

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس في / ع ت ن ب ر

تخصص: تدريب رياضي

## التأثير بعض الصفات البدنية في أداء بعض المهارات في كرة القدم لدى صنف أشبال

دراسة ميدانية بولاية جيجل .

الأستاذ المشرف:

مراد قهلور .

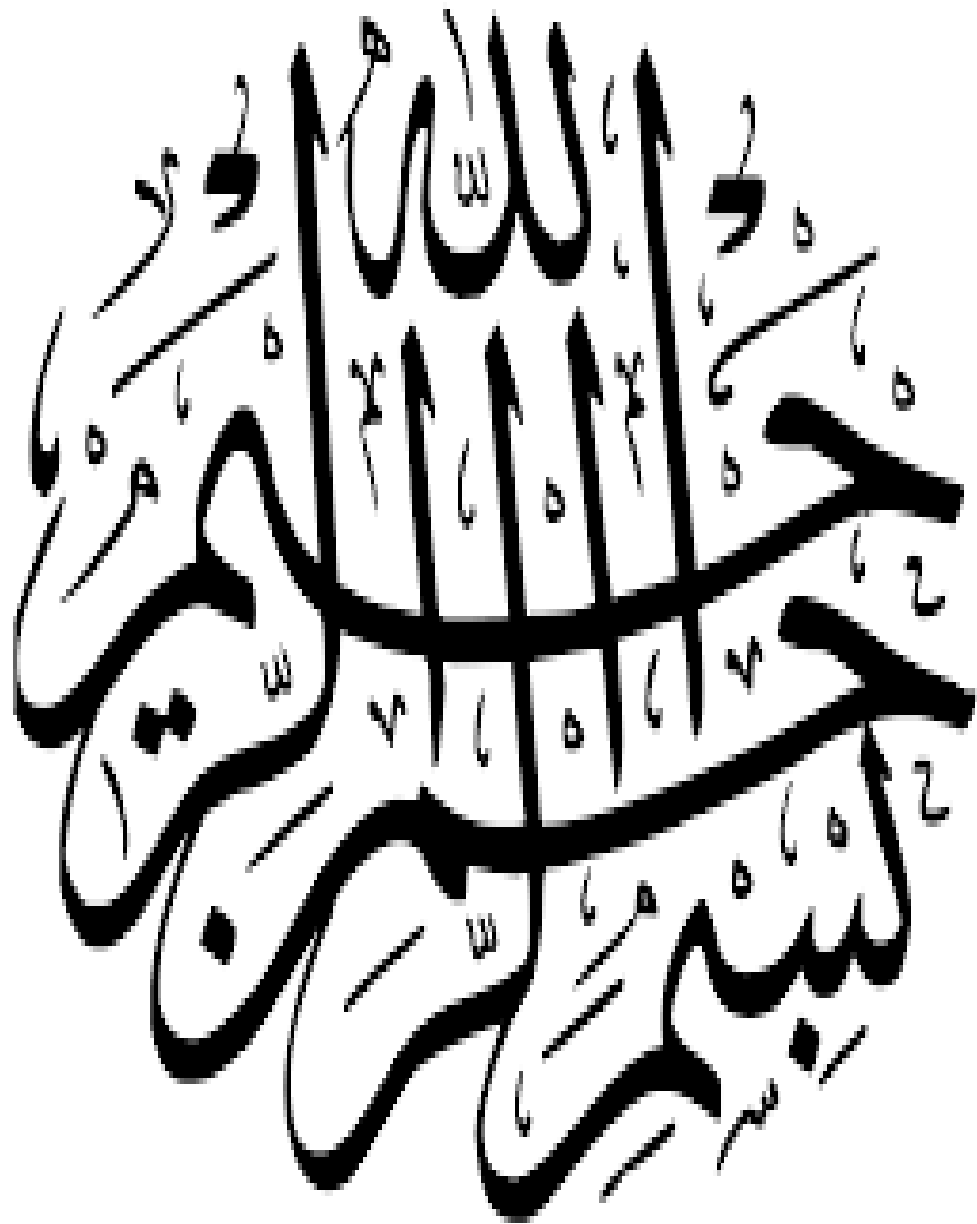
إعداد الطلبة :

- محمد أمين ريشان .

- مروان لحمر .

- عبد الرحمن قدام .

السنة الجامعية : 2017-2018 .



# الإهداء

نحمد الله عز وجل على منه وعونه لإتمام هذا البحث.

إلى الذي وهبنا كل ما يملك لنحقق له آماله، إلى كل من كان يدفعنا قدما نحو الأمام لنيل المبتغى، إلى الإنسان الذي امتلك الإنسانية بكل قوة، إلى المدرسة الأولى في الحياة، الأب الغالي أطال الله في عمره، إلى التي وهبتنا فلذة كبدها كل العطاء والحنان، إلى التي صبرت على كل شيء، التي رعت حق الرعاية وكانت السند في الشدائد، الأم أعز ملاك على القلب والعين جزاها الله عني خير الجزاء في الدارين، كذلك نهدي هذا العمل المتواضع إلى إخوتنا وأخواتنا الذين تقاسموا معنا عبء الحياة، كما نهدي ثمرة مجهودنا لأستاذنا الكريم: قهلوز مراد الذي كلما تظلمت الطريق أمانا لجأنا إليه فأناها لنا، وكلما دب اليأس في أنفسنا زرع فينا الأمل لنسير قدما، وكلما سألنا عن المعرفة زدنا بها، إلى كل أساتذة التربية البدنية والرياضة، وإلى كل من يؤمن بأن بذور نجاح التغيير هي في ذواتنا وفي أنفسنا قبل أن تكون في أشياء أخرى...

قال الله تعالى: " إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم...". الآية 11 من سورة الرعد.

إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل.

# شكر وتقدير

الحمد والشكر لله الذي هدانا ووفقنا لإنجاز هذا العمل المتواضع والصلاة والسلام على من بعث رحمة للعالمين.

نتوجه بخالص الشكر إلى كل من مد لنا يد العون لإنجاز هذا العمل المتواضع ونخص بالذكر الأستاذ قهلوز مراد الذي تابع عملنا هذا ولم يبخل علينا بنصائحه القيمة، وإلى أساتذة قسم التدريب الرياضي.

يغطيها أمل

حياتنا أمل

نهايتها أجل

يحققها عمل

ولكل امرئ جزاء بما عمل

عبد الرحمان

مروان

محمد أمين

قائمة

المحتويات

## قائمة المحتويات:

الإهداء.
شكر وتقدير.
مقدمة ..... أ
<b>الفصل التمهيدي</b>
1- الإشكالية ..... ص 1
2- التساؤل الرئيسي ..... ص 2
3- التساؤلات الفرعية ..... ص 2
4- الفرضية الرئيسية ..... ص 2
5- الفرضيات الفرعية ..... ص 3
6- أهمية الدراسة ..... ص 3
7- أهداف الدراسة ..... ص 3
8- أسباب إختيار الموضوع ..... ص 3-4
9- تحديد المفاهيم والمصطلحات ..... ص 4-6
10- الدراسات السابقة والمثابهة ..... ص 6-10
<b>الجانب النظري</b>
<b>الفصل الأول: الصفات البدنية و أهميتها</b>
تمهيد ..... ص 13
1- الصفات البدنية ..... ص 14
1-1 مفهوم الصفات البدنية ..... ص 14
2- صفة التوازن ..... ص 14
2-1 ماهية التوازن ..... ص 14
2-2 تعريف التوازن ..... ص 14-15
2-3 أنواع التوازن ..... ص 15
2-3-1: التوازن الثابت ..... ص 15
2-3-2: التوازن الديناميكي ..... ص 15
2-4 تطوير التوازن ..... ص 15
2-4-1: تطوير التوازن الثابت ..... ص 15
2-4-2: تطوير التوازن المستقر والمتحرك ..... ص 16
2-5 أهمية التوازن ..... ص 16

17	2-6- مناطق التوازن في الجسم .....
18-17	2-7- أنماط التوازن .....
18	2-8- العوامل المؤثرة في التوازن .....
18	2-8-1: العوامل الفيزيولوجية .....
18	2-8-2: العوامل الميكانيكية .....
19	2-8-3: العوامل النفسية .....
19	2-9- إختبارات التوازن .....
19	3- صفة الرشاقة .....
20-19	3-1- مفهوم الرشاقة .....
20	3-2- أهمية الرشاقة .....
20	3-3- أنواع الرشاقة .....
21-20	3-3-1: الرشاقة العامة .....
21	3-3-2: الرشاقة الخاصة .....
22-21	3-4- مكونات الرشاقة .....
22	3-5- العوامل المؤثرة في الرشاقة .....
23-22	3-6- طرق تطوير الرشاقة .....
23	4- صفة التوافق .....
23	4-1- مفهوم التوافق .....
23	4-2- أنواع التوافق .....
23	4-2-1: التوافق العام .....
24-23	4-2-2: التوافق الخاص .....
24	4-3- التوافق والجهاز العصبي .....
24	4-4- الوظائف التي تفرضها الحركات الرياضية لحل واجبات التوافق الحركي .....
26	4-5- أهمية التوافق .....
26	4-6- مكونات حمل التدريب لتنمية التوافق .....
27	خلاصة .....
<b>الفصل الثاني: الأداء المهاري</b>	
29	تمهيد .....
30	1- مفهوم المهارة .....
30	2- أنواع المهارة .....

3- أهمية المهارة ..... ص 30
4- الأداء المهاري ..... ص 31
5- أنواع الأداء المهاري ..... ص 31
6- مراحل الأداء المهاري ..... ص 32
6-1- مرحلة التوافق الأولي للمهارة ..... ص 32
6-2- مرحلة التوافق الجيد للمهارة ..... ص 32
6-3- مرحلة إتقان وتثبيت المهارة ..... ص 32
7- العوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهاري ..... ص 32
8- المهارات الأساسية في كرة القدم ..... ص 33
9- أقسام المهارات الأساسية في كرة القدم ..... ص 35
9-1- التصويب ..... ص 35
9-1-1: الشروط والمبادئ القاعدية في التصويب ..... ص 35-36
9-1-2: عناصر القوة في التصويب ..... ص 36
9-1-3: تصنيفات التصويب حول المرمى ..... ص 36-37
9-1-4: أصناف التصويب ..... ص 37-38
9-1-5: أنواع التصويب ..... ص 38-39
9-1-6: العوامل الأساسية لدقة التصويب ..... ص 39
9-1-7: الأساليب التي يعتمد عليها التصويب ..... ص 40
9-2- المراوغة والخداع ..... ص 40
9-2-1: أهمية المراوغة ..... ص 41
9-2-2: أنواع الخداع ..... ص 41-42
9-2-3: الهدف من المراوغة ..... ص 42
9-2-4: فوائد الخداع ..... ص 43
9-2-5: أهم الأسس التي تعتمد عليها المراوغة ..... ص 43
9-2-6: مراحل أداء المراوغة ..... ص 43-44
9-2-7: أهم مبادئ المراوغة ..... ص 44
9-2-8: مبادئ الخداع ..... ص 44-45
9-3- الجري بالكرة ..... ص 45
9-3-1: أقسام مهارة الجري بالكرة ..... ص 45-46
9-3-2: متطلبات الجري بالكرة ..... ص 46-47



47	9-3-3: أهداف الجري بالكرة ..... ص
48	خلاصة ..... ص
<b>الفصل الثالث: المراقبة</b>	
50	تمهيد ..... ص
51	1- مفهوم المراقبة ..... ص
52	2- أقسام المراقبة ..... ص
52	1-2- مراقبة مبكرة ..... ص
52	2-2- المراقبة الوسطى ..... ص
52	3-2- المراقبة المتأخرة ..... ص
55-53	3- خصائص المراقبة ..... ص
56-55	4- حاجات المراقب ..... ص
56	5- أشكال المراقبة ..... ص
57-56	1-5- مراقبة متوافقة ..... ص
57	2-5- مراقبة منطوية ..... ص
58-57	3-5- مراقبة عدوانية ..... ص
58	4-5- مراقبة منحرفة ..... ص
59-58	6- أهمية المراقبة في التطور الحركي للرياضيين ..... ص
47	7- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراقبين ..... ص
60	8- نصائح عامة لكل مربي لكيفية التعامل مع المراقبين ..... ص
61	خلاصة ..... ص
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للبحث</b>	
64	تمهيد ..... ص
65	1- الدراسة الإستطلاعية ..... ص
65	2- مجالات الدراسة ..... ص
65	1 2- المجال الجغرافي ..... ص
65	2 2- المجال الزمني ..... ص
65	3- منهج الدراسة ..... ص

4- عينة الدراسة ..... ص 65
5- الإختبارات ..... ص 66
5-1- الإختبار الأول: الجري بالكرة بين خطين متوازيين ..... ص 66
5-1-1- الغرض من الإختبار ..... ص 66
5-1-2- الأدوات ..... ص 66
5-1-3- طريقة الأداء ..... ص 66
5-1-4- تعليمات الإختبار ..... ص 66
5-2- الإختبار الثاني: دقة التصويب ..... ص 66
5-2-1: طريقة العمل ..... ص 66
5-2-2: كيفية إجراء الإختبار ..... ص 67
5-2-3: الهدف من الإختبار ..... ص 67
5-3- الإختبار الثالث: إختبار المراوغة ..... ص 67
5-3-1: الغرض من الإختبار ..... ص 67
5-3-2: الأدوات المستعملة ..... ص 67
5-3-3: طريقة أداء الإختبار ..... ص 68
5-4- الإختبار الرابع: إختبار الرشاقة ..... ص 68
5-4-1: الغرض من الإختبار ..... ص 68
5-4-2: الأدوات ..... ص 68
5-4-3: مواصفات الأداء ..... ص 68
5-4-4: الشروط ..... ص 68
5-4-5: التسجيل ..... ص 69
5-5- الإختبار الخامس: إختبار التوافق ..... ص 69
5-5-1: الغرض من الإختبار ..... ص 69
5-5-2: الأدوات ..... ص 69
5-5-3: مواصفات الأداء ..... ص 69
5-5-4: الشروط ..... ص 69

5-5-5: التسجيل ..... ص 70
5-6-6: الإختبار السادس: إختبار التوازن ..... ص 70
5-6-1: الغرض من الإختبار ..... ص 70
5-6-2: طريقة العمل ..... ص 70
5-6-3: الأدوات اللازمة ..... ص 70
<b>الفصل الخامس: الدراسة التحليلية</b>
<b>71-89 ص</b>
1- عرض وتحليل نتائج العينة الشاهدة
2- عرض وتحليل نتائج العينة التجريبية
3- عرض وتحليل نتائج الإختبارات البعدية
4- مناقشة وعرض نتائج الدراسة ..... ص 90
4-1- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى ..... ص 90-91
4-2- تحليل ومناقشة الفرضية الثانية ..... ص 91
4-3- تحليل ومناقشة الفرضية الثالثة ..... ص 91
5- الإقتراحات والتوصيات ..... ص 92
قائمة المصادر والمراجع ..... ص 95-99
خاتمة ..... ص 101
الملاحق ..... ص 102

## قائمة الجداول:

الصفحة	العنوان	الجدول
72	- نتائج إختبار الرشاقة للعينة الشاهدة.	01
73	- نتائج إختبار التوافق للعينة الشاهدة.	02
74	- نتائج إختبار التوازن للعينة الشاهدة.	03
75	- نتائج إختبار المراوغة للعينة الشاهدة.	04
76	- نتائج إختبار التصويب للعينة الشاهدة.	05
77	- نتائج إختبار الجري بالكرة للعينة الشاهدة.	06
78	- نتائج إختبار الرشاقة للعينة التجريبية.	07
79	- نتائج إختبار التوافق للعينة التجريبية.	08
80	- نتائج إختبار التوازن للعينة التجريبية.	09
81	- نتائج إختبار المراوغة للعينة التجريبية.	10
82	- نتائج إختبار التصويب للعينة التجريبية.	11
83	- نتائج إختبار الجري بالكرة للعينة التجريبية.	12
84	- نتائج إختبار الرشاقة بالنسبة للإختبار البعدي.	13
85	- نتائج إختبار التوافق بالنسبة للإختبار البعدي.	14
86	- نتائج إختبار التوازن بالنسبة للإختبار البعدي.	15
87	- نتائج إختبار المراوغة بالنسبة للإختبار البعدي.	16
88	- نتائج إختبار التصويب بالنسبة للإختبار البعدي.	17
89	- نتائج إختبار الجري بالكرة بالنسبة للإختبار البعدي.	18

## قائمة الأشكال.

الصفحة	العنوان	الأشكال
25	- الوظائف التي تفرضها الحركات الرياضية لحل واجبات التوافق الحركي.	أ
34	- المهارات الأساسية في كرة القدم.	ب
72	- نتائج إختبار الرشاقة للعيينة الشاهدة.	01
73	- نتائج إختبار التوافق للعيينة الشاهدة.	02
74	- نتائج إختبار التوازن للعيينة الشاهدة.	03
75	- نتائج إختبار المراوغة للعيينة الشاهدة.	04
76	- نتائج إختبار التصويب للعيينة الشاهدة.	05
77	- نتائج إختبار الجري بالكرة للعيينة الشاهدة.	06
78	- نتائج إختبار الرشاقة للعيينة التجريبية.	07
79	- نتائج إختبار التوافق للعيينة التجريبية.	08
80	- نتائج إختبار التوازن للعيينة التجريبية.	09
81	- نتائج إختبار المراوغة للعيينة التجريبية.	10
82	- نتائج إختبار التصويب للعيينة التجريبية.	11
83	- نتائج إختبار الجري بالكرة للعيينة التجريبية.	12
84	- نتائج إختبار الرشاقة بالنسبة للإختبار البعدي.	13
85	- نتائج إختبار التوافق بالنسبة للإختبار البعدي.	14
86	- نتائج إختبار التوازن بالنسبة للإختبار البعدي.	15
87	- نتائج إختبار المراوغة بالنسبة للإختبار البعدي.	16
88	- نتائج إختبار التصويب بالنسبة للإختبار البعدي.	17
89	- نتائج إختبار الجري بالكرة بالنسبة للإختبار البعدي.	18

اَللّٰهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ

إن الإنجازات الرياضية التي يشهدها العالم اليوم والسرعة الفائقة التي تتم بها مختلف الرياضات، و النتائج المذهلة والمحقة في أكبر التجمعات التي يشهدها العالم. فكرة القدم هي رياضة جماعية والتي أصبحت لها مكانة وشعبية كبيرة، حيث تمارس في كل أنحاء العالم سواء في الدول المتقدمة أو الدول النامية وهذا لطبيعة خصوصيتها ومما تتميز به من ديناميكية وارتفاع الإيقاع الحركي الذي يقومون به أثناء المنافسة، فقد ارتقينا في بحثنا هذا على التركيز على تأثير بعض القدرات البدنية وعلاقتها بالأداء المهاري، فالأداء المهاري الجيد يلعب دور كبير في تحقيق نتائج إيجابية، حيث أن أداء المهارة و إتقانه ا تجل اللاعب يقوم بأداء جيد وبالتالي تحقيق ما هو مطلوب الوصول إليه من نتائج جيدة، وأما القدرات البدنية الأساسية فهي مكون أساسي لإتقان المهارات، حيث يجب على اللاعب أن تتكون لديه المكونات الأساسية وتتميتها من أجل الوصول إلى إنجاز المهارات المطلوبة، وبهذا قمنا بتقسيم بحثنا إلى جانبين أساسيين هما الجانب النظري الذي يتضمن الفصل الأول المعنون بالصفات البدنية وأهميتها، والفصل الثاني الأداء المهاري والفصل الثالث المراهقة، وفي الجانب التطبيقي للدراسة سنتناول المنهجية المتبعة والعينات وأدوات الدراسة، حيث تصبح لدينا صورة كاملة عن تأثير بعض الصفات البدنية على الأداء المهاري من أجل النهوض وتحقيق نتائج جيدة في المستقبل.

الفصل

التمهيدى



تحتل الرياضة مكانة عالية في المجتمع المعاصر ، وذلك بنوعيتها الترفيهية و التنافسية وقد اهتم الإنسان بهذه الظاهرة منذ أن كانت مجرد حركات إما معبرة عن المشاعر أو دفاعية ضد العوائق الطبيعي<sup>1</sup> ، لذلك من الخطأ أن ننظر إلى الرياضة على أنها تنمية للقدرات الجسمية للفرد فحسب ، وإنما تتعدى ذلك المجال فهي تلعب دورا كبيرا في تحسين القدرات البدنية والنفسية والحركية للفرد خاصة في مرحلة الطفولة ، إذ أن الطفل بأمس الحاجة إليها ، فهذه المرحلة تعتبر الفترة التي يتم فيها وضع البذور الأولى للشخصية التي تتبلور و تظهر ملامحها في مستقبل حياة الطفل<sup>2</sup> ، لذلك تدرس الرياضة في مختلف المستويات و أطوار التعليم المختلفة وكذا في النوادي ودور الشباب وذلك لما لها من فضل كبير في إعداد الفرد بدنيا وحركيا ومهاريا وخاصة في كرة القدم الذي تعتبر الرياضة الأكثر شعبية على مستوى الرياضات ، بل هي الجالبة لأكبر عدد من العشاق الرياضة باعتبارها رياضة جماهيرية<sup>3</sup> ، وتحتل المراتب الأولى من حيث المشاهدة والمتابعة.

لقد اهتمت الكثير من البلدان في العالم بالصفات البدنية للاعبينها، وكذلك بالأداء المهاري، حيث يعتبر الأساس الذي يرتكز عليها لإعدادهم و بناؤهم وتحضيرهم على المستوى العالي، إذ يظهر ذلك واضحا في الدور الذي تؤديه الصفات البدنية والأداء المهاري في الرياضات الجماعية والفردية وخاصة منها التي تتميز بالإيقاع السريع تحت ظروف اللعب المختلفة والتي تتطلب مقدرة عالية من اللاعبين للحفاظ بفعالية الأداء طوال<sup>4</sup> زمن المنافسة والعمل على تطوير الصفات البدنية التي تعتبر الأسس الخاصة في لعبة كرة القدم والتي تمكن اللاعب

---

1- العبداني محمد الصغير: أثر الوحدات التدريبية في تنمية صفة المقاومة لتحسين أداء الصدى لدى لاعبي كرة الطائرة، معهد ت ب الرياضية بالمسيلة، 2006-2007م، ص5.

2- لدريسي اسماعيل: أثر برنامج مقترح لتربية النفس الحركية في تطوير بعض القدرات الإدراكية الحركية ، معهد التربية البدنية، بسكرة، 2010-2011م، ص18.

3- النمري مشعل عدى: مهارات كرة القدم وقوانينها، ط1. دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن عمان، 2013م، ص168.

4- أحمد زكي حطاطية: موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1996م، ص59.

من القيام بمجهودات عضلية وعصبية بأقل جهد ممكن،ويمكن تحديدها بالرشاقة والتوافق والتزامن...الخ<sup>1</sup>،ولما لها أهمية كبيرة للاعبين كرة القدم وكذلك إتقان المهارة وأداءها بالشكل الصحيح، وهذا يعتبر الجزء الصحيح في المهارة وكذلك هو الجزء الهام والرئيسي لتنفيذ وظائف اللعب بشكل سليم وفعال وأداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم كالجري بالكرة، التصويب والمراوغة، وهذا يؤكد أن للصفات البدنية علاقة مباشرة بالأداء المهاري فهي القاعدة في تطويره وتحسينه، لذا يجب على المدربين مراعاة ذلك بالأخص في مرحلة الناشئين، ومن هنا يمكننا أن نطرح الإشكالية التالية:

هل يوجد تأثير بين بعض الصفات البدنية وأداء بعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال لفرق ولاية جيجل؟.

هذا التساؤل الرئيسي الذي ينتج عنه التساؤلات الفرعية التالية:

- هل يوجد علاقة بين صفة الرشاقة وأداء مهارة المراوغة في كرة القدم صنف أشبال لفرق ولاية جيجل؟.
- هل يوجد علاقة بين صفة التوازن وأداء مهارة التصويب في كرة القدم صنف أشبال لفرق ولاية جيجل؟.
- هل يوجد علاقة بين صفة التوافق وأداء بعض مهارة الجري بالكرة في كرة القدم صنف أشبال لفرق ولاية جيجل؟.

### الفرضية الرئيسية:

- يوجد علاقة بين بعض الصفات البدنية والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال لولاية جيجل.

<sup>1</sup> - أمر الله أحمد البساطي : التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، الطبعة 2، دار الفكر بالإسكندرية، مصر، 1990م، ص60.

## الفرضيات الفرعية:

- يوجد تأثير بين صفة الرشاقة وأداء مهارة المراوغة في كرة القدم صنف أشبال لفرق ولاية جيجل.
- يوجد تأثير بين صفة التوازن وأداء مهارة التصويب في كرة القدم صنف أشبال لفرق ولاية جيجل.
- يوجد تأثير بين صفة التوافق وأداء مهارة الجري بالكرة في كرة القدم صنف أشبال لفرق ولاية جيجل.

## أهمية الدراسة:

- محاولة إبراز أهمية الصفات البدنية في تطوير الأداء المهاري للاعبين كرة القدم.
- ضرورة الإهتمام بالناشئين وتعليمهم على الصفات البدنية والمهارية للوصول إلى مستوى عال.
- الإرتقاء بمستوى رياضة كرة القدم في الجزائر.

## أهداف الدراسة:

- إبراز العلاقة بين بعض الصفات البدنية وبعض المهارات الحركية في كرة القدم.
- محاولة الخروج باقتراحات للرفع من مستوى بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.
- تزويد المكتبة بهذا النوع من البحوث العلمية.
- إبراز أهمية الصفات البدنية والمهارية في المرحلة العمرية -بصنف أشبال- .

## أسباب إختيار الموضوع:

- الحاجة الماسة لمعالجة هذا الموضوع.
- الرغبة في معرفة العلاقة بين الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم.

- نقص الرعاية و إهمال هذه الفكرة.

## تحديد المفاهيم و المصطلحات:

### مفاهيم الدراسة:

- الصفات البدنية: هي زيادة ما يتمتع به الفرد من القدرات الخاصة لفترة طويلة لمقاومة التعب أثناء مزاولته النشاط الرياضي.

- الرشاقة: لغة: رشق، يرشق، رشاقة الجسم، حسنه، جماله<sup>1</sup>.

اصطلاحاً: هي قدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه واتجاهه في إيقاع سليم سواء على الأرض أو في الهواء<sup>2</sup>.

إجرائياً: هي صفة بدنية تعبر عن قدرة اللاعب على تنفيذ مختلف الحركات بصفة سريعة و إنسيابية.

- التوازن: لغة: توازن، يتوازن، توازنا فهو متوازن، وضع عمودي ثابت للجسم سواء كان في حالة سكون أو حركة.

اصطلاحاً: يعرفه كورتن بأنه إمكانية الفرد على التحكم في القدرات الفزيولوجية والإستراتيجية التي تنظم التأثير التوازن مع القدرة على الإحساس بالمكان<sup>3</sup> ، وهي القدرة على الإحتفاظ بثبات الجسم عند أداء مختلف المهارات و الأوضاع الثابتة والحركية<sup>4</sup>.

1- محمد أبو عودة: التربية البدنية والرياضية، ط1. مكتبة التربية البدنية والرياضية، دمشق، 2008م ، ص82.

2-حنفي محمود مختار: كرة القدم، الجامعة الهندية، قسم المناهج والمقررات، كلية التربية البدنية، ص20.

3- زاهي عبد الزيد: أساسيات التعلم الحركي، دار البناء والتصميم، العراق، ط1، 2008م، ص69.

4-وجدي مصطفى الفاتح: الأسس العامة للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، ط1. دار المهدي للنشر، مصر، 2002م، ص136.

إجرائيا: أن يكون للفرد القدرة على الإحتفاظ بوزن الجسم في الثبات والحركة و أداء مختلف الحركات دون خلل في التوازن.

التوافق: لغة: توافق، يتوافق، توافقا، فهو متوافق بمعنى تألف، إنسجم.

اصطلاحا: يعرف بأنه القدرة على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد يتميز بالإنسيابية والتنافس وحسن الأداء<sup>1</sup>.

إجرائيا: هو أداء الحركة بصورة إنسيابية مع التنسيق الجيد لمختلف أطراف الجسم.

- المهارة: لغة: مهر، القدرة على أداء عمل بحذق ومهارة.

اصطلاحا: أداء مهمة ما أو نشاط معين بصورة مقنعة وبأساليب و الإجراءات الملائمة وبطريقة صحيحة<sup>2</sup>.

إجرائيا: أداء مختلف الحركات البدنية والذهنية بطريقة مقنعة وبأقل جهد ممكن.

- المراوغة: لغة: مراوغة مصدر رواغ ومخادع.

اصطلاحا: هي اختيار اللاعب نقطة الإستدراك مع الخصم والانتقال إلى نقطة أخرى مع الإحتفاظ بالكرة

باستخدام أداء فني ينخدع له اللاعب الخصم<sup>3</sup>.

إجرائيا: هي قدرة اللاعب على تجاوز وخداع اللاعب الخصم بحركة فنية مهارية.

- التصويب:

لغة: مصدر صوب يصوب، تسديد، توجيه.

<sup>1</sup> - مفني ابراهيم جمار: التدريب الرياضي الحديث . ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001م، ص19.

<sup>2</sup> - محمد رضا الحيكاني: محاضرات التربية البدنية، جامعة بابل، 2001م، ص30.

<sup>3</sup> - زاهر السيد: المهارات الفنية في كرة القدم. ط2، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، 2008م، ص198.

اصطلاحاً: هو الوسيلة الفعالة التي استخدمها اللاعب المهاجم للتغلب على التكتيكات والكثرة العددية للاعبين الفريق المنافس والسماح لإحراز الأهداف<sup>1</sup>.

إجرائياً: هي انتقال اللاعب بالكرة واحتلال المسافات الخالية بضرب الكرة.

#### - الجري بالكرة:

اصطلاحاً: هي عملية انتقال اللاعب والكرة في مساحات خالية من المنافسين، ويتم ذلك من خلال ضرب الكرة والجري خلفها بخطوات سريعة<sup>2</sup>.

إجرائياً: هي انتقال اللاعب بالكرة واحتلال المسافة الخالية لضرب الكرة.

#### الدراسات السابقة:

#### الدراسات المحلية:

#### الدراسة الأولى:

دراسة بن حريرة معتر بالله ( 2012 ) : مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في التربية البدنية والرياضية تحت عنوان: دور طريقة التدريب المستمر في تعليم مهارة التسديد نحو المرمى.

- استخدم الباحث المنهج التجريبي، واستعمل الإختبار كأداة لجمع البيانات، وكانت العينة متمثلة في فريقين لكرة القدم بدائرة برج الغدير، وهي مجموعتين تتألف من 20 لاعب لكل فريق، وتم تعيين الفريق الأول (آمال سريع برج الغدير) كمجموعة تجريبية والفريق الثاني (ترجي غباب سنة) كمجموعة ضابطة صنف أشبال، وقد اختير بطريقة عشوائية دون شروط أو خصائص. وتوصل الباحث إلى النتائج التالية:

<sup>1</sup> - مشعل عدي الشامري: مهارات كرة القدم وقوانينها. ط1، دار أسامة للنشر، الأردن، 2013م، ص202.

<sup>2</sup> - عادل تركي حسن، سلام جبار صاحب: مرجع سابق. ص82.

- وجود تطور مستمر فيما يخص القوة في التسديد بالنسبة للمجموعة التجريبية، بالمقابل المجموعة الضابطة تدل على ركود هذه الأخيرة فيما يخص القوة في التسديد.

- وجود تطور مستمر فيما يخص التقنيات الأساسية بالنسبة للمجموعة التجريبية، بالمقابل المجموعة الضابطة تدل على ركود هذه الأخيرة.

### الدراسة الثانية:

دراسة مقاق كمال (2013) : أطروحة لنيل شهادة دكتوراه علوم في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية. تحت عنوان: أثر التمارين البدنية بطريقة التدريب التكراري على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر.

- استخدم الباحث المنهج التجريبي واستعمل الإختبار كأداة لجمع البيانات، وكانت العينة متمثلة في العينة الإستطلاعية والمتمثلة على اللاعبين الذين تتراوح أعمارهم ما بين 12-14 سنة، وقد حرص على أن تكون كل الفئات العمرية ممثلة في العينة أو في كل مجموعة (ضابطة، تجريبية).

وقد توصل إلى النتائج التالية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية صفة المرونة بين المقاس القبلي والبعدي ولمصلحة القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية مهارة مراقبة الكرة بين القياس القبلي والبعدي لمصلحة المجموعة التجريبية.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية مهارة درجة الكرة بين القياسين البعدي والقبلي لصالح المجموعة التجريبية.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية مهارة التحكم في الكرة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية بين الإختبار القبلي والبعدي في صفة الرشاقة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي في صفة السرعة.

#### الدراسة الثالثة:

دراسة بوريح ياسين (2017): مذكرة لنيل شهادة ماستر في التربية البدنية والرياضية، تحت عنوان: دور المرونة في تحسين الأداء التقني لمهارات كرة القدم صنف أشبال.

- استخدم الباحث المنهج التجريبي واستعمل الإختبار كأداة لجمع البيانات، وكانت العينة عشوائية، حيث أنه بعد تحديد الفرق التي تتوافق والمرحلة العمرية قيد الدراسة، التي تتدرب على كرة القدم ثم سحب العينة من نادي ABSF، الذي يضم 18 لاعب في المرحلة العمرية المدروسة.

وقد توصل الباحث إلى النتائج التالية:

- لم تحدث فروق معنوية دالة للمجموعة الشاهدة، على عكس المجموعة التجريبية التي أبدت عناصرها ظهور فروق معنوية دالة، وبالتالي نلاحظ مدى أثر الوحدات التدريبية المبرمجة في تطوير صفة المرونة على تقنية المراوغة.

- لم تحدث فروق معنوية دالة للمجموعة الشاهدة، على عكس المجموعة التجريبية التي أبدت عناصرها ظهور فروق معنوية دالة، وبالتالي نلاحظ مدى تأثير الوحدات التدريبية المدمجة في تطوير صفة المرونة على تقنية التصويب.



- لم تحدث فروق معنوية دالة، وبالتالي نلاحظ عدم وجود أثر للوحدات التدريبية المدمجة في تطوير صفة المرونة على تقنية دقة التمرير للمجموعتين الشاهدة والتجريبية.

#### الدراسة الرابعة:

دراسة برباش حسان، بوصلاح لخضر ورداوي رضوان (2008)، تحت عنوان: دور الطرق التدريبية

في تدعيم الصفات البدنية لتعليم المهارات في الجمباز.

استعمل الباحث المنهج الوصفي كأداة لجمع البيانات، وكانت العينة ممثلة في العشوائية بسيطة، وقد توصل إلى

النتائج التالية:

- كل الصفات البدنية ضرورية مهما اختلفت طرق تطويرها .

- التنوع من الطرق التدريبية أثناء الحصة يسهل من عملية تعليم المهارات الحركية وتسهل

لتفادي الملل والهرب من التعلم.

- الصفات البدنية للاعب تحدد نوع الطريقة التدريبية المستعملة.

#### الدراسة الخامسة:

دراسة محمد بجاي عطية ( 2014): مذكرة لنيل شهادة ماستر في التربية البدنية والرياضية. تحت عنوان: أثر

تمارين الرشاقة في تطوير السرعة الإنتقالية وبعض للاعبين الشباب بكرة القدم.

- استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة بالإختبارات القبليّة والبعديّة،

واستعمل الإختبار كأداة لجمع البيانات، وكانت العينة متمثلة في 7 أندية والبالغ عددهم 150 لاعب

والتي اختيرت بطريقة عشوائية.

وقد توصل الباحث إلى النتائج التالية:

- لتمرينات الرشاقة تأثير إيجابي في تحسين السرعة الإنتقالية للاعبي كرة القدم الشباب.
- لتمرينات الرشاقة تأثير إيجابي في تحسين المهارات للاعبي كرة القدم.

الجانب النظري

الفصل الأول

الصفات البدنية وأهميتها

## تمهيد:

تعتبر الصفات البدنية الركيزة التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء البدني، لذلك يجب تطوير هذه الصفات على أسس علمية بما يضمن معه التأثير الإيجابي على مستوى اللاعب واستمرار تقدمه في الجوانب المختلفة لكرة القدم ومنها الأداء المهاري الذي له علاقة كبيرة بهذه الصفات " التوازن، الرشاقة، التوافق " والتي تعد العامل الأول والحاسم في كسب المباريات، ولهذا ارتأينا أن نتطرق في هذا الفصل إلى مفهوم الصفات البدنية وشرح عناصرها.

## 1 الصفات البدنية:

إن الصفات البدنية أو ما يسمى بالقدرات المركبة هي صفات مكتسبة، يكتسبها اللاعب من المحيط أو تكون موجودة وتتطور حسب قابلية الحسية والإدراك من خلال التدريب والممارسة. فالقدرات الحركية أيضا صفات للحركة الإنسانية التي تؤدي من المتعلم أو اللاعب خاصة في مستويات العليا، وأيضا هي مستوى الحالة البدنية التي يعتمد الإنسان الرياضي عليها في مكونات الرياضة واللياقة البدنية الخاصة برياضته والتي يتم قياسها بأجهزة القياس والإختبارات العلمية ومقارنتها بالمستوى الأمثل. منها: التوازن، الرشاقة، التوافق، السرعة.

## 1 1 مفهوم الصفات البدنية:

هي قدرة الرياضي على أداء التدريب بكفاءة عالية دون الشعور بالتعب مع بقاء بعض الطاقة التي تلزمه للتدريب<sup>1</sup>.

## 2- صفة التوازن:

### 2-1- ماهية التوازن:

المفهوم العام للتوازن هو القدرة على الإحتفاظ بثبات الجسم عند أداء المهارات المختلفة والأوضاع الحركية الثابتة في حالة الدوران أو الإنتقال<sup>2</sup>.

### 2-2- تعريف العلماء للتوازن:

يعرفه "لارسون" بقدرة الفرد على السيطرة على الأجهزة العضوية من الناحية العصبية. ويعرفه "كيوثرن" بكونه

<sup>1</sup> - أحمد بسطويسي: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999م، ص176.

<sup>2</sup> - مروان عبد الحميد ابراهيم : التحليل الحركي البيوميكانيكي في مجالات التربية البدنية ، ط1، دار الرضوان للنشر والتوزيع ، عمان، 2014، ص273.

إمكانية الفرد بالتحكم في القدرات الفزيولوجية والتشريحية التي تنظم التأثير على التوازن . ويعرفه "روث" بكونه المقدرة على الإحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات والحركة<sup>1</sup>.

## 2-3- أنواع التوازن:

### 2-3-1 التوازن الثابت: STATIC BALANC

وهو الإتزان الذي يحدث في أثناء ثبات الجسم، ويعني القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت أو القدرة على الإحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة وعند اتخاذ وضع الميزان.

### 2-3-2 التوازن الديناميكي: DYNAMIC BALANCE

هو الإتزان المصاحب لحركة الجسم، يعني القدرة على الإحتفاظ بالتوازن في أثناء الأداء كما الحركي كما في الألعاب الرياضية معظمها، والمنازلات الفردية<sup>2</sup>.

## 2-4- تطوير التوازن:

لتطوير التوازن لا بد من اتباع ما يلي:

### 2-4-1- تطوير التوازن الثابت:

- تطوير مقاومة القوة الثابتة للأجزاء التي تستند عليها الحركة.

- تطوير مرونة المفاصل التي تكون محور ارتكاز الحركة المتزنة.

- تطوير مرونة العضلات العاملة في حركة الإتزان.

1- محمد صبحي حسين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995م، ص429.

2- عامر فاخر شغاتي: علم التدريب الرياضي نظم لتدريب الناشئين للمستويات العليا، ط1، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع ، عمان، 2014م، ص187.

## 2-4-2- تطوير التوازن المستقر والمتحرك:

- ممارسة الحركات التي تجعل الجسم في حالات مختلفة من التوازن.
- التدريب على الدوران المشابهة لأداء الحركة المطلوبة.
- التدريب على الهبوط من ارتفاعات معينة.
- التدريب على الإلتزان على قدم واحدة.<sup>1</sup>

## 2-5- أهمية التوازن:

التوازن قدرة عامة تبرز أهميتها في الحياة العامة وفي مجال التربية البدنية خاصة، لذا وضع عدد من النقاط المهمة لأهمية التوازن منها:

- يعد عنصرا هاما في العديد من الأنشطة الرياضية.
- تمثل العامل الأساس في كثير من الرياضات كالجماز.
- له تأثير واضح في رياضات الإحتكاك كالمصارعة.
- يمكن اللاعب من سرعة الإستجابة المناسبة في ضوء ظروف المنافسة.
- يسهم في تحسين وترقية مستوى أداء الفرد.
- يرتبط بالعديد من الصفات البدنية كالقوة.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup>- وسام صلاح عبد الحسين : الريشة الطائرة بين الممارسة والمنافسة ، ط1، دار الرضوان للنشر والتوزيع ، عمان ، 2013م، ص 104.

<sup>2</sup>- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسن: اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية ، ط3، دار الفكر العربي ، الإسكندرية، 1997م، ص38.



## 2-6- مناطق التوازن في الجسم:

توجد عدة مناطق في الجسم وهي:

القدمان: تمثل قاعدة اتزان الجسم .وحدوث أي إصابة يضعف من توازن الفرد.

حاسة النظر: أي أن الفرد إذا سلط نظرة على أشياء ثابتة أكثر من تسليطها على أشياء متحركة.

النهايات العصبية: وهي الأوتار الموجودة في نهاية العضلات.

الأذن الداخلية: يقول " كارل بيرنهارت " : تقع حاسة التوازن في القنوات شبه الدائرية للأذن الدائرية، وتنبه هته

الأعضاء الحسية بواسطة حركة الرأس كما أنها ضرورية في استمرار توازن الجسم في جميع حركاته<sup>1</sup> .

## 2-7- أنماط التوازن:

الإتزان المستقر: يتركز ذلك على قاعدة الإرتكاز وعلى ارتفاع مركز ثقل الجسم، وهناك ثلاث عوامل هامة تحدد

درجة اتزان الجسم.

أ- اتجاه القوس الذي يرسمه مركز الثقل في حالة اتزان الجسم، إذ يحدث أي إزاحة للجسم نتيجة لتأثير قوة خارجية.

ب- زوايا السقوط كلما زادت أو كانت زاوية السقوط كبيرة زادت درجة اتزان الجسم، وزاوية السقوط هي مقدار

إزاحة الجسم، أي يصل مركز الثقل فوق حافة قاعدة الإرتكاز .

الإتزان الغير المستقر: عند إزاحة الجسم وتحرك مركز ثقل هذا الجسم إلى الأسفل فإن الجسم غير مستقر وفي

حالة القمع فإن حركة مركز ثقل الجسم في حالة الإزاحة لأي جانب ستكون للأسفل.

<sup>1</sup> - محمد صبحي حسنين: المرجع السابق ص432-434.

الإتزان المتعادل: إذا حدثت أي إزاحة للجسم ولم يتغير ثقله عن قاعدة الإتزان فإن الجسم يصبح في حالة اتزان متعادل، وهذا النوع من الإتزان غير موجود في جسم الإنسان، لأن جسم الإنسان غير منتظم.

## 2-8- العوامل المأثرة في التوازن: هناك عدة عوامل تؤثر في التوازن تتمثل في:

### 2-8-1-العوامل الفيزيولوجية:

- الجري الخاص بالتوازن في الأذن الداخلية.
- مستقبلات الإتزان في العضلات والأوتار.
- سلامة حاستي البصر واللمس أو التعب الحسي.
- الأفعال المنعكسة.
- القدمان وسلامتهما<sup>1</sup>.

### 2-8-2-العوامل الميكانيكية:

- مركز ثقل الجسم وارتفاعه أو انخفاضه عم قاعدة الإرتكاز.
- كبر وصغر قاعدة الإرتكاز.
- نوعية أرضية الملعب.
- كتلة الجسم.
- مقدار المقاومات الخارجية.

<sup>1</sup>- ساري حمدان ، نورمان عبد الرزاق: اللياقة البدنية والصحية ، ط 1، عمان، دار وائل للطباعة والنشر. عمان ، 2001م، ص295.

## 2-8-3-العوامل النفسية:

- الدوافع.
- التعب النفسي.
- الإدراك الزمني والمكاني.
- القدرة على العزل وتركيز الإنتباه.

## 2-9- إختبارات التوازن:

هناك إختبارات عدة وجميعها صالحة للتطبيق على الجنسين ومنها ما يلي:

إختبار الشكل المثلث: الغرض منه قياس التوازن الحركي ويسجل للمختبر عدة مرات التي فقد فيها الإتزان<sup>1</sup>.

الوقوف بالقدم: على عارضة الغرض من هذا الإختبار، قياس التوازن الثابت.

الوقوف بمشط القدم على المكعب.

الوقوف بالقدم على العارضة ( مستعرضة ).

الوقوف بالقدمين على العارضة ( طوليا ).

الوقوف بالقدمين ( مستعرضة ) على العارضة.

---

<sup>1</sup> - قاسم حسن حسين: تعلم قواعد اللياقة البدنية، الأردن، ط1. دار الفكر للطباعة والنشر، 1998م، ص120.

### 3- صفة الرشاقة: 1-3- تعريف الرشاقة:

تعد الرشاقة من الصفات البدنية المركبة، حيث تتضمن العديد من الصفات البدنية الأخرى مثل التوازن والدقة والسرعة والتوافق الحركي. كل هذه الصفات مجتمعة في تداخل منسجم تجعل اللاعب قادرا على اتخاذ الأوضاع المختلفة بجسمه ككل، أو الأجزاء المختلفة حتى يتحقق الأداء الجيد المطلوب. وأيضا تعد الرشاقة من المكونات البدنية الهامة للأنشطة الرياضية المختلفة، إذ تساهم بشكل كبير في اكتساب المهارات الحركية وإتقانها، وكلما ازدادت الرشاقة للاعب كلما استطاع تحسين مستواه بسرعة.<sup>1</sup>

### 3-2- أهمية الرشاقة:

- الرشاقة تكسب اللاعب أو المتعلم القدرة على الإنسياب والتوافق الحركي والقابلية على الإسترخاء.
- الإحساس السليم بالإتجاهات و المسافات.<sup>2</sup>
- سرعة تعلم وتحسين الأداء الرياضي للمهارات الحركية بصورة إقتصادية.
- التكامل والدقة في الأداء خاصة في الأنشطة التي تتطلب توافق حركي عالي.
- التلائم والتكيف السريع مع المواقف الجديدة وخاصة الغير متعود عليها الرياضي التي تنتج عن تغيير في نوعية الملعب أو تغيير في قياسات الملعب أو تبديل الأحوال الجوية.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> - فاضل حسين عزيز: اللياقة البدنية، ط1.الجنادرية للنشر والتوزيع،، 2015م، ص92.

<sup>2</sup> - وسام صلاح عبد الحسين: الريشة الطائرة بين الممارسة و المنافسة. ط1، دار الرضوان للنشر والتوزيع، 2013م، ص168.

<sup>3</sup> - عبد الجبار سعيد محسن: إعداد الرياضيين بدنيا ومهاريا خططا ونفسيا، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2016م، ص173.

### 3-3- أنواع الرشاقة:

3-3-1- الرشاقة العامة: ويعرفها شتيلر ( shtuler ) بأنها مقدرة الرياضي على مدى التوافق والإنجاز الجيد للمهارات الحركية العامة، ويرى ( بسطويس أحمد ) أنها إمكانية الفرد من أداء الحركات الطبيعية الأساسية بقدر كبير من التوازن والتوافق والدقة.<sup>1</sup>

3-3-2- الرشاقة الخاصة: هي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة، وتعكس قدرة اللاعب على الأداء الحركي في الرياضة المختارة بأسرع ما يمكن، وكذلك بسهولة وأقل ما يمكن من أخطاء وبدقة عالية.

وترتبط بخصائص المهارات الحركية الأساسية من خلال تكرار أداء تلك المهارات المختلفة بدقة عالية.<sup>2</sup>

### 3-4- مكونات الرشاقة:

تتضمن الرشاقة العديد من المكونات، ونجد أنه من العلامات المميزة للرشاقة أنها مدى الكفاءة في القدرات الآتية:

- رد الفعل الحركي بالإستجابة السريعة لمواقف متغيرة.
- ضبط الحركات المركبة بدقة نحو الهدف.
- التحكم المكاني للجسم في الحركات المركبة وفي الدورانات.
- احتفاظ الجسم في حالة توازن للقوى الداخلية والخارجية في نطاق الأداء الحركي المركب.

<sup>1</sup>- عامر فاخر شغاتي: علم التدريب الرياضي ، نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا ، ط 1 . مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع، 2014م، ص374.

<sup>2</sup>- عويس الجبالي: التدريب الرياضي النظرية والتطبيق. ط1، دار GMC للطباعة والنشر، القاهرة، 2001م، ص485.

- التوافق الحركي عند اتفاق بعض الحركات وربطها ببعضها.
- الدقة في الحركات الجسمية الدقيقة وأداءها بإتقان.
- المرور الجيد خلال مواقع في حيز ضيق محدود.
- التكيف الصحيح لواجبات متغيرة ومواقف ممكنة.<sup>1</sup>

### 3-5- العوامل المؤثرة في الرشاقة:

- الوزن.
- العمر والجنس.
- شكل الجسم أو نمطه.
- القوة العضلية وسرعة الأداء الحركي.
- انسياب الحركة أو المهارة وتناسقها.
- الإحساس الحركي والإدراك الحسي.<sup>2</sup>
- التعب.
- الوزن الزائد.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> - عبد الجبار سعيد محسن: إعداد الرياضيين بدنيا مهاريا خططيا نفسيا، ط1 . مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، ص172-173.

<sup>2</sup> - عامر فاخر شغاتي: علم التدريب الرياضي ، نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا ، ط1 . مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع، 2014م، ص378.

<sup>3</sup> - فاضل حسين: عزيرة اللياقة البدنية ، ط . الجنادرية للنشر والتوزيع، 2015م، ص101.

### 3-6- طرق تطوير الرشاقة:

- تكرار الحركة أكثر من مرة.
- زيادة سرعة الأداء.
- تغيير طريقة وشكل التمرينات والحركات.<sup>1</sup>
- الركض المتعدد الإتجاهات.
- ممارسة الألعاب الرياضية التي تتطلب سرعة استجابة.
- التدريب بظروف غير اعتيادية.
- التدريب على أجهزة الجسم لتطوير التوافق لأنه عنصر مهم في تطوير الرشاقة.<sup>2</sup>

### 4- صفة التوافق:

#### 4-1- مفهوم التوافق:

يعرف التوافق بأنه القدرة على استخدام مراكز الإحساس ومراكز الحركة بأجزاء الجسم المختلفة لتنفيذ أكثر من واجب حركي بسلامة ودقة.<sup>3</sup>

#### 4-2- أنواع التوافق:

يتفق العديد من المختصين على تقسيم التوافق إلى الأنواع التالية:

---

<sup>1</sup> - أحمد عريبي عودة: الإعداد البدني في كرة اليد، ط1. مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع، 2014م، ص166.  
<sup>2</sup> - وسام صلاح عبد الحسين: الريشة الطائرة بين الممارسة والمنافسة، ط1. دار الرضوان للنشر والتوزيع، 2013م، ص103.  
<sup>3</sup> - حماد مغني ابراهيم: اللياقة البدنية للصحة الرياضية، ط1. دار الكتاب الحديث، القاهرة، 1989م، ص205.

4-2-1-التوافق العام: هي الحركات التي تختلف في تكوينها مع خواص النشاط الرياضي الممارس، والتي يستطيع الرياضي بها دمج أكثر من مجموعة عضلية متشابهة أو غير متشابهة من أجزاء الجسم في اتجاهات مختلفة وبإيقاع حركي سليم.<sup>1</sup>

4-2-2-التوافق الخاص: هي الحركات التي لا تختلف في تكوينها مع خواص النشاط الرياضي الممارس، والتي يستطيع بها الرياضي دمج أكثر من مجموعة عضلية متشابهة أو غير متشابهة من أجزاء الجسم في اتجاهات مختلفة وبإيقاع حركي سليم.<sup>2</sup>

### 4-3- التوافق والجهاز العصبي:

يتحمل الجهاز العصبي العبيء الأكبر في نجاح عملية التوافق لأنه المسؤول عن تلقي المعلومات المختلفة من جميع أوضاع وحركات الجسم عن طريق الخلايا الحسية العصبية وأعضاء الحس المختلفة، ثم يقوم بتحليل هذه المعلومات الواردة، ويصدر بناء على هذا التحليل الأوامر إلى العضلات المختصة للقيام بالإقباضات العضلية وتنفيذ الأداء المطلوب، وهذا يتطلب الدقة العالية للجهاز العصبي، وأن تصل إليه المعلومات السليمة والصحيحة عن الجسم وأوضاعه المختلفة سواء الجسم ككل أو أجزاء منه.<sup>3</sup>

### 4-4- الوظائف التي تفرضها الحركات الرياضية لحل واجبات التوافق الحركي:

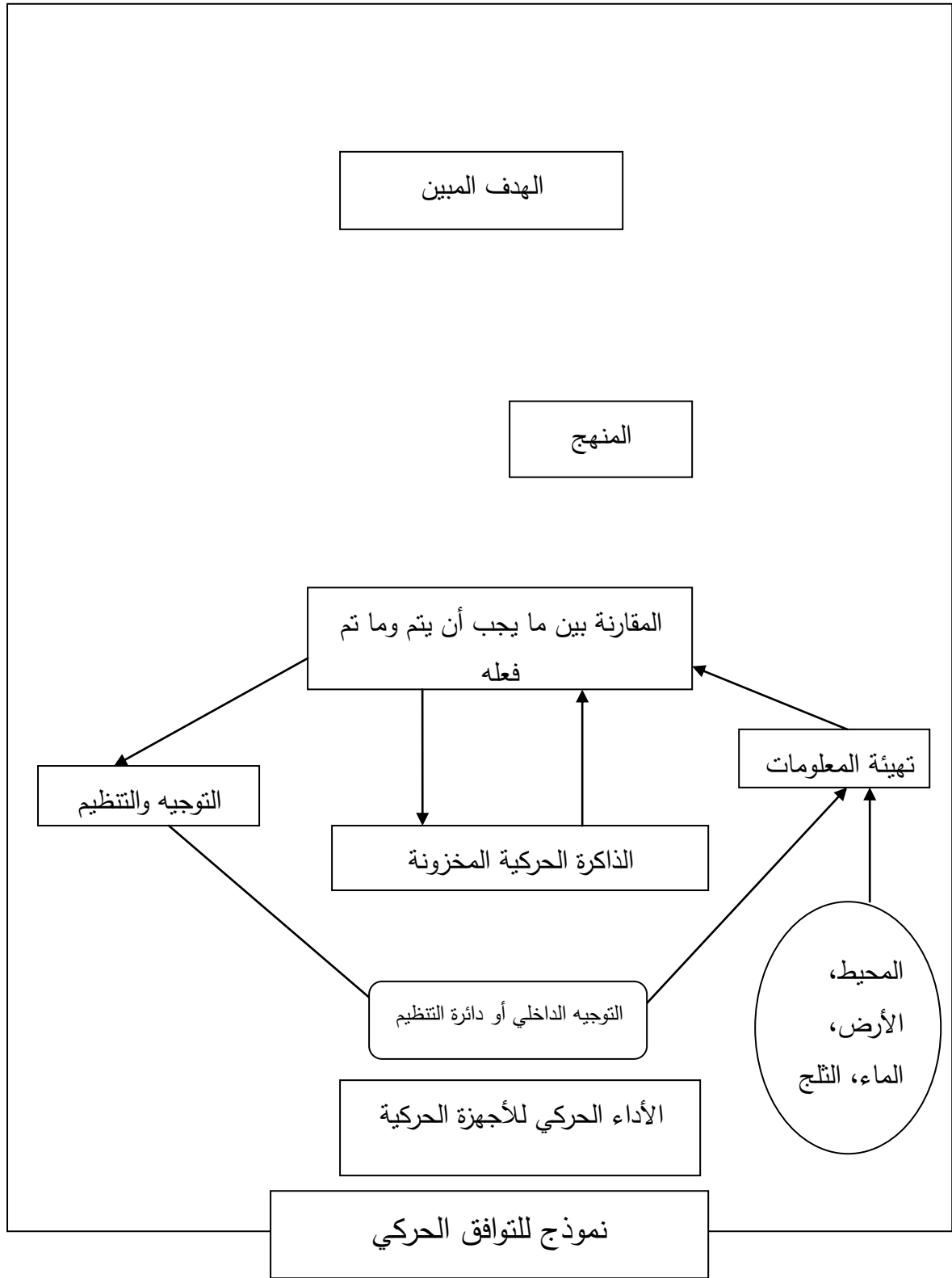
- الإستيعاب والعمل بموجب المعلومات الآتية بعد انتهاء العمل الحركي وخلاله.
- أداء سير الحركات طبقاً لمنهج موضوع وتوقع النتائج خلال وبعد الإنتهاء من الحركة.<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> - أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي، الأسس الفزيولوجية، ط1. دار الفكر العربي، القاهرة، 1989م، ص205.  
<sup>1</sup> - أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفزيولوجية، ط1 2000 م. ص 90-92 .  
<sup>2</sup> - أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفزيولوجية، ط1. دار الفكر العربي، القاهرة، 2009م، ص41.  
<sup>3</sup> - أكرم محمد صبحي: التعلم الحركي، ط1. دار الكتاب للطباعة والنشر، 2001 م 56ص



- مقارنة نتائج الإستعلامات حول ( ما يجب أن يتم ) مع الهدف الموضوع مسبقا ومنهج التصرف الحركي ( ما تم فعلا ) والشكل الآتي يوضح ذلك :



شكل ( أ ) يبين الوظائف التي تفرضها الحركات الرياضية لحل واجبات التوافق الحركي.

#### 4-5- أهمية التوافق:

يعد التوافق من أهم الصفات الأساسية الحركية والبدنية ، إذ يساعد على تنمية مختلف القدرات البدنية والمهارية مع أداء صحيح لمختلف الحركات الفنية. وتكمن أهميته فيما يلي:

- يعتبر التوافق من القدرات البدنية والحركية.
- يساعد على إتقان الأداء الخططي والفني.
- يساعد اللاعب على تجنب الأخطاء الحركية والفنية المتوقعة.
- يساعد على الأداء الصعب والسريع بدرجات مختلفة.
- تظهر أهميته عندما ينتقل اللاعب بالجسم في الهواء كما في الوثب أو الأداء الثرامبولين<sup>1</sup>.

#### 4-6- مكونات حمل التدريب لتنمية التوافق:

لتنمية التوافق الحركي يجب التركيز على مكونات حمل التدريب التالية:

- صعوبة الأداء الحركي.
- شدة الحمل.
- فترة استمرار التمرين الواحد.
- عدد تكرارات التمرين الواحد.
- طول فترة الراحة البينية وطبيعتها

<sup>1</sup> - أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفيزيولوجية، مرجع سابق.ص286

## خلاصة:

تعتبر الصفات ( القدرات ) المركبة بين النفس والبدنية من أهم المكتسبات اللازمة. لا بد على المدرب أن يقوم بتتمية هذه الصفات تنمية متكاملة وحسب متطلبات اللعبة حتى يكون اللاعب جاهزا، والتي تمكن اللاعب من إظهار موهبته وطموحاته المجسدة في اللعبة، وترتبط هذه الصفات ارتباطا وثيقا مع الجانب المهاري.

الفصل الثاني

الأداء المهاري

## تمهيد:

يلعب الأداء المهاري في أي رياضة من الرياضات دور كبير في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفرق، حيث تلعب المهارة دورا كبيرا في عمليتي إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى ارتباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب.

ورياضة كرة القدم واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا و إقبالا شديدين من الأطفال و الشباب، ولممارس كرة القدم التحلي ببعض المهارات والمتطلبات حتى يتمكن من اللعب في مختلف المستويات.

## 1- مفهوم المهارة:

هي سلوك معين للفرد. يحددها عامل السرعة والدقة في الأداء ويحكمها عامل النجاح والغرض الموجود،

وهي تعتمد على نوع من الرقابة الذاتية التي تفسر مميزات الإقتصاد والثبات.<sup>1</sup>

## 2- أنواع المهارة:

- مهارة صغيرة مثل رمي الكرة على الهدف.

- مهارة كبيرة مثل التصويب السلبي على الهدف.

- مهارة معقدة مثل الدحرجة بالكرة والمراوغة.

- مهارات تتم حسب الموقف في الألعاب الجماعية " كرة القدم" والألعاب الفردية.<sup>2</sup>

## 3- أهمية المهارة:

- الإتقان التام للمهارة الحركية من حيث أنه الهدف النهائي لعملية الأداء المهاري.

- الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.

- تطوير وتحسين الصفات البدنية العامة والخاصة وربطها بالمهارات الحركية.

- اكتساب الرياضي الآلية عند الأداء المهاري، فالمهارة وسيلة تنفيذ الخطة.

---

<sup>1</sup> - يحي السيد اسماعيل الحاوي: الموهبة والرياضة والإبداع، مركز العربي للنشر، 2004م، ص14.

<sup>2</sup> - أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: فسيولوجية اللياقة البدنية، ط1. دار الفكر العربي، القاهرة، 2001م، ص20.

#### 4- الأداء المهاري:

يلعب الأداء المهاري في أي رياضة من الرياضات دور كبير في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفرق، حيث تلعب المهارة دورا كبيرا في عمليتي إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب الفريق، مما يؤدي إلى ارتباك الخصم وعدم قدرته على السيطرة على مجريات اللعب.

وربما كرة القدم واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا وإقبالا شديدين من الأطفال والشباب. و لممارسة كرة القدم يجب التحلي ببعض المهارات والمتطلبات حتى يتمكن من اللعب في مختلف المستويات.

مفهوم الأداء: هو كفاءة العامل لعمله ومسلكه فية ، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل

المسؤولية في فترة زمنية محددة.<sup>1</sup>

#### 5- أنواع الأداء:

الأداء والمواجهة: أسلوب مناسب لأداء جميع التلاميذ واللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد.

الأداء الدائري: طريقة هادفة للتدريب، تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية .

الأداء في المحطات: أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغيير في محطات أو أداء الصف كله في

محطات مختلفة.

#### مفهوم الأداء المهاري:

نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت وحركات تؤدي بالتوالي، ويقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات

1- عامر فاخر شغاني: علم التدريب الرياضي، نظم التدريب الناشئين للمستويات العليا، ط1، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2014م، ص380.

المتبادلة للقوة الداخلية والخارجية والمؤثرة في الفرد الرياضي بهدف استغلالها بالكامل وبفعالية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية.

## 6- مراحل الأداء المهاري:

1-6-مرحلة التوافق الأولى للمهارة: تهدف هذه المرحلة إلى اكتساب المتعلم إدراك التوافق الحركي الأول للمهارة.

2-6-مرحلة التوافق الجيد للمهارة: تهدف هذه المرحلة إلى تطوير الشكل البدائي للمهارة الأساسية.

3-6-مرحلة إتقان وتثبيت أداء المهارة: والهدف هنا هو الوصول بالبلاع ب إلى أداء المهارة الأساسية بصورة آلية، وتصبح المهارة الأساسية الأكثر دقة وانسيابية واستقرار من حيث شكل الأداء من خلال تطوير التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية.<sup>1</sup>

## 7- العوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهاري:

- عوامل وظيفية.
- عوامل بدنية ونفسية.
- عوامل تتعلق بالفروق الفردية.
- تراكم الخبرات نتيجة التدريبات السابقة.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - جابر عبد الحميد جابر: بيوكولوجيا التعلم ونظريات التعلم، ط1. دار الكتاب الحديث، الكويت، 1982م، ص140.

<sup>2</sup> - مأمور بن حسن آل سليمان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، ط2، دار ابن الحرم، بيروت، لبنان، 1998م، ص89.



## تصنيف المهارات الحركية الرياضية:

- التصنيف على أساس التوافق البدني.

- التصنيف على أساس الحركة.

- التصنيف على أساس الترابط والإستمرارية في الأداء.

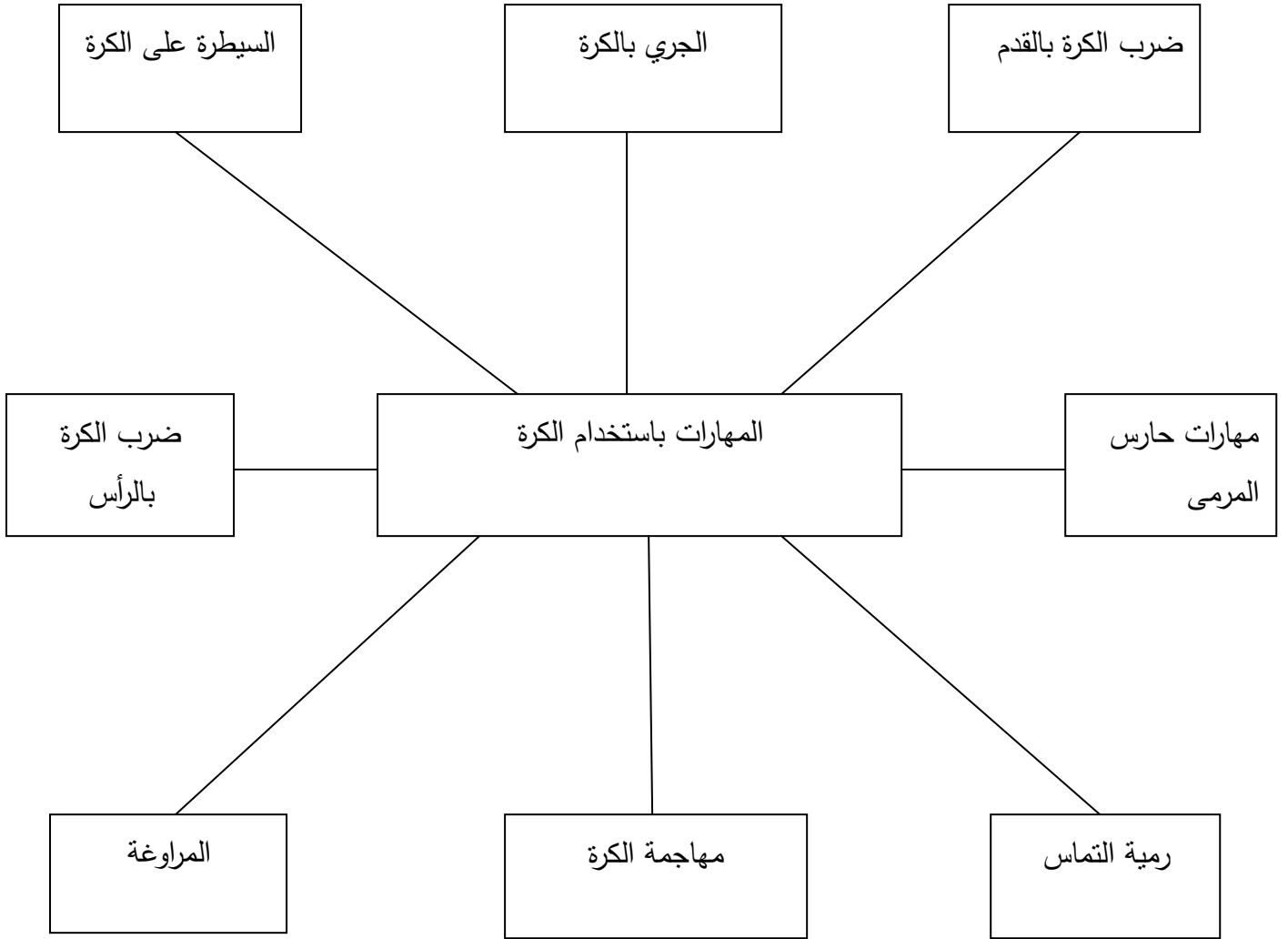
- التصنيف على أساس طبقة ومتطلبات الأداء.

## 8- المهارات الأساسية في كرة القدم:

تعد المهارات الأساسية (الفنية) بكرة القدم من العناصر المهمة والأساسية التي يجب أن يمتلكها لاعبين كرة القدم، وأحيانا تكون لحسم نتيجة المباراة وخاصة بعد التطور الكبير في ظرف اللعب المختلفة والحديثة في الدفاع والهجوم، وكذلك الإرتقاء المهاري الكبير في أداء لاعبي كرة القدم.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> - غازي صالح محمود، هاشم ياسر حسن: كرة القدم التدريب البدني، ط.1 مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2012م، ص13.



شكل (ب) يبين المهارات الأساسية في كرة القدم

## 9- أقسام المهارات الأساسية في كرة القدم:

9-1- التصويب: يعرفه "claud bayer" على أنه نقطة قوة اللعب وقرار بالعمل على جلب التفوق في

الهجوم.

في حين يعرفه "jean defaue" هو النتيجة الأخيرة لكل عمل هجومي سواء فردياً أو جماعياً، ويحتم على

المنفذ اندفاعاً بدنياً كلياً أثناء التنفيذ.<sup>1</sup>

### 9-1-1- الشروط والمبادئ القاعدية في التصويب:

الدقة في الإتجاه: الدقة في الإتجاه لتوجيه مساحة التصويب، لذا فهي تخضع إلى:

- توجيه قدم الإرتكاز وكذا مساحة الإتصال في الإتجاه المراد.

- الحوض يكون عمودياً في هذا الإتجاه المراد.

- تثبيت رجل الإرتكاز.

عناصر الدقة في العلو: غير بعيد عن المعطيات الخارجية المحددة للمسار والمرتكزة أساساً وخصوصاً على

اتجاه التصويب، فإن هذه الأخيرة مشترطة بما يلي:

- وضعية قدم الإرتكاز.

- توجيه مساحة الإتصال (التلامس).

- المكان الموجه إليه الكرة بعد القذف.

<sup>1</sup> - مصطفى السايح: الأوربي للياقة البدنية، مكتبة الإشعاع الفنية، مصر، 2002م، ص80.

إن التوجيه خط الركبة ومساحة التلامس عموديا هو عنصر أساسي في تحديد المعايير واتجاهات القذف أو التصويب، سواء كان تصويبا أفقيا أو إلى الأعلى.<sup>1</sup>

أ- التصويب إلى الأعلى: أثناء الإصطدام يكون مائلا إلى الأعلى، فقدم الإرتكاز مزاحة بالنسبة للكرة وتطبيقيا كلما كانت قدم الإرتكاز مبعدة عن الكرة كلما كانت زاوية القذف معتبرة.

ب- التصويب الأفقي: أثناء التلامس أو الإصطدام اتجاه التصويب يكون أفقيا و قدم الإرتكاز إذن مع مستوى الكرة، و قدم التصويب موجهة شاقوليا نحو اتجاه المسار.

### **9-1-2- عناصر القوة في التصويب: عرض مختلف العوامل يفترض وجود:**

- استطاعة عضلية.

- اتزان جيد وصلابة الإرتكازات.

- سعة الإرتكاز لكل السلسلة المفصلية المشاركة في الحركة.

- سرعة تثبيت مساحة التلامس.

- صلابة مساحة التلامس وكذا مواقع مفصل الدم، الركبة والحوض.

### **9-1-3- تصنيفات التصويب نحو المرمى: يعتمد التصويب على ثلاثة جوانب هي:**

قدم الإرتكاز: وضعيتها تحدد المسار المعطى للكرة، إذ كونها بجانب الكرة يسمح بإعطاء مسار منخفض لها، وعلى العكس من ذلك، فكونها خلف الكرة يساهم في إعطاء الكرة مسارا هوائيا، كما يجب أن تحمل وزن الجسم الذي يتواجد في اتزان غير ثابت أثناء التنفيذ.

<sup>1</sup>-مصطفى السايح. المرجع نفسه، ص 89.

رجل التصويب: يشترط تثبيت رسغ القدم المصوبة التي تسمح بتحويل جذري للقوة مع امتداد للفتد وانثناء للركبة.

الجذع: باعتبار التصويب كحركة كلية للجسم فإن وضعية الجذع تحدد أيضا مسار الكرة، فجدع مثني إلى الأمام (منحني) يحدد مسار أرضيا للكرة، أما الإنحناء إلى الخلف فيسمح بتصويب عال (هوائي).<sup>1</sup>

### 9-1-4- أصناف التصويب:

حسب مساحة التلامس:

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

حسب شدة التصويب:

- التصويب القوي.
- التصويب المركز.

حسب مسار الكرة:

- تصويب ممدد.
- تصويب أرضي.

<sup>1</sup>- عامر فاخر شغاني: علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص320.

## حسب حركات أو وضعيات الكرة أثناء التصويب:

- تصويب لكرة ثابتة أو متحركة.

- تصويب لكرة أرضية أو هوائية.

- تصويب لكرة تتدحرج.

التصويب بالقدم: كلا القدمين يمكن استعمالهما، ويتجسد التصويب في:

- بعد قيادة الكرة.

- بعد مراقبة الكرة.

- بدون مراقبة للكرة سواء جاءت مدحرجة على الأرض أو في الهواء.

- كرة عالية محلقة قبل اصطدامها بالأرض.<sup>1</sup>

تصويبات خاصة: تجمع هنا كل من ضربة الفرشاة والضربات المقصية، وكل التصويبات التي

يكون فيها اللاعب في وضعية استثنائية، فضربة الفرشاة تحصل بضرب الكرة بزاوية ميل، مما يعطيها حركة مزدوجة.

## 9-1-5- أنواع التصويب:

التسديد من الثبات: يمكن أن نجد هذا النوع من التسديدات في مباراة كرة القدم في حالة خاصة، منها ضرب

الكرات الثابتة مباشرة والغير مباشرة، ويتطلب هذا النوع من التسديد تقديم مجهود جيد أي أداء للمهارات بالطريقة

الفنية المفروضة، زد على ذلك فالقوة والدقة مطلوبتان لنجاح الضربة.

<sup>1</sup> - أمر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998م، ص98-99.

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

### 9-1-6- العوامل الأساسية لدقة التصويب:

العامل النفسي: ويتمثل في مجموعة من الصفات:

- قدرة اللاعب على التركيز عند التصويب.

- هدوء اللاعب عند التصويب.

- ثقته بنفسه وبمقدرته.

- مدى اتساع زاوية رؤيته للملعب وخاصة المرمي ومن حوله.<sup>1</sup>

العامل البدني:

أ- قوة اللاعب التي تساعده على التصويب بقوة، مما يؤثر نفسيا على المدافعين خاصة حارس المرمى، كما أن قوة اللاعب تجعله يتفوق بدنيا على الخصم في لحظة التصويب خاصة وهما يتنافسان على الكرة.

ب- الرشاقة ومرونة اللاعب التي تجعله يستطيع أن يأخذ الوضع الصحيح عند التصويب أو عند الربط بين الخداع والتصويب.

العامل الفني: ويتمثل هذا في إعادة اللاعب مهارة التصويب بأي جزء من أجزاء القدم أو الرأس من أي مكان من الملعب، سواء من الحركة أو الثبات أو الوثب ومن أي وضع يتخذه الجسم.

<sup>1</sup> - أحمد سعيد، أحمد قاسمي: التدريب الرياضي، ط1. مطبعة العلاء، بيروت، 1997م، ص10.

## 9-1-7- الأساليب التي يعتمد عليها التصويب:

### كيف يصوب اللاعب:

- هل يصوب مباشرة أو بعد إيقاف الكرة.

- بأي قدم يصوب اللاعب وقوة وسرعة الضربة.

### متى يصوب اللاعب:

- قبل أن يضرب المدافع الكرة من أمام المهاجم.

- عندما يكون الطريق إلى المرمى خالياً.

- عندما يتحرك حارس المرمى إلى الأمام أو الخلف.

### أين يصوب اللاعب:

- أن يكون التصويب في الزاوية المفتوحة وليس في الضيقة.

- يكون التصويب من مسافة معقولة وليس من مسافة بعيدة.<sup>1</sup>

## 9-2- المراوغة والخداع:

إن مهارة كرة القدم عديدة. وعلى اللاعب إتقانها ليصل إلى أعلى مستوى متقدم في لعبة كرة القدم التي أخذت تستهوي الكثير من الناس، سواء أكان لممارستها أم لمشاهدة مبارياتها، ومن بين هذه المهارات المراوغة والخداع، وهي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالدحرجة والمناولة.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - أحمد سعيد، أحمد قاسمي: التدريب الرياضي، المرجع السابق، ص20.

<sup>2</sup> - موفق أسعد محمود: التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، دار دجلة، عمان، ط2011م، ص167.



## 9-2-1- أهمية المراوغة:

لعبة كرة القدم لا تقوم على اللعب السهل البسيط في نقل الكرة من لاعب لآخر، ولكن تتميز بنقط اشتراك بين لاعبي الفرقتين. واجتياز نقط الإشتراك لا يتم بتمرير الكرة إلى لاعب، ولا مفر من استخدام المراوغة لتعدية اللاعب الخصم والإحتفاظ بالكرة في نقطة جديدة. وقد يحوز اللاعب الكرة ولكن بينه وبين مرمى الخصم سوى مدافع واحد، واجتياز هذا المدافع يجعل المهاجم في حالة انفراد بحارس المرمى، و أي تصرف آخر غير المراوغة معناه ضياع فرصة إحراز الهدف، وقد يجد اللاعب نفسه عند لحظة استقبال الكرة أو سيره بها لدفاع الخصم نحو الكرة مما يضطره إلى تغيير سير الكرة لاجتياز الخصم والتقدم بالكرة نحو نقطة أفضل.

ومن هنا جاءت أهمية المراوغة وضرورة التدريب عليها وتنمية مهاراتها، بالإضافة إلى أنها تحقق متعة لدى اللاعب ولدى الجمهور الذي يشاهد اللعبة عند إبراز المهارة واجتياز لاعبي الخصم وتزيد اللاعب معنوياته، وفي نفس الوقت تضعف معنويات الخصم وتفكك من خطوط دفاعه وتكشف ثغرات الفريق، والمراوغة الصحيحة فن له أصوله وقواعده وليس حالة فردية تختلف من فرد لآخر.<sup>1</sup>

## 9-2-2- أنواع الخداع:

الخداع بدون كرة: يشمل هذا النوع من الخداع على عدة أنواع هي:

الخداع بالعينين: يتجه نظر اللاعب إلى جهة معينة لإيهام الخصم، ثم يتحرك إلى الإتجاه الآخر بشكل سريع ومفاجئ.

الخداع بالجسم: يقوم اللاعب بميل رأسه وجدعه إلى جهة معينة ثم يعمل حركة مفاجئة وسريعة في الإتجاه الآخر.

<sup>1</sup> - زهران السيد: المهارة الفنية في كرة القدم، ط 1. دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2008م، ص198.

الخداع بالرجلين: يعمل اللاعب على أخذ خطوة إلى جانب معين ثم يتحرك إلى الجانب الآخر أو يبقى في مكانه دون حركة لإيهام الخصم بعد المشاركة، وفجأة يتحرك لغرض استلام الكرة أو قطعها.

الخداع بتغيير السرعة وتغيير الإتجاه: يركض اللاعب بشكل بطيء أمام الخصم وبعدها يتحول إلى الإنطلاق السريع أو يعمل على تغيير اتجاه الركض لإيهام وخداع الخصم.

الخداع بالكرة: ويشمل هذا الخداع عدة أنواع.

الخداع بالجسم: يعمل اللاعب الذي بحوزته الكرة بحركة خداع إلى إحدى الجانبين، وفي اللحظة التي يستجيب فيها اللاعب بسرعة إلى الجهة الأخرى مع المراوغة بالقدم البعيدة عن الخصم.

الخداع بالتمرير: يعمل اللاعب بحركة توشي للخصم أنه يريد أداء المناولة بطريقة معينة، ثم يمرر بطريقة أخرى، أو أنه يقوم بالتهديف أو يقوم بالمراوغة.

الخداع بالمجاورة: يعمل اللاعب بحركة توشي للخصم أنه يرغب المراوغة إلى جهة معينة ثم يقوم بالمراوغة من الجهة الأخرى مع تغيير القدم المستعملة، أو أنه يقوم بالتهديف أو أداء المناولة.<sup>1</sup>

### 9-2-3- الهدف من المراوغة:

- جعل الخصم في وضع يعطي فرصة مناسبة للمهاجم في أداء تمريرة للزميل.

- التخلص من المدافع واجتيازه.

- بقاء الكرة بحوزة الفريق.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - موفق أسعد محمود: التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، ط1 دار دجلة، عمان، 2011م، ص169-170.

<sup>2</sup> - يوسف لازم كماش، صالح بشير أو خيط: أسس التعلم وتطبيقاته في كرة القدم، ط1 زهران للنشر والتوزيع، عمان،

2010م، ص171.

### 9-2-4- فوائد الخداع:

- يساعد الخداع على إعطاء فرص أكثر للاعب والفريق في السيطرة على الكرة.
- يمكن اللاعب من التفوق على الخصم.
- الخداع يطور الجانب الذهني للاعب، مما يجعله يحسن التصرف في المواقف المختلفة.
- الخداع يعمل على الإحتفاظ بالكرة بعيدا عن الخصم.
- يعطي اللاعب وقتا للتركيز والانتباه، مما يجعله يسيطر على حركات الجسم.

### 9-2-5- أهم الأسس التي تعتمد عليها المراوغة:

- السرعة.
- التحكم في الكرة.
- القدرة على تغيير السرعة.
- كبر زاوية اللاعب للملعب.
- الخطة المباعثة للخصم.<sup>1</sup>

### 9-2-6- مراحل أداء المراوغة:

- لكي تؤدي هذه المرحلة على أكمل وجه، لا بد وأن تمر بمراحل وهي:
- إتخاذ القرار السريع بحل الواجب الحركي من خلال اختيار الحل المناسب.

<sup>1</sup> - موفق أسعد محمود: التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، ط1 دار دجلة، عمان، 2011م، ص171.

- مرحلة تنفيذ القرار وتنقسم إلى قسمين.

- عمل الخداع المناسب.

- أداء الحركة النهائية.<sup>1</sup>

### 9-2-7- أهم مبادئ المراوغة:

- إيجاد نقاط ضعف اللاعب الخصم أو الدفاع من أجل استغلالها في تأدية الواجبات المهارية والهجومية أثناء المنافسة، والتقدم بالكرة نحو الفريق الآخر.

- على أن يختار الطريقة المناسبة للموقف الذي يكون فيه أثناء حيازته الكرة في مناطق وساحة الخصم أو أي مكان في ساحة اللاعب.

- أن يكون اللاعب سريعاً وهادئاً باتخاذ القرار المناسب والسريع في حالة الجري بالكرة والمراوغة.

- عدم التردد في أداء بعض المهارات المطلوبة والفجائية داخل الملعب. لا بد من استغلالها حسب خبرة اللاعب وبالوقت المناسب.<sup>2</sup>

### 9-2-8- مبادئ الخداع:

- يؤدي إلى أن يكون اللعب بطيئاً.

- استخدام الخداع يؤدي إلى الإعتماد على اللعب الفردي.

- يشجع اللاعب بالقيام بالألعاب الإستعراضية.

<sup>1</sup> - عادل تركي حسن، سلام جبار حسن: ص64.

<sup>2</sup> - غازي صالح مسعود، هاشم ياسر حسن: كرة القدم التدريب الرياضي، ط1. مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع، 2013م، ص163.

- الأتانية الزائفة مما تفقد روح اللعب الجماعي.<sup>1</sup>

### 9-3- الجري بالكرة:

يعتبر الجري بالكرة من أهم المبادئ الأساسية التي يجب الإهتمام الكافي بها، نظرا لممارستها من قبل جميع اللاعبين في كرة القدم واختلاف مرتكزهم في اللعب، سواء كانوا مهاجمين أو مدافعين أو في خط الوسط. وهي من المهارات الفردية، حيث يستخدمها اللاعب من أجل التصادم باتجاه مرمى الخصم، أو مراوغة لاعبي الخصم.<sup>2</sup>

### 9-3-1- أقسام مهارة الجري بالكرة: تنقسم مهارة الجري بالكرة إلى أربعة أقسام هي:

- الجري بالكرة بواسطة وجه القدم الداخلي.

- الجري بالكرة بواسطة وجه القدم الأمامي.

- الجري بالكرة بواسطة وجه القدم الخارجي.

### 1- الجري بالكرة بواسطة وجه القدم الداخلي: الوصف الحركي للأداء:

- ربط العلاقة بين سرعة جري اللاعب وتحكمه في الكرة خلال الجري بها.

- يفضل ملامسة مقدمة القدم للكرة في نقطة أعلى من وسط الكرة بقليل حتى لا يرتفع عن الأرض عند لمسها.

- رفع النظر عن الكرة بعد لعبها مباشرة والنظر للملعب والزميل ثم معاودة النظر للكرة كي لا تخرج عن سيطرة

اللاعب.

- عدم دفع الكرة إلى الأمام لمسافة بعيدة كي لا تتحرف ويفقد اللاعب السيطرة عليها.

<sup>1</sup>- موفق أسعد محمود: التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، ط1. دار دحية، عمان، 2011م، ص170.

<sup>2</sup>- ابراهيم شعلان، محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، ط1 مركز الكتاب للنشر، مصر، 2001م، ص28.

## 2- الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي: الوصف الحركي للأداء:

- على اللاعب أن يقوم بالجري العادي وباتجاه الكرة.
- يجب أن تلامس الكرة القدم في نهاية الخطوة.
- يجب أن لا تدفع الكرة إلى الأمام لمسافة بعيدة.
- يجب أن يرفع اللاعب نظره إلى الأعلى لاستكشاف الملعب بعد كل لمسة للكرة تقريباً.<sup>1</sup>

## 3- الجري بالكرة بواسطة وجه القدم الخارجي: الوصف الحركي للأداء:

- في اللحظة التي تسبق ملامسة وجه القدم الخارجي للكرة، على اللاعب أن يدير قدمه باتجاه الرجل الأخرى.
- بعد الإنتهاء من ملامسة الكرة بوجه القدم الخارجي، يتابع الجري بصورته العادية.
- على اللاعب أن يوزع نظره بين لحظة وأخرى حتى يستكشف الملعب.<sup>2</sup>

## 9-3-2- متطلبات الجري بالكرة:

- تمتع اللاعب بقوة انفجارية.
- تمتع اللاعب بالسرعة الإنتقالية.
- القدرة على اتخاذ القرار السليم.
- الرؤية البعيدة للملعب.

<sup>1</sup> - د عزت محمود، غازي المرزوق: الألعاب الجماعية، الجزء الثاني، ط1، وزارة التربية والتعليم، مملكة البحرين، 1998م، ص19.

<sup>2</sup> - د عزت محمود، محمد عفيفي: الألعاب الجماعية، مرجع سابق، ص9.

- القراءة الجيدة لمواقع اللاعبين، سواء الزملاء أو الفريق الخصم.

### **9-3-3- أهداف الجري بالكرة:**

- اجتياز المنافس والتخلص منه.

- اختراق صفوف دفاعات الخصم.

- الوصول إلى الفعالية.

- تأخير اللعب وكسب الوقت عند التقدم في النتيجة.

- إعطاء فرصة للزملاء من التحرر من المراقبة وأخذ الفراغ المناسب.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> - دعزت محمود: تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم، ط1، دار دجلة، عمان، 2002م، ص172.

## خلاصة:

ما يمكن استخلاصه من هذا الفصل، هو أن المهارة هي الركن الأساسي الفني لحياة الفرد، إذ تعد الوسيلة الأساسية لممارسة أي نشاط سواء كان يومي أو أداء واجب أو عمل أو نشاط.

وفي كرة القدم، تتميز المهارة بالتنوع والتعدد. حيث يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات، ويحاول إتقانها وتثبيتها حتى يتمكن من تحقيق أعلى المستويات، حيث تساعد في وضع معايير ومواصفات اللاعب المناسب.



الفصل الثالث

المراقبة

## تمهيد:

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

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

## 1- مفهوم المراهقة:

إن المراهقة مصطلح وصفي لفترة أو مرحلة من العمر والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعالياً، وتكون خبرته في الحياة محدودة، ويكون قد اقترب من النضج العقلي والجسدي والبدني وهي الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة وبداية الرشد، وبذلك المراهق لا طفل ولا راشداً إنما يقع في تداخل هاتين المرحلتين حيث يصفها "عبد الرحمن الجسماني" بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن يندشوا فيه ما يصبون إليه من وسائل وغايات<sup>1</sup>.

### تعريف المراهقة:

لغة: جاء في لسان العرب لابن منظور، راهق الغلام أي بلغ الرجال فهو مراهق، وراهق الغلام إذ قارب الإحتلام، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم، ويقال جارية راهقت وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر<sup>2</sup>.

إن المراهقة تفيد معنى الإقتراب أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء الفقه هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشي أو لحق أو دنى من الحلم، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم، واكتمال النضج<sup>3</sup>.

اصطلاحاً: هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعالياً وجسمانياً وعقلياً من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة<sup>4</sup>. إن كلمة المراهقة ADOLESCENCE مشتقة من فعل لاتيني ADOLESERE معناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي والإنفعالي والعقلي ، وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة وكلمة بلوغ ، وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية. فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج<sup>5</sup>.

<sup>1</sup> - عبد العالي الجسماني: سكيولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، ط1. دار البيضاء، لبنان، 1994م، ص195.

<sup>2</sup> - أبو الفصل جمال الدين ابن مرزوق: لسان العرب، ط1. دار الطباعة والنشر، لبنان، 1997م ، ص430.

<sup>3</sup> - فواد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ط1. دار الفكر العربي، مصر، 1956م، ص254.

<sup>4</sup> - محمد الحمامي وأمين الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، ط1. دار الفكر العربي، القاهرة، 1998م، ص58.

<sup>5</sup> - مصطفى فهمي : سكيولوجية الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة، 1986م، ص189.

## 2- أقسام المراهقة:

### 1-2-مرحلة المراهقة المبكرة:

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين 12-15 سنة تغيرات واضحة على المستوى الجسمي والفيزيولوجي والعقلي والإجتماعي<sup>1</sup>.

حيث تتميز هذه المرحلة بالحساسية المفرطة للمراهق وهذا بسبب التغيرات الفيزيولوجية وهي لا تتعدى عامين<sup>2</sup>.

### 2-2-المراهقة الوسطى:16-18-سنة:

تسمى كذلك بالمرحلة الثانوية،وما يميز هذه المرحلة سرعة النمو الجنسي نسبيا في المرحلة، وتزداد التغيرات الجسمية الفيزيولوجية واهتمام المراهق بمظهره وقوة جسمه وحب ذاته<sup>3</sup>.

### 2-3-المراهقة المتأخرة:19-21-سنة:

يقابل مرحلة التعليم الجامعي ويتم فيها تعلم تحمل المسؤولية، ويطلق عليها البعض مرحلة الشباب حيث يتم فيها تحديد العديد من الأشياء<sup>4</sup>.

---

<sup>1</sup> - منير فياض: الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي، ط1، المركز الثقافي العربي،لبنان،2004م، ص216.

<sup>2</sup> -فيروز سامي زراقة، فضيلة زراقة: السلوك العدوانى لدى المراهق،دار الأيتام للنشر والتوزيع،عمان،2013م، ص179.

<sup>3</sup> - عبد الرحمن العيساوي: معالم النفس، دار النهضة العربية للنشر والطباعة،بيروت، 1984م، ص43.

<sup>4</sup> - مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة في علم النفس، ط2. مكتبة مصر،2000م، ص162.

## - خصائص المراهقة:

### النمو الجنسي:

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

ويحدث في هذه المرحلة النمو الجنسي في تتابع منتظم، أي عملية بعد أخرى بنوع من الترتيب الثابت لا يتغير من حالة إلى أخرى إلا نادراً، إلا أن السن الذي تبدأ عند عملية النمو الجنسي يختلف اختلافاً بيناً<sup>1</sup>.

ومما سبق، يتضح لنا أن مرحلة المراهقة تتميز بظهور الفروق المميزة في تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة، ويصل الفتیان إلى نضجهم البدني والجنسي الكامل تقريباً، في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة والليونة ويكون الفتیان أطول و أثقل وزناً من الفتيات.

### النمو العقلي:

تتميز هذه المرحلة بنمو الذكاء العام ويسمى بالقدرة العقلية العامة، كما تتضح القدرات الفكرية والميول إلى نشاط معين دون غيره، وتزداد قدرة المراهق على القيام بالعمليات العقلية العليا، ولقد استطاع علماء النفس بعد دراسات طويلة أن يحددوا بعض من القدرات الهامة، ولقد أطلقوا عن هذه القدرات "القدرات العقلية" وهي الفهم اللغوي، القدرة المكانية، التفكير، القدرة العددية، الطلاقة اللفظية، التذكر، سهولة الإدراك، الذكاء<sup>2</sup>.

1- محمد عماد الدين اسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت، 1982م، ص39.

2- محمد عماد الدين اسماعيل. النمو في مرحلة المراهقة. مرجع سابق ص39

## النمو الجسمي:

أما هذه الفترة، فتتميز المراهقة بالنسبة للنمو الجسمي بتباطئ سرعة النمو نسبا عن المرحلة الأولى

للمراهقة، وتزداد الحواس دقة وإرهافا كاللمس والذوق والسمع وتحسن الحالة الصحية للمراهق<sup>1</sup>.

ويصل الفتيان والفتيات إلى نضجهم البدني الكامل تقريبا، إذ تتخذ ملامح الوجه والجسم صورتها الكاملة تقريبا<sup>2</sup>.

ويستطيع المراهق بواسطة الأنشطة الرياضية أن يخفف من هذا الإختلال في الإتزان بواسطة ممارسة

رياضة، كهواية يمارسها أسبوعيا أو يوميا حسب هوايته، ومجمل القول أن الرياضة تعتبر أكثر من وسيلة ترفيه

للمراهق، حيث تعينه على تخطي المرحلة بنجاح<sup>3</sup>.

## النمو النفسي الإنفعالي:

حسب ما ذكرناه في تعريف المراهقة أنها مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الرشد، وهذا ما ذهب إليه فؤاد البهي

بأن المراهقة من أهم مراحل النمو الحساسة التي يفاجأ فيها المراهق بتغيرات عضوية وكذا نفسية سريعة تجعله

شديد الميل إلى التمرد والطغيان والعنف والإندفاع، لذا تسمى هذه المرحلة السلبية خاصة من الناحية النفسية<sup>4</sup>.

ويتأثر النمو الإنفعالي لدى المراهقين بالبيئة الإجتماعية والأسرية التي يعيش فيها المراهق، وما يحيط به من

عادات وأعراف وتقاليد واتجاهات وميول، حيث توجه سلوكه وتكيفه مع الآخرين أو مع نفسه.

النمو الإجتماعي للمراهق: مما يميز النمو الإجتماعي للمراهق أن المراهق يشعر في هذه المرحلة بالبلوغ، مما

يرغمه على اتباع سلوكيات معينة كمحاولة التحرر من القيود التي يفرضها عليه الوالدين أو الأستاذ في البيت أو

1- جامد عبد السلام زهران: عالم الكتب، 1977م، ص355.

2- محمد حسن علاوي: سكيولوجية النمو للمربي الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998م، ص132.

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

4- فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ط1 دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1985م، ص250.

في المدرسة ويجعلها جاهة لكفاءته ومقدرته، كما يحاول دائما تقليد الكبار واتباعهم وخاصة النجوم<sup>1</sup>.  
ويبدأ المراهق بإظهار الرغبة الإجتماعية من حيث الإنضمام إلى النوادي والأحزاب أو الجمعيات على اختلاف ألوانها، مما يؤمن له شعور بالإنتماء إلى المجتمع كإنسان ذا قيمة فعالة، أما الشيء الملفت للنظر في هذه المرحلة هو الميل للجنس الآخر نحو عكسه، مما يترتب عليه من ميل اجتماعي جديد لمشاركة فيما بعد لأن يكون إنسانا قادرا على بناء مستقبله<sup>2</sup>.

#### 4- حاجات المراهق:

الحاجة إلى الغذاء والصحة: الحاجة إلى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية والإجتماعية والعقلية، ولا سيما في فترة المراهقة. حيث ترتبط حياة المراهق وصحته بالغذاء الذي يتناوله، ولذا يجب على الأسرة أن تحاول اتباع حاجته إلى الطعام والشراب واتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد لضمان الصحة الجيدة.

الحاجة إلى التقدير والمكانة الإجتماعية: إن شعور المراهق وإحساسه بالتقدير من طرف جماعته و أسرته يبنو له مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثير كبير على شخصيته وعلى سلوكه، فالمراهق يرد أن يكون شخصا هاما في جماعته وأن يعترف به كشخص ذا قيمة، إنه يتوق إلى أن يكون له مكانة بين الراشدين، وأن يتخلى على موضوعه كطفل، فليس غريبا أن نرى أي مراهق يقوم بها متتبعا طرائق وأساليب الراشدين. إن مرحلة المراهقة مرحلة زاخرة بالطاقات التي تحتاج إلى توجيه جيد، لذا فالأسرة والمجتمع السليم هو الذي يعرف كيف يوجه هذه الطاقات لصالحه ويستثمرها أحسن استثمار<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> - عبد القادر بن محمد: دروس في التربية وعلم النفس، دار الطباعة والبحث الوطني الشعبي، الجزائر، 1973م، ص228.

<sup>2</sup> - توما جورج خوري: علم النفس التربوي، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر، بيروت، 1986م، ص123.

<sup>3</sup> - فاخر عقلة: علم النفس التربوي، ط3، دار الملايين للطباعة والنشر، لبنان، 1982م، ص38.

الحاجة إلى النمو العقلي والإبتكار: وتتضمن الحاجة إلى الإبتكار وتوسيع القاعدة الفكر والسلوك، وكذا تحصيل الحقائق وتحليلها وتفسيرها وهذا يجعل المراهق بحاجة كبيرة إلى الخبرات الجديدة والمتنوعة، فيصبح بحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل والنجاح والتقدم الدراسي، ويتم هذا عن طريق إشباع حاجاته إلى التعبير عن النفس والحاجة إلى المعلومات والتركيز ونمو القدرات.

الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيدها: إن المراهق كائن حي اجتماعي وثقافي، وهو بذلك ذات تفرض وجودها في الحياة أينما وجدت خاصة في حياة الراشدين. فلكي يحقق المراهق ذاته فهو بحاجة إلى النمو السليم، يساعد في تحقيق ذاته وتوجيهها توجيهها صحيحا، ومن أجل بناء شخصية متكاملة وسليمة للمراهقين. بحيث علينا إشباع حاجياتهم المختلفة والمتنوعة، ففقدان هذا الإشباع معناه اكتساب المراهقين لشخصية ضعيفة عاجزة عن تحقيق التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه.

الحاجة إلى التفكير و الإستفسار عن الحقائق: إن المراهق يميل إلى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الإجتماعية المحيطة به، التي تستدعي اهتمامه فتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي يستعصي عليها فهمها حينما يضل التفكير فيها وفي نفس الوقت يريد إجابات عن أسئلة، لذا واجب الأسرة أن تلبى هذه الحاجة، وذلك من أجل أن تنمي ذكره بطريقة سليمة وتجيب عن أسئلة دون تردد<sup>1</sup>.

## **5- أشكال المراهقة: توجد أربع أنواع من المراهقة.**

### **5-1- المراهقة المتوافقة: ومن سماها:**

- الإعتدال و الهدوء النسبي والميل إلى الإستقرار.

- الإشباع المتزن وتكامل الإتجاهات والإتزان العاطفي.

<sup>1</sup> - حامد عبد السلام: علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، 1982م، ص24.



- الخلو من العنف والتوترات الإنفعالية الحادة.

- التوافق مع الوالدين والأسرة، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة

الأطفال، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة.<sup>1</sup>

5-2-المراهقة المنطوية: ومن سماها ما يلي:

- الإنطواء وهو يعتبر عن النقص في التكيف للمواقف أو الإحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة

الواقع، لكن الخجل والإنطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء، أو بسبب

خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص خجلاً وانطواء.

- التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الإجتماعي.

- الإستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان وحاجات الغير مشبعة والإعتراف بالجنسية

الذاتية.

- محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين.

5-3-المراهقة العدوانية:

ومن سماها:

- التمرد والثورة ضد المدرسة، الأسرة والمجتمع.

- العداوة المتواصلة والإنحرافات الجنسية، ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية مثل: اللواط، العادة

السرية، المتعة الجنسية.

<sup>1</sup> - محمود حسن: الأسرة ومشكلاته، ط2 دار النهضة العربية، لبنان، 1981م، ص24.

- العناد الذي يعتبر الإصرار على مواقف، والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ، والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء، والمراهق يقوم بالعناد بغية الإنتقام من الوالدين وغيرهم من الأفراد، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات.

#### 5-4-المراهقة المنحرفة: ومن سماها:

- الإنحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع.
- الإعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات.
- بلوغ الذروة في سوء التوافق.
- البعد عن المعايير الإجتماعية في السلوك<sup>1</sup>.

#### 6- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:

- تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي. حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة، النادي الرياضي فالمنتخبات القومية، وتكتسي المراهقة أهمية كونها:
- أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستويات. ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.
- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة " رياضة المستويات العالية".
- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد.
- مرحلة إثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.

<sup>1</sup> - منير فياض: الطفل والتربية المدرسية في الفضاء المدرسي، ط1، المركز الثقافي العربي، لبنان، 2004م، ص206.

- مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة لها ، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة

إلى انتقاء الموهوبين<sup>1</sup> .

## 7- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين:

إن الرياضة عملية تسلية وترويح لكلا الجنسين، حيث أنها تحضر المراهق فكريا وبدنيا، كما تزوده بالمهارات والخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس والمشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية وعصبية عند انفجاره، فيحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية. كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي، وقدراته من أجل شغل وقت الفراغ التي تحس فيه الرياضي بالقلق والملل، وبعد الرياضة يتعب المراهق عضليا وفكريا فيستسلم حتما للراحة والنمو بدلا أن يستسلم للكسل والخمول، ويضيع وقته فيما لا يرضي الله ولا النفس ولا المجتمع، وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية والنوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية التي يتميز بها.

- إعطاء المراهق نوعا من الحرية، وتحمله بعض المسؤولية التي تتناسب مع قدراته واستعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا.

- التقليل من النواهي والأوامر.

- مساعدة المراهق على اكتساب المهارات والخبرات المختلفة في الميادين الثقافية والرياضية لتوفير الوسائل والإمكانات والجو الذي يلائم ميول المراهق، فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح والإرشاد والثقة والتشجيع. فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد وتوجيه وبتث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي.

<sup>1</sup> - فضيلة زراقة: السلوك العدواني لدى المراهق، ط2 دار الأيتام للنشر والتوزيع، عمان، 2013م، ص179.

## 8- نصائح عامة لكل مربى لكيفية التعامل مع المراهقين:

لكي يكون هناك توافق بين هذه المرحلة الحساسة ومراحل النمو فيها والوحدات التعليمية يجب أن يراعي ما

يلي:

- يجب دراسة ميول و رغبات المراهقين قبل وضع أي برنامج.
- الإكثار من الأنشطة التي تنمي شخصية المراهق وتربي استقلاله وتكسبه ذاته.
- يجب تنمية وعي الأفراد لخلق قاعدة عريضة متعددة الجوانب للإنتلاق نحو رياضة المستوى العالي.
- يجب إعطاء المراهق جانب من الحرية وتحميله بعض المسؤوليات مع إشعاره بأنه موضع ثقة.
- يجب منح المراهق فرصة الإفصاح عن آراءه، وعدم فرض النصائح عليه.
- إعطاءه حرية تصحيح أخطائه بنفسه بقدر الإمكان لأن لجوء المربي إلى استعمال أساليب مناسبة من خلال الممارسة الرياضية يساهم بشكل كبير في قدرته على السيطرة على المراهق، وجعله يتبع المسار الصحيح للنمو المتكامل وتجنبه الأزمات النفسية والإجتماعية والتي قد تعرقل

هذا النمو<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>- عبد العزيز حيدر حسين الموسوي: علم النفس ونظرياته، ط1، دار الرضوان للنشر والتوزيع، عمان، ص181.

## خلاصة:

من خلال ما سبق نستنتج أن فترة المراهقة أزمة نفسية ومرحلة انفرادية حرة ولا يمكن حصرها في طبقة اجتماعية معينة أو مجتمع خاص ، فهي مرحلة تنشط من مرحلة البلوغ إلى مرحلة الرشد.

ولهذا من الضروري متابعة ومراقبة المراهق حتى يتم نموه ويكتمل نضجه اكتمالا سليما وصحيا. ومن هنا يجب على الأسرة تفهم حالته ومحاولة الأخذ بهذه ليتهاجز هذه المرحلة ، كما يأتي دور المدرسة باعتبارها الأسرة الثانية لتبرز أهمية الأنشطة الرياضية وما يحتويه من أهداف اجتماعية ونفسية وصحية كمتنفس للمراهقين.

التطبيع الجانب

الفصل الرابع

الأجزاء  
التي  
تحتوي  
على  
البيانات

## تمهيد:

إن العمل المنهجي الذي يتبعه الباحث في دراسته الميدانية جد ضروري. بحيث يعمل على رسم الطريق الصحيح خلال مراحل بحثه واختيار المنهج وفقا لطبيعة المشكلة المراد دراستها، وكان هذا البحث يخضع لمجموعة من الإجراءات التي تساعد على إعطاء الصورة المنهجية للبحث، حيث عملنا على وضع الدراسة الإستطلاعية والأسس العملية للإختبار، بالإضافة إلى الضبط الإجرائي من المتغيرات. كما شملت دراستنا التطبيقية على الدراسات الأساسية التي تحتوي على المنهج، العينة، مجالات البحث. بالإضافة إلى أدوات البحث والإختبارات المستخدمة، وكذا الدراسة الإحصائية في الشهر الأخير.



## 1- الدراسة الإستطلاعية:

قبل الشروع في التجربة الإستطلاعية أساس لأي دراسة، قمنا بزيارة العديد من الفرق الرياضية لكرة القدم لولاية جيجل، وكان الغرض منها هو الوقوف على معطيات الدراسة المتوفرة للفرق والبحث على الملائمة لإجراء الدراسة الميدانية. إضافة إلى تحديد جوانب المشكلة التي نحن بصدد دراستها، وكذا نجاح الإختبار راجع لتعاون وتفهيم المدرسين لعملنا وتسهيل مهمتنا في إعداد العينة التجريبية، إضافة إلى وجود بعض المستلزمات للعتاد الرياضي والتي رأينا فيها إمكانية توظيفها واستعمالها لإجراء التجربة الميدانية.

## 2- مجالات الدراسة:

### 2-1- المجال الجغرافي:

أجريت الإختبارات على مستوى ملعب العقيد عميروش البلدي، والذي يقع وسط مدينة جيجل.

### 2-2- المجال الزمني:

تم إجراء هذه الإختبارات في الفترة الممتدة ما بين 5 مارس 2018 إلى غاية 22 أبريل 2018.

## 3- منهج الدراسة:

استخدم المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث.

## 4- عينة الدراسة:

عينة غير احتمالية قصدية، حيث شملت على 24 لاعب، وتم تطبيق التمارين على 16 لاعب على أساس حضورهم الدائم للحصص التدريبية، وتم استثناء 8 لاعبين على أساس الغيابات المتكررة لهؤلاء اللاعبين وما يفرضه المنهج التجريبي من خصوصية في التطبيق.

## 5- الإختبارات :

### 5-1- الإختبار الأول: الجري بالكرة بين خطين متوازيين:

5-1-1- الغرض من الإختبار: قياس القدرة على الجري بالكرة (10م) في خط مستقيم في أقل زمن.

5-1-2- الأدوات: كرات + ساعة إيقاف + صافرة.

5-1-3- طريقة الأداء: يقف المختبر ومعه الكرة خلف خط البداية ، وعند سماع الإشارة يقوم بالجري بالكرة

إلى خط النهاية على أن يتم التحكم في الكرة أثناء الجري بها.

5-1-4- تعليمات الإختبار: - تعتبر المحاولة فاشلة إذا خرجت الكرة خارج الخطان الجانبيين.

- يسجل الزمن من لحظة خروج المختبر بالكرة من خط البداية إلى أن يجتاز

خط النهاية.

- يعطى لكل مختبر محاولة وحيدة.

### 5-2- الإختبار الثاني: دقة التصويب:

5-2-1- طريقة العمل:

يقسم المرمى إلى 6 أقسام بواسطة أحبال على طول ارتفاع المرمى، يسمى كل قسم بالأحرف الأبجدية ( أ، ب،

ج، د، هـ، و ) حيث يكون التقسيم كالآتي:

- القسم الأول: أ طوله 2 متر وارتفاعه 1.22 م.

- القسم الثاني: ب طوله 3 متر وارتفاعه 1.22 م.



### 5-3-3- طريقة أداء الإختبار:

يقف اللاعب ومعه الكرة وعلى بعد 5 أمتار يوجد 6 أقماع بلاستيكية، والمسافة بين كل قمع وآخر حوالي 1 متر.

يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب بالكرة مسافة 5 أمتار، ثم يقوم بالجرى بين الأقماع مستخدماً الأجزاء المختلفة من القدم في المرور بين الأقماع، مع السيطرة على الكرة ودون أن تبتعد عنه الكرة مع احتساب الوقت المستغرق ذهاباً وإياباً.

إذا سقط أحد الأقماع تضاف له 2 ثا.

### 5-4- الإختبار الرابع: الرشاقة:

#### 5-4-1- الغرض من الإختبار:

قياس الرشاقة.

#### 5-4-2- الأدوات:

ساعة إيقاف، خطان متوازيان المسافة بينهما 10 متر.

#### 5-4-3- مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البدء، وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجرى بأقصى سرعة

إلى الخط المقابل ليتجاوز بكلتا قدميه الخط، ثم يستدير ليقوم مرة أخرى ليتخطى خط البداية بنفس الأسلوب ثم

يكبر العمل مرة أخرى. أي أن المختبر يجري 10 متر ذهاباً وعودة.

#### 5-4-4- الشروط:

- يجب أن يتخطى المختبر خط البداية والخط المقابل بكلتا قدميه.

#### 5-4-5- التسجيل:

- تسجيل المختبر الزمن الذي يقطعه في جري المسافة المحددة ( 10 x 4 ) من خط البدء حتى يتجاوز خط البداية بعد أن يكون قطع مسافة 40 متر ذهابا وإيابا.

#### 5-5- الإختبار الخامس: إختبار التوافق.

##### 5-5-1- الغرض من الإختبار:

- قياس التوافق بين الرجلين والعينين.

##### 5-5-2- الأدوات:

- ساعة إيقاف.

- يرسم على الأرض ثماني دوائر على أن يكون قطر كل منها 30 سنتيمترا، وترقم الدوائر من (1 إلى 3).

##### 5-5-3- مواصفات الأداء:

- يقف المختبر داخل الدائرة رقم ( 1 )، عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا إلى الدائرة رقم ( 2 ) ثم إلى الدائرة رقم ( 3 ) وهكذا حتى الدائرة رقم ( 8 ).

##### 5-5-4- الشروط:

- البدء بالدائرة رقم ( 1 ) والإنهاء بالدائرة رقم ( 8 ) وبالترتيب.

- أن يتم الأداء بأقصى سرعة ممكنة.

### 5-5-5- التسجيل:

- يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الإنتقال عبر الثماني دورات.

### 5-6- الإختبار السادس: إختبار التوازن.

#### 5-6-1- الغرض من الإختبار:

- قياس القدرة على الوثب بدقة والإحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة وبعدها.

#### 5-6-2- طريقة العمل:

يقف المختبر على قدمه اليمنى على نقطة البداية ثم يبدأ في الوثب إلى العلامة الأولى بقدمه اليسرى محاولاً الثبات في وضعه على مشط قدمه اليسرى لأكبر فترة زمنية ممكنة بحد أقصى 5 ثا، بعد ذلك يثب إلى العلامة الثانية بقدمه اليمنى، وهكذا يقوم بتغيير قدم الهبوط من علامة لأخرى والإرتكاز على مشط القدم في كل مرة مع ملاحظة أن تكون قدمه فوق العلامة بحيث لا يظهر منها أي جزء.

#### 5-6-3- الأدوات اللازمة:

- ساعة الإيقاف.

- شريط القياس.

الفصل الخامس

الدراسة الخطية

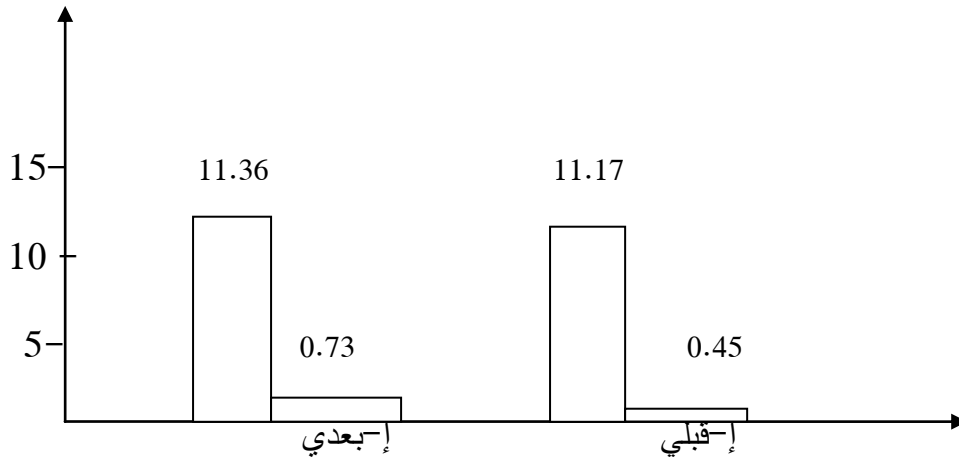
## 1- العينة الشاهدة:

### 1-1- الصفات البدنية.

#### 1-1-1- إختبار الرشاقة:

1	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة
8	11.36	0.73	12.18	10.81
8	11.17	0.45	11.98	10.66

جدول رقم (1) يبين نتائج إختبار الرشاقة للعينة الشاهدة.



شكل رقم (1) يبين نتائج إختبار الرشاقة للعينة الشاهدة.

#### التعليق:

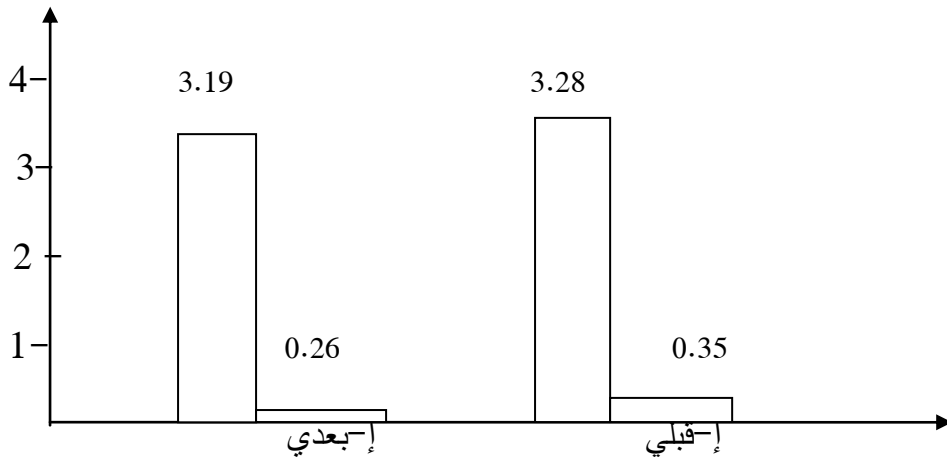
من خلال الجدول رقم (1) فإن المجموعة الشاهدة حققت متوسطا حسابيا في الإختبار القبلي مقدرا ب 11.36 وانحراف معياري مقدر ب 0.73 بحيث كانت النتائج قريبة من أدنى قيمة في هذا الإختبار والمقدرة ب 10.81، ونفس الشيء مع أعلى قيمة والمقدرة ب 12.18، كما حققت في الإختبار البعدي متوسط حسابي يقدر ب 11.17 وانحراف معياري يقدر ب 0.45، حيث كانت النتائج قريبة من أدنى قيمة والمقدرة ب 10.66 ونفس الشيء مع أعلى قيمة والمقدرة ب 11.98 وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.



1-1-2- إختبار التوافق:

أدنى قيمة	أعلى قيمة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	1	
02.91	03.63	0.26	03.19	8	الإختبار القبلي
02.91	03.56	0.35	03.28	8	الإختبار البعدي

جدول رقم(2) يبين نتائج إختبار التوافق للعينة الشاهدة.



شكل رقم(2) يبين نتائج إختبار التوافق للعينة الشاهدة.

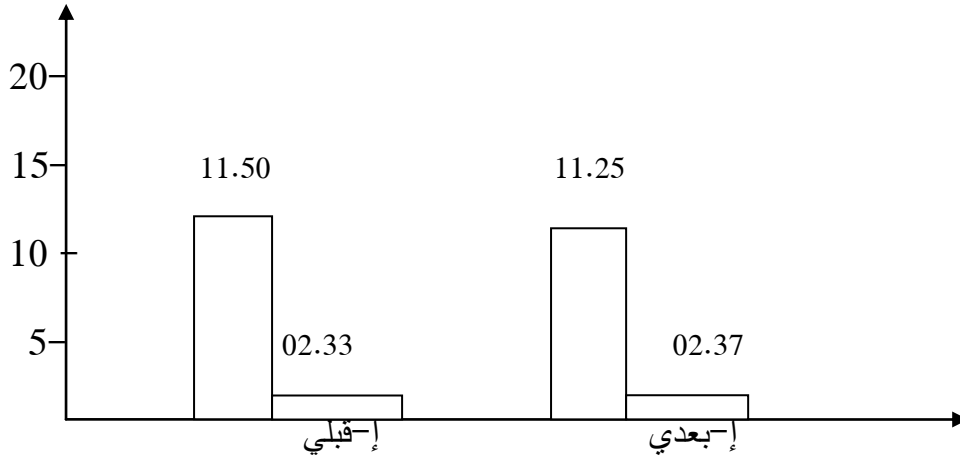
التعليق:

من خلال الجدول رقم (2) فإن المجموعة الشاهدة حققت متوسطا حسابيا في الإختبار القبلي مقدرا ب 03.19 وانحراف معياري مقدر ب 0.26 بحيث كانت النتائج قريبة من أدنى قيمة في هذا الإختبار والمقدرة ب 02.91، وبعيدة نوعا ما من أعلى قيمة والمقدرة ب 03.63، كما حققت في الإختبار البعدي متوسط حسابي يقدر ب 03.28 وانحراف معياري يقدر ب 0.35، حيث كانت النتائج قريبة من أدنى قيمة والمقدرة ب 02.91 وبعيدة عن أعلى قيمة والمقدرة ب 03.56 وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

### 1-1-3- إختبار التوازن:

المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	1	أعلى قيمة	أدنى قيمة
11.50	02.33	8	14	09
11.25	02.37	8	13	09

جدول رقم (3) يبين نتائج إختبار التوازن للعينة الشاهدة.



شكل رقم (3) يبين نتائج إختبار التوازن للعينة الشاهدة.

### التعليق:

من خلال الجدول رقم (3) فإن المجموعة الشاهدة حققت متوسطا حسابيا في الإختبار القبلي مقدرا ب 11.50 وانحراف معياري مقدرا ب 02.33 بحيث كانت النتائج قريبة من أدنى قيمة في هذا الإختبار والمقدرة ب 09، وبعيدة من أعلى قيمة والمقدرة ب 14، كما حققت في الإختبار البعدي متوسط حسابي يقدر ب 11.25 وانحراف معياري يقدر ب 02.37، حيث كانت النتائج قريبة من أعلى قيمة والمقدرة ب 13 وبعيدة نوعا ما من أدنى قيمة والمقدرة ب 09 وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الإختبارين القبلي والبعدي.

1-2-2-1- الصفات المهارية.

1-2-1- إختبار المروغة:

1	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة
8	15.62	01.31	17.11	13.02
8	15.12	01.36	16.87	13.30

جدول رقم(4) يبين نتائج إختبار المروغة للعينة الشاهدة.



شكل رقم(4) يبين نتائج إختبار المروغة للعينة الشاهدة.

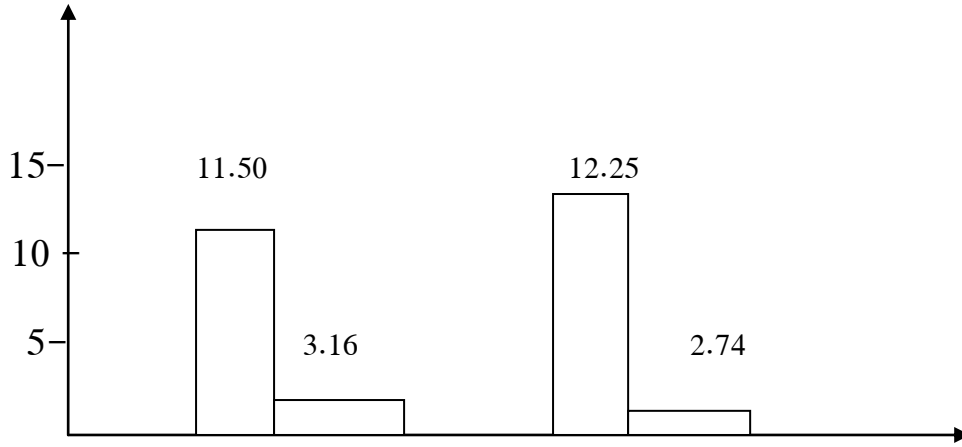
التعليق:

من خلال الجدول رقم (4) فإن المجموعة الشاهدة حققت متوسطا حسابيا في الإختبار القبلي مقدرا ب 15.62 وانحراف معياري مقدر ب 01.31 بحيث كانت النتائج قريبة من أعلى قيمة في هذا الإختبار والمقدرة ب 17.11، وبعيدة نوعا ما من أدنى قيمة والمقدرة ب 13.02، كما حققت في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدر ب 15.12 وانحراف معياري قدر ب 01.36، كما كانت النتائج قريبة من أعلى قيمة والمقدرة ب 16.87 ونفس الشيء لأدنى قيمة والمقدرة ب 13.30 وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

1-2-2- إختبار التصويب:

1	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة
8	11.50	03.16	16	06
8	12.25	02.74	16	08

جدول رقم (5) يبين نتائج إختبار التصويب للعينة الشاهدة.



شكل رقم (5) يبين نتائج إختبار التصويب للعينة الشاهدة.

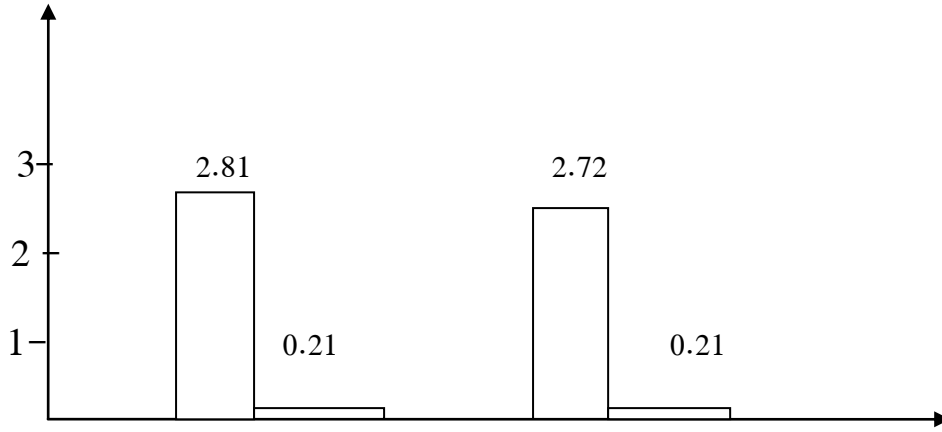
التعليق:

من خلال الجدول رقم (5) فإن المجموعة الشاهدة حققت متوسطا حسابيا في الإختبار القبلي مقدرا ب 11.50 وانحراف معياري مقدر ب 3.16 بحيث كانت النتائج قريبة من أعلى قيمة في هذا الإختبار والمقدرة ب 16، وبعيدة عن أدنى قيمة والمقدرة ب 06، كما حققت في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدر ب 12.25 وانحراف معياري قدر ب 02.74، كما كانت النتائج قريبة من أعلى قيمة والمقدرة ب 16 وبعيدة عن أدنى قيمة والمقدرة ب 08 وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

### 1-2-3- إختبار الجري بالكرة:

أدنى قيمة	أعلى قيمة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	1	
02.41	03.09	0.21	2.81	8	الإختبار القبلي
02.36	02.98	0.21	2.72	8	الإختبار البعدي

جدول رقم (6) يبين نتائج إختبار الجري بالكرة بالنسبة للعينة الشاهدة.



شكل رقم (6) يبين نتائج إختبار الجري بالكرة بالنسبة للعينة الشاهدة.

#### التعليق:

من خلال الجدول رقم (6) فإن المجموعة الشاهدة حققت متوسطا حسابيا في الإختبار القبلي مقدرا بـ 2.81 وانحراف معياري مقدرا بـ 0.21 وكانت النتائج قريبة من أعلى قيمة في هذا الإختبار والمقدرة بـ 3.09، وبعيدة عن أدنى قيمة والمقدرة بـ 2.41 ثانية، كما حققت في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدر بـ 2.72 وانحراف معياري قدر بـ 0.21، وقد كانت النتائج قريبة من أعلى قيمة والمقدرة بـ 2.98 ثانية وبعيدة عن أدنى قيمة والمقدرة بـ 2.36 ثانية، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

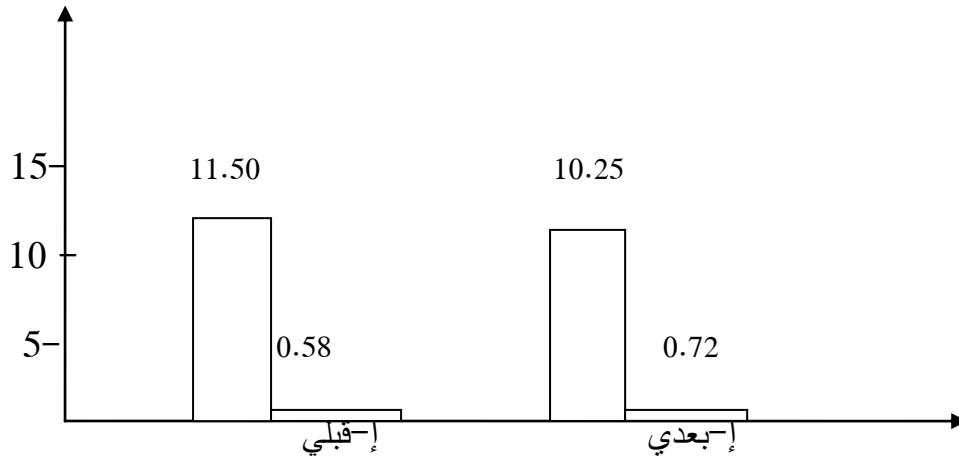
## 2-العينة التجريبية:

### 1-2- إختبارات الصفات البدنية.

#### 1-1-2- إختبار الرشاقة:

المتوسط الحسابي	الإختبار القبلي	1	أعلى قيمة	أدنى قيمة
11.50	0.58	8	12.62	10.96
10.25	0.72	8	11.64	9.02

جدول رقم (7) يبين نتائج إختبار الرشاقة للعينة التجريبية.



شكل رقم (7) يبين نتائج إختبار الرشاقة للعينة التجريبية.

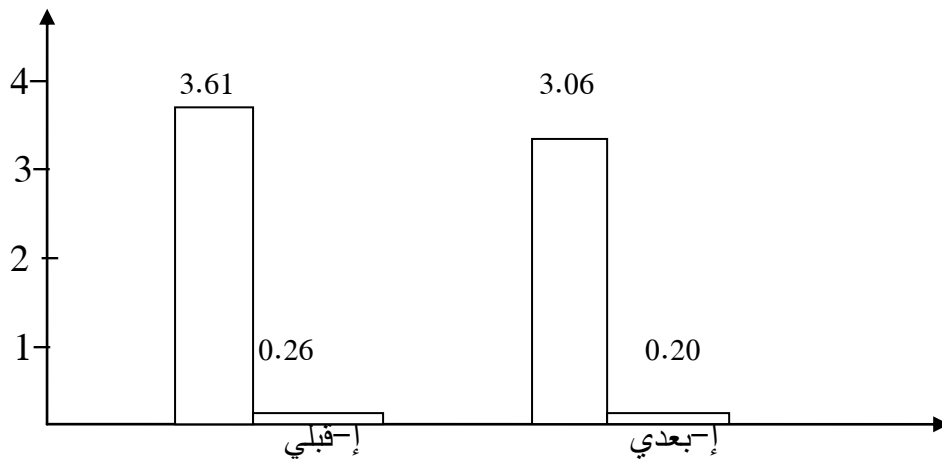
### التعليق:

من خلال نتائج الجدول رقم (7) نلاحظ أن المجموعة التجريبية أحرزت متوسط حسابي قدره 11.50 وانحراف معياري قدره 0.58 ثانية في الإختبار القبلي، كما سجلنا أعلى قيمة للمجموعة في الإختبار على 12.62 وأدنى قيمة قدرت ب 10.96، بينما حصلت المجموعة على متوسط حسابي قدر ب 10.25 وانحراف معياري قدر ب 0.72 ثانية بالنسبة للإختبار البعدي، كما سجلت أعلى قيمة للمجموعة في الإختبار والمقدرة ب 11.64 وأدنى قيمة قدرت ب 9.02، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

## 2-1-2- إختبار التوافق:

المتوسط الحسابي	1	أعلى قيمة	أدنى قيمة
الإختبار القبلي	8	3.98	3.15
الإختبار البعدي	8	3.35	2.78

جدول رقم (8) يبين نتائج إختبار التوافق للعينة التجريبية.



شكل رقم (8) يبين نتائج إختبار التوافق للعينة التجريبية.

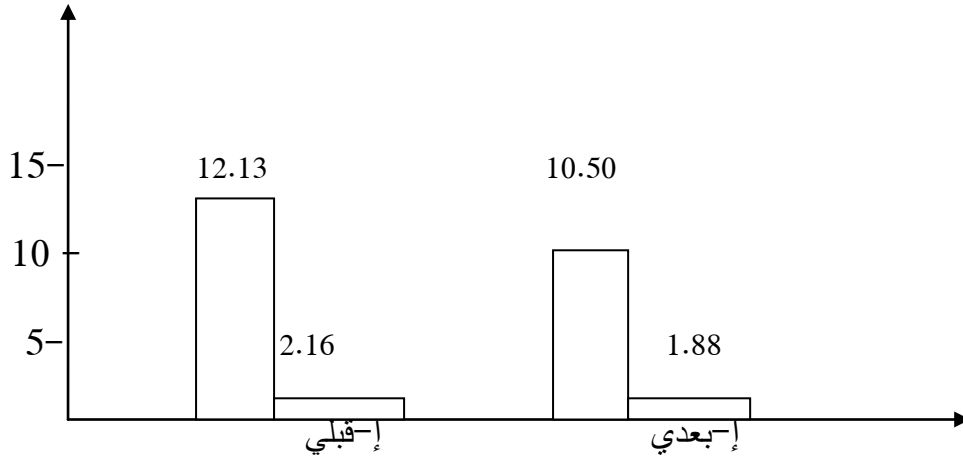
### التعليق:

من خلال نتائج الجدول رقم (8) نلاحظ أن المجموعة التجريبية أحرزت متوسط حسابي قدره 3.61 ثانية وانحراف معياري قدره 0.26 ثانية في الإختبار القبلي، كما سجلنا أعلى قيمة للمجموعة في الإختبار على 3.98 وأدنى قيمة قدرت بـ 3.15، بينما حصلت المجموعة على متوسط حسابي قدر بـ 3.06 وانحراف معياري قدر بـ 0.20 وذلك بالنسبة للإختبار البعدي، كما سجلنا أعلى قيمة للمجموعة والمقدرة بـ 3.35 وأدنى قيمة قدرت بـ 2.78، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

### 2-1-3- إختبار التوازن:

المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	1	أعلى قيمة	أدنى قيمة
12.13	2.16	8	15	9
10.50	1.88	8	12	8

جدول رقم (9) يبين نتائج إختبار التوازن للعينة التجريبية.



شكل رقم (9) يبين نتائج إختبار التوازن للعينة التجريبية.

### التعليق:

من خلال نتائج الجدول رقم (9) نلاحظ أن المجموعة تحصلت على متوسط حسابي قدره 12.13 وانحراف معياري قدره 2.16 وذلك بالنسبة للإختبار القبلي، كما سجلنا أعلى قيمة للمجموعة والمقدرة بـ 15 وأدنى قيمة للمجموعة والمقدرة بـ 9، بينما حصلت المجموعة على متوسط حسابي قدره 10.50 وانحراف معياري قدره 1.88 وذلك بالنسبة للإختبار البعدي، كما سجلنا أعلى قيمة للمجموعة والمقدرة بـ 12 وأدنى قيمة للمجموعة والمقدرة بـ 8، ومن هنا يمكننا القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية. أي أن المجموعة أثبتت قدرتها على الإتزان وتحسين هته الأخيرة من الإختبار القبلي إلى البعدي.

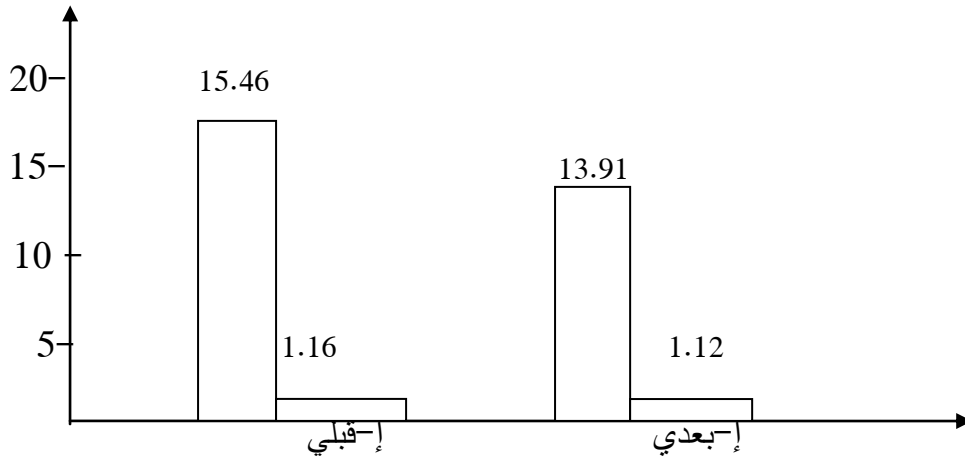


## 2-2- الصفات المهارية.

### 2-2-1- إختبار المروغة:

المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	1	أعلى قيمة	أدنى قيمة	
الإختبار القبلي	15.46	1.16	8	17.02	14.03
الإختبار البعدي	13.91	1.12	8	16.02	13.15

جدول رقم(10) يبين نتائج إختبار المروغة للعينة التجريبية.



شكل رقم(10) يبين نتائج إختبار المروغة للعينة التجريبية.

### التعليق:

من خلال نتائج الجدول رقم(10) نلاحظ أن المجموعة تحصلت على متوسط حسابي قدره 15.46 وانحراف

معيارى قدره 1.16 وذلك بالنسبة للإختبار القبلي، كما تحصلت المجموعة على أعلى قيمة والتي قدرت ب

17.02 وأدنى قيمة قدرت ب 14.03، كما تحصلت المجموعة على متوسط حسابي قدر ب 13.91 وانحراف

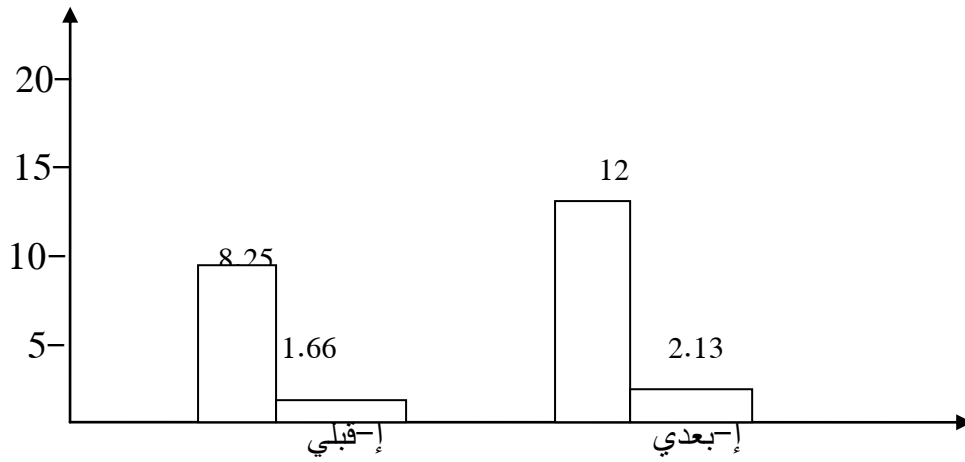
معيارى قدر ب 1.12 وذلك بالنسبة للإختبار البعدي، كما تحصلت على أعلى قيمة قدرت ب 16.02 وأدنى

قيمة قدرت ب 13.15، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

2-2-2- إختبار التصويب:

المتوسط الحسابي	1	أعلى قيمة	أدنى قيمة	
الإختبار القبلي	8	10	06	1.66
الإختبار البعدي	8	16	10	2.13

جدول رقم (11) يبين نتائج إختبار التصويب للعينة التجريبية.



شكل رقم (11) يبين نتائج إختبار التصويب للعينة التجريبية.

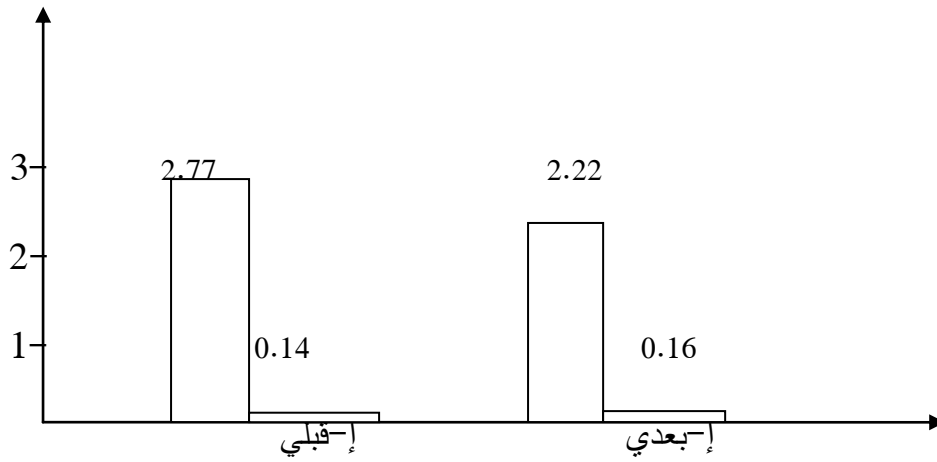
التعليق:

من خلال نتائج الجدول رقم (11) نلاحظ أن المجموعة تحصلت على متوسط حسابي قدره 8.25 وانحراف معياري قدره 1.66 وذلك بالنسبة للإختبار القبلي، كما تحصلت المجموعة على أعلى قيمة والتي قدرت ب 10 وأدنى قيمة قدرت ب 06، كما تحصلت المجموعة على متوسط حسابي قدر ب 12 وانحراف معياري قدر ب 2.13 وذلك بالنسبة للإختبار القبلي، كما تحصلت على أعلى قيمة قدرت ب 16 وأدنى قيمة قدرت ب 10، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

### 2-2-3- إختبار الجري بالكرة:

المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	1	أعلى قيمة	أدنى قيمة
2.77	0.14	8	2.92	2.54
2.22	0.16	8	2.54	2.02

جدول رقم (12) يبين نتائج إختبار الجري بالكرة للعينه التجريبية.



شكل رقم (12) يبين نتائج إختبار الجري بالكرة للعينه التجريبية.

### التعليق:

من خلال نتائج الجدول رقم (12) نلاحظ أن المجموعة تحصلت على متوسط حسابي قدره 2.77 وانحراف معياري قدره 0.14 وذلك بالنسبة للإختبار القبلي، كما تحصلت المجموعة على أعلى قيمة والتي قدرت ب 2.92 وأدنى قيمة قدرت ب 2.54، كما تحصلت المجموعة على متوسط حسابي قدر ب 2.22 وانحراف معياري قدر ب 0.16 وذلك بالنسبة للإختبار البعدي، كما تحصلت المجموعة على أعلى قيمة والتي قدرت ب 2.54 وأدنى قيمة قدرت ب 2.02، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

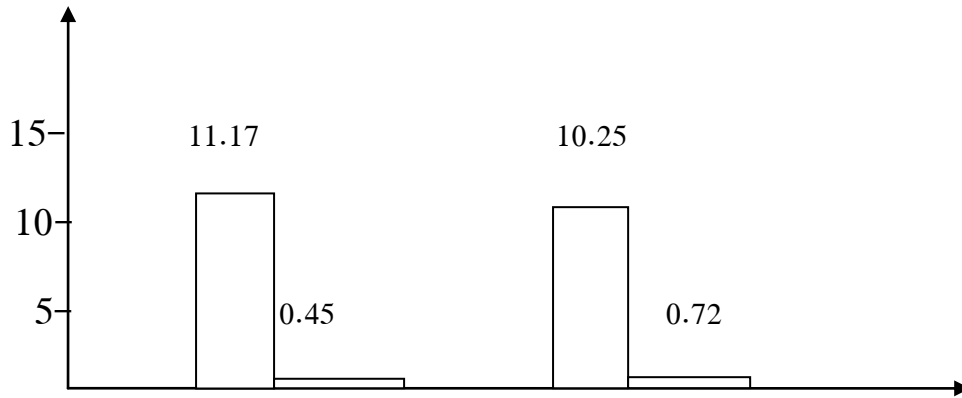
### 3- الإختبارات البعدية.

#### 3-1- إختبارات الصفات البدنية.

##### 3-1-1- إختبار الرشاقة:

المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	1	أعلى قيمة	أدنى قيمة	
11.17	0.45	8	11.98	10.66	المجموعة الشاهدة
10.25	0.72	8	11.64	9.02	المجموعة التجريبية

جدول رقم (13) يبين نتائج إختبار الرشاقة بالنسبة للإختبار البعدي .



شكل رقم (13) يبين نتائج إختبار الرشاقة بالنسبة للإختبار البعدي.

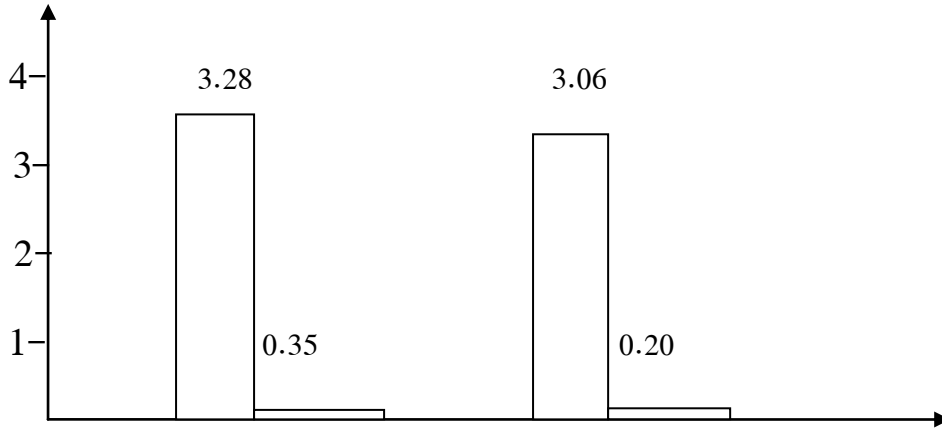
#### التعليق:

من خلال الجدول رقم (13) نسجل لدى المجموعة الشاهدة متوسط حسابي قدره 11.17 وانحراف معياري قدره 0.45، كما سجلنا أعلى قيمة قدرت بـ 11.98، وأدنى قيمة قدرت بـ 10.66، أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فقد سجلنا متوسط حسابي قدر بـ 10.25 وانحراف معياري قدر بـ 0.72 وكانت أعلى قيمة لها تقدر بـ 11.64، وأدنى قيمة قدرت بـ 9.02، وتبين النتائج الفرق بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في المتوسط الحسابي. فالمجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الشاهدة بفارق 0.92 ثانية، وبالتالي المجموعة التجريبية حققت تحسناً أفضل من الشاهدة في أداء الإختبار وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

3-1-2- إختبار التوافق:

أدنى قيمة	أعلى قيمة	1	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
2.91	3.56	8	0.35	3.28	المجموعة الشاهدة
2.78	3.35	8	0.20	3.06	المجموعة التجريبية

جدول رقم (14) يبين نتائج إختبار التوافق بالنسبة للإختبار البعدي.



شكل رقم (14) يبين نتائج إختبار التوافق بالنسبة للإختبار البعدي.

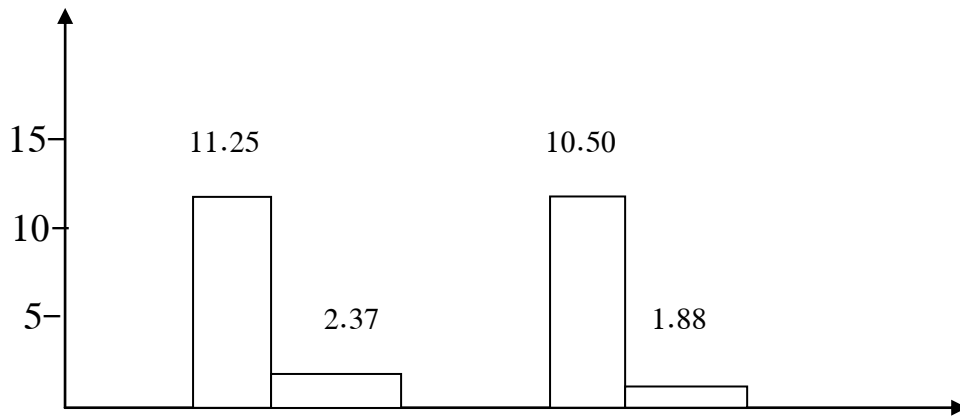
التعليق:

من خلال الجدول رقم (14) نسجل لدى المجموعة الشاهدة متوسط حسابي قدره 3.28 وانحراف معياري قدره 0.35، كما سجلنا أعلى قيمة قدرت بـ 3.56، وأدنى قيمة قدرت بـ 2.91، أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فقد سجلنا متوسط حسابي قدر بـ 3.06 وانحراف معياري قدر بـ 0.20 وكانت أعلى قيمة لها تقدر بـ 3.35، وأدنى قيمة قدرت بـ 2.78، وتبين النتائج الفرق بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في المتوسط الحسابي. فالمجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الشاهدة بفارق 0.22، وبالتالي المجموعة التجريبية حققت تحسناً أفضل من الشاهدة في أداء الإختبار وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

### 3-1-3- إختبار التوازن:

المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	1	أعلى قيمة	أدنى قيمة
11.25	2.37	8	13	09
10.50	1.88	8	12	08

جدول رقم (15) يبين نتائج إختبار التوازن بالنسبة للإختبار البعدي.



شكل رقم (15) يبين نتائج إختبار التوازن بالنسبة للإختبار البعدي.

### التعليق:

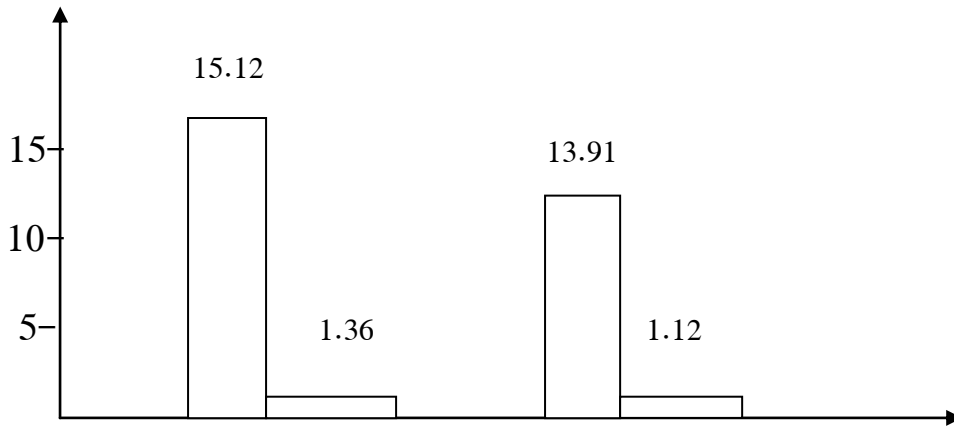
من خلال الجدول رقم (15) نسجل لدى المجموعة الشاهدة متوسط حسابي قدره 11.25 وانحراف معياري قدره 2.37، كما سجلنا أعلى قيمة قدرت ب 13، وأدنى قيمة قدرت ب 09، أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فقد سجلنا متوسط حسابي قدر ب 10.50 وانحراف معياري قدر ب 1.88 وكانت أعلى قيمة لها تقدر ب 12، وأدنى قيمة قدرت ب 08، وتبين النتائج الفرق بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في المتوسط الحسابي. فالمجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الشاهدة بفارق 0.75 ، وبالتالي المجموعة التجريبية حققت تحسنا أفضل من الشاهدة في أداء الإختبار وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

### 3-2- إختبارات الصفات المهارية.

#### 3-2-1- إختبار المراوغة:

المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	1	أعلى قيمة	أدنى قيمة
15.12	1.36	8	16.87	13.30
13.91	1.12	8	16.02	12.44

جدول رقم (16) يبين نتائج إختبار المراوغة بالنسبة للإختبار البعدي.



شكل رقم (16) يبين نتائج إختبار المراوغة بالنسبة للإختبار البعدي.

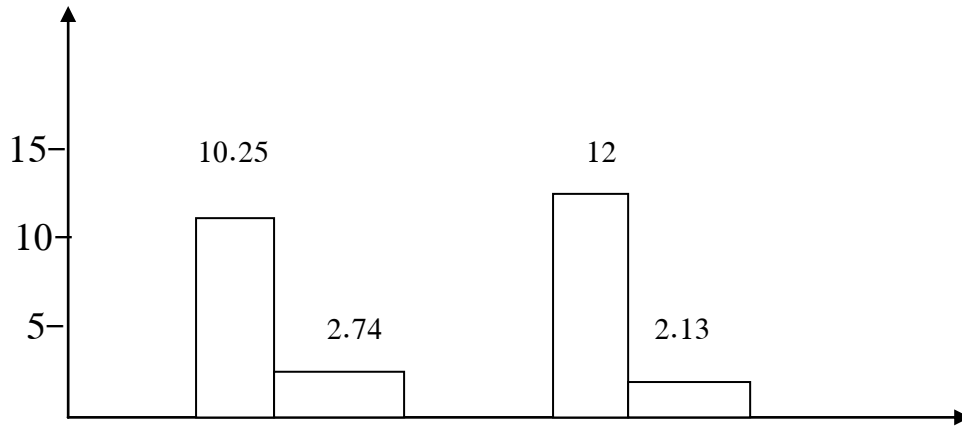
#### التعليق:

من خلال الجدول رقم (16) نسجل لدى المجموعة الشاهدة متوسط حسابي قدره 15.12 وانحراف معياري قدره 1.36، كما سجلنا أعلى قيمة قدرت ب 16.87، وأدنى قيمة قدرت ب 13.30، أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فقد سجلنا متوسط حسابي قدر ب 13.91 وانحراف معياري قدر ب 1.12 وكانت أعلى قيمة لها تقدر ب 16.02، وأدنى قيمة قدرت ب 12.44، وتبين النتائج الفرق بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في المتوسط الحسابي. فالمجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الشاهدة بفارق 1.21 ثانية، وبالتالي المجموعة التجريبية حققت تحسنا أفضل من الشاهدة في أداء الإختبار وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

3-2-2- إختبار التصويب:

أدنى قيمة	أعلى قيمة	1	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
08	16	8	2.74	10.25	المجموعة الشاهدة
10	16	8	2.13	12	المجموعة التجريبية

جدول رقم(17) يبين نتائج إختبار التصويب بالنسبة للإختبار البعدي.



شكل رقم(17) يبين نتائج إختبار التصويب بالنسبة للإختبار البعدي.

التعليق:

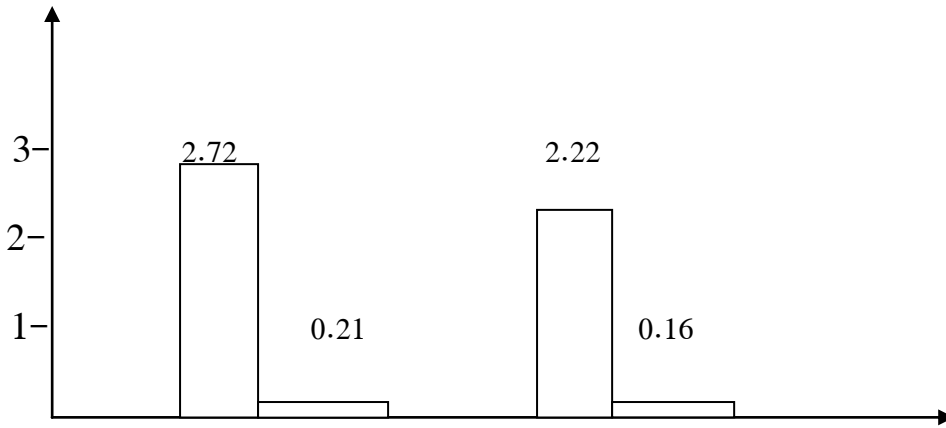
من خلال الجدول رقم (17) نسجل لدى المجموعة الشاهدة متوسط حسابي قدره 10.25 وانحراف معياري قدره 2.74، كما سجلنا أعلى قيمة قدرت ب 16، وأدنى قيمة قدرت ب 08، أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فقد سجلنا متوسط حسابي قدر ب 12 وانحراف معياري قدر ب 2.13 وكانت أعلى قيمة لها تقدر ب 16، وأدنى قيمة قدرت ب 10، وتبين النتائج الفرق بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في المتوسط الحسابي. فالمجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الشاهدة بفارق 1.75 ثانية، وبالتالي المجموعة التجريبية حققت تحسنا أفضل من الشاهدة في أداء الإختبار وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.



3-2-3- إختبار الجري بالكرة:

أدنى قيمة	أعلى قيمة	1	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
2.36	2.98	8	0.21	2.72	المجموعة الشاهدة
2.08	2.54	8	0.16	2.22	المجموعة التجريبية

جدول رقم (18) يبين نتائج إختبار الجري بالكرة بالنسبة للإختبار البعدي.



شكل رقم (18) يبين نتائج إختبار الجري بالكرة بالنسبة للإختبار البعدي.

التعليق:

من خلال الجدول رقم (18) نسجل لدى المجموعة الشاهدة متوسط حسابي قدره 2.72 وانحراف معياري قدره 0.21، كما سجلنا أعلى قيمة قدرت بـ 2.98، وأدنى قيمة قدرت بـ 2.36، أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فقد سجلنا متوسط حسابي قدر بـ 2.22 وانحراف معياري قدر بـ 0.16 وكانت أعلى قيمة لها تقدر بـ 2.54، وأدنى قيمة قدرت بـ 2.08، وتبين النتائج الفرق بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في المتوسط الحسابي. فالمجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الشاهدة بفارق 0.50 ثانية، وبالتالي المجموعة التجريبية حققت تحسناً أفضل من الشاهدة في أداء الإختبار وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

#### 4- مناقشة وعرض نتائج الدراسة:

في إطار موضوع بحثنا هذا والذي يتطرق إلى دراسة تأثير بعض الصفات البدنية ( الرشاقة، التوافق، التوازن) على الأداء المهاري ( المروعة، التصويب، الجري بالكرة ) والذي قسمناه إلى فرضية رئيسية وثلاثة فرضيات جزئية، وبعد عرض نتائج الإختبارات الخاصة بالمجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة والموضحة في الجداول السابقة. نأتي لمناقشة النتائج المتحصل عليها من أجل التأكد من صحة الفرضيات الجزئية والرئيسية ككل من خلال النتائج المتحصل عليها.

#### 4-1- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

فيما يخص الفرضية الأولى والتي مفادها: يوجد تأثير بين الصفة الحركية الرشاقة وصفة المروعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة.

من خلال الجدول رقم (07) و (13) يتبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية مهارة الرشاقة بين القياسين القبلي والبعدي لمصلحة القياس البعدي للمجموعة التجريبية عكس المجموعة الشاهدة التي تبدا نتائجها سوى انعدام الدلالة في كلا الإختبارين والذي يبينه الجدول رقم (1).

هذه النتائج المتحصل عليها في اختبارات الرشاقة جرت بنا الحصول على نتائج مصاحبة لها في إختبار المروعة، والتي أسفر عنها إحداث فروق معنوية دالة بين الإختبارين القبلي والبعدي لصالح الإختبار البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية والتي هي مدونة في الجدول رقم (10) و (16) ، بينما لم تحدث المجموعة الشاهدة فروق ذات دلالة إحصائية كما هو مبين في الجدول رقم (4).

- هذا الفرق الملحوظ بين المجموعتين في اختبار الرشاقة والمروعة بالنظر إلى النتائج المتحصل عليها وظهور نتائج جيدة في الإختبارين. فكلما كان اختبار الرشاقة إيجابيا كلما ارتفع مستوى المروعة لدى اللاعبين، وهذا ما يبين التأثير الواضح للرشاقة على مستوى المروعة.

وفي الأخير يمكن القول أن نتائج دراستنا تتوافق مع الفرضية الأولى ألا وهي يوجد تأثير بين صفة الرشاقة وأداء مهارة المراوغة.

#### 4-2- تحليل ومناقشة الفرضية الثانية:

فيما يخص الفرضية الثانية والتي مفادها: يوجد تأثير بين صفة التوازن وأداء مهارة التصويب.

من خلال الجدول رقم (09) و (15) يتبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية صفة التوازن بين القياس القبلي والبعدي لمصلحة القياس البعدي للمجموعة التجريبية. عكس المجموعة الشاهدة التي تبدوا نتائجها سوى انعدام الدلالة في كلا الإختبارين والذي يبينه الجدول رقم (03).

هذه النتائج المتحصل عليها في إختبارات التوازن جرت بنا الحصول على نتائج مصاحبة لها في إختبار التصويب والتي أسفر عنها إحداث فروق معنوية دالة بين الإختبارين القبلي والبعدي لصالح الإختبار البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية والتي هي مدونة في الجدول رقم (11) و (17)، بينما لم تحدث المجموعة الشاهدة فروق ذات دلالة إحصائية كما هو مبين في الجدول رقم (5).

- هذا الفرق الملحوظ بين المجموعتين في إختبار التوازن والجري بالكرة بالنظر إلى النتائج المتحصل عليها وظهور نتائج جيدة في الإختبارين ، فهي تدعم ترابط تحسن دقة التصويب والقدرة على الإلتزان. الشيء الذي غاب لدى المجموعة الشاهدة التي أبدت عناصرها إنعدام في حدوث الفروق المعنوية بين الإختبارين، فكلما ارتفع مستوى التوازن لدى اللاعبين كلما ارتفع مستوى أداء مهارة التصويب، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثانية ألا وهي يوجد تأثير بين صفة التوازن ومهارة التصويب.

#### 4-3- تحليل ومناقشة الفرضية الثالثة:

فيما يخص الفرضية الثالثة والتي مفادها: يوجد تأثير بين الصفة الحركية التوافق ومهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة.

من خلال الجدول ( 08 ) و ( 14 ) يتبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية صفة التوافق بين القياس القبلي والبعدي لمصلحة القياس البعدي للمجموعة التجريبية عكس المجموعة الشاهدة التي تبدوا نتائجها سوى انعدام الدلالة في كلا الإختبارين والذي يبينه الجدول رقم (02).

هذه النتائج المتحصل عليها في إختبارات التوافق جرت بنا الحصول على نتائج مصاحبة لها في إختبار الجري بالكرة والتي أسفر عنها إحداث فروق معنوية دالة بين الإختبارين القبلي والبعدي لصالح الإختبار البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية والتي هي مدونة في الجدول رقم ( 18 ) و(12)، بينما لم تحدث المجموعة الشاهدة فروق ذات دلالة إحصائية كما هو مبين في الجدول رقم (06).

- هذا الفرق الملحوظ بين المجموعتين في إختبار التوافق والجري بالكرة بالنظر إلى النتائج المتحصل عليها وظهور نتائج جيدة في الإختبارين، فهي تدعم قدرة التحسن مهارة الجري بالكرة مع ارتفاع مستوى التوافق، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثالثة ألا وهي يوجد تأثير بين صفة التوافق وأداء مهارة الجري بالكرة.

#### 5- الفرضيات المستقبلية:

- في ضوء النتائج والإستنتاجات التي تم التوصل إليها يمكننا تقديم الإقتراحات التالية.
- إجراء المزيد من الدراسات حول موضوع التدريب.
  - دراسة نفس الموضوع بمتغيرات أخرى على عينات أخرى.
  - إجراء دراسات حول نوع العلاقة بين الجانب الحركي والجانب المهاري باختلاف نوع المهارة ونوع الصفة.
  - نقترح على المدربين الإعتماد على تطوير الصفات البدنية لدى ناشئي كرة القدم.
  - إدراك أهمية الممارسة الرياضية والنشاطات البدنية في حياة المراهق ودورها في تطوير نمو شخصيته من كل الجوانب.

- إدخال بعض الوسائل السمعية بصرية " فيديو " حتى تكون للاعبين فكرة عن كيفية التدريب على المهارات  
التقنية كالتسديد قبل بداية الحصة.

المصادر والمراجع

## قائمة المصادر والمراجع:

- 1- العبداني محمد الصغير: أثر الوحدات التدريبية في تنمية صفة المقاومة لتحسين أداء الصد لدى لاعبي كرة الطائرة، معهد ت ب الرياضية بالمسيلة، 2006-2007م.
- 2- لدريسي اسماعيل: أثر برنامج مقترح لتربية النفس الحركية في تطوير بعض القدرات الإدراكية الحركية، معهد التربية البدنية، بسكرة، 2010-2011م.
- 3- النمري مشعل عدى: مهارات كرة القدم وقوانينها، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن عمان، الطبعة الأولى، 2013م.
- 4- أحمد زكي حطاطبية: موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، دار الفكر العربي، الطبعة 1، مصر، 1996م.
- 5- أمر الله أحمد البساطي: التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، الطبعة 2، دار الفكر بالإسكندرية، مصر، 1990م.
- 6- محمد أبو عودة: التربية البدنية والرياضية، مكتبة التربية البدنية والرياضية، دمشق، 2008م.
- 7- حنفي محمود مختار: كرة القدم، الجامعة الهندية، قسم المناهج والمقررات، كلية التربية البدنية.
- 8- زاهي عبد الزيد: أساسيات التعلم الحركي، دار البناء والتصميم، العراق، ط 1، 2008م.
- 9- وجدي مصطفى الفاتح: الأسس العامة للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار المهدي للنشر، مصر، 2002م.
- 10- مفني ابراهيم جمار: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، ط 1، 2001م.
- 11- محمد رضا الحيكاني: محاضرات التربية البدنية، جامعة بابل، 2001م.
- 12- زاهر السيد: المهارات الفنية في كرة القدم، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، 2008م.
- 13- مشعل عدي الشامري: مهارات كرة القدم وقوانينها، دار أسامة للنشر، الأردن، 2013م.

- 14- أحمد بسطويسي: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999م.
- 15- مروان عبد الحميد ابراهيم: التحليل الحركي البيوميكانيكي في مجالات التربية البدنية، ط 1، دار الرضوان للنشر والتوزيع، عمان، 2014 م.
- 16- محمد صبحي حسين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995م.
- 17- عامر فاخر شغاتي: علم التدريب الرياضي نظم لتدريب الناشئين للمستويات العليا، ط 1، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2014م.
- 18- وسام صلاح عبد الحسين: الريشة الطائرة بين الممارسة والمنافسة، ط 1، دار الرضوان للنشر والتوزيع، عمان، 2013م.
- 19- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين: اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية، ط 3، دار الفكر العربي، الإسكندرية، 1997م.
- 20- ساري حمدان، نورمان عبد الرزاق: اللياقة البدنية والصحية، ط 1، عمان، دار وائل للطباعة والنشر، 2001م.
- 21- قاسم حسن حسين: تعلم قواعد اللياقة البدنية، الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر، 1998م.
- 22- فاضل حسين عزيز: اللياقة البدنية، الجنادرية للنشر والتوزيع، ط 1، 2015م.
- 23- عبد الجبار سعيد محسن: إعداد الرياضيين بدنيا ومهاريا خططا ونفسيا، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان، ط 1، 2016م.
- 24- عويس الجبالي: التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، دار GMC للطباعة والنشر، القاهرة، 2001م.
- 25- أحمد عريبي عودة: الإعداد البدني في كرة اليد، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع، ط 1، 2014م.
- 26- حماد مغني ابراهيم: اللياقة البدنية للصحة الرياضية، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ط 1، 1989م.



- 27- أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي، الأسس الفزيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط 1، 1989م.
- 28- أكرم محمد صبحي: التعلم الحركي، دار الكتاب للطباعة والنشر، ط 1، 2000م.
- 29- يحي السيد اسماعيل الحاوي: الموهبة والرياضة والإبداع، مركز العربي للنشر، 2004م.
- 30- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: فسيولوجية اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2001م.
- 31- حابر عبد الحميد حابر: بيوكولوجيا التعلم ونظريات التعلم، دار الكتاب الحديث، الكويت، 1982م.
- 32- مأمور بن حسن آل سليمان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، ط 2، دار ابن الحرم، بيروت، لبنان، 1998م.
- 33- غازي صالح محمود، هاشم ياسر حسن: كرة القدم التدريب البدني، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، ط 1، 2012م.
- 34- مصطفى السايح: الأوربي للياقة البدنية، مكتبة الإشعاع الفنية، مصر، 2002م.
- 35- أمر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998م.
- 36- أحمد سعيد، أحمد قاسمي: التدريب الرياضي، مطبعة العلاء، بيروت، 1997م.
- 37- موفق أسعد محمود: التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، دار دجلة، عمان، ط 1، 2011م.
- 38- زهران السيد: المهارة الفنية في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ط 1، 2008م.
- 39- يوسف لازم كماش، صالح بشير أو خيط: أسس التعلم وتطبيقاته في كرة القدم، زهران للنشر والتوزيع، عمان، 2010م.
- 40- ابراهيم شعلان، محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر، ط 1، مصر، 2001م .

- 41-دعزت محمود، غازي المرزوق: الألعاب الجماعية، الجزء الثاني، ط 1، وزارة التربية والتعليم، مملكة البحرين، 1998م.
- 42- دعزت محمود: تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم، ط1، دار دجلة، عمان، 2002م.
- 43- عبد العالي الجسماني: سكيولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار البيضاء، لبنان، 1994م.
- 44- أبو الفصل جمال الدين ابن منظور: لسان العرب، دار الطباعة والنشر، لبنان، 1997م .
- 45- فواد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، مصر، 1956م.
- 46- محمد الحمامي وأمين الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998م.
- 47- مصطفى فهمي : سكيولوجية الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة، 1986م.
- 48- منير فياض: الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي، ط 1، المركز الثقافي العربي، لبنان 2004م.
- 49- فيروز سامي زراقة ، فضيلة زراقة: السلوك العدواني لدى المراهق، دار الأيتام للنشر والتوزيع، عمان، 2013م.
- 50- عبد الرحمن العيساوي: معالم النفس، دار النهضة العربية للنشر والطباعة، بيروت، 1984م.
- 51- مصطفى فهمي: سكيولوجية الطفولة في علم النفس، مكتبة مصر، 2000م، ط2.
- 52- محمد عماد الدين اسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت، 1982م.
- 53- حامد عبد السلام زهران: عالم الكتب، 1977م.
- 54- محمد حسن علاوي: سكيولوجية النمو للمربي الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998م.
- 55- عبد الرحمن العيساوي: علم النفس النمو، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1995م.

- 56- عبد القادر بن محمد: دروس في التربية وعلم النفس، دار الطباعة والبحث الوطني الشعبي، الجزائر، 1973م.
- 57- توما جورج خوري: علم النفس التربوي، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر، بيروت، 1986 م.
- 58- فاخر عقلة: علم النفس التربوي، ط3، دار الملايين للطباعة والنشر، لبنان، 1982م.
- 59- حامد عبد السلام: علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، 1982م.
- 60- محمود حسن: الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، ط2، لبنان، 1981م.
- 61- عبد العزيز حيدر حسين الموسوي: علم النفس ونظرياته، ط1، دار الرضوان للنشر والتوزيع، عمان.

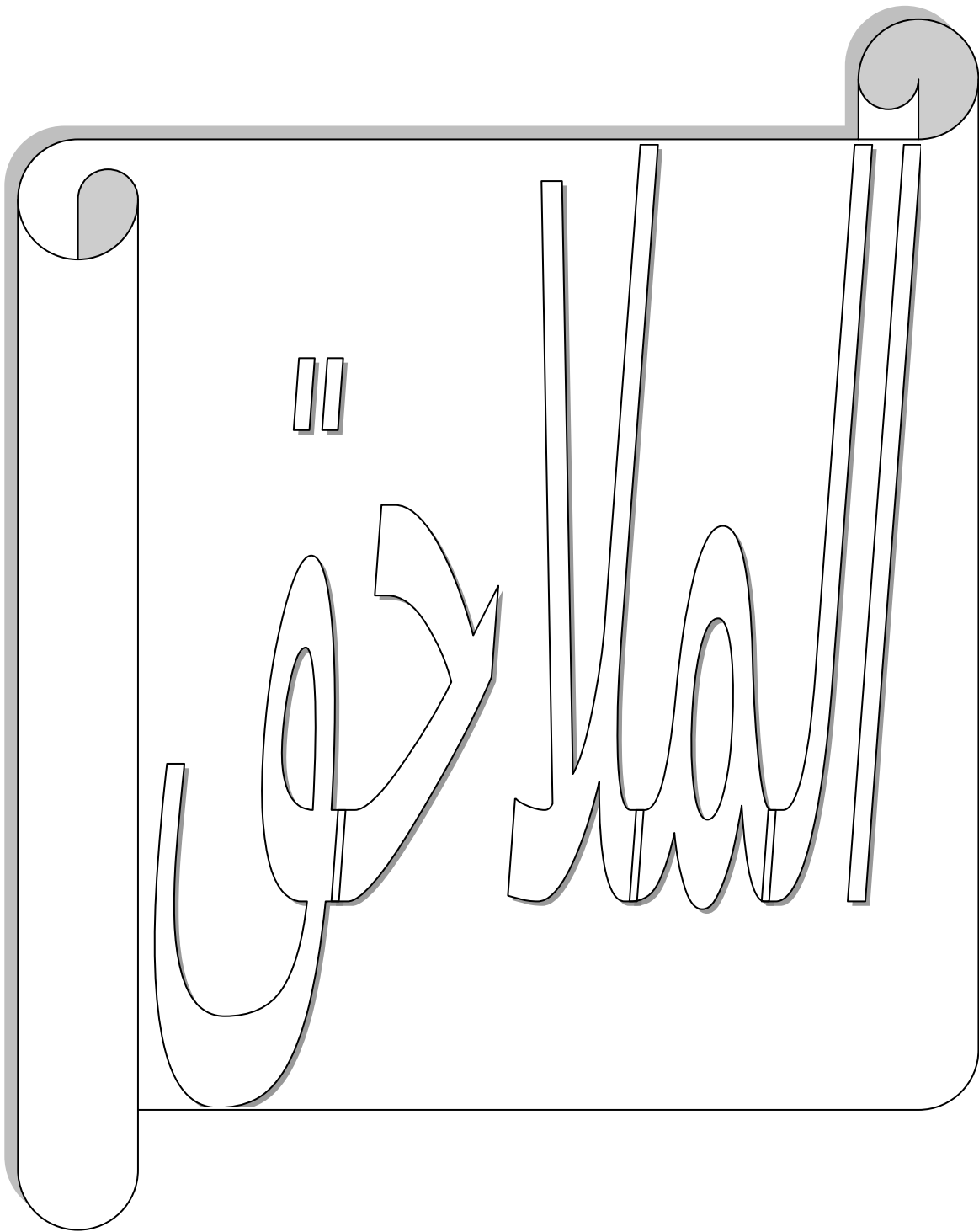
خاتمة

## خاتمة:

تعتبر كرة القدم الرياضية الأكثر شعبية وممارسة في العالم، ويرجع ذلك إلى المهارات الفنية التي ساهمت بشكل كبير في ذلك. حيث أضافت جمال وانسيابية مما ساهم في اتساع وزيادة عدد الممارسين لها والمتخصصين فيها بهدف تطويرها وتحسينها أكثر، ومن بين كل المهارات نذكر كل من المراوغة والتصويب والجري بالكرة والتي تعتبر من أهمها، وللقيام بذلك وجب إعداد الرياضي بشكل متكامل بما فيه التحضير البدني لجميع الصفات البدنية والتي من بينها الرشاقة، التوازن، التوافق.

وقصد معرفة مدى تأثير صفة الرشاقة والتوازن والتوافق على أداء مهارات كرة القدم ( التصويب، الجري بالكرة والمراوغة) جاءت هذه الدراسة التي كانت الأداء التقني لهذه المهارات.

- هذه الوحدات المقترحة والمطبقة على المجموعة التجريبية ساهمت إلى حد ما إلى رفع القدرة على هذه الصفات والتي تصحبها تحسن في المهارات التقنية. وهذا انطلاقاً من النتائج المتحصل عليها. حيث أثبتت هذه النتائج إلى حد ما ضرورة تحسين الصفات البدنية قصد الوصول إلى تحسين الأداء المهاري للتقنيات السابقة الذكر لدى اللاعب. وعلى الرغم من النتائج المتحصل عليها إلا أنها تبقى غير كافية ، الشيء الذي يفتح المجال نحو دراسة مكملة والتي يمكن أن بحثنا هذا منطلقاً لبحث أشمل وأوسع يؤخذ فيه بعين الإعتبار كل العوامل التي يمكن أن تتدخل في تحسين أداء المهارات لدى اللاعب في كرة القدم.



- نتائج الإختبارات:

- المجموعة التجريبية.

اللاعب	الرشاقة		التوافق		التسديد		الجرى بالكرة		المراوغة		التوازن	
	قبل	بعد	ب	ق	ب	ق	ب	ق	ب	ق	ب	ق
1	11.21	10.53	2.78	3.21	14	10	2.34	2.86	12.44	13.86	08	09
2	10.78	10.28	2.93	3.15	12	06	2.29	2.87	13.41	15.77	10	11
3	12.62	11.64	3.08	3.47	10	08	2.13	2.78	13.58	14.92	09	09
4	12.02	10.16	3.20	3.98	10	10	2.08	2.67	13.83	15.22	12	14
5	12.53	9.02	3.20	3.45	12	08	2.02	2.86	16.02	16.39	11	13
6	10.96	9.93	2.87	3.53	16	10	2.54	2.54	16.99	16.53	10	12
7	11.44	10.12	3.35	3.98	12	06	2.18	2.92	13.15	14.03	12	14
8	10.47	10.31	3.09	3.62	10	08	2.19	2.66	13.82	17.02	12	15

- المجموعة الشاهدة.

اللاعب	الرشاقة		التوافق		التسديد		الجرى بالكرة		المراوغة		التوازن	
	ب	ق	ب	ق	ب	ق	ب	ق	ب	ق	ب	ق
1	11.16	11.09	3.11	3.15	12	14	2.48	03	15.41	15.87	10	09
2	12.15	11.63	3.18	3.21	14	10	2.78	2.81	16.22	14.87	11	11
3	11.03	10.82	3.41	3.52	10	10	2.36	2.42	14.32	14.87	12	13
4	10.82	10.81	3.56	3.63	12	10	2.63	2.68	13.30	15.39	11	10
5	12.18	11.98	2.91	3.01	14	26	2.81	2.90	15.01	15.36	13	12
6	11.47	11.12	3.16	3.14	12	12	2.51	2.70	13.42	13.02	11	13
7	11.06	11.21	2.93	2.98	16	14	2.96	3.09	16.41	16.49	13	14
8	10.81	10.66	2.96	2.91	08	06	2.71	2.86	16.87	17.11	09	10