



أثر برنامج تدريبي مقترح لصفتي السرعة والتوازن في تطوير مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم-صنف 13-15 سنة

-دراسة ميدانية في فريق شباب عين قشرة ولاية سكيكدة

The effect of a proposed training program for speed and balance in developing dribbling skill for football players- category 13-15 years

A field study for the Ain Qeshra youth team, Skikda Province

ط. مساسط خالد+ ا/ د: زحاف محمد

مخبر التعلم و التحكم الحركي

معهد علوم النشاطات البدنية و الرياضة جامعة – المسيلة-الجزائر

E-mail : mohamed. Zahaf@univ-mssila.dz

تاريخ النشر: 2020/12/29

تاريخ القبول: 2020/..../..

تاريخ الاستلام: 2020/..../..

الملخص :

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على برنامج تدريبي مقترح لصفتي السرعة والتوازن وأثره في تطوير مهارة المراوغة لدى أصغار لاعبي كرة القدم، ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي ملائمة لهذه الدراسة، على عينة عشوائية بلغ عددها 24 لاعب كرة قدم لنادي الرياضي عين قشرة (CRAK) فئة أصغار 13-15 سنة، والذي ينشط في القسم الشرفي رابطة ولاية سكيكدة- الجزائر (2016) وتم تقسيمهم إلى مجموعتين: العينة التجريبية والضابطة وشملت كل منهما علي 12 لاعبا. حيث طبق عليهم اختبارات بدنية (السرعة جري 30 متر واختبار فليشمان للتوازن الحركي)، اختبارات مهارية (مراوغة "فاندرهوف")، وتوصل ان البرنامج التدريبي مقترح لصفتي السرعة والتوازن له تأثير ايجابي في تطوير مهارة المراوغة لدى العينة التجريبية. وفي ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصى الباحث بإجراء المزيد من الدراسات والبحوث في هذا المجال التي من شأنها زيادة الاهتمام بتطوير الصفات البدنية الحركية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم خاصة الفئات الصغرى -الكلمات الأساسية: برنامج تدريبي، السرعة، التوازن، المراوغة، كرة القدم.

Abstract:

The aim of this study is to find out the effect of a proposed training program for the speed and balance qualities in developing the dribbling skill of the youngest footballer,. To achieve this, the researcher used the experimental method to suit this study, On a random sample of 24 football players of the (CRAK) category 13-15 years, active in the honorary division of the Skikda League-Algeria (2016). They were divided into two groups: the pilot sample included 12 players and the control sample Witness): included 12 players. Where they applied physical tests (speed run



30 meters and test Fleischmann balance motor), skill tests (dribbling "Vander hoof"). It concluded that the proposed training program for the two qualities of speed and balance has a positive effect on developing the dribbling skill of the experimental sample. In light of the results of the research, the researcher recommends conducting more studies and research in this area that would increase interest in developing the physical, motor and basic skills of soccer players, especially the younger groups..

- **Keywords:** training program, speed, balance, dribbling, football

- مقدمة وإشكالية البحث:

لقد عرفت الجزائر مواهب كروية كبيرة منذ القدم وعبر الأجيال فمن منا لم يستمتع بفنيات لخضر بلومي، ماجرو وكثيرون آخرون من أبناء الجزائر الذين أهبوا العالم بمستواهم الفني الراقي، لكن ذلك لم يأتي بالصدفة بل جاء ثمرة عمل منهجي وثورة رياضية تبنتها الجزائر في سنوات السبعينات بتوظيف المال والكفاءات التدريبية من أوربا الشرقية آنذاك، فما كان لهذا المشروع إلا أن هيمنت الرياضة الجزائرية عموما وكرة القدم بوجه خاص على القارة السمراء بمشاركة في نهائي كأس أمم إفريقيا 1980، كأس العالم 1982 و 1986 و سنة 2010 و 2014 وتأهل إلى أولمبياد ريو دي جانيرو 2016، وتحصلت على كأس إفريقيا 1990 بفضل تألق أبناء المدرسة الجزائرية.

لكن في الآونة الأخيرة يجد الناخب الوطني صعوبة جمة في انتقاء لاعب موهوب خريج المدرسة الجزائرية يحمل الألوان الوطنية بل اقتصرت عموما على اللاعبين المتخرجين من المدارس الأجنبية لما لهم من مؤهلات على كل الأصعدة البدنية والنفسية والفنية. وما تبني الجزائر لمشروع الاحتراف في كرة القدم منذ 2004 إلا نزولا عند هذا الانشغال وتكوين لاعبين أكفاء قادرين على الرقي والرفع من مستوى كرة القدم إلى مصاف الكبار والاهتمام بالتكوين ودعم النوادي الرياضية من أجل إهتمام بالفئات العمرية.

ومن هنا وصف علماء التدريب الرياضي أن الفئات العمرية هي المرحلة الأساسية لتعليم المهارات الفنية ويؤكدون على إثراء مرحلة الأصغار بأكبر عدد ممكن من المهارات، وكذلك على التركيز على بعض الصفات البدنية خاصة منها ميزة السرعة التي إن لم يحسن استغلالها وتنميتها في سن مبكر تصعب العملية بعد ذلك، وكذلك كل الميزات النفسية حركية وعلى غرار الاتجاهات في الفضاء، واستعمال الرجلين وتقدير المسافات، فإن



للاتزان أهمية كبرى في الأداء المهاري. وتعتبر المهارات الأساسية أحد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية، إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة (حسن السيد أبو عبده، 2002، 127). وعلى هذا الأساس جاءت هذه الدراسة والتي تجلت أهميتها في أن البرامج التدريبية لها دور كبير وحساس في مجال تكوين اللاعبين خاصة (المدارس الرياضية)، حيث أنها الوسيلة التي يمكن من خلالها إكتساب اللاعبين القدرات البدنية والمهارية، والتي تساهم في الارتقاء بمستواهم إلى أقصى درجة ولا يتم هذا إلا من خلال إعداد برامج تدريبية مقننة وسليمة. ومن هذا المنطلق اتجه الباحث إلي هذه الدراسة ليتساءل عن أبعاد أثر البرنامج التدريبي المقترح لصفتي السرعة والتوازن في تحسين مهارة المراوغة لدى أصاغر النادي الرياضي لكرة القدم عين قشرة و الذي ينشط في قسم الشرقي لرابطة سكيكدة لكرة القدم؟ والي أي مدي تمكن معرفة هذه البرامج في التوقع بنجاح اللاعب في الأداء الجيد؟ ولحل هذه المشكلة يرى الباحث أهمية الإجابة على التساؤل التالي: هل للبرنامج التدريبي المقترح لصفتي السرعة والتوازن له أثر إيجابي في تحسين مهارة المراوغة لدى أصاغر كرة القدم؟ ومن خلال هذا التساؤل يمكن إدراج التساؤلات التالية :- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي في مهارة المراوغة للمجموعة التجريبية لصالح الإختبار البعدي؟ - هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين مهارة المراوغة لصالح المجموعة التجريبية؟ - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في صفة السرعة للمجموعة التجريبية لصالح الإختبار البعدي؟ - هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين صفة السرعة لصالح المجموعة التجريبية؟ - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في صفة التوازن للمجموعة التجريبية لصالح الإختبار البعدي؟ - هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين صفة التوازن لصالح المجموعة التجريبية؟



02- فرضيات الدراسة

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

-فرضيات الجزئية:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في مهارة المراوغة للمجموعة التجريبية لصالح البعدي .
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين مهارة المراوغة لصالح المجموعة التجريبية.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في صفة السرعة للمجموعة التجريبية لصالح البعدي.
- 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين صفة السرعة لصالح المجموعة التجريبية.
- 5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في صفة التوازن للمجموعة التجريبية لصالح البعدي.
- 6- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين صفة التوازن لصالح المجموعة التجريبية.

03- أهداف البحث:

- يهدف هذا البحث إلى معرفة تأثير البرنامج التدريبي مقترح لصفة السرعة والتوازن في تطوير مهارة المراوغة لدى أصاغر كرة القدم (13-15) سنة وهذا من خلال:
- كشف عن الفروق بين الإختبار القبلي والبعدي لمهارة المراوغة للمجموعة .
 - معرفة الفروق للاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مهارة المراوغة .
 - كشف الفروق بين الإختبار القبلي والبعدي لصفتي السرعة والتوازن للمجموعة التجريبية .
 - معرفة الفروق للإختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في صفتي



السرعة والتوازن. - وكذلك إبراز مدى أهمية السرعة الممزوجة بالتوازن في تنمية مهارة المراوغة لدى أصاغر كرة القدم.

04- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية البحث في تأثيرات استخدام وإعداد برنامج تدريبي مقترح لصفتي السرعة والتوازن في تطوير مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف (13-15 سنة) كما تساهم في الكشف عن أهمية السرعة في تنمية مهارة المراوغة واعتبارها أحد أهم عوامل الأداء الناجح في نشاط كرة القدم لأنها تؤثر بصورة مباشرة في جميع مكونات اللياقة البدنية، كما أنها تبحث على امتلاك اللاعب المقدرة على أداء المهارات الأساسية والحركية بسرعة كبيرة وحسب ظروف المباراة وهذا في حالة تطويرها في السن مبكر، وهي أحد متطلبات الرئيسية للأداء في كرة القدم الحديثة. كما تصبو إلى التعرف على دور التوازن في تطوير مهارة المراوغة، وهذا لما يعتبر من أحد مكونات القدرة الحركية والبدنية من حيث القدرة على التنبؤ من النواحي العقلية.

وإلقاء الضوء على أهمية كبيرة لدور السرعة الممزوجة بالتوازن في تنمية مهارة المراوغة لدى أصاغر كرة القدم، واعتبارهما صفتان مكملتان لبعضهما للقيام بالمهارات الأساسية، كما تبحث عن الاختبارات التي تمكننا من الحصول على دلائل حول تأثير إدماج تمارين السرعة والتوازن في الوحدات التدريبية المبرمجة في تطوير هذه تقنية . وترجع أهمية الدراسة أيضا إلى كونها تحث على ضرورة تدارك الموقف قبل تفاقمه كثيرا من حيث تعليم أصاغر على التعامل مع الكرة من أجل تحديد نجاعة المراوغة.

05- الكلمات الدالة في الدراسة:

1-البرنامج التدريبي المقترح:

-البرنامج :

لغة: المهاج، المخطط، ورقة يكتب فيها الحساب أو جدول الأعمال (إبراهيم قلاتي، 2012، 23) اصطلاحا: عبارة عن العمليات المطلوب تنفيذها بحيث يراعي ميعاد البدء وانتهاء هذه العمليات وفق زمن محدد وهدف واضح. (حسام عز الرجال إبراهيم الحلبي، 2002، 62).

-التدريب:

لغة: يقال درب فلانا بالشيء، وعليه، وفيه، عوده، ومرنه، ويقال درب البعير، أدبه، وعلمه السير في الدروب. (إبراهيم أنسي وآخرون: المعجم الوسيط، 1974).

اصطلاحاً: مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على أسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقاً لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجال ما (أمر الله أحمد البساطي، 2، 1998). وهو كذلك مجموعة البرامج والمناهج التي تخضع للأسس العلمية بهدف إعداد الرياضي لتحقيق أفضل مستوى رياضي ممكن . إجرائياً: يمكن تعريف البرنامج التدريبي المقترح هو مجموعة من العناصر البدنية و المهارة المطبقة على اللاعبين الأصغر في كرة القدم خلال فترة زمنية محددة ، ويقاس في هذه الدراسة من خلال الخطوات التنفيذية والأنشطة والخطة المعدة لهذا الغرض من قبل الباحث والواجب القيام بها وتطبيقها على عينة الدراسة لتحقيق الهدف المنشود.

2-السرعة:

لغة: نقيض البطء، سرع يسرع سراعاً وسرعاً وسريع والأنتى سرعى: خف وعجل، تسرع بالأمر، بادربه. (معجم الصافي في اللغة العربية، 1401هـ، 253).

أسرع، عجل، هرع، استعجل، سارع، عجل، تعجل. (مرشد الطلاب، قاموس عربي، 31).

اصطلاحاً: هي قدرة الإنسان على أداء الحركات تحت الشروط الموضوعية في أقل زمن ممكن. (عامر فاخر شغاتي، 2014، 314). وكذلك هي مقدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال للجسم أو عدم انتقاله. (أسامة كامل راتب، 1999، 244).

إجرائياً: هي قابلية العضلة في الاستجابة لتنفيذ حركة معينة في أقل زمن ممكن

3-التوازن

لغة: [وزن]:التعادل، يقال "توازن القوى" و"التوازن السياسي" (المنجد الأبجدي 1986، 297).

اصطلاحاً: أن يكون الفرد لديه القدرة على الاحتفاظ بوزن الجسم في الثبات أو الحركة، أو الحركة الرياضية التي تتم فوق حيز ضيق كالمشي على العارضة أو الوقوف على مشط أحد القدمين كل هذه الحركة تتوقف مدى سيطرة الفرد على أجهزته العضلية والعصبية بما يحقق المحافظة على وضع الجسم دون أن يفقد اتزانه(محمد صبحي

حسنيين2002، 334). وهي المقدرة على الإحتفاظ بثبات الجسم عند اتخاذ أوضاع معينة(التوازن الثابت)، والاحتفاظ بتوازن الجسم عند الحركة(التوازن الحركي) يبدأ تطور نمو هذه الصفة في سن مبكر جدا ويتحسن التوازن بشكل عام مع زيادة السن لكن يكون التطور بشكل غير منتظم ويتأثر بطبيعة نمو البناء الجسدي . إجرائيا: التوازن هو القدرة على الاحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات أو الحركة.

4-المراوغة

لغة: راوغه: خادعه، صارعه، راوغه في كلامه: لم يتكلم بصراحة ووضوح. راوغ الدفاع: مرر الكرة بين رجليه أو بجانبه بفن أو ختله على غفلة منه(مرشد الطلاب، قاموس عربي، 66).

اصطلاحا: اجتياز اللاعب نقطة الاشتراك مع اللاعب الخصم والانتقال إلى نقطة عند أخرى من الملعب مع الاحتفاظ بالكرة مستخدما أداء فني ينخدع له اللاعب الخصم. وتعتبر المراوغة فن من فنون كرة القدم، وتقوم عند اشتراك اللاعب مع اللاعب الخصم، فهي ضرورية تشمل كل أفراد الفريق وإن كان اللاعب المهاجم تميز بها ويتفوق في الأداء المهاري لها عن كافة لاعبي الفريق(زهران السيد، 2008، 198).

إجرائيا: المراوغة هي حركات التمويه والخداع بالكرة التي يؤديها اللاعب بهدف التخلص من المدافع من فريق الخصم، والمراوغة بالجسم والقدمين متعددة ومتنوعة.

5-كرة القدم:

لغة: كرة القدم (foot balle) هي كلمة لاتينية وتعني "ركل الكرة بالقدم"، فالأمريكيون يعتبرون(footballe) ريقبي أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى(soccer) (روجي جميل، 1986، 05).

اصطلاحا: هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة(هدف) وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط. (مأمور بن حسن السلطان، 1998، 09).



إجرائيا: لعبة جماعية تلعب بين فريقين لكل واحد منهما من 11 لاعبا في ميدان مستطيل الشكل صالح للعب، يحاول كل واحد منهما تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، ويدير اللقاء حكم وسط الميدان ومساعدين على خط التماس ويدوم اللقاء 90دقيقة مقسمة إلى شوطين كل شوط 45دقيقة مع راحة بين الشوطين لمدة 15 د

2- إجراءات الدراسة

1-2 المنهج المتبع في الدراسة :

اعتمدنا على المنهج التجريبي المناسب لطبيعة موضوع الدراسة .

2-2 مجتمع وعينة الدراسة:

ويتكون المجتمع للدراسة من (32) لاعب كرة قدم لنادي الرياضي عين قشرة (CRAK) فئة أصاغر 13-15 سنة والذي ينشط في القسم الشرقي رابطة ولائية سكيكدة 2015-2016. حيث تم اختيار عينة الدراسة بطريقة العينة العشوائية والمقصودة، وذلك لأنها تسمح بإجراء التجربة ضمن الظروف ملائمة وتتكون من 24 لاعب كرة قدم لنادي الرياضي عين قشرة (CRAK) لفئة أصاغر، وتم تقسيمهم بطريقة عشوائية إلى مجموعتين: - العينة التجريبية: وشملت 12 لاعبا. - العينة الضابطة وشملت 12 لاعبا.

2-2-1 التجانس مجموعات الدراسة:

الجدول رقم (01) يوضح توزيع أفراد عينة البحث التجريبية-الضابطة حسب (السن، الوزن، الطول)

العينة التجريبية				العينة الضابطة			
الطول	الوزن	السن	العدد	الطول	الوزن	السن	العدد
1.47	49.10	14	1	1.49	51.50	13	1
1.53	51.40	14	2	1.51	54.30	15	2
1.46	49.80	13	3	1.53	52.90	15	3
1.50	51.30	15	4	1.43	50.20	13	4
1.45	49.50	13	5	1.51	49.90	14	5
1.48	52.40	14	6	1.50	51.60	14	6
1.53	53.80	15	7	1.49	52.90	13	7
1.50	54.90	15	8	1.55	53.60	15	8
1.47	52.90	13	9	1.46	52.60	14	9
1.46	49.80	13	10	1.46	50.20	13	10
1.51	53.90	14	11	1.43	49.80	13	11
1.49	55.70	14	12	1.49	54.90	15	12



لأجل ذلك قام الباحث بإجراء التجانس والتكافؤ بين المجموعتين: التجريبية- الضابطة .
الجدول رقم 02: يوضح تجانس المجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات الأساسية: السن-
الطول- الوزن

معامل الالتواء	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.66	0.79	13.91	0.90	13.91	السنة	السن
0.45	0.02	149	0.03	141	سم	الطول
0.09	2.23	52.04	1.76	52.03	كغ	الوزن

من الجدول نلاحظ معامل الالتواء للعينتين الضابطة و التجريبية في متغيرات الأساسية
جاءت كالتالي: السن(0.09)، الطول (0.45)، الوزن (0.66)، نجدها محصورة بين (- 1و1) عند
درجة الحرية (11) ومستوى الدلالة (0.05)، وهذا يعني أن هناك تجانس بين أفراد
المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الأساسية لدراسة .

2-3- الشروط العلمية لأداة الدراسة (الخصائص السيكومترية):

أ- الصدق الظاهري (صدق المحكمين) :

لقد تم عرض أداة الدراسة في صورتها الأولية على عدد من المحكمين المتخصصين في
موضوع الدراسة وذلك للتأكد من صدقها ومدى ملائمة وشمولية فقرات البرنامج التدريبي
(تمارين المستعملة) في قياس ما وضعت من اجله، وكذلك اقتراح ما يرويه مناسباً من
تمارين، وفي ضوء التوجهات والردود المحكمين قد أشارت النتائج إلى تحقيق الصدق
الأبعاد التي يتضمنها البرنامج التدريبي.

ب) ثبات الإختبار : استخدم الباحث أسلوب Test et Retest لإيجاد معامل ثبات
الإختبار، ولقد تم تطبيقه على 08 أصاغر من نفس الفريق حيث تم استبعادهم فيما
بعد من عينة البحث حيث كانت المدة الزمنية بين الإختبار الأول والثاني 15 يوم. بعدها
قام الباحث بالمعالجة الإحصائية واستخلاص النتائج معامل الارتباط بيرسون .

الجدول رقم (03) يمثل معامل الثبات لاختبار صفة السرعة والتوازن و مهارة المراوغة

تبات الإختبار	درجة الحرية	عدد العينة	الإختبار
0.97	7	8	إختبار السرعة
0.90			إختبار التوازن
0.98			إختبار المراوغة "فاندرهوف"

يتضح من خلال الجدول أن قيمة معامل الارتباط كانت مرتفعة، حيث بلغت في اختبار السرعة 0.97 و التوازن 0.90 و اختبار المراوغة "فاندرهوف" 0.98، وهو ثبات مرتفع، وبذلك يكون الباحث قد تأكد من صدق وثبات البرنامج التدريبي و اختباره مما يجعله على ثقة تامة بصحة الأداة وصلاحيتها لتحليل النتائج والإجابة على أسئلة الدراسة واختبار فرضياتها .

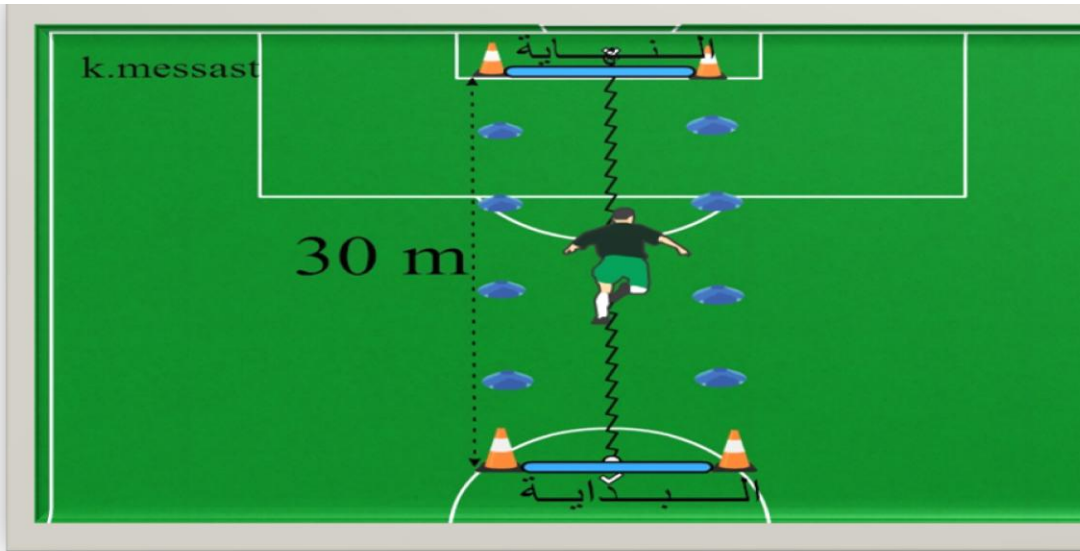
4-2 أدوات الدراسة: فقد استخدم الباحث الاختبارات كأداة لجمع البيانات -الإختبارات المستخدمة: فيما يلي الاختبارات التي اعتمدنا عليها في هذا البحث:

❖ اختبار الجري 30 متر:

الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية للاعب.

الأدوات: مضمار الجري، رسم خط البداية وخط النهاية لمسافة 30م، ساعة إيقاف، صفارة. طريقة تنفيذ الاختبار: يقف اللاعب عند خط البداية ويأخذ وضع الاستعداد العلي للعدو، عند الصفارة يجري اللاعب بأقصى سرعة حتى يجتاز خط النهاية، يسجل المدرب زمن العدو.

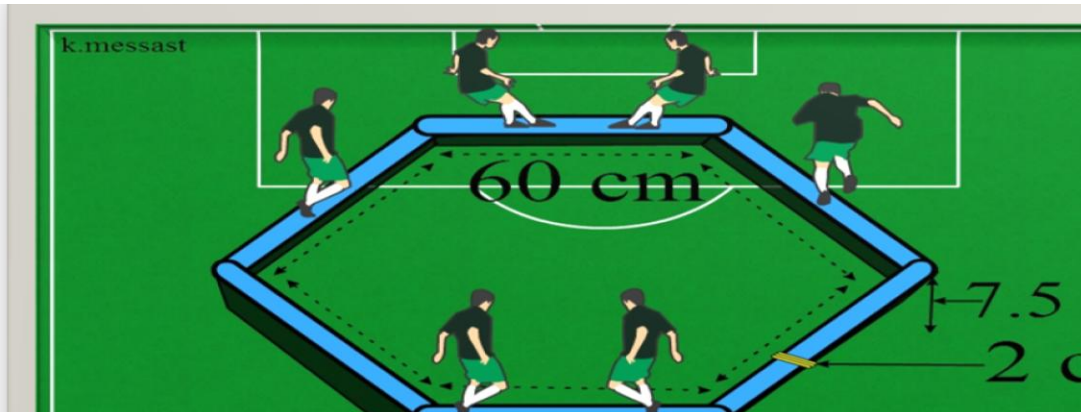
- يأخذ اللاعب ثلاثة محاولات بينها فترات راحة لعودة اللاعب إلى حالته الطبيعية. التسجيل: يسجل أحسن زمن من ثلاث محاولات اللاعب(حنفي محمود مختار1993، 10).



الشكل رقم1: اختبار الجري 30 متر

❖ اختبار "فليشمان" للتوازن الحركي:

وفي هذا الميدان (اختبار في التوازن) فقد عرض "فليشمان" العديد من الاختبارات الخاصة بالتوازن باستخدام بعض التركيبات الخشبية البسيطة نذكر منها: الأدوات: اختبار باستخدام التوازن الخشبية مسمدة الشكل، والتي هي عبارة عن شكل مسدس يتكون من ستة عوارض طول كل منها 60 سم، وعرضها 2سم أما ارتفاع الشكل عن الأرض فهو 7.5 سم كما في الشكل رقم (02). وصف الاختبار: يقف اللاعب على قاعدة التوازن المسدسة بالقدمين بعد ذلك يطلب منه التحرك للخلف والعودة إلى نقطة البداية والانطلاق إلى الأمام والعودة إلى نقطة البداية. التسجيل: تحسب عدد مرات السقوط خلال الدقيقة (1) (محمد صبحي حسنين، 1995، 450).



الشكل رقم (02): اختبار "فليشمان" للتوازن الحركي

❖ اختبار مراوغة "فاندرهوف"

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على التحكم في الكرة أثناء التقدم في الملعب والمراوغة مع المنافس. وصف الاختبار: يجري اللاعب بين الأعلام حسب ما هو مبين في الشكل رقم (03) بحيث يقطع هذه المسافة (25متر) في أقل زمن ممكن، وبدون أخطاء.
- تعطى لكل لاعب ثلاث محاولات متتالية وتحسب أحسن محاولة.
- يمكن المرور على اليمين أو اليسار الحاجز
- إذا خرجت الكرة من اللاعب أثناء الاختبار من الخط الأمامي لا تحسب المحاولة
الوسائل المستعملة: كرة القدم، ميقاتي، قياس الطول، طباشير، ثلاث أعلام (فيصل رشيد عياش الدليبي 1997، 151).



الشكل رقم (03): اختبار مراوغة "فاندرهوف".

-الأساليب الإحصائية:

اعتمدنا في تحليل البيانات على الأساليب الإحصائية المناسبة باستخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، والهدف من استعمالها في الدراسة هو التوصل إلى مؤشرات كافية تساعدنا على التحليل والتفسير.

5-2 إجراءات التطبيق الميداني للأداة:

بعد انتهاء من إجراء الإختبارات القبلية لسرعة والتوازن والمراوغة وهذا بتاريخ 02 فيفري 2016 على عينة البحث باشر الباحث مع فريق العمل (مدرب الفريق) في إستخدام برنامج تدريبي المقترح والذي يحتوي على 12 وحدة تدريبية لمدة شهر ونصف بمعدل حصتين تدريبيتين في الأسبوع تدوم كل وحدة تدريبية 90 دقيقة، وهذا بداية من تاريخ الثلاثاء 09 فيفري 2016 إلى غاية الأربعاء 16 مارس 2016

ويتضمن البرنامج إدماج وتكثيف مجموعة من التمارين المبنية على أساس بعض الصفات البدنية (سرعة، التوازن) وتدريبات المهارات الأساسية بالكرة لمهارة المراوغة، إضافة إلى مختلف التمارين الفردية والجماعية والألعاب مستخدما طريقة التدريب الورشات في الوحدات التدريبية المبرمجة، وتم تطبيقه بمراعاة الشروط التالية:

- الاعتماد على تطبيق الوحدات التدريبية.

- أن تتوافق الوحدات التدريبية مع المرحلة السنوية للعينة قيد الدراسة.

- أن تتوافق الوحدات التدريبية مع مستوى اللاعبين.

- توقيت إجرائها الوحدات التدريبية: الثلاثاء من الساعة 15:00 إلى 16:30 والأربعاء: من 16:30 إلى 18:00.

6-2 عرض وتحليل نتائج الدراسة.

6-2-1 نتائج الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار المراوغة:

الجدول رقم (04) يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار المراوغة "فاندرهوف"



الفرار	مستوى الدلالة	قيمة (T) الجدولة	قيمة (T) المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	نوعية إختبار	درجات الأفراد
دال عند 0.01	0.00	1.79	4.95	11	1.03	13.30	12	إختبار قبلي	إختبار المراوغة
					1.00	11.66	12	إختبار بعدي	

من الجدول نلاحظ أن قيمة T المحسوبة بالنسبة للإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار المراوغة تساوي 4.95 وهي أكبر من قيمة T الجدولية التي تساوي 1.79 عند مستوى المعنوية 0.01 ودرجة الحرية 11، وهذا ما يفسر أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار المراوغة لصالح البعدي.

- مناقشة النتائج:

من خلال هذه النتائج المتوصل إليها نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار المراوغة لصالح الإختبار البعدي، ويرجع ذلك إلى تطبيق الوحدات التدريبية على هذه العينة (التجريبية). مما يدل على وجود دور إيجابي لبرنامج التدريبي في تحسين مهارة المراوغة لدى أصاغر كرة القدم. وهذه النتائج جاءت في الاتجاه المتوقع تؤكد صحة الفرضية الجزئية الأولى التي افترضت وجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في مهارة المراوغة للمجموعة التجريبية لصالح الإختبار البعدي.

وقد اتفقت هذه نتائج مع دراسة مقدار زواوي ومزور بلال (2014)، دراسة تزقوارت عبد الله (2011) ودراسة أحمد حسن البياني، سامي يوسف (2003) ودراسة ياسر محفوظ عطوة (1997) ودراسة بلعروسي (2008) التي توصلت إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار المراوغة لصالح القياس البعدي بالإضافة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح يؤثر إيجاباً على مستوى مكونات



اللياقة البدنية و المهارات الأساسية و بصفة خاصة مهارة السيطرة على الكرة و الجري بالكرة ركل الكرة و الضرب بالرأس، و التقدم في مستوى أداء المهارات الأساسية التي تتطلب السرعة و دقة و تغيير الاتجاه المتعرج بالكرة، و للبرنامج التدريبي تأثير على زيادة الأداء المهاري لناشئ كرة القدم في الاختبارات المهارية المختارة، وهذا يتفق مع ما ذكره مفتي إبراهيم حماد حيث أن طريقة التدريب على مهارة دحرجة الكرة تركز على بعض المبادئ الأساسية التي يسترشدها المدرب عند تطبيق و من بينها تكرار التطبيق و تقصير زمنه حتى لا يتعب اللاعب و استخدام زمن التطبيق بفاعلية و التأكد من تحقيق اللاعبين لخبرات النجاح، و يرى زهران السيد (2008، 198-199) ضرورة التدريب و تنمية مهارة المراوغة بالإضافة إلى أنها تحقق متعة لدى اللاعب و لدى الجمهور الذي يشاهد اللعبة عند إبراز المهارة و اجتياز الخصم، و تزيد اللاعب معنويا و تضعف معنويات الخصم، و تفكك من خطوط دفاعه و تكشف ثغرات الفريق، و المراوغة الصحيحة فن له أصوله و قواعده و ليس حالة فردية تختلف من فرد لآخر، و بذلك فهي نموذج كروي يجب التدريب عليها و تصحيح مفهومها لدى اللاعبين و بيان الأسس الصحيحة التي تقوم عليها المراوغة و لها أنماط كثيرة يصعب حصرها لاختلاف التمير و نقط الاشتراك و أماكن اللاعبين.

2-6-2 نتائج الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في اختبار المراوغة:
الجدول رقم (05) يوضح نتائج الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في اختبار المراوغة

درجات الأفراد	مجموعة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولة	مستوى الدلالة	القرار
إختبار المراوغة	تجريبية	12	11.66	01.00	22	3.37	1.71	0.003	دال عند 0.01
	ضابطة	12	13.48	1.07					



من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة T المحسوبة بالنسبة للإختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في اختبار المراوغة تساوي 3.37 وهي أكبر من قيمة T الجدولية التي تساوي 1.71 عند مستوى المعنوية 0.01 و درجة الحرية 22، وهذا ما يفسر أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في إختبار المراوغة لصالح المجموعة التجريبية .

- مناقشة النتائج:

من خلال هذه النتائج المتوصل إليها نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في اختبار المراوغة لصالح المجموعة التجريبية ، ويرجع ذلك إلى أن المجموعة التجريبية نالت قدر من التدريب على بعض الصفات المهارية منها المراوغة في شكل تكثيف.

وهذه النتائج جاءت في الاتجاه المتوقع تؤكد صحة الفرضية الجزئية الثانية التي افترضت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين مهارة المراوغة لصالح المجموعة التجريبية

وقد اتفقت هذه نتائج مع دراسة كل من مقدار زواوي ومزور بلال (2014) التي أظهرت أن اللاعبين الذين أخضعوا لبرنامج تدريبي الخاص بالصفات الحركية منها التوازن والسرعة قد لمسنا لديهم تطورا ملحوظا من الجانب المهاري "المراوغة والجري بالكرة"، ويرجع هذا التطور إلى التمارين الخاصة بالصفات الحركية والتي أدرجت في البرنامج التدريبي.

بالإضافة إلى دراسة خوجة باسم (2013) وتزقوارت عبد الله (2011) وبوكراتم بلقاسم (2008) ووليد عبد المنعم شمس الدين (2001) ودراسة ياسر محفوظ عطوة (1997) والتي توصلت أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لإختبار المراوغة لصالح المجموعة التجريبية والتي أسفرت أيضا على أن البرنامج التدريبي المقترح اثر إيجابا على مهارة المراوغة لدى أصاغر كرة القدم، والمبني أساسا على تكثيف تمارين مهارة المراوغة في الوحدات التدريبية، كما إتفق كل من فيصل عياش الدبلي و لحر عبد الحق (1997، 62) على أن الأساس التي تعتمد عليها المراوغة السليمة هي سرعة حركة اللاعب في مختلف الإتجاهات وسرعة تلبية اللاعب وسرعة أدائه وقدرة التحكم في الكرة أثناء الجري بها و اختيار اللحظة المناسبة ليقوم المهاجم



المراوغة ويفاجئ المدافع، أي التوافق الحركي بالإضافة إلى العامل النفسي له أثر كبير على اللاعب في التغلب على المنافس (الثقة بالنفس). ويؤكد ماتيفيف نوفيكوفوسلين بأن هناك علاقة بين الصفات البدنية والمهارات الأساسية أثناء عملية التدريب.

2-6-3 نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار السرعة:
الجدول رقم (06) يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار السرعة.

درجات الأفراد	نوعية القياس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولة	مستوى الدلالة	القرار
اختبار السرعة	إختبار قبلي	12	6.41	0.47	11	4.57	1.79	0.001	دال عند 0.01
	إختبار بعدي	12	5.91	0.31					

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة T المحسوبة بالنسبة لإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار السرعة تساوي 4.57 وهي أكبر من قيمة T الجدولية التي تساوي 1.79 عند مستوى المعنوية 0.01 ودرجة الحرية 11، وهذا ما يفسر أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار السرعة لصالح البعدي.

- مناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار السرعة لصالح الإختبار البعدي، ويرجع ذلك إلى تطبيق الوحدات التدريبية على هذه العينة (التجريبية). وهذه النتائج جاءت في الاتجاه المتوقع تؤكد صحة الفرضية الجزئية الثالثة التي افترضت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في صفة السرعة للمجموعة التجريبية لصالح الإختبار البعدي. وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة تزقوارت عبد الله (2011) والتي أثبتت عن وجود أثر لتمرينات السرعة على تطوير تقنية المراوغة في كرة القدم، كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي



للمجموعة التجريبية لصالح الإختبارات البعدية، كذلك دراسة خوجة باسم (2013) و دراسة تامقولت محمد صالح (2010) حيث أظهرت أن صفة السرعة لها تأثير في أداء المهارات الهجومية الأساسية بالإضافة إلى نتائج التي توصلت إليها دراسة محمد إسماعيل عبد زيد عاشور (2006) ودراسة مؤيد عبد الحميد داود و كامل عبد الحسين (2005) و دراسة سامي خلف العزاوي (1987) وهذا يتفق مع ما أكده حنفي مختار (1999) حيث أن التدريب على السرعة يبدأ غالبا في الجزء الثاني من فترة الإعداد ويستمر أيضا أيام الفترة الأولى من فترة المباريات ولكن يجب أن يلاحظ المدرب أن السرعة يمكن أن تفقد نسبيا إذا لم يستمر التدريب عليها، لذلك فإن التدريب على السرعة يستمر بدرجة ما خلال الموسم كله ولتحسين السرعة يمكن استخدام طرق التدريب المختلفة كالتدريب التكراري، ويرى مفتي إبراهيم حماد (2002، 194) أن استعمال تمارين السرعة باللعب الإضافي لفترة قصيرة فضلا عن استعمال الحافز بالسرعة القصوى أو تحت القصوى، و يراعى عند تنمية السرعة يكون الأداء من خلال أقصى سرعة والإحماء المناسب، و مراعاة الراحة الكافية.

4-6-2 نتائج الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في اختبار السرعة:
الجدول رقم(07) يوضح نتائج الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في اختبار السرعة.

درجات الأفراد	المجموعة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولة	مستوى دلالة	القرار
إختبار البعدي لسرعة	التجريبية	12	5.91	0.31	22	3.31	1.71	0.00	دال عند 0.01
	الضابطة	12	6.47	0.50					

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة T المحسوبة بالنسبة للإختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في اختبار السرعة تساوي 3.31 وهي أكبر من قيمة T الجدولية التي تساوي 1.71 عند مستوى المعنوية 0.01 ودرجة الحرية 22، وهذا ما يفسر أنه توجد فروق



ذات دلالة إحصائية بين الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في إختبار السرعة لصالح المجموعة التجريبية .

- مناقشة النتائج:

من خلال هذه النتائج المتوصل إليها نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في اختبار السرعة لصالح المجموعة التجريبية ، ويرجع ذلك إلى أن المجموعة التجريبية نالت قدر من التدريب على بعض الصفات الحركية منها السرعة في شكل تكثيف.

وهذه النتائج جاءت في الاتجاه المتوقع تؤكد صحة الفرضية الجزئية الرابعة التي افترضت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين صفة السرعة لصالح المجموعة التجريبية

وهذا يتفق مع ما جاءت به دراسة خوجة باسم (2013) حيث أسفرت الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية لصالح التجريبية في الاختبار البعدي لتحسين صفة السرعة ومهارة الإنتقال بالكرة، بالإضافة إلى دراسة تزقوارت عبد الله (2011) ودراسة تامقولت محمد صالح (2010) ودراسة محمد إسماعيل عبد زيد عاشور (2006) التي توصلت إلى وجود أثر لتمرينات السرعة على تطوير تقنية المراوغة في كرة القدم وضرورة تطوير وتنمية السرعة في السن مبكرو إدماج وحدات تدريبية خاصة بالسرعة في البرامج التدريبية الخاصة بفئة الأشبال مع مراعاة خصائصها، وهذا لما لها من أهمية أثناء القيام بمهارة المراوغة، وهذا ما أكده بطرس رزق الله (1999، 17) حيث اعتبر فترة الطفولة من أفضل الفترات لتطوير صفة السرعة إذ تتطابق الفترة الزمنية للجهد المبذول للسرعة والأجهزة الوظيفية للطفل، وسرعة المؤثرات في الأجهزة الحسية، وتنظم الأجهزة تعد أكثر نشاطا في العمليات العصبية عند الطفل بسرعة التبادل بين الإنقباض والإنبساط العضلي، وهذا يؤدي إلى زيادة السرعة الحركية لدى الأطفال ما بين عمر الثالثة والسابعة، حيث يحدث زيادة البناء الحركي، فكلما تم بناء قاعدة السرعة في هذا العمر يحدث تطور في المستقبل وبصورة ملحوظة، وتزداد الرغبة في تطوير السرعة، وتتقارب هذه الصفة البدنية عند كلا الجنسين، وهنا تتحسن الأعمال الحركية ، ويتطور الجهاز العصبي المركزي، وتساعد التمارين البدنية في



تطوير السرعة خصوصا عند الزيادة التدريجية للسرعة، كذلك يرى السيد أبو عبدة (2001، 115) أن السرعة أحد المتطلبات الرئيسية للأداء في كرة القدم الحديثة لما لها من أهمية في ارتباطها بباقي عناصر القدرات البدنية الأخرى حيث تؤثر فيها وتتأثر بها، كذلك المتطلبات الفنية والمهارية والخططية تعتمد اعتمادا كبيرا على عامل السرعة، و تظهر أهمية السرعة القدم في اللاعب على أداء المهارات الأساسية والحركية بسرعة كبيرة وحسب ظروف المباراة.

2-6-5 نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التوازن:

الجدول رقم (08) يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التوازن .

القرار	مستوى الدلالة	قيمة (T) الجدولة	قيمة (T) المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	نوعية القياس	درجات الأفراد
دال عند 0.01	0.00	1.79	7.47	11	1.88	12.41	12	إختبار قبلي	إختبار التوازن
					1.13	9.25	12	إختبار بعدي	

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة T المحسوبة بالنسبة للإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التوازن تساوي 7.47 وهي أكبر من قيمة T الجدولية التي تساوي 1.79 عند مستوى المعنوية 0.01 ودرجة الحرية 11، وهذا ما يفسر أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار التوازن لصالح البعدي.

- مناقشة النتائج:

من خلال هذه النتائج المتوصل إليها نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار التوازن لصالح الإختبار البعدي ، ويرجع ذلك إلى تطبيق الوحدات التدريبية على هذه العينة. وهذه النتائج جاءت في الاتجاه المتوقع تؤكد صحة الفرضية الجزئية الخامسة التي افترضت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في صفة التوازن للمجموعة



التجريبية لصالح الإختبار البعدي. وهذه النتائج تتفق مع دراسة كل من مجرالي أحمد (2013) ودراسة مقدار زواوي ومزور بلال (2014)، والتي أسفرت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح الإختبارات البعدي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبارات الصفات الحركية منها التوازن لصالح الإختبارات البعدي، و أوصت بضرورة إدراج تمرينات التوازن في الوحدات التعليمية، والاهتمام بالفئات العمرية الدنيا، وتوفير الوسائل البيداغوجية اللازمة لتحقيق العمليات التعليمية، ويرى مجدي مصطفى (2002، 138) إن تنمية وتطوير صفة التوازن يستلزم القيام بتمرينات 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 من اللعبة واختلاف المهارة المطلوبة، وتعتبر سلامة الجهاز العصبي أحد العوامل الهامة المحققة للتوازن كما أن عملية التأزر بين الجهازين العضلي والعصبي لها دور كبير في المحافظة على اتزان الجسم.

6-6- نتائج الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في اختبار التوازن: الجدول (9) يوضح نتائج الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في اختبار التوازن.

درجات الأفراد	المجموعة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولة	مستوى دلالة	القرار
إختبار التوازن	التجريبية	12	9.25	1.13	22	2.53	1.71	0.01	دال عند 0.01
	الضابطة	12	12.25	2.05					

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة T المحسوبة للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في اختبار التوازن تساوي 2.53 وهي أكبر من قيمة T الجدولة 1.71 عند مستوى المعنوية 0.01 ودرجة الحرية 22، وهذا ما يفسر أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في إختبار التوازن لصالح المجموعة التجريبية .

- مناقشة النتائج:

من خلال هذه النتائج المتوصل إليها نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في اختبار التوازن لصالح المجموعة التجريبية ، ويرجع ذلك إلى أن المجموعة التجريبية نالت قدر من التدريب على بعض الصفات الحركية منها التوازن في شكل تكثيف. وهذه النتائج جاءت في الاتجاه المتوقع تؤكد صحة الفرضية الجزئية السادسة التي افترضت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين صفة التوازن لصالح المجموعة التجريبية .

وهذه النتائج تتفق مع دراسة مجرالي أحمد (2013) التي توصلت إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في اختبارات الصفات الحركية منها التوازن لصالح المجموعة التجريبية، حيث إن الصفات الحركية يتم التدريب عليها لتنمية العديد من الجوانب النمو الحركي للطفل، وقد تبين أثرها كذلك في دراسة "فليب" و"روبير" التي استخدمت بعض الصفات الحركية منها التوازن لتسهيل الحركة وأهميتها في نجاعة مهارة المراوغة والتي توصلت أن الأطفال الذين تلقوا تدريب على هذه الصفة "التوازن" قد اظهروا تحسنا ملحوظا في ما أدى إلي تحسين مهارة المراوغة لديهم، وهذا ما أكده عامر فاخر شغاتي (2014، 385) أن التدريب لتنمية التوازن يؤدي إلى تطوير هذا المكون بصورة ملموسة، أي أنه وعلى الرغم من تأثير الخصائص الموروثة في التوازن، إلا أن التدريب له دور كبير في تنمية هذا المكون المهم. والأكثر من هذا وجد أن التوازن يتحسن بزيادة العمر الزمني بين (11-16 سنة) في حين أن معدل النمو بين (13-15) سنة كان متأخرا بدرجة ملحوظة بين البنين.

من خلال تحقق نتائج الفرضيات الجزئية الستة، والتي أثبتت أن البرنامج التدريبي المقترح لصفتي السرعة والتوازن له أثر إيجابي في تحسين صفة المراوغة لدى أصاغر كرة القدم، وعلى ضوء هذا يعزي الباحث هذا التحسن إلى أن مهارة المراوغة والخداع هي تلك الحركات والفعاليات الفنية والبدنية والخططية التي يقوم بها اللاعب مع الكرة أو دونها من أجل الاحتفاظ بالكرة والتخلص من الخصم للسيطرة على ظروف المباراة و تركز على الواجبات والمهام التي تتطلب استخدام حركات الأطراف والجسم، كما نوهت



عفاف عثمان (2011، 12) أنه من خلال تجارب الطفل الحركية و عملية المزوجة الإدراكية-الحركية يتعلم الاتجاهات الأفقية و الرأسية داخل و بين الأشياء، و على هذا النحو ينمي الطفل نظاما مرجعيا داخليا يتأسس على عدد من القدرات و يبرئ جسمه لأداء الحركات و المهارات بثبات و دقة. وكما أشار كل من كوندراس و آخرون 1993 أن الهدف من التدريب على العناصر النفس-حركي هو تطوير فعالية الموارد الحسية الراجعة من أجل تحقيق سيطرة فعلية على الأطراف و إيجاد منفذ عصبي عضلي مناسب إلى العضلات المحيطة بمجموعة المفاصل. وهذه النتيجة جاءت لتؤكد صحة الفرضية الرئيسة التي نصت على أن للبرنامج التدريبي المقترح لصفتي السرعة و التوازن له أثر إيجابي في تحسين مهارة المراوغة لدى أصغر كرة القدم.

- الخلاصة:

بناء على ما أسفرت عنه هذه الدراسة من نتائج يمكن الإشارة إلى الفائدة العلمية و التطبيقية التي يمكن أن نجنيها من هذه الدراسة حيث أمكن الكشف على وجود أثر إيجابي للبرنامج التدريبي المقترح لصفتي السرعة و التوازن في تحسين صفة المراوغة لدى أصغر كرة القدم، وهذا من خلال وضع برنامج تدريبي المقترح و المبني أساسا على إدماج تمارين السرعة و التوازن و الذي ساهم إلى حد ما في رفع القدرة على الاتزان و اكتساب السرعة و التي صاحبها تحسنا لا بأس به في فعالية مهارة المراوغة، و الذي أثر إيجابا على المجموعة التي استفادت من إدماج هذه التمارين في الوحدات التدريبية بإحداثها فروقا معنوية حيث تعتبر المراوغة في كرة القدم إحدى الميزات الممارسة عن باقي الرياضات الأخرى، إذ هي إحدى الوسائل الأساسية لاجتياز الخصم، و التي تتطلب تجمع عدة عناصر من توازن أثناء الأداء و سرعة التنفيذ، و حتى تصبح الحركة أكثر فعالية فإن عامل الاتزان مهم جدا لتحقيق ذلك، إذ أن اللاعب كلما حافظ على اتزانه أثناء أداء الحركة كلما حققها بدقة متناهية و باعتبار مهارة المراوغة من المهارات الهجومية و ما تتطلبه هذه الأخيرة من سرعة في التنفيذ فاللاعب الذي يقوم بالمراوغة كنتيجة لانعدام الحلول أمامه لتمرير الكرة نحو الزميل أو التصويب نحو المرمى.

فهذه العلاقة الجدلية بين مكونين أساسيين في التفوق الرياضي من جانب الصفات البدنية و المهارية و الوصول إلى تأكيد ما ذهب إليه التدريب الحديث فيما يخص فلسفة



التدريب الشامل الذي يأخذ بعين الاعتبار تناغم مكونات التفوق الرياضي والعمل على تطويرها بشكل إدماجي بعيدا عن تنمية كل ميزة على حدى. وخلاصة للاستنتاجات يمكن القول لا يتحسن الجانب المهاري للاعب بدون الاعتماد على تدريب وتطوير الصفات البدنية (الحركية) ومن هنا يجدر بنا بالإقرار بأن البرنامج التدريبي الخاص بالسرعة والتوازن يؤثر في تحسين الجانب المهاري للاعب "المراوغة".

- اقتراحات:

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة نقترح ما يلي:

- ضرورة الاهتمام بالصفات البدنية الحركية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم خاصة الفئات الصغرى.
- إجراء دورات تدريبية للمدربين لرفع من قدراتهم المعرفية في مجال التدريب وبأسلوب علمي لمواكبة التطور الرياضي.
- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث للتعرف على الصفات البدنية والحركية التي تساعد في تطوير وتنمية المهارات الأساسية للاعب كرة القدم .

- المراجع باللغة العربية:

- 01- إبراهيم أنسي وآخرون (1974): المعجم الوسيط، مكتبة الشروق الدولية، القاهرة.
- 02- إبراهيم مقلاتي (2012): قاموس عربي عربي، ط2، دار الهدى للطباعة، الجزائر
- 03- عامر فاخر شغاتي (2014): علم التدريب الرياضي، ط1، المجتمع العربي للنشر، عمان.
- 04- محمد صبيح حسنين (2002): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط 6، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 05- محمد صبيح حسنين (1995): التقويم والقياس التربية البدنية (الجزء الأول)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 06- محمود حنفي مختار (1999): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر.
- 07- مفقي إبراهيم محمد (2002): تمارينات الإحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم، مركز الكاتب للنشر، القاهرة.
- 08- زهران السيد (2008): المهارة الفنية في كرة القدم، ط1، دار الوفاء، الإسكندرية.



- 09- وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد (2002): الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، مصر.
- 10- أسامة كامل (1999): النمو الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 11- بطرس رزق الله، عبد أبو علا (1987): الجديد في التدريب كرة القدم، ط1، دار المعارف، القاهرة.
- 12- حسن السيد أبو عبده (2002): الإعداد المهاري للاعب كرة القدم، مطبعة الإشعاع، مصر.
- 13- حسن السيد أبو عبده (2001): الاتجاهات الحديثة في تدريب وتخطيط كرة القدم، مطبعة الإشعاع الفنية، مصر
- 14- عفاف عثمان (2011): الحركة هي مفتاح التعلم، الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية
- 15- فيصل رشيد عياش الدلمي، لحر عبد الحق (1997): كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة ت.ب.ر، مستغانم- الجزائر.
- 16- إسماعيل عبد الزيد عاشور (2009): "تأثير برنامج تدريبي مقترح للسرعة بكرة القدم، كلية التربية الرياضية"، العدد الأول، مجلة علوم الرياضة، الجامعة المستنصرية
- 17- مؤيد عبد الحميد داود، كامل عبد الحسين ظاهر (2005): "تأثير بعض التمارين الخاصة في تحسين السرعة والقوة السريعة لدى الطلاب خلال درس التربية الرياضية"، المجلد الرابع عشر، العدد الثاني، مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق
- 18- مقداد زاوي (2013): أثر برنامج تدريبي تكراري خاص بالتوازن والتوافق على تحسين مهارتي المراوغة والجري بالكرة لدى أصاغر كرة القدم (9-12) سنة، رسالة ماستر غير منشورة، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي
- 19- بوكراتم بلقاسم (2008): تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله، جامعة الجزائر
- 20- مجالي أحمد (2014): أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض الصفات الحركية على تحسين دقة التصويب بالقدمين لدى براعم كرة القدم (9-12) سنة، رسالة ماستر غير منشورة، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي.