53) ولهذا قام الطالب الباحث بتطبيق الاختبارات على عينة مكونة من 13 لاعب لنادي الهاوي لبلدية أم البواقي، وبعد أسبوع أعدنا التجربة في نفس الظروف وفي نفس التوقيت، وبعد تحصلنا على النتائج قام الطالب الباحث باستخدام معامل الارتباط البسيط برسون person، وبعد البحث في جدول الدلالات لمعامل الارتباط البسيط عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 12، سجلنا الدلالات والتي تؤكد أن الاختبارات قيد الدراسة ذات درجات ثبات عالية:

كانت نتائج ثبات اختبار التوازن الحركي 0.86

كانت نتائج ثبات اختبار التنسيق الحركي 0.71

كانت نتائج ثبات اختبار التصويب "مناطق مختلفة" 0.73

وهذا يفسر وجود ثبات عالي للاختبارات.

2-5. صدق الاختبار:

من أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدم الطالب الباحث معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق للدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية والذي يقاس بحساب الجذع التربيعي لمعامل الثبات: صدق الاختبار = معامل ثبات الاختبار وقد حققت النتائج التالية:

صدق اختبار التوازن الحركي $0.86\sqrt{0.86}$

صدق اختبار التنسيق الحركي $0.71\sqrt{0.71}$

صدق اختبار التصويب (دقة رجل) $0.73\sqrt{0.73}$

3-5. موضوعية الاختبار:

إن بطارية الاختبار المستخدمة في الدراسة سهلة وواضحة وغير قابلة للتأويل وبعبارة عن التقويم الذاتي، إذ أن الاختبارات تعتمد على تقييم رقمي غير قابل للتأويل، ولقد وجدت أن القيمة المحسوبة لكل الإختبارات في موضوعية الإختبار هي "01".

6- الوسائل الإحصائية:

1-6. المتوسط الحسابي: المتوسط الحسابي لمجموعة القيم التي يخضعها المتغير المدروس

هو مجموع هذه القيم مقسم على عددها. (عبد الكريم بوحفص، 2016، ص 47)

2-6. الإنحراف المعياري: هو الجذر التربيعي للتباين الذي تعريفه بأنه مجموع مربع انحراف كل قيم المتوسط الحسابي. (عبدالكريم بوحفص ، 2016 ، ص 75)

3-6. حساب قيم إختبار t: يستخدم هذا الاختبار للمقارنة بين مجموعتين ومعرفة معنوية الفروق بين الأواسط الحسابية. (عبدالكريم بوحفص ، 2016 ، ص 176)

7- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

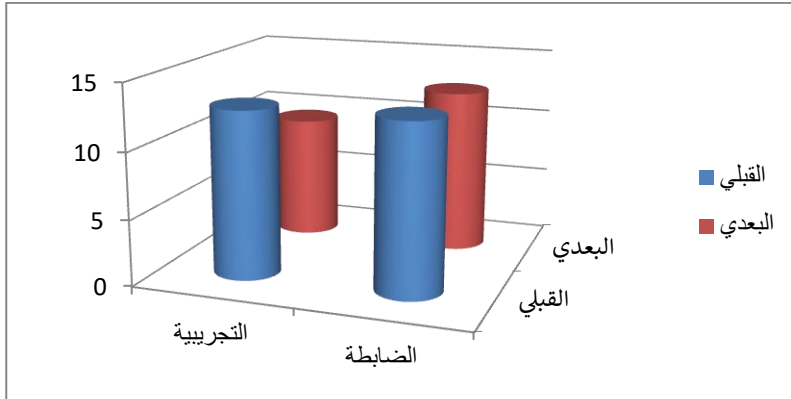
1-7 عرض وتحليل نتائج إختبار التوازن:

جدول رقم (01) يبين الإختبار القبلي والبعدي للعينتين.

الدالة	Tt	Tc	N	S	X	إختبار التوازن	
معنوي دال	2.17	7.98	13	1.69	12.76	القبلي	التجريبية
			13	1.45	9.46	البعدي	
غير دال	2.17	1	13	1.70	12.92	القبلي	الضابطة
			13	0.96	12.53	البعدي	
معنوي دال	2	6.36	13	8.41	9.46	التجريبية	العينتين
			13	16.36	12.53	الضابطة	

من خلال هذا الجدول يتضح لنا مقارنة نتائج الإختبار القبلي والذي تحصلت فيه العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره 12.76 وإنحراف معياري مقدّر بـ 1.69 والاختبار البعدي لها تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 9.46 وإنحراف معياري 1.45 حيث بلغت قيمة (t) الإحصائية المحسوبة 7.98 وهي بمقارنتها مع قيمة (t) الجدولية المقدرة بـ 2.17 عند درجة الحرية 12 ومستوى الدلالة 0.05 نجد أن دلالة العينة التجريبية كانت معنوية وهو ما يدل على وجود ظاهر لصالح الإختبار البعدي، كما تحصلت العينة الضابطة على متوسط حسابي قدره 12.92 وإنحراف معياري مقدّر بـ 1.70 والاختبار البعدي لها تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 12.53 وإنحراف معياري 0.96 حيث بلغت قيمة (t) الإحصائية المحسوبة 1 وهي بمقارنتها مع قيمة (t) الجدولية المقدرة بـ 2.17 نجد أن دلالة العينة الشاهدة كانت غير معنوية وهو ما يدل على عدم وجود فرق بين الاختبارين، ويتضح لنا من مقارنة نتائج الاختبار البعدي

للعينيتين والذي تحصلت فيه العينة الضابطة على متوسط حسابي قدره 12.53 وانحراف معياري مقدّر بـ 16.36 فيما تحصلت العينة التجريبية في نفس الاختبار على متوسط حسابي قدره 9.46 وانحراف معياري قدره 8.41 وبلغت قيمة (t) الإحصائية المحسوبة 6.36 وهي بمقارنتها مع قيمة (t) الجدولية نجد أن دلالة الاختبار البعدي للعينتين معنوي وهو ما يدل على وجود فرق معنوي ظاهر لصالح العينة التجريبية.



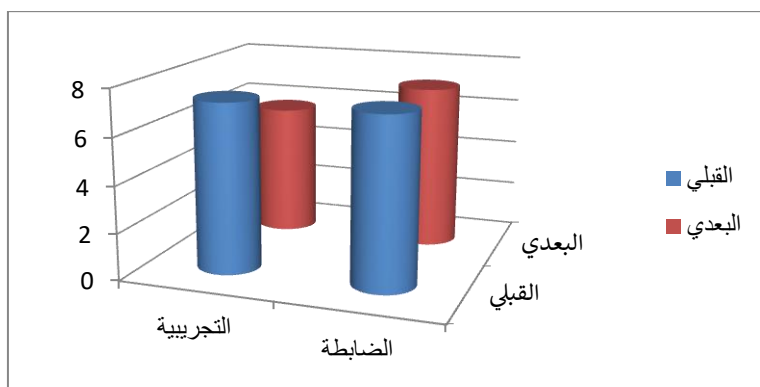
شكل بياني رقم (01) لنتائج المتوسط الحسابي لاختبار التوازن في القياسين القبلي والبعدي للعينتين.

2-7 عرض وتحليل نتائج اختبار التوافق:

جدول رقم (02) يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي للعينتين.

الدلالة	Tt	Tc	N	S	X	إختبار التنسيق	
معنوي دال	2.17	6.69	13	0.92	7.29	القبلي	التجريبية
			13	0.86	5.70	البعدي	
غير دال	2.17	1.77	13	0.92	7.29	القبلي	الضابطة
			13	0.99	7.08	البعدي	
معنوي دال	2	3.78	13	0.86	5.70	التجريبية	العينتين
			13	0.99	7.08	الضابطة	

من خلال هذا الجدول يتضح لنا مقارنة نتائج الاختبار القبلي والذي تحصلت فيه العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره 7.29 وانحراف معياري مقدّر بـ 0.92 والاختبار البعدي لها تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 5.70 وانحراف معياري 0.86 حيث بلغت قيمة (t) الإحصائية المحسوبة 6.69 وهي بمقارنتها مع قيمة (t) الجدولية المقدرة بـ 2.17 نجد أن دلالة العينة التجريبية كانت معنوية وهو ما يدل على وجود فرق معنوي ظاهر لصالح الاختبار البعدي، كما تحصلت فيه العينة الضابطة على متوسط حسابي قدره 7.29 وانحراف معياري مقدّر بـ 0.92 والاختبار البعدي لها تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 7.08 وانحراف معياري 0.99 حيث بلغت قيمة (t) الإحصائية المحسوبة 1.77 وهي بمقارنتها مع قيمة (t) الجدولية المقدرة بـ 2.17 نجد أن دلالة العينة الشاهدة كانت غير معنوية وهو ما يدل على عدم وجود فرق معنوي ظاهر بين الاختبارين، كما يتضح لنا من مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينتين والذي تحصلت فيه العينة الضابطة على متوسط حسابي قدره 7.08 وانحراف معياري مقدّر بـ 0.32 فيما تحصلت العينة التجريبية في نفس الاختبار على متوسط حسابي قدره 5.70 وانحراف معياري قدره 0.40 وبلغت قيمة (t) الإحصائية المحسوبة 3.78 وهي بمقارنتها مع قيمة (t) الجدولية المقدرة بـ 2، نجد أن دلالة الاختبار البعدي للعينتين دال معنوي وهو ما يدل على وجود فرق معنوي ظاهر لصالح العينة التجريبية.



شكل بياني رقم (02) لنتائج المتوسط الحسابي لاختبار التنسيق في القياسين البعدي والقبلي للعينتين.

ينص الفرض الأول على أنه ((توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية الضابطة في القياس البعدي في اختباري التوازن والتنسيق الحركي.

وبعد التحقق من نتائج الإختبار في الجداول أعلاه، نتأكد من صحة الفرض ونرجع ذلك الى فعالية واثار التدريبات والاهداف المتضمنة حول تطوير هذه الصفات الحركية لدى افراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة فهي صفات مكتسبة ، يكتسبها اللاعب او المتعلم من المحيط او تكون موجودة وتتطور حسب قابليته الجسمية والحسية من خلال التدريب . (عفاف عثمان عثمان، 2010 ، ص 11)

وقد وافقت نتائج دراسة "محمد عبد المنعم طاهر" و"دراسة أحمد رمضان سبع و دلدار أمين نافخوش" والذي توصل الى ان التمرينات المقترحة التي إعتمدها الباحث في المنهج المستخدم قد عملت على تطوير الصفات الحركية والتي أثرت إيجابيا في تطوير دقة مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.

وأن الصفات الحركية بالرغم من صعوباتها يمكن تطويرها والاستفادة منها في تطوير مهارة الضرب الساحق. (محمد عبد المنعم ، 2008 ، ص 25)

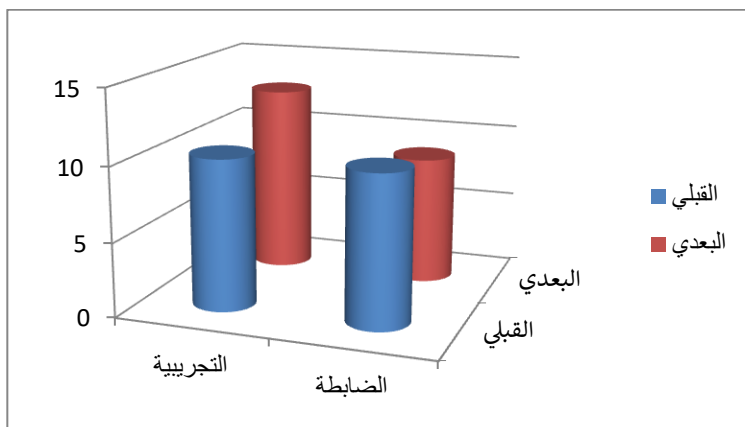
3-7. عرض وتحليل نتائج إختبار التصويب:

جدول رقم (03) يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي للعينتين.

الدلالة	Tt	Tc	N	S	X	إختبار التصويب	
معنوي دال	2.17	5.86	13	1.69	10.23	القبلي	التجريبية
			13	1.30	12.76	البعدي	
غير دال	2.17	2.21	13	1.69	10.23	القبلي	الضابطة
			13	2.98	8.69	البعدي	
معنوي دال	2	4.5	13	1.30	12.76	التجريبية	العينتين
			13	2.98	8.69	الضابطة	

من خلال هذا الجدول يتضح لنا مقارنة نتائج الإختبار القبلي والذي تحصلت فيه العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره 10.23 وإنحراف معياري مقدّر بـ 1.69 والاختبار البعدي لها تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 12.76 وإنحراف معياري 1.30 حيث

بلغت قيمة (t) الإحصائية المحسوبة 5.86 وهي بمقارنتها مع قيمة (t) الجدولية المقدرة بـ 2.17 نجد أن دلالة العينة التجريبية كانت معنوية وهو ما يدل على وجود فرق معنوي ظاهر لصالح الاختبار البعدي، كما تحصلت فيه العينة الضابطة على متوسط حسابي قدره 10.23 وانحراف معياري مقدّر بـ 1.69 والاختبار البعدي لها تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 5.69 وانحراف معياري 2.98 حيث بلغت قيمة (t) الإحصائية المحسوبة 2.21 وهي بمقارنتها مع قيمة (t) الجدولية المقدرة بـ 2.17 نجد أن دلالة العينة الضابطة كانت معنوية وهو ما يدل على وجود فرق معنوي ظاهر لصالح الاختبار البعدي، كما يتضح لنا من مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينتين والذي تحصلت فيه العينة الضابطة على متوسط حسابي قدره 8.69 وانحراف معياري مقدّر بـ 2.98 فيما تحصلت العينة التجريبية في نفس الاختبار على متوسط حسابي قدره 12.76 وانحراف معياري قدره 1.30 وبلغت قيمة (t) الإحصائية المحسوبة 4.5 وهي بمقارنتها مع قيمة (t) الجدولية المقدرة بـ 2، نجد أن دلالة الاختبار البعدي للعينتين دال معنوي وهو ما يدل على وجود فرق معنوي ظاهر لصالح العينة التجريبية.



شكل بياني رقم (03) لنتائج المتوسط الحسابي لإختبار التصويب في القياسين البعدي والقبلي للعينة التجريبية

ينص الفرض الثاني أنه (توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية الضابطة في القياس البعدي في اختبار دقة التصويب بالقدم الضعيفة.

لصالح العينة التجريبية و بعد التحقق من نتائج صحة هذا الفرض في الجداول أعلاه و التي أفرزت أن في اخبار دقة التصويب 'مناطق مختلفة' وجود تحسن لدى افراد العينتين و لكن بدرجات متفاوتة و بقيمة اكبر منه لدى المجموعة التجريبية مقارنة بقيمة المجموعة الضابطة، ونرجع ذلك إلى ان اجراء التدريبات التي تقوم على تكثيف تمارين التوازن والتنسيق الحركي له اثر ايجابي على تحسين دقة التصويب بالقدم الضعيفة، كما اتفقت دراستنا مع دراسة سعد سعود فؤاد 2002 ، ودراسة عادل عطية محمد الفران التي اكدت نتائجها على ان لتمرينات التوازن الحركي اثر على تعلم دقة التصويب ، وكذلك دراسة PHILI و ROBERT التي اكدت ان صفة الرشاقة و المرونة تساعد الناشئين مع التعامل مع الكرة بكلا الطرفين ، و دور التوازن الحركي الفعال لحفاظ اللاعب على اتزانه العام عند تبديل او تغيير موضع الكرة ليسطيع مراقبتها من كل الوضعيات ، كما يرى مصطفى وجدي الفاتح ((ان التوازن الحركي هو مقدرة الانسان على الاحتفاظ بجسمه او اجزائه المختلفة في موضع معين نتيجة لنشاط التوافق المعقد لمجموعة من الاجهزة و الانظمة الحيوية موجهة للعمل ضد تأثيرات قوى الجاذبية))

8- الإستنتاجات:

1. في ضوء حدود العينة وخصائص المنهج المستخدم وأسلوب التحليل الإحصائي بين الاختبار القبلي والبعدي لتأثير تدريبات التوازن والتنسيق الحركي على الاداء المهاري بالقدم الضعيفة لدى لاعبي كرة القدم لصاح الإختبار البعدي .
2. توجد فروق ذات دلالة احصائية في تأثير تدريبات التوازن والتنسيق الحركي على الأداء المهاري بالقدم الضعيفة بين المجموعتين التجريبية الضابطة في الإختبارات البعدية لصالح المجموعة التجريبية .
3. من الضروري استكمال اي برنامج تدريبي وخاصة في المراحل التدريبية الاولى على تدريبات التوازن والتنسيق الحركي بالجانب الايمن والايسر لما يميز هذه المرحلة من خصوصية وإسقاطية حركية لأجزاء رصيدهم سلوكياتهم حركية متعددة ولما يعود بالإيجاب على الأداء المهاري بالقدم الضعيفة .

- قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة.

1. إبراهيم محمد المحاسنة: تعليم التربية الرياضية، ط1، 2006، دار جرير للنشر والتوزيع.
2. سعد سعود فؤاد: مذكرة ماجستير، دراسة أثر الاتزان على تعلم دقة التصويب، قسم التربية البدنية والرياضية، قسنطينة 2002.
3. صدى محمود ناشف: إستراتيجيات التعليم والتعلم في الطفولة المبكرة، القاهرة، دار الفكر العربي 2001.
4. عفاف عثمان: الإتجاهات الحديثة في التربية الحركية، ط2، الإسكندرية 2010، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
5. عمار محجوب، محمد دنينات: مناهج البحث العلمي وطرائق البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية 1995.
6. محمد حسن علاوي: علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي/ القاهرة 2008.
7. محمد صبيح حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة 1995.
8. محمد عبد المنعم طاهر: مذكرة ماجستير، تأثير منهج تدريبي لتطوير بعض الصفات الحركية وعلاقتها بدقة مهارة الضرب الساحق الشباب بالكرة الطائرة 2008.
9. ناهد عبد زيد الدليبي: أساسيات في التعلم الحركي، ط1، دار الضياء والتصميم، العراق، النجف 2008.
10. وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، مصر 2002.
11. وحيد محجوب، باسم قاسم المنلاوي: طرق البحث العلمي ومناهجه في ت.ر جامعة بغداد 1995.
12. أحمد مجرالي: أثر بعض القدرات الحركية على تحسين دقة التصويب بالقدمين لدى براعم كرة القدم.
13. عبد الكريم بوحفص: أسس ومناهج البحث في علم النفس، ط2، الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية 2016.
14. بن قبي آمنة، بن رجم دريس: دور ممارسة النشاط البدني والرياضي التربوي في التحرر من الخجل الاجتماعي لدى تلميذات الرابعة متوسط، مجلة الإبداع الرياضي، العدد 18، المسيلة.