

جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
شعبة: التدريب الرياضي



مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر
في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تخصص: تحضير بدني و ذهني

تأثير تمارينات اللعب في تطوير الرشاقة
لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة
دراسة ميدانية لفريق مولودية شباب المسيلة

تحت إشراف:

د . يعقوبي فاتح

من إعداد الطالب :

حاج مهدي فارس

السنة الجامعية

2016/2015

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
بَدَأَ خَلْقَ الْإِنسَانِ
مِنْ طِينٍ مِمَّا يَخْتَارُ
ثُمَّ جَعَلَ الْإِنسَانَ
كِرَامًا كَرِيمًا
الَّذِي عَلَّمَ الْقُرْآنَ
وَكَرَّمَ الْبَصِيرَةَ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
جَعَلَ الْإِنسَانَ
أَقْرَبَ شَيْءٍ لِيَوْمِ
الْحِسَابِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
جَعَلَ الْقُرْآنَ
أَنْزِيلًا مُنِيرًا
وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
جَعَلَ الْإِنسَانَ
أَقْرَبَ شَيْءٍ لِيَوْمِ
الْحِسَابِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
جَعَلَ الْقُرْآنَ
أَنْزِيلًا مُنِيرًا
وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
جَعَلَ الْإِنسَانَ
أَقْرَبَ شَيْءٍ لِيَوْمِ
الْحِسَابِ

شكر و عرفان

قال الله تعالى: (ولئن شكرتم لأزيدنكم) الآية 07 سورة إبراهيم

وقال رسول الله صل الله عليه وسلم: (من لم يشكر الناس لم يشكر الله).

لك الحمد ربي حتى ترضى ولك الحمد إذا رضيت ، لك الحمد حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه على جميع نعمك كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك لما وفقتنا إليه.

نشكر الله عز وجل الذي وفقنا في إنجاز هذا البحث كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من قدم لنا يد المساعدة في إتمام هذا البحث المتواضع ونخص بالذكر الدكتور (يعقوبي فاتح) الذي لم يبخل علينا بعطائه العلمي وأرائه وأفكاره ونصائحه من خلال مراحل هذا البحث منذ أن كان فكرة حتى صار بحثا ، ولا ننسى أساتذتنا الكرام بجامعة محمد بوضياف ، ونحن نكن لهم فائق التقدير والاحترام ونشكرهم جزيل الشكر على ما قدموه لنا طوال فترة الدراسة .

كما لا يفوتنا أن نشكر كل من ساهم من قريب أو من بعيد في إنجاز العمل المتواضع.

والله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه

اهداء

بسم الله الرحمان الرحيم

الحمد لله الذي علم العلم ورفع أهل العمل فقال: "يرفع الله
الذين آمنوا منكم والذين أوتوا العلم
درجات".

إلى كنزي الثمين... بحر العطاء وروح الحياة

والدتي الغالية

ألبسها الله الصحة والعافية

إلى معلّمي الذي لا زلت أتعلم منه كل لحظة

والدي الغالي

أطال الله عمره على التقوى

إلى إخوتي وأخواتي

سندي و بهجة حياتي

إلى كل محب وصديق... ومهتم

أهدي هذا الجهد المتواضع

فهرس المحتويات

- ❖ الشكر والعرفان.....
- ❖ الإهداء.....
- ❖ مقدمة.....01

الفصل الأول

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

الصفحة	المحتوى
03	❖ تمهد
1- تمرينات اللعب	
04	1-1 اللعب (مفهومه وماهيته)
05	1-2-1 النظريات المفسرة للعب
06	1-2-1-1 نظرية النمو الجسمي
06	1-2-2-1 نظرية الطاقة الزائدة
07	1-2-3 نظرية الاستجمام
07	1-2-4 النظرية التلخيصية
08	1-2-5 نظرية التحليل النفسي
09	1-2-6 نظرية الإعداد للحياة
09	1-2-7 النظرية المعرفية (بياجيه)
10	1-2-8 نظرة الإسلام للعب
12	6-2-2 أهمية اللعب
12	1-3-1 الأهمية العلاجية والإرشادية
12	1-3-2 الأهمية التربوية للعب
12	1-3-3 أهمية اللعب في مجال الإبداع
12	1-3-4 اللعب كأداة لمعرفة الذات
13	1-3-5 أهمية اللعب في النمو الحركي
13	1-3-6 أهمية اللعب في النمو الاجتماعي والانفعالي
13	1-3-7 أهمية اللعب في النمو العقلي
2 الرشاقة	

14	1-2 أنواع الرشاقة:
14	2-2 مبادئ وطرق تنمية الرشاقة
15	3-2 أهمية الرشاقة
	3- كرة القدم
16	3-1- تعريف كرة القدم
16	3-2 تاريخ كرة القدم
16	3-2-1 في العالم
16	3-2-2 في الجزائر
17	3-2-3 التعليم النظري لكرة القدم
17	3-2-4 مدارس كرة القدم
17	3-2-5 المبادئ الأساسية في كرة القدم
	4 المرحلة السنوية (المراهقة)
18	4-1 مفهوم المراهقة
19	4-2 أطوار المراهقة
19	4-2-1 المراهقة المبكرة : (12-14) سنة
19	4-2-2 المراهقة الوسطى : (15-18) سنة
20	4-2-3 المراهقة المتأخرة : (19-21) سنة
23-21	الدراسات السابقة و المشابهة
24	التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة

الفصل الثاني الإطار العام للدراسة

27-26	1- الكلمات الدالة في الدراسة
28	2- إشكالية الدراسة
29	3- أهداف الدراسة
29	4- أهمية الدراسة
29	5- فرضيات الدراسة

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة

31	تمهيد
32	1- الدراسة الاستطلاعية
32	2- المنهج المتبع في الدراسة
32	3- مجتمع وعينة الدراسة
34	4- أدوات جمع البيانات والمعلومات
37-35	5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة
38	6- الأساليب الإحصائية

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها و مناقشتها

40	1- عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية اختبار الأول
41	- عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية اختبار الثاني
42	2- عرض وتحليل نتائج المجموعة الشاهدة اختبار الأول
43	- عرض وتحليل نتائج المجموعة الشاهدة اختبار الثاني
44	3- عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية و الشاهدة اختبار الأول
45	- عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية و الشاهدة اختبار الثاني
47-46	- مناقشة النتائج

الفصل الخامس

إستنتاجات واقتراحات

الصفحة

49	1- إستنتاجات عامة
49	2- توصيات و اقتراحات
50	3- الآفاق المستقبلية
المراجع المعتمدة للدراسة	
الملاحق	
ملخص الدراسة باللغة العربية	
ملخص الدراسة باللغة الأجنبية	

فهرس الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
01	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الجري الزجاجي حول الحواجز الأربعة	48
02	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الجري القوائم مع الدوران مسافة 40 متر	49
03	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار الجري الزجاجي حول الحواجز الأربعة	50
04	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار الجري القوائم مع الدوران مسافة 40 متر	51
05	دلالة الفروق بين التجريبية والشاهدة الاختبار القبلي في اختبار الجري الزجاجي حول الحواجز الأربعة	52
06	دلالة الفروق بين التجريبية والشاهدة الاختبار القبلي في اختبار الجري القوائم مع الدوران مسافة 40 متر	53

فهرس الأشكال

رقم الأشكال	العنوان	الصفحة
01	عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الأول	48
02	عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموع التجريبية في اختبار الثاني	49
03	عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار الأول	50
04	عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبارا لثاني	51
05	عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس ألبعدي للمجموعة التجريبية والشاهدة في اختبار الأول	52
06	عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس ألبعدي للمجموعة التجريبية والشاهدة في اختبار الثاني	53

تحتل الرياضة مكانة عالية في المجتمع المعاصر وذلك بنوعيتها الترفيهية والتنافسي وقد اهتم الإنسان بهذه الظاهرة منذ أن كانت مجرد حركات إما معبرة عن مشاعر أو اندفاع ضد العوائق الطبيعية إلى أن أصبحت تخضع إلى قوانين وقواعد قابلة للتطور والدراسة والتصنيف من حيث الأهمية وطرق الأداء وكذا من حيث التخصصات فظهرت رياضات فردية وأخرى جماعية ، ومن بين هذه الرياضات الجماعية نجد لعبة كرة القدم لذا فإن التاريخ الرياضي يعتبر الكرة القدم من الألعاب الجماعية التي جاء اختراعها نتيجة البحث ، كما أن هذه الرياضة تنمي في الفرد روح الجماعة والتنافس وتنمية الصفات البدنية كما أن ممارستها تتطلب مستوى عالي من اللياقة البدنية كالقوة و التحمل والسرعة والرشاقة بالاشتراك مع الكثير من المهارات الفنية، وسنحاول من خلال بحثنا دراسة تأثير تمارين اللعب في تطوير الرشاقة ببرنامج تدريبي وهذا لكي نستطيع إعدادهم إعدادا بدنيا ناجحا للوصول بهم إلى أعلى مستويات. إن دراستنا انصبت على موضوع هام جدا والمتمثل في: تأثير تمارين اللعب في تطوير الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم، وبهذا الصدد قسمنا بحثنا إلى خمسة فصول ، جانب نظري وجانب تطبيقي.

الجانب النظري: ويتكون من فصلين:

الفصل الأول: خصصنا هذا الفصل تمارين اللعب، حيث قمنا بالتطرق إلى مفهوم اللعب في ضوء التعارف المختلفة ، و واجباته المختلفة ، كما تم التطرق إلى نظريات اللعب المختلفة، ثم تطرقنا إلى صفة الرشاقة من حيث مفهومها بصفة عامة وأنواعها ، وكذلك و في ذات السياق كانت لنا إطلالة على المرحلة العمرية التي يمر بها اللاعب في هذا الطور المراهقة، من حيث التعريف والخصائص ومميزات هذه المرحلة. لنختتم هذا الفصل في الأخير ببعض الدراسات السابقة والمشاهدة التي كانت لنا السند والمرجع في دراستنا هذه.

الفصل الثاني: خصصنا هذا الفصل للإطار العام للدراسة حيث تطرقنا فيه إلى الكلمات المفتاحية للدراسة وإشكالية الدراسة وفرضياتها وأهدافها وأهمية الدراسة ككل.

الجانب التطبيقي: ويتكون من ثلاثة فصول.

الفصل الثالث: خصصناه للطرق المنهجية للبحث.

الفصل الرابع : خصصناه للتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها .

الفصل الخامس: عبارة عن استنتاجات واقتراحات والأفاق المستقبلية للدراسة .

❖ تمهيد:

إن التاريخ يعتبر لعبة كرة القدم من الألعاب الجماعية التي جاء اختراعها نتيجة البحث ، كما أن هذه الرياضة تنمي في الفرد روح الجماعة والتنافس وتنمية الصفات البدنية كما أن ممارستها تتطلب مستوى عالي من اللياقة البدنية كالقوة و التحمل والسرعة والرشاقة ، فموضوع اللعب لقي اهتماما ومتابعة من قبل المفكرين والعلماء والذين أرادوا أن يعطوا تعريفا دقيقا له ومن بينهم عطية محمود " الذي قال أن اللعب يعد الوسيلة الطبيعية في تفهم مشاكل الحياة التي تحيط بالطفل والتي تفرض نفسها عليه، في كل لحظة وآونة فعن طريق اللعب يكتشف البيئة التي يعيش فيها ويوسع من معلوماته ويزيد من مهاراته ويعبر عن أفكاره ووجدانه. واللعب عبارة عن نشاط حر ومسلي أين تكون فيه أفكار اللعب ثابتة والمحتوى معقول والأدوار محددة فلعب هو ظاهرة يعطي قيمة للحرية الحركية في إطار وسط محدد (معرف) ، ويتم فيه التساوي بين الذهاب والإياب للحركات في توازن ثابت وبما إن دراستنا تمحورت في تأثير تمارين اللعب في تطوير صفة الرشاقة للاعب كرة القدم وهذه الأخيرة والتي تعرف بأنها سرعة تغير أوضاع الجسم أو تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء ، ولها نوعان الرشاقة العامة والرشاقة الخاصة. وعرفها " بارو" بأنها تعبير عن مدى وسهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة ، وعرفها " ماينل" بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل جسمه او بجزء معين منه.

ومن جهة أخرى يمر اللاعب أو الطفل بمراحل مختلفة تتميز بخصائص جسمية وسيكولوجية وفيزيولوجية وعقلية مختلفة ، فالإنسان ينتقل من الطفولة إلى الشباب ومن الكهولة إلى الشيخوخة ، وكل هذه المراحل لها مميزات خاصة بها ، وبما أننا ندرس مرحلة معينة من المراحل التي يمر بها الإنسان التي تناسب عينة موضوعنا ألا وهي مرحلة المراهقة اقل " من 15 سنة فلهذا سوف نتطرق إلى دراسة الخصائص والسمات التي يمر بها الكائن البشري في هذه السن بالإضافة إلى مميزات مرحلة المراهقة .

1-تمريبات اللعب:

1-1 اللعب (مفهومه وماهيته):

إن تحديد مفهوم اللعب ليس بالأمر البسيط بل هو في غاية الصعوبة ، إذ يشير بلقيس و مرعي ، إلى مفهوم اللعب بأنه "نشاط حر موجه أو غير موجه يكون على شكل حركة أو عمل ، يمارس فرديا أو جماعيا ويستثمر طاقة الجسم الحركية والذهنية ويمتاز بالسرعة والخفة لارتباطه بالدوافع الداخلية ولا يتعب صاحبه ، وبه يتمثل الفرد المعلومات ويصبح جزءا من حياته ولا يهدف إلا إلى الاستمتاع.(بلقيس وآخرون 1982، ص 15). ويمكن الإشارة إلى مفهوم اللعب بأنه ظاهرة اجتماعية نشأت تاريخيا ونوع مستقل من أنواع النشاط للطفل ، كما يمكن أن يكون اللعب وسيلة لمعرفة الذات وهو وسيلة للتربية البدنية والتربية الحركية وعنصر لثقافة الشعوب ، ويمكن تقسيم اللعب إلى نوعين رئيسيين هما: اللعب الايجابي، واللعب السلبي ، والمقصود باللعب الايجابي: هو أن المتعة تأتي مما يفعله الفرد كالركض لمتعة الركض ،ومن الملاحظ أن انشغال الأطفال بهذا النوع من اللعب يقل كلما اقتربوا من سن المراهقة، وكلما تزايدت مسؤولياتهم المدرسية والمنزلية فضلا عن انخفاض مستوى الطاقة لديهم بسبب التغيرات الجسمية والنمو السريع ، أما اللعب السلبي: فهو أن المتعة تأتي من الأنشطة التي يقوم بها الآخرون بينما يبذل القائم بهذا النوع من اللعب أقل قدر من الطاقة كالمتعة التي يجدها الطفل عند مراقبة الأطفال الآخرين في أثناء لعبهم أو التفرج على الناس أو الحيوانات في الطبيعة ، أو على شاشة التلفزيون أو ربما عن طريق تصفح الكتب أو المجالات وقد تتساوى هذه المتعة مع المتعة التي يحصل عليها باذلو الجهد داخل الملعب ، ويقوم الأطفال بكلي النوعين من اللعب على مدى سني حياتهم ، إلا أن المدة التي تخصص لكل نوع لا تعتمد على العمر بقدر ما تعتمد على الحالة الصحية والمتعة التي يمكن للطفل أن يحصل عليها من كل منهما ، فبينما يسود اللعب الايجابي في مرحلة الطفولة المبكرة واللعب السلبي في مرحلة الطفولة المتأخرة فإن ذلك لا يعد قاعدة فهناك أطفال صغار يفضلون مشاهدة التلفزيون على ممارسة اللعب الايجابي لأنهم لم يتعلموا أو لم تنتهيا الفرصة لهم لكي يتعرفوا على الألعاب التي يقوم بها أو يتمتع بها أمثالهم في المرحلة العمرية نفسها (حسان حسين محمد 1986، ص 162)

ويرى الزوبعي أن مفهوم اللعب ليس فقط كونه وسيلة للتربية البدنية أو لقضاء وقت الفراغ والاستمتاع فقط بل يتعداه لأكثر من ذلك كونه عامل مهم من عوامل تكوين مقومات شخصية الطفل بأبعادها كافة لذا يمكن اعتبار اللعب حقيقة ضرورية لنمو الطفل من الناحية العقلية والنفسية والاجتماعية والخلفية(الزوبعي عبد الجليل وآخرون ، 2001، ص 159)

ويرى الباحث بأن المتعة التي يحصل عليها الطفل في اللعب تتولد من خلال مشاركته الفعلية في نشاط اللعب ولا تتولد من خلال مشاهدته لمواقف اللعب. بينما صنفت عفاف عبد الكريم اللعب إلى : " اللعب الحر واللعب الموجه " ، واللعب الحر: يعني انه نشاط تلقائي وموجه من جانب الطفل وهو أفضل الألعاب للأطفال الصغار وينمي التعلم في المجال المعرفي والنفس-حركي ولكن من الصعب للمعلم أن يتوقع النتائج ويتضمن هذا النوع من اللعب كثيرا من الاختراع والخيال ويساعد على تطوير الشخصية الفردية والبصيرة والتخيل والمثابرة على العمل ، بينما اللعب الموجه يحدث عندما يهتم المعلم في تطوير تعلم محدد في المجالات المعرفية والانفعالية والنفس حركية ، فالمعلم يبنى موقفا يحاول أن يدمج فيه الطفل في عملية التعلم ، وأن العامل الأساسي الذي يبين أن اللعب الموجه هو حقيقة لعب ، هو

الطريقة التي يدخل بها الطفل في النشاط والاستمرار فيه بإرادته " ويؤكد السلوم ، بان اللعب في مرحلة الطفولة وسيط تربوي هام يعمل على تكوين الطفل من هذه المرحلة الحاسمة في النمو الإنساني ولا ترجع أهمية اللعب إلى الفترة الطويلة التي يقضيها الطفل في اللعب فحسب ، بل انه يسهم بدور هام في التكوين النفسي للطفل وتكمن فيه أسس النشاط التي تسيطر على التلميذ في حياته المدرسية(عبد الكريم عفاف 1995، ص150)، ويضيف السرهيد إلى أن اللعب هو استعداد فطري عند الطفل يتم من خلاله التخلص من الطاقة الزائدة فهو مقدمة للعمل الجدي الهادف، إذ يشعر الطفل فيه بقدرته على التعامل مع الآخرين ، وبمقدرته اللغوية والعقلية والجسدية ، ومن خلاله يكتسب الطفل المعرفة الدقيقة بخصائص الأشياء التي تحيط به(السرهد احمد ,1990,ص45)

1-2-2- النظريات المفسرة للعب :

1-2-1-1- نظرية النمو الجسمي : يرى العالم (كار) الذي تنسب إليه هذه النظرية أن اللعب يساعد على نمو الأعضاء ولا سيما المخ و الجهاز العصبي ، فالطفل عندما يولد لا يكون مخه في حالة مكتملة ، أو استعداد تام للعمل لأن معظم أليافه العصبية لا تكون مكسوة بالغشاء الدهني الذي يفصل ألياف المخ العصبية بعضها عن بعض ، وبما أن اللعب يشتمل على حركات تسيطر على تنفيذها كثير من المراكز المخية فشأن هذا أن يثير تلك المراكز ويتكون بفضلها تدريجياً ما تحتاج إليه الألياف العصبية من هذه الأغشية الدهنية .(سعيد المفتي ,2005,ص23)

ويرى الباحث بأن هذه النظرية هي صعبة التحقق من دقتها إذ أن قيمة اللعب في مرحلة من مراحل حياة الطفل هو تفاعل غامض لكنه محتمل الوجود ولكن صعب إيجاد تفسير له.

1-2-2-2- نظرية الطاقة الزائدة: ويعد الفيلسوف الانكليزي (هيربرت سبنسر) واضع النظرية ويؤكد على أن اللعب مهمته التخلص من الطاقة الزائدة . فالحيوان مثلاً إذا توفرت لديه طاقة تزيد عما يحتاجه للعمل فانه يصرف هذه الطاقة في اللعب أو غيره وإذا طبقنا ذلك على الأطفال نرى إن الطفل لديه فائض من الطاقة وهذا الفائض يبحث عن طريقة مشروعة لتصريفه وهذه الطريقة هي اللعب إن هذا معقول إلى حد ما لكنه ليفسر حقائق اللعب كلها فاللعب هنا مقتصر على الطفولة وهذا لا ينطبق على الواقع ، إذ عند الكبار أيضاً ميل إلى اللعب بل يمارسه في الواقع ، فإذا كان اللعب مرتبطاً بوجود فضل الطاقة ، فكيف يمكن شرح كيفية لعب الحيوان الصغير أو الطفل إلى درجة تنهك فيها قواه كما نشاهد ذلك غالباً في الحياة العادية ، ولا شك إننا في هذا الموقف نجد اتجاهها يحرم اللعب من دوره النشاط المؤثر في عملية النمو ، كما يجذب دور الظروف الاجتماعية والاقتصادية وإمكانية تأثير المحيط الإنساني في إثارة هذه الطاقة وتوظيفها وتوجيهها لصالح الإنسان.(بريفان سعيد المفتي ,2005,ص24)

وهناك اعتراضان على هذه النظرية هما :

أ- أن هناك كثير من الألعاب لا تتطلب بذل مجهود كبير كالتخطيط والرسم على الرمال أو فك وتركيب بعض الأشياء أو الألعاب اللغوية .

ب- أن الطفل قد يلعب بعد بذل مجهود مضني استنفذ طاقته أو يلعب وهو متعب ويرى في اللعب راحة له ، إذن ليس لديه طاقة زائدة تبحث عن تصريف لها في اللعب.(سارة محمد ,1992,ص23)

ويرى الباحث هو إن التأكيد على جانب لا يعني إلغاء الجوانب الأخرى ويضيف بان هذه النظرية تمكنت من لفت النظر إلى كثرة النشاط والحركة التي يتميز بها الطفل ولكنها لم تفسر هذا النشاط ، فتفسير النشاط ليبرر وجود الطاقة الزائدة رغم انه تعبير مناسب لتعدد جوانب نمو الطفل.

1-2-3 نظرية الاستجمام:

خلاصة هذه النظرية أن الإنسان يلعب كي يريح عضلاته المجهدة وأعصابه المرهقة التي أضعفها التعب ، ذلك لان الإنسان عندما يستخدم عضلاته وأعصابه بصورة غير التي كان يستخدمها أثناء العمل فانه يعطي بذلك لعضلاته المجهدة وأعصابه المتعبة فرصة كي تستريح وقد وجهت لهذه النظرية الاعتراضات الآتية :

- لو كانت الغاية من اللعب هي راحة الأعصاب المجهدة والعضلات المتعبة فان أحسن طريقة لذلك هي الاستلقاء في الفراش والاسترخاء في الجلوس من غير عمل ما .

- لو كان الهدف من اللعب الراحة فقط لكان من الأفضل للكبار أن يلعبوا أكثر مما يلعب الصغار لان عمل الكبار وجهدهم المبذول أدى للتعب من لعب الصغار ومع ذلك فإننا نرى أن الصغار أكثر لعباً من الكبار .

- لا يكون لعب الإنسان دائماً بطاقات عضلية وجهد عصبي غير التي يستعملها أثناء العمل بل إن الإنسان يلعب بالعضلات التي يعمل بها والأعصاب التي يفكر بها .

تبين لعلماء النفس أن الجهد المبذول لا يتعب العضلة وحدها بل يتعب الجسم ذلك لان أي عمل من الأعمال يستلزم استعداد عضلات الجسم كلها وتأهبها للعمل (السلوم عبد الحكيم، 2000، ص85)

1-2-4 النظرية التلخيصية:

صاحب هذه النظرية هو (ستانلي هول) وقد بسط فكرته التلخيصية هذه على الطفولة بأكملها في كتاب مشهور له عن المراهقة سنة (1904) وتقوم فلسفة هذه النظرية على فرضية وخلاصتها (بلفيس احمد ، 1982، ص15) أن اللعب هو تلخيص لضروب النشاطات المختلفة التي يمر بها الجنس البشري عبر القرون والأجيال ، وليس إعداداً للتدريب على نشاط مقبل ومواجهة صعاب الحياة، فالعاب القفز والصيد وجمع الأشياء المختلفة هي العاب فردية أو جماعية غير منتظمة ولعل هذا يشير إلى حياة الإنسان الأول عندما كان يصطاد الحيوانات ويسخرها لمصلحته ، فالطفل حينما يجمع حوله جماعات الرفاق ليلعب معهم إنما يمثل في عمله نشأة الجماعات الأولى في حياة الإنسان كما انه إذا قدمنا له عددا من المكعبات فانه يشرع في بناء منزل او ما أشبه ، وهذه تمثل مرحلة من مراحل التقدم في الحياة ، إذن فالإنسان يلخص في لعبه الأدوار التي مرت عليه ، كما يلخص الممثل على المسرح تماما تاريخ امة من الأمم في ساعات قليلة ، وقد واجهت هذه النظرية اعتراضات كثيرة منها :

إن هذه النظرية بنيت على افتراض أن المهارات التي تعلمها جيل من الأجيال والخبرات التي حصل عليها يمكن إن يرثها الجيل الذي يليه ، غير أن هذه النظرية القائلة بتوريث الصفات المكتسبة والتي يعد (لأمارك) مؤسسها لها يعثر على ما يؤيدها في دراسة الوراثة ، كما يرفض معظم علماء الوراثة في الغرب الرأي القائل بإمكان توريث الصفات المكتسبة وهذا كله أدى إلى إلغاء هذه النظرية إضافة إلى إن الصغار ليسوا صورا مصغرة عن الكبار فركوب الدراجات واستعمال الهواتف مثلا ليس تكرارا لتجارب قديمة وإنما هو من معطيات الجيل نفسه الذي يستخدمها.

ويرى الباحث أن لكل عصر تطورات خاصة بيه إذ لا يجب أن نعتد على الأشياء الماضية ، فنشاطات الإنسان هي وليدة عصرها وحاجاتها وإغراضها وقد يمارس الطفل هذه النشاطات وقد يمارسها الكبير .

1-2-5 نظرية التحليل النفسي:

نشأ التحليل النفسي على يد (سيجموند فرويد) في نهاية القرن التاسع عشر وبداية القرن العشرين، بوصفه طريقة المعالجة للأمراض النفسية والعقلية في الفترة من (1856 – 1934) وتقوم فلسفة هذه النظرية في اللعب باعتباره تعبيراً عن اللاشعور، فالطفل يلعب لكي يعبر عن ميوله ورغباته المكبوتة التي عجز عن تحقيقها في الواقع فاللعب التمثيلي أو الإيهامي يتخيل فيه الطفل دور البطل، الذي يتغلب على مشاكله أو ينفس عن نفسه. (فؤاد البهي 1974، ص42)

وفسر فرويده الهام واللعب على أنهما إسقاط للرغبات وإعادة تمثيل أنواع النزاع والأحداث المؤلمة للسيطرة عليها إلى وضع وسائل وأساليب لتقدير الشخصية على ضوء افتراض أن اللعب والإيهام يكشفان عن شيء من حياة الفرد الداخلية ودوافعه الكامنة .اللعب عند سيجموند فرويده ينطلق من وجهة نظر علم النفس التحليلي الرابط بين اللعب ونشاط الطفل الخيالي بمعنى أن السلوك الإنساني يقرره مقدار السرور أو الألم الذي يرافقه أي : يميل الإنسان إلى كل ما يبعث على السرور ويتعد الإنسان عن كل ما يؤدي إلى الألم يميل الطفل إلى خلق عالم من الخيال ليمارس فيه خبراته الباعثة على السرور دون خوف من تدخل الآخرين . إن اللعب يؤدي وظيفة نفسية أي تخفيف التوتر والانفعالات الناجمة عن العجز عن تحقيق الأماني (عفاف اللبايدي, 2005, ص33)

استخدم أتباع فرويد اللعب الحر بدلا من التداعي الحر الذي كان يستخدم في معالجة الأمراض النفسية عند الأطفال واعتقد هؤلاء أن اللعب الحر الذي يقوم على الخيال ، يمكن أن يستخدم كأسلوب علاجي للأمراض النفسية عند الأطفال عن طريق قدرة اللعب على تنفيس المشاعر والأفكار والأحاسيس المكبوتة في العقل الباطن ، وبالتالي خفض التوترات والانفعالات والقلق التي كان يحس بها الطفل بسبب الكبت والحرمان والعجز عن تحقيق الرغبات ، وب ذلك يعمل اللعب على التوفيق بين الخيال والواقع ، فيعني دلالة الموقف وتحتفي الأعراض التي أدت إلى تلك النوازع أو الرغبات المكبوتة (محمد احمد صوالحة, 2004, ص47)

ويمكن استخلاص مبادئ اللعب التي تؤكد عليها نظرية التحليل النفسي وهي :

- الربط بين عملية اللعب والنشاط الخيالي والإيهامي للطفل .
- يعبر الطفل عن رغباته ومشاعره من خلال اللعب .
- يخفف اللعب من التوتر النفسي للطفل ويساعده في حل مشكلاته .
- يمكن دراسة نفسية الطفل من خلال اللعب .
- يهرب الطفل من خلال عملية اللعب من عالم الواقع إلى عالم الوهم والخيال الحر .
- اللعب أداة تواصل بين الطفل والمحيطين به . (محمد محمود, 2005, ص74)

1-2-6 نظرية الإعداد للحياة:

ظهرت على يد العالم (1901 - 1989) (GROSS) ففي خلال تلك الفترة ظهرت نظريته التي استمدتها من نظرية (داروين) التي تقرر بأن البقاء للإصلاح في مفهومه للعب، ونظرية الإعداد للحياة من أفضل النظريات الحديثة وأكثرها وضوحاً، حيث أنها توضح أن فترة اللعب تختلف تبعاً لمكان الكائن في شجرة التطور وتقوم فلسفة النظرية: على أن اللعب لون من ألوان النشاط الغريزي، الذي يلجأ إليه الإنسان، والحيوان ليتدرب على مهارات الحياة، أو مهارات البقاء الأساسية وليتقنها استعداداً للصراع من أجل البقاء (احمد توفيق بلقيس، 1987، ص29)

وترى هذه النظرية أن الإنسان يحتاج أكثر من غيره إلى اللعب لأن تركيبه الجسمي أكثر تعقيداً وأعماله في المستقبل أكثر أهمية واتساعاً، كما يعتبر أنصار هذه النظري أن اللعب للكائن الحي هو عبارة عن وظيفة بيولوجية هامة، فاللعب يمرن الأعضاء وبذلك يستطيع الطفل أن يسيطر سيطرة تامة عليها، وان يستعملها استعمالاً حراً في المستقبل فاللعب إذن إعداد للكائن الحي لكي يعمل في المستقبل الأعمال الجادة المفيدة فالطفلة في عامها الثالث تستمر بشكل لاشعوري لتقوم بدور الأم حيث تضع لعبتها وتهددها كي تنام وهكذا فان مصدر اللعب هو الغرائز، ومما يثبت صحة هذه النظرية من الأدلة أن اللعب يأخذ شكلاً خاص عند كل نوع من أنواع الحيوانات، ولو كان اللعب مجرد تخلص من الطاقة الزائدة لجاءت الحركات بصورة عشوائية عند الحيوانات جميعها ولما اختلفت من كائن إلى آخر، كما يؤكد أنصار هذه النظرية وفلاسفتها أن فترة الطفولة الطويلة للإنسان تساعد طفله على التدرب من خلال اللعب على جميع المهارات التي تلزمه في مرحلة الرشد، وذلك من أجل تحقيق تكيفه والمحافظة على بقائه، ولذلك فإن اللعب يرتبط بصراع البقاء. ويأخذ اللعب عند الإنسان أشكالاً مختلفة منها: ألعاب المقاتلة والمنافسة الجسمية والعقلية مثل ألعاب الصيد، ومنها الألعاب المرتبطة بنشاطات ودية وألعاب التقليد والمحاكاة والدراما وأخيراً الألعاب الاجتماعية. وقد أكدت هذه النظرية على هدف اللعب ووظيفته وعلى تأثير اللعب بالبيئة ونوعية الحياة الاجتماعية والثقافية.

ويرى الباحث أن هذه النظرية استندت إلى أن فترة الطفولة هي الفترة التي يكثر فيها اللعب، فالطفل لا يلعب مجرد أنه طفل أو لأن مرحلة الطفولة هي مرحلة لعب وإنما الطبيعة الغريزية جعلت من هذه المرحلة إعداداً لنشاط الكبار.

1-2-7 النظرية المعرفية (بياجيه):

إن هذه النظرية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالنمو العقلي ترى أن اللعب مادة تعليمية للنماء واكتساب ألوان من السلوكيات في البنية العقلية والوجدانية والحس حركية وبذلك يشكل اللعب في هذه النظرية مدخلاً للنمو المعرفي، ذلك لأن الإنسان من خصائصه البيولوجية أن يتكيف مع البيئة الطبيعية والبيئة الثقافية للتكيف مع المتغيرات في البيئة بفضل آليتي التمثل والمواءمة فعن طريق آلية التمثل تمكن الإنسان من إدخال المتغيرات والمستجدات إلى بنيته العقلية والوجدانية وتكاملها مع خبراته السابقة وعن طريق المواءمة يجري للإنسان بعض التحولات الداخلية ليتكيف مع المستجدات في الخارج ويسهل عملية التمثل مثال ذلك عندما تعلم الأم ابنها كلمة قطة، فإذا رأى كلباً قال عنه قطة وهذه هي عملية التمثل وعندما تعلمه أمه أن هذا كلب وليس قطة فإنه يتعلمها فتكون هذه هي المواءمة. (عاشور، 1998م) وبذلك فإن اللعب يصبح تمثيلاً خالصاً ويحول حاصل المعرفة إلى ملائمة مع مطالب النمو الخاصة للفرد وهكذا فإن اللعب والتمثل هما جزئيات لنمو الذكاء البشري (الخوالدة محمد محمود، 2000، ص8)

ويعزي بياجيه عملية النمو العقلي عند الأطفال إلى النشاط المستمر لعمليتي التمثيل والموائمة وتضفي هذه النظرية على اللعب وظيفة بيولوجية واضحة بوصفة تكراراً نشطاً وتدريباً يتمثل المواقف والخبرات الجديدة تمثلاً عقلياً وتقدم الوصف الملائم ، لذلك نجد ان نظرية (بياجيه) في اللعب تقوم على ثلاثة افتراضات رئيسية هي :

إن النمو العقلي يسير في تسلسل محدد من الممكن تسريعه أو تأخيره ولكن التجربة وحدها لا يمكن إن تغييره وحده .

إن هذا التسلسل لا يكون مستمراً بل يتألف من مراحل يجب إن تتم كل مرحلة منها قبل أن تبدأ المرحلة المعرفية الآتية .

إن هذا التسلسل في النمو العقلي يمكن تفسيره اعتماداً على نوع العمليات المنطقية التي يشتمل عليها .

ويرى الباحث إن هذه النظرية تؤكد على وجود عمليتين أساسيتين لكل كائن حي وهما التمثيل والموائمة ،

والتمثيل هو استقبال الكائن الحي للمعلومات وهضمها ثم جعلها جزءاً من معرفته بينما الموائمة هو النشاط يقوم به الكائن الحي ليتوافق إمام العالم الخارجي لتمثيل المعلومات ، واعتمد الباحث على هذه النظرية لكونها من أكثر نظريات اللعب تطابقاً مع أطروحتنا من حيث :

-الأهداف : حيث كان الهدف الرئيس لنظرية بياجيه هو تطوير النمو العقلي من خلال التفاعل النشط بين عمليتي التمثيل والموائمة وهذا يتفق مع هدف أطروحتنا .

-الافتراضات : حيث افترض (بياجيه) أن النمو العقلي يسير في تسلسل وان مراحل هذا التسلسل يجب ان تنتهي الواحدة قبل إن تبدأ المرحلة الأخرى وهذا يتفق مع فرضي أطروحتنا بان تنمية الإبداع الحركي يجب ان يتم على مراحل متسلسلة وكل مرحلة مرتبطة بالأخرى ولا تبدأ إلا بانتهاء المرحلة الأخرى.

طريقة تمثيل اللعب : حيث ينظر (بياجيه) إلى اللعب على انه تعبير عن نمو الطفل فكل نوع من أنواع اللعب يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمرحلة معينة من مراحل النمو المختلفة وهذا يتفق مع أطروحتنا التي هدفت إلى أن الألعاب الحركية والألعاب التربوية والمختلطة كانت تعبيراً مناسباً عن نمو الطفل حركياً وبدنياً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً في هذه المرحلة العمرية.

1-2-8 نظرة الإسلام للعب:

اهتم الإسلام والتربية الإسلامية باللعب وأهميته في تربية الإنسان المسلم في مختلف مراحل نموه، طفلاً ، وشاباً ، وكبيراً ، وتستمد التربية الإسلامية مبادئها وأفكارها ومركزاتها من العقيدة الإسلامية التي تؤكد على تنمية الإنسان تنمية شاملة ومتكاملة ومتوازنة في جوانب نموه الجسدية والعقلية والاجتماعية والوجدانية والنفسية والانفعالية

ولقد أشار القرآن الكريم إلى أن اللعب مطلب أساسي لتربية الأطفال في مرحلة الطفولة ، فيما يرويه عن إخوة سيدنا يوسف عليه السلام " **قالوا يا أبانا مالك لا تأمنا على يوسف وإنا له لناصبون ، أرسله معنا تحدا يرتع ويلعبه وإنا له لحافظون** " (يوسف ، آيه 12) .

فالإسلام أعطى العناية الفائقة لحق الطفل في اللعب وحث على توفير بيئة جيدة تسمح له بالحركة والنشاط

والمرح بما يتناسب وفطرة الطفل التي فطره الله عليها

ويقول الرسول عليه الصلاة والسلام " **عرامة الصبي في صغره زيادة في عقله في كبره** " وذكر العرامة هنا تأكيداً من الرسول عليه الصلاة والسلام لحق الطفل في اللعب إنهما تعني لعب الطفل وحيويته وحركته وتفاعله مع الآخرين

وقد أكد الرسول صلى الله عليه وسلم في مناسبات كثيرة وضرب المثل بملاعبته للأطفال وأمر الآباء بملاعبة أطفالهم حتى يكبروا قال لاعبوهم لسبعة (أي حتى يبلغوا سن السابعة)

وكان النبي صلوات الله عليه وهو القدوة الصالحة في كل شيء يلعب أبناء الصحابة ، ويستأنس بهم ويشجعهم على اللعب البريء والمرح المباح ، وقد أخرج الإمام أحمد بإسناد حسن عن عبد الله بن الحارث رضي الله عنه قال " : كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يصف عبد الله وعبيد الله وكثير بن العباس رضي الله عنهم ثم يقول : من سبق إلي فله كذا وكذا ويسبقون إليه فيقعون على ظهره وصدرة فيقبلهم ويلتزم هم . (علوان عبد الله، 1985، ص118)

كما كان النبي صلى الله عليه وسلم يمر على الأطفال وهم يلعبون ، فيقر ما هم فيه ، ويعلم عن رضاه بنشاطهم وحركتهم بأن يسلم عليهم ، فعن أنس رضي الله عنه قال " : أتى رسول الله صلى الله عليه وسلم على غلمان وهم يلعبون فسلم عليهم " ففي هذا الحديث إقرار بقيمة الطفولة ، وحقها في اللعب .

وقد روى البخاري عن أم خالد بنت خالد بن معبد " : أتيت رسول الله صلى الله عليه وسلم على قميص أصفر، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : سنة سنة ، قال عبد الله هي بالحبيشية حسنة قالت : فذهبت ألعب ... فزبرني أبي " أي زجرني " فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم دعها ، ثم قال الرسول صلى الله عليه وسلم " أبلبي واخلفي ثم أبلبي واخلفي . " إن رسول الله صلى الله عليه وسلم طلب من الأب حين زجر طفله لينهاها عن اللعب ، أن يدعها تلعب فسوف تزداد خبرتها التي تكتسبها من خلال حركتها ونشاطها في اللعب (العسقلاني ابن الحجر، ص225).

وشاهد الرسول صلى الله عليه وسلم مرة الأطفال يلعبون في التراب ، والتفت إلى أصحابه ، وقال حديثه المشهور " التراب ربيع الصبيان " حيث أراد الرسول صلى الله عليه وسلم أن يوجه أنظار الآباء والمربين بأهمية اللعب بالتراب وحب الأطفال له ، لما للتراب من مرونة في تحقيق خيالات الطفل وتحويلها بيسر إلى واقع يعيش فيه " قالت أم سلمة رضي الله عنها : قدم رسول الله صلى الله عليه وسلم من غزوة تبوك أو خيبر وفي سهوتها (أي عائشة) ستر فهبت الريح فكشفت ناحية الستر عن بنات عائشة " لعب " أي تماثيل صغار وعرائس تلعب بها " فقال : ما هذا يا عائشة ؟ قالت : بناتي ، قال : وما هذا الذي أرى وسطهن ؟ قالت : فرس ، قال : وما هذا الذي عليه ؟ قالت جناحان ، قال : فرس له جناحان ؟ قالت : أما سمعت أن لسليمان خيلا له أجنحة ، فضحك حتى بدت نواجذه . (عبد العال حسن، 1993، ص309)

ويرى الباحث على أن اللعب في التربية الإسلامية لم ينحصر في تعليمها كإدخاله في فصول الدراسة وتوظيفه في العملية التعليمية ، بل اقتصر على أن يكون وسيلة ترويحوية تأتي بعد تعب الكتابة و أخذ الدروس ، وهذا ما أكده الإمام الغزالي في (إحياء علوم الدين) بأن الطفل يؤذن له بعد الانصراف من الكتاب أن يلعب لعبا جميلا وليس أثناء العملية التعليمية.

1-3-أهمية اللعب :

يقدم اللعب وظائف عديدة وعلى درجة كبيرة من الأهمية لحياة الأطفال وتكوين شخصياتهم ويمكن تلخيص أهمية اللعب بالنقاط الآتية:

1-3-1 الأهمية العلاجية والإرشادية: لا يسير النمو في كل الحالات بصورة باعثة على الارتياح في نفوس الأطفال فالنمو ينطوي على تغيرات ديناميكية عديدة في داخل الطفل وخارجه.. علاقته بنفسية الآخرين من حوله وقد تنطوي هذه التغيرات وبتأثير الضغوط والتوقعات الاجتماعية على خبرات سلبية قد يعاني الطفل توتر بشأنها، وفي هذه العملية العلاجية يحدث تفرغ للتراكبات السلبية في حياة الطفل النفسية وإزاحتها عنه فلا تتدعم فيه أو تتأصل في أعماقه وتعتبر أساليب اللعب بالأدوار والتمثيلات الاجتماعية ذات فاعلية في ترشيد العلاقات بين جماعات الأطفال وفي إفصاحهم عن مخاوفهم يؤدي اشتراك الأطفال في المسرحيات النفسية إلى تحسين تكيفهم مع أنفسهم ومع الآخرين واللعب أيضاً مدخل للتشخيص وطريقة لدراسة شخصية الطفل ومعرفة عالم الطفولة والعلاج الناجح للمشكلة.

1-3-2 الأهمية التربوية للعب: يعد اللعب شكلاً رئيساً لنشاط الطفل ينمو فيه التفكير والإدراك والتخيل على الكلام والانفعالات والإدارة والخصال الخلقية بدرجة كبيرة. واللعب في حد ذاته لا ينطوي بدرجة كبيرة على قيمة تربوية ولكنه يكتسب هذه القيمة إذا ما تم تنظيمه وتوجيهه تربوياً فلا يمكن أن تترك عملية نمو الأطفال للصدفة وإنما يتحقق النمو السليم للطفل بتأثير تربية واعية تضع في الاعتبار خصائص نمو الطفل ومقومات تشكيل شخصيته في سياق نشاط تربوي منظم.

1-3-3 أهمية اللعب في مجال الإبداع: يعتبر اللعب الإيهامي (لعب التوهيم) شكلاً شائع في الطفولة المبكرة فيه يتعامل الأطفال من خلال اللغة أو السلوك الصريح مع المواد أو المواقف كما لو أنها تحمل خصائص أكثر مما تتصف به في الواقع ويحقق الأطفال من هذا اللعب أشياء كثيرة منها تنمية قدرته على تجاوز حدود الواقعية والذهاب إلى ما وراء القيود التي يفرضها الواقع وتنمية قدرته على تحقيق رغباته بطريقة تعويضه والقدرة على تخليص نفسه من الضيق والسخط والغضب. كما أن اللعب الإيهامي يساعد الأطفال على تطوير المجال العقلي وإدراك علاقات جديدة عن طريق إدراك العلاقات البيئية التي يكتشفها الطفل في الفعل وردة الفعل ويتمكن الطفل أيضاً من اختيار عامله المهني الذي يتفق مع إمكاناته كما يساعد الطفل على تشكيل العالم الذي يريده والدور الذي يختاره والرغبة التي يتمناها. كما تشكل الألعاب التركيبية منهاجاً تعليمياً تكسب الأطفال نماءً متعددة تتمثل في التخيل والتصور والتفكير والإبداع والتذكير والإدارة وزيادة إدراكهم لمفاهيم الأشياء وطبيعة المواد مما يساعدهم على حل المسائل الحياتية وعلى التفكير المبدع ويسهل عليهم الابتكار من خلال عمليات التدريب التي يمارسها على مواد الألعاب التركيبية.

1-3-4 اللعب كأداة لمعرفة الذات: يتعلم الطفل في اللعب التمييز بين الواقع والخيال وكذلك فإنه في اللعب وفي سنوات الطفولة الأولى وخاصة عندما يظهر الشكل الأولي للإحساس بالذات لدى الطفل وفي علاقتها بموضوعات العالم المحيطة بيه فيبدأ في تكوين صورة عن ذاته وإدراكها على نحو متميز عن ذوات الآخرين ويأخذ نموذجاً في الأنشطة التي يعيشها ، ومن خلال اللعب يستوعب الطفل معايير السلوك الاجتماعي عن طريق اختلاطه مع الآخرين ويكتسب بالتدريج

القدرة على تنظيم سلوكه وفقاً للمعايير المرغوبة لهذا السلوك وبالتالي تنتقل المعايير من مؤثرات خارجية إلى معايير ذاتية (ميلير سوزانا، 1974، ص 90)

1-3-5 أهمية اللعب في النمو الحركي: يؤدي اللعب دوراً ضرورياً إذا كان الطفل ينمي عضلاته على نحو سليم ويدرب كل أعضاء جسمه بشكل فعال وقد أجريت دراسات وأبحاث حول أهمية اللعب على نمو النشاط الحركي للأطفال في سن ما قبل المدرسة فتبين أن اللعب حينما يخضع للتنظيم الملائم فإنه يخلق شروطاً مواتية لنمو وتحسين الأشكال المختلفة للنشاط الحركي عند الطفل ففي اللعب تتحول الحركة من كونها وسيطاً لتحقيق نتائج معينة إلى كونها غاية في حد ذاتها لفاعلية الطفل وتعتبر لذلك موضوعاً ولعبه وبتخاذ الطفل لنفسه دوراً محدداً فإنه يفكر بوعي إلى أن يأتي بحركات مميزة لشخصيات معينة تصدر عنها مثل هذه الحركات ، والطفل في سياق اللعب يبدأ بتكوين اتجاهات معينة نحو كيانه الجسمي النامي وكيفية استخدامه لإمكاناته الجسمية وسعيه إلى تعلم مهارات حركية معينة (الخولي ايمن انور، 1995، ص 8)

1-3-6 أهمية اللعب في النمو الاجتماعي والانفعالي: يؤدي اللعب دوراً بناءً في نضج الطفل اجتماعياً وازترانه انفعالياً فبدون اللعب يصبح الطفل أنانياً مسيطراً ضيق الأفق غير محبوب ولكنه في لعبه مع الآخرين يتعلم مشاركتهم ومقاسمتهم خبرات اللعب وأدواره والتزاماته ويتجاوز معهم ويتدرب على مهارات الأخذ والعطاء ويكتسب مكانة مقبولة وسط جماعة رفاقه ، ومن خلال اللعب مع الآخرين يتعلم الطفل كيف يعقد علاقات اجتماعية مع الغرباء ويوسع من دائرة اتصالاته مع الأطفال الآخرين وكيف يواجه ويحل المشكلات التي تجلبها مثل تلك العلاقات ، كما أن تكوين النظام

الأخلاقي لشخصيته يستمد أصوله من الأنشطة والممارسات السلوكية التي يعيشها الطفل في سنواته الأولى حيث يقوم الكبار بتوجيه الأطفال في سن مبكرة إلى معايير السلوك ويطلبون منهم الالتزام بما فيتعلم الطفل ما تعتبره الجماعة صواباً أو خطأً في المنزل والمدرسة ولكن تدعيم تفعيل المعايير الأخلاقية لا يكون جامداً في جماعة اللعب فالطفل يعرف أنه ينبغي أن يكون نزيهاً أميناً موضع ثقة لا عباً حسناً وخاسراً حسناً وقادراً على ضبط النفس لكونه عضواً مقبولاً من جماعة اللعب.

1-3-7 أهمية اللعب في النمو العقلي: يؤدي اللعب دوراً كبيراً في نمو النشاط العقلي المعرفي وفي نمو الوظائف العقلية العليا كالإدراك والتفكير والذاكرة والكلام لدى الطفل ، فاللعب يساعد الطفل على أن يدرك العالم الذي يعيش فيه وعلى أن يتحكم فيه ويتمكن منه فمن خلال اللعب يتعرف الطفل على الأشكال والألوان والأحجام ويقف على ما يميز الأشياء المحيطة به من خصائص وما يجمع بينهما من علاقات وما تحققه من وظائف وتحمله من أهمية وبذلك تنمو لديه محطات التمييز بين موضوعات العالم المحيطة به وما لا شك فيه أن الألعاب التي يقوم فيها الطفل بالاستكشاف والتجميع وغيرها من أشكال اللعب تثري حياتهم العقلية بمعارف جمّة عن العالم الذي يحيط بهم وبمهارات معرفية تمكنهم من معرفة هذا العالم (فرج صفوان، 1983، ص 49)

وبالرغم من أن اللعب يمثل دوراً حيويّاً لا يمكن إنكاره في تربية الأطفال وإنماهم إلا أن هناك فئة من الكبار لا يقدرّون أهمية اللعب لشخصيات الأطفال لذا نراهم ينكرون عليهم اللعب بل ينظرون إليه على أنه مضيعة للوقت وهو اختيار للقيمة الأدنى من بدائل الأعمال المتاحة للطفل وتظهر هذه الدونية عندما يقابل اللعب بالذاكرة أو القراءة أو الواجبات المنزلية أو أي نشاط آخر ديني أو أكاديمي، فعلى الآباء والأمهات تغيير مفهومهم للعب واتجاهاتهم نحو أطفالهم وهم يطلبون منهم شراء لعبة أو الاشتراك في أي نشاط آخر يتصل باللعب داخل المؤسسات التربوية أو خارج إطارها.

2- الرشاقة:

يعرف ماينل الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدن أو القدم أو الرأس.

تعرف الرشاقة بأنها سرعة تغير أوضاع الجسم أو تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء (احمد صبحي حسانين, 1996, ص43) وعرفها "بارو" بأنها تعبير عن مدى وسهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة, وعرفها "ماينل" بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل جسمها بجزء معين منه ويرى لومان أن الرشاقة تسهم بقدر كبير في اكتساب المهارات الحركية وإتقانها ويتفق على انه كلما زادت رشاقة اللاعب كلما استطاع تحسين مستوى أدائه (أميرة حسن محمود, ص215)

2-1 أنواع الرشاقة:

- الرشاقة العامة: وهي نتيجة تعلم حركي متنوع أي نجده في مختلف الأنشطة الرياضية

وتشير أيضا إلى المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بتنوع والاختلاف وتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم (مفتي إبراهيم حماد, ص200)

- الرشاقة الخاصة: وهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكنيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة بالعبة, وتعكس قدرة اللاعب على الأداء الحركي في الرياضة المختارة بأسرع ميمكن بسهولة وقل ميمكن من أخطاء وبدقة عالية. (عويس لجالي, ص485)

2-2 مبادئ وطرق تنمية الرشاقة:

تكمن فيما يلي:

1- يمكن تطوير صفة الرشاقة بالعمل على اكتساب اللاعب لعدد كبير من المهارات الحركية المختلفة, وتسهم الألعاب الرياضية المختلفة في تنمية وتطوير الرشاقة نظر لما يتخللها لمختلف المواقف والظروف المتغيرة وغير المعروفة سلفا(طه إسماعيل وآخرون, ص120)

2- يقول "Arable" انه كلما زادت الرشاقة لدى اللاعبين كلما استطاع بسرعة تحسين مستواه ويوحى بمراعاة مبدأ التدرج من بسيط إلى المركب في التدريب على حركات الرشاقة

3- ينصح "Hare", Matveiv باستخدام الطرق التالية في غضون عمليات التدريب لتنمية وتطوير صفة الرشاقة:

*الأداء العكسي للتمرين: مثل التصويب بالقدم الأخرى وكذا المحارة بها في كرة القدم

*التغير في سرعة وتوقيت الحركات كأداء الحركات المركبة كتخطيط الكرة والتصويب

*تغير الحدود المكانية لإجراء التمرين: تقصير مساحة الملعب في كرة القدم

*التغير في أسلوب أداء التمرين: كأداء مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات والجري

4- يجب عند تدريب الرشاقة مراعاة تشكيل التدريبات بصورة القريبة من مواقف اللعب في كرة القدم حيث أن اللاعب يحتاج إلى الدقة والسيطرة في التعامل مع الكرة .

5- يجب مراعاة العوامل التي تحدم تطوير الأداء المهاري عند التدريب على تنمية الرشاقة مثل وزن اللاعب وطوله.

وحسب Matveiv يمكن تنمية صفة الرشاقة باستخدام الأداء العكسي للتمرين مثل التصويب بالقدم الأخرى وكذلك المحاورة بها والتغير في سرعة أداء الحركات المركبة كتنطيط الكرة والتصويب وتغير الحدود المكانية لإجراء التمرين مثل تصغير مساحة اللعب مع سرعة الأداء المهاري وتصعيب التمرين كبعض الحركات الإضافية كأداء تصويب من الدرجة الأمامية والخلفية أو الدوران حول الشواخص. (طه إسماعيل وآخرون, ص159)

ويمكن أن تطور صفة الرشاقة في كرة القدم بما يلي:

*التمارين الجمناستكية المختلفة

*تمارين الألعاب والمسابقات

*التمارين الثنائية

*تمارين الدرجة من خلال الشواخص

*التمارين المعقدة

*التمارين الخاصة بكرة القدم/المهارات الأساسية (سامي الصغار وآخرون, ص273)

2-3 أهمية الرشاقة:

تلعب الرشاقة دورا بارزا في حياة الإنسانية بصورة عامة وأكثر الاحتياجات لهذه الصفة البدنية نجدها قبي الأنشطة والفعاليات الرياضية وبالأخص عند أداء الفرد الرياضي للحركات الصعبة والمركبة ,فالفرد الذي يمكن من تغير أوضاع جسمه أو تغير اتجاهه من جهة إلى أخرى بالسرعة القصوى والتوافق الحركي المتكامل يوضح لنا ويؤكد على أن هذا الفرد يمتلك مستوى عالي من اللياقة البدنية ومن اجل نجاح الفرد أيضا في عدة مهارات حركية ,وان الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغير اتجاهات الجسم أوضاعها في الهواء أو على الأرض أو الانطلاق السريع ثم التوقف المباغت أو إدماج عدة مهارات في إطار واحد أو الأداء الحركي الذي يتسم بالتباين في ظروف مكثفة التعقيد والتغير وبقدر كبير من السرعة والدقة والتوافق, (مفتي إبراهيم حماد:مرجع سابق ص200)

وعليه فان للرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري والخططي, كما أنها تلعب دورا هاما تحديد نتائج المنافسات وخاصة التي تتطلب الإدراك الحركي فيها على التعاون والتناسق وتغير المراكز والمواقف, ويتضح جليا دور الرشاقة في تحديد الاتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة والتي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن فورا في حالة فقدان توازنه كالتعثر أو الاصطدام,ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح في تجنب الحوادث والإصابات واقتصاد في عمل الحركي, والتحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي, كما تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها, وبالتالي تطوير التكنيك.

3- كرة القدم:**3-1- تعريف كرة القدم:**

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها **جيل ريمي**: " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع " (جيل ريمي ،1986،ص5).

3-2 تاريخ كرة القدم:**3-2-1 في العالم:**

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم والأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين حيث نشأت في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175م من قبل طلبة المدارس الإنجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك ادوارد الثاني بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للانزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف ادوارد الثالث وريتشارد الثاني وهنري الخامس بين 1373م و 1453م نظرا للانعكاس السلبي لتدريب القوات العسكرية.

لقد أطلق عن كرة القدم في أزمنة مختلفة وأماكن متعددة أسماء وألقاب كثيرة ومن استقرائنا لتاريخ هذه اللعبة نجد اليونان قديماً كانوا يسمونها **Epskyros** وكان الرومان يلقبونها بالهارير ستوم. (إبراهيم علام: ، 1960، ص60).

ولقد دارت في إنجلترا منافسات تاريخية بين العلماء المؤرخين كان الغرض منها وجود صور واضحة عن لعبة كرة القدم هل اللعبة ترجع إلى عصر معين أم أنها شائعة لا يمكن حصر ومعرفة بدايتها؟. (محمد عبده، ، 1994، ص8).

مع نهاية القرن التاسع عشر انتشرت لعبة كرة القدم في مختلف أرجاء العالم حيث تم نشرها من قبل البحارة والتجار البريطانيين ومن مختلف المسافرين الأوربيين ضمن أستراليا إلى البرازيل ومن المجر إلى روسيا، ثم أنشأت الاتحادات والأندية والمسابقات وأدى ذلك النمو الشامل إلى تكوين الاتحاد الدولي لكرة القدم **FIFA** عام 1904 بعدما تم إنهاء دور الاتحاد السابق من قبل فرنسا وبمشاركة ست دول أوربية، وأصبحت كرة القدم لعبة عالمية.

وفي بداية القرن العشرين ابتدأ التنظيم الدولي والعالمي لكرة القدم حيث اجتمعت كل من:فرنسا، هولندا، بلجيكا، سويسرا والدانمرك عام 1904 لتشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم وفي عام 1908 أقيمت أول بطولة أولمبية شاركت بها ست دول حيث فازت بها إنجلترا على الدانمرك (2-0) وفي عام 1930 أقيمت أول بطولة لكأس العالم في لأوروغواي وفازت بلقب البطولة الدولية نفسها أما في عام 1955 أقيمت أول بطولة للأندية الأوربية. (غازي صالح محمود: ص20).

3-2-2 في الجزائر:

طويل هو تاريخ كرة القدم في الجزائر، فقبل اندلاع الكفاح المسلح كانت هناك فرق لكرة القدم ذات الأسماء التي ترمز لعروبتهما، ففي سنة 1921 شهدت الجزائر ميلاد أول فريق هو نادي مول

ودية الجزائر، جاء بعدها شباب قسنطينة، ثم الاتحاد الإسلامي لوهران وانضمام فرق عديدة أخرى للمجموعة، تكونت جمعيات رياضية وطنية في لعبة كرة القدم متخذة أبعاد سياسية لم ترضي قوات الاستعمار الفرنسي، جاء بعد هذه الأندية الذي تكون في 13 أفريل 1958 حيث ولد في خضم الثورة المسلحة لإسماع صوت **FLN** فريق جبهة التحرير الوطني الجزائر المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم.

بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات والسبعينات التي تغلب عنها الجانب الترويجي والاستعراضي، حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عالياً تلتها مرحلة الإصلاحات الرياضية { من 1978 إلى غاية 1985 } التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطوير كرة القدم بفضل ما وفر لها من إمكانيات مادية، الشيء الذي سمح للفريق الوطني نيل الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر ثم المرتبة الثانية في كأس إفريقيا للأمم سنة 1980 فضلاً عن الميدالية الذهبية في ألعاب البحر الأبيض المتوسط أما في المنافسات الأولمبية فتأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من ألعاب موسكو في 1980. كما وصلت إلى قمته في مونديال 1982 بإسبانيا أين فاز الفريق الوطني على أحد عمالقة كرة القدم في العالم ألا وهو المنتخب الألماني الغربي وانحزمت بصعوبة سنة 1986 في مونديال المكسيك أمام البرازيل، ويبقى التتويج الوحيد على المستوى القاري في كأس أمم إفريقيا سنة 1990 بالجزائر. (مجلة الوحدة الرياضية - عدد خاص، الجزائر، 18 جوان 1982، ص 10).

3-2-3 التعليم النظري لكرة القدم

يعتبر التعليم النظري للاعب كرة القدم من الأساسيات المهمة في مراحل التدريب والإعداد وكذلك الركيزة المهمة في المنافسات والبطولات الرسمية التي يدخلها اللاعبون، ويكون التعليم النظري من خلال الإرشادات النظرية التي تعطى خلال المحاضرات لتعليم خطط اللعب أو عند تقييم المباريات وتحليلها أو أثناء المناقشات النظرية بين المدرب واللاعبين والعكس قبل وبعد التدريبات أو بعد كل مباراة يخوضها اللاعبون وذلك للوقوف على نقاط الضعف في الأداء أو الخطة أو في بعض الأحيان كشف الأخطاء المهارية والشخصية لدى اللاعبون في تنفيذ واجباتهم أثناء المباريات ويكون هدف التعليم النظري هو اكتساب اللاعب المعرفة الفنية والخططية بحيث يمكن تنظيمها وتوجيهها وترتبط هذه الطريقة مع واجبات وإجراءات خطة التدريب وكذلك من الواجبات المهمة التي يقوم بها لتعويد اللاعبين على إجادة سبل التأقلم على أبعاد وأهمية الجانب النظري في التدريب لكشف الحقائق الذاتية والنفسية والذهنية للاعبين وتقوية العلاقة بين المدرب واللاعب في كشف الأخطاء ومعالجتها. (غازي صالح محمود: مرجع سابق، ص 241).

3-2-4 مدارس كرة القدم:

تتميز كل مدرسة عن الأخرى بأنها تتأثر تأثيراً مباشراً من اللاعبين الذين يمارسونها وكذلك الشروط الاجتماعية

والاقتصادية والجغرافية التي تنشأ فيها، ومن أبرز هذه المدارس:

- مدرسة أوربا الوسطى (النمسا، المجر، التشيك).

-المدرسة اللاتينية.

-مدرسة أمريكا الجنوبية.(عبد الرحمان عيساوي: ، 1980، ص 72).

3-2-5 المبادئ الأساسية في كرة القدم:

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على أتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب، ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى كبير في إتقان أفرادها للمبادئ الأساسية للعبة.

إن فريق كرة القدم هو الذي يستطيع كل فرد من أفرادهِ أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيف سليم للكرة بمختلف الطرق، كما يحسن ضرب الكرة بالرأس في المكان والظرف المناسبين، ويتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع إطلاقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية اتقاناً تاماً، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب.

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

1- استقبال الكرة.

2- المحاورة بالكرة.

3- الهجوم

4- رمية التماس.

5- ضرب الكرة.

6- لعب الكرة بالرأس.

7- حراسة المرمى.

4- المرحلة السنوية اقل من 15 سنة:

يمر الإنسان بعدة مراحل في عمره، تتحدد على غرارها مميزات الطرق والحملات أثناء التعلم والتدريب وهذا ما جعل الاختصاصيين يحددون كل صنف من خلال عدة جوانب مختلفة.

الممارسة الرياضية في هذه المرحلة تتطلب نضام أكاديمي يضمن نجاح هذه الممارسة لذا فمن المهم أن يعرف المدرب خصائص واحتياجات الطفل والجوانب الملموسة لنموه وتطوره، كي يستطيع برجة نظام تعليمي وتدرّبي قائم على أسس وقواعد علمية

4-1 مفهوم المراهقة : يدل مفهوم كلمة المراهقة في علم النفس على مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مراحل أخرى من

النمو (المراهقة) (عبد الرحمان الوافي، زيان سعيد، بدون سنة ، ص 49)

وتتميز بأنها فترة بالغة التعقيد لما تحمله من تغيرات عضوية ونفسية وذهنية تجعل من الطفل كامل النمو ، وليس للمراهقة تعريف دقيقاً محددًا ، فهناك العديد من التعارف والمفاهيم الخاصة بها .

- لغة :

تفيد كلمة "المراهقة" من الناحية اللغوية الاقتراب والذنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعني في قولهم " راهق" بمعنى اقترب من الحلم ودنا منه (محمد السيد محمد الزعبلاني، 1998، ص 14)، والمراهقة باللغتين الفرنسية والانجليزية

ADOLESCENC" مشتقة من الفعل اللاتيني "ADOLESCERE" وتعني الاقتراب والنمو والدينو من النضج والاكتمال (الباهي فؤاد السيد، 1975، ص275)

-اصطلاحا :

والمراهقة من الناحية الاصطلاحية حسب " ستانلي هول " هي تلك الفترة الزمنية التي تستمر حتى سن الخامسة والعشرون والتي تقوده لمرحلة الرشد (عبد المنعم المليحي ، 1973 ، ص 301)

ويرى "مصطفى زيدان " في المراهقة : " تلك الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالتوقف العام للنمو ، تبدأ من الطفولة وتنتهي في سن الرشد وتستغرق حوالي 07 إلى 08 سنوات من سن الثانية عشر لغاية العشرين بالنسبة للفرد المتوسط مع وجود اختلافات كبيرة في الكثير من الحالات .

وحسب " دورتي روجرز " المراهقة هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية تختلف هذه الفترة في بدايتها ونهايتها باختلاف المجتمعات الحضارية والمجتمعات الأكثر تمدنا والأكثر برودة (محمد مصطفى زيدان، بدون سنة، ص152، 158)

4-2 أطوار المراهقة :

يختلف علماء النفس في تحديد مرحلة المراهقة ، فبعضهم يتجه إلى التوسع في ذلك فيرون أن فترة المراهقة يمكن أن تضم إليها الفترة تسبق البلوغ وهم بذلك يعتبرونها ما بين (10-21) سنة ، بينما يحصرها بعض العلماء في الفترة ما بين (13-19) سنة . وبداية المراهقة تختلف من فرد لأخر و من مجتمع لأخر ، فبعض الأفراد يكون بلوغهم مبكرا في سن الثانية عشر سنة أحيانا ، و بعضهم قد يتأخر بلوغه حتى سن السابعة عشر ويقسمها العلماء إلى مرحل ثلاث هي

4-2-1 المراهقة المبكرة : (12-14) سنة

إنها المرحلة الأهم والأعمق في مسيرة النمو باتجاه النضج ، لأنها تمثل نهاية الطفولة وولادة الكائن في شكله النهائي وفي شخصيته الخاصة ، التي متوافقة طيلة العمر .

● ونظر "الهنداوي " : بأنها فترة تتسم بالاضطرابات المتعددة حيث يشعر المراهق خلالها بعدم الاستقرار النفسي و الانفعالي بالقلق و التوتر و المشاعر المتضاربة، وينظر المراهق للجميع على أنه رمز للسلطة ، ونلاحظ ارتباط هذه المرحلة بثلاث مظاهر عامة هي :

- الاهتمام بتفحص لذات و تحليلها
- الميل إلى المظاهر الطبيعية و قضاء أكثر الوقت خارج البيت بعيدا عن أفراد لأسرة و مراقبتهم .
- التمرد على التقاليد القائمة . (علي فلاح النداوي ، 2002 ، ص 292-293)

4-2-2 المراهقة الوسطى : (15-18) سنة

هذه المرحلة تتميز بشعور المراهق خلالها بالهدوء و السكينة و باتجاه إلى تقبل الحياة لكل ما فيها من اختلافات ، و في هذه المرحلة يخف الانكفاء على الذات و مراقبة ما يجري في الداخل من تغيرات ليحل محلها الانفتاح على عالم الكبار من أجل العمل على تحقيق التوازن بين الرغبات و الإمكانيات . (عبد الغاني الديدي، 1995، ص18)

ومن أهم سمات هذه المرحلة :

- الشعور بالمسؤولية الاجتماعية

- الميل إلى مساعدة الآخرين و تقديم العون لهم.
- اختيار الأصدقاء
- الميل إلى الزعامة
- وضوح الاتجاهات و الميول عند المراهق (محمد مصطفى زيدان، محمد السيد التريتي ، 1998، ص 377)

4-2-3 المراهقة المتأخرة : (19-21)سنة

في هذه الفترة تتعادل الاهتمامات (بدون ذلك من خلال الميل إلى تغيير المهنة أو الاختصاص)ويقل الاهتمام بالرياضة لحساب الاهتمام بالنشاطات الاجتماعية و الثقافية والدينية .
وفي هذه المرحلة تتم العودة إلى الموضوعية التي تمهد التعامل مع الواقع والسيطرة عليه عن طريق فهمه و تفسيره (استعمال اللغة)

المجردة: كالرياضيات و العلوم ،النضج إلى المعرفة.

النضج هو إذن غاية النمو و محطته الأخيرة إنه :

- نضج جسدي : يتمثل في ثبات ملامح الوجه و سمات الجسد .
- نضج ذهني : يتمثل في ثبات معدل الذكاء و التوقف عن النمو
- نضج انفعالي : يتمثل في ثبات الشخصية و الاستقرار العاطفي وغيرها (عبد الغاني الديدي ،مرجع سابق،35،34)

الدراسات السابقة و المشابهة:الدراسة الاولى:

دراسة محمد بجاي عطية مذكرة ماجستير بعنوان " اثر ترمينات الرشاقة في تطوير السرعة الانتقالية و بعض المهارات لاعبين الشباب لكرة القدم". 2013 العراق

هدف الدراسة: التعرف على التأثير ترمينات الرشاقة في تطوير السرعة الانتقالية للاعبين الشباب لكرة القدم التساؤل العام لدراسة : هل يوجد تأثير أيجابي لتمرينات الرشاقة في تطوير السرعة الانتقالية و بعض المهارات للاعبين الشباب لكرة القدم " في مركز محافظة كربلاء المنهج المتبع في الدراسة : المنهج التجريبي .

عينة الدراسة : اشتمل مجتمع البحث على لاعبين كرة القدم الشباب لأندية مركز كربلاء لموسم الرياضي 2013-2014 وعددها سبعة أندية بواقع 150 لاعب مسجل رسميا فيها بعدها اختار البحث عينة بحثه بالأسلوب العشوائي (القرعة) من المجتمع المبحوث قد قسمة الى مجموعتين ضابطة وتجريه بواقع عشرة لاعبين لكل مجموعة نتائج الدراسة:

1- لتمرينات الرشاقة المعدة من قبل الباحث تأثير أيجابي في تحسين السرعة الانتقالية للاعبين كرة القدم الشباب

2- لتمرينات الرشاقة المعدة من قبل الباحث تأثير أيجابي في تحسين السرعة الأداء للمهارة الدحرجة و المناولة للاعبين كرة القدم الشباب

الاستنتاجات التي تم التوصل لها في حدود عينة البحث

يوصي الباحث باعتماد التمرينات المعدة من قبل الباحث بتطوير السرعة الانتقالية والمتغيرات المهارة للاعبين الشباب لكرة القدم و الاهتمام الكبير لتنمية عنصر الرشاقة لما لها من فائدة كبيرة في تحسين السرعة الانتقالية و كذلك تحسين مستوى أداء المهارات للاعبين كرة القدم و على ضرورة استخدام ترمينات الرشاقة بخصه أكبر في الوحدات التدريبية للاعبين كرة القدم الشباب وأوصى بإجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة على متغيرات بدنية و مهارة أحر لفئات عمرية مختلفة

الدراسة الثانية:

دراسة نارت عارف شوكة مذكرة ماجستير بعنوان "اثر تمارينات اللعب المقترحة لعنصر الرشاقة و علاقتها في تطور الأداء لبعض المهارات الأساسية لكرة القدم " رسالة غير منشورة عراق 2013
هدف الدراسة :

تهدف الدراسة إلى تعرف اثر تمارينات العب المقترحة على الرشاقة و تحسين الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية لكرة القدم

التساؤل العام للدراسة :

هل تؤثر تمارينات اللعب المقترحة لعنصر الرشاقة علاقة في تطور الأداء لبعض المهارات الأساسية لكرة القدم
مجتمع الدراسة : طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك في العام الدراسي 2011-2012
عينة الدراسة:

شملت عينة الدراسة 32 طالب من كلية تربية الرياضية بجامعة اليرموك المسجلين بمسار نظريات التعليم في كرة القدم وقسمت إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بواقع 16 طالب لكل مجموعة
استخدم الباحث المنهج التجريبي :

المجال الزمني للدراسة : مدة 9 أسابيع بواقع ثلاثة لقاءات أسبوعياً

أدوات المستخدمة في الدراسة :

استخدم الباحث استمارة تسجيل نتائج الاختبارات ،استمارة تفرغ البيانات ، استمارة الاختبارات و القياسات
نتائج الدراسة :

عدم وجود فروق معنوية دالة لصالح المجموعة الشاهدة وهذا ما بينته النتائج الإحصائية في الاختبارات القبليّة والبعدية عكس ما كانت عليه المجموعة التجريبية التي أظهرت فروق معنوية لصالح هذه المجموعة وهذا ما بينته النتائج الإحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في كل اختبارات ويرجع هذا للتدريب المستمر والدائم لتمرينات اللعب المقترحة لتطوير صفة الرشاقة الاستنتاجات التي تم التوصل لها في حدود عينة البحث يوصي باستخدام التمارينات المقترحة لتطوير صفة الرشاقة من قبل المدربين و ضرورة زيادة الاهتمام بالمعارف و المعلومات الخاصة في الأداء الفني لمهارات الأساسية لكرة القدم و الاهتمام بالتدريبات التطبيقية خلال عمليات التدريب و أوصى بالاهتمام بصفة الرشاقة في عملية إعداد اللاعبين مما لها من أهمية في تحسين مستوى الأداء المهاري في كرة القدم

3- الدراسة الثالثة:

دراسة نبيل كاظم هرييد الجبوري مذكرة ماجستير بعنوان "تمارين خاصة لتطوير الرشاقة و تأثيرها على أداء التحركات الدفاعية كرة اليد أشبال " غير منشورة جامعة اليرموك 2012 العراق

هدف الدراسة : معرفة تأثير تمارين خاصة لتطوير الرشاقة على أداء تحركات الدفاعية لكرة اليد أشبال

التساؤل العام: هل لتمرينات الخاصة تأثير أيجابي في تطور الرشاقة لدى أشبال لكرة اليد

مجتمع البحث و عينته: يتكون مجتمع البحث من لاعبين أشبال في نادي القاسم الرياضي و البالغ عددهم 30 لاعب و

اختار الباحث العينة العشوائية البسيطة حيث اشتملت عينة البحث على لاعبي نادي القاسم و البالغ عددهم 20

لاعب و تم تقسيمه إلى مجموعتين متكافئتين الأولى ضابطة و بعدد 10 لاعب و الثانية تجريبية بعدد 10 لاعبين أيضا

المنهج المتبع : المنهج التجريبي

المجال الزمني لدراسة 4 أشهر

الأدوات المستخدمة في الدراسة : استمارة استبيان اختبارات وقياسات

نتائج الدراسة :

للمنهج التجريبي المتبع من قبل المدرب تأثير أيجابي في تطوير الرشاقة و أداء التحركات الدفاعية لدى لاعبين الأشبال بكرة اليد وان لتمرينات الخاصة تأثير أفضل للمجموعة التجريبية في تطوير الرشاقة لدى لاعبين الأشبال لكرة اليد ولتطور

الرشاقة تأثير أفضل للمجموعة التجريبية للأداء التحركات الدفاعية بكرة اليد

الاستنتاجات التي تم التوصل لها في حدود عينة البحث يوصي الاهتمام في تطوير الرشاقة لدى اللاعبين الأشبال بكرة

اليد استخدام التمارين الخاصة في تطوير الرشاقة للاعبين الأشبال بكرة اليد ويوصي إجراء دراسات مشابهة لفئات

عمرية مختلفة باستخدام التمرين الخاصة و القدرات الحركية و معرفة تأثيرها في المهارات الأخرى

التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة و مقارنتها بالدراسة الحالية:

بعد استعراض الدراسات تبين لنا أن مثل موضوع الدراسة الحالية لم يحضى بالبحث الكافي في الجزائر عكس ما هو موجود في الدول العربية والأجنبية ونجد أن مجمل الدراسات التي سبق ذكرها أنها تنفق جميعها في دراسة تأثير ترمينات اللعب في تطوير الرشاقة حيث استعرضت الدراسة الأولى لمحمد بجاوي عطية بهدف التعرف على تأثير تمارين الرشاقة في تطوير السرعة الانتقالية وبعض مهارات للاعبين الشباب لكرة القدم وقد جاءت لتعرف أكثر على تأثير تمارين الرشاقة في بعض الصفات البدنية الدراسات السابقة اختلفت في أهدافها حيث هدفت بعض الدراسات إلى تعرف على اثر ترمينات اللعب المقترحة على تطوير الرشاقة كدراسة نارت شوكة 2013 وبعضها الآخر تعلق التعرف على تأثير صفة الرشاقة في صفات بدنية أخرى

أما الدراسة الثالثة التي كانت بعنوان ترمينات خاصة لتطوير الرشاقة وتأثيرها على أداء التحركات الدفاعية بكرة اليد للأشبال التي هدفت إلى التعرف على اثر تطوير الرشاقة في تحسين الأداء المهادي. حيث لم تختلف الدراسات السابقة من حيث العينة التي كانت على اللاعبين دون غيرهم. واستفاد الباحث من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة في الانطلاق من حيث انتهت هذه الدراسات أي من نتائجها وإعداد الإطار العام للدراسة وتحديد خطوات الإجراءات لهذبه الدراسة وكانت خلفية نظرية لموضعنا هذا وجاء التميز في دراستنا عن باقي الدراسات السابقة في

أن دراستنا من الدراسات الجديدة في موضوع ترمينات اللعب في تطوير الرشاقة في الجزائر. وان الدراسات السابقة كانت في رياضات مختلفة إلا أن دراستنا كانت في رياضة كرة القدم

الاستفادة من الدراسات السابقة:

-من خلال الدراسات السابقة و نتائجها و إجراءاتها استفاد الباحث منها ما يلي:

- 1- اختيار منهج البحث و الذي كان تجريبي في وضع اختبار قبلي و بعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية
- 2- اختيار عينة البحث اختار الباحث لاعبي كرة القدم صنف أصاغر (اقل من 15)
- 3- تحديد المعالجات الإحصائية المناسبة من متطلبات البحث
- 4- عرض و مناقشة النتائج .

1-الكلمات الدالة في الدراسة :

تمريبات اللعب :

❖ تمريبات

تعريف اللغوي: معنى مرن في مختارا لصحاح م ر ن: مرن على الشئ من باب دخل ومرانه أيضا تعودده واستمر عليه والمرانة اللين والتمرين التلين ما لان من الأنف وفضل من القصبه والمران بالضم الرماح الواحدة مرانه

تعريف الاصطلاحي:

هي الحركات البدنية التي تشغل الجسم وتنمي مقدرته الحركية وفق قواعد خاصة , تراعي منها الأسس التربوية والمبادئ العلمية للوصول إلى المستوى العالي من الأداء والعمل في مجالات العمل المختلفة ان هذا التعريف قد راعا عدة جوانب يهدف إليها التمرين البدني وهناك تعريف آخر كان سائد لحقبة كبيرة من الزمن يقول: نقصد بالتمرينات تلك الحركات المختارة لتربية الجسم تربية متزنة. (بلميس احمد. سيكولوجية اللعب 1982ص15)

التعريف الإجرائي: مما سبق يمكن تعريف تمرينات على أنها تعودده على أداء مجموعة من الحركات التي تكون بطريقة مقننة ومضبوطة وهي تؤدي إلى التغيرات جسمية عند الاستمرار في تدريب .

التمرين هو عدة حركات تهدف إلى تنمية عنصر من عناصر اللياقة البدنية

❖ اللعب:

لغة : و نقول لعب، يلعب، لعبا و تلعبا و تلعب .

و يقال رجل لعبة أي كثير اللعب. (لسان العرب)

اصطلاحا: ووهي الوسيلة الأساسية لتطوير حالة التدريب لدى اللاعبين ولها تأثير ايجابي في تطوير مكونات حالة التدريب البدنية والمهارية والخططية والنفسية لديهم ، وترتبط بين هذه المكونات بطريقة منظمة ومنسقة ، ويجب اختيار التمرينات التي تحقق الهدف من التدريب في كل وحدة تدريب يومية بعناية ، ومن هذه التمرينات اللعب (6 ضد 6) أو (4 ضد 4)..... وغيرها ، وتكون تمرينات اللعب مرتفعة الشدة وقليلة الحجم دائما، وتستخدم التمرينات بكثرة خلال الوحدات التدريبية وذلك لسهولة اعطائها في أي مساحة من الملعب.

-التعريف الإجرائي:

ويرى الباحث بأن المتعة التي يحصل عليها الطفل في اللعب تتولد من خلال مشاركته الفعلية في نشاط اللعب ولا تتولد من خلال مشاهدته لمواقف اللعب . بينما صنفت عفاف عبد الكريم اللعب إلى : " اللعب الحر واللعب الموجه " ، واللعب الحر: يعني انه نشاط تلقائي وموجه من جانب الطفل وهو أفضل الألعاب للأطفال الصغار وينمي التعلم في المجال المعرفي والنفس-حركي ولكن من الصعب للمعلم أن يتوقع النتائج ويتضمن هذا النوع من اللعب كثيرا من

❖ تعريف الرشاقة:

لغة: رشق/رشق في يرشق,رشاقة فهو رشيق,والمفعول مرشوق فيه:

رشق الشخص اعتدلت قامته وحسن قدمه ولطف "فتاة رشيقة". (مرشد الطلاب, قاموس عربي, ص23)

اصطلاحاً :

هي قدرة الفرد على تغير أوضاع جسمه ا وسرعته أو اتجاهه سواء كان ذلك على الأرض أو في الهواء بدقة و انسيابية وتوقيت سليم(حسين,العنكي,1988 ص200)

التعريف الإجرائي:

هي القدرة على أداء حركات ناجحة في اتجاهات مختلفة بأقصى ما يستطيع الفرد من كفاءة وسرعة

تعريف كرة القدم:

التعريف اللغوي: "Football" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالرقبي "Rugby" أو كرة القدم الأمريكية.

التعريف الاصطلاحي: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها " جيل

ريمي " فقال: { كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أفراد المجتمع } . (جيل ريمي، 1986، ص5).

التعريف الإجرائي:

هي لعبة جماعية تتم بين فريقين كل فريق يتكون من 11 لاعباً يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محدودة، في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف ويحول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على الهدف، وتدوم مباراة كرة القدم 90 دقيقة أي لشوطين كاملين، 45 دقيقة لكل شوط كما يتخللهما وقت راحة يدوم 15 دقيقة، أي خرق لقوانين اللعبة فإنها تعرض لاعبي الفريق المخطئ للعقوبة.

2- إشكالية الدراسة:

إن لعبة كرة القدم هي لعبة رياضية من بين العديد من الرياضات الجماعية و التي مر على ظهورها أكثر من قرن و أصبحت هذه الرياضة واحدة من الرياضات الأكثر جاذبية للممارسين و حتى المتفرجين ، و يلاحظ المتتبع لأخبار الرياضة العالمية و حتى الوطنية أن هناك تطور كبير في مستوى الأداء المهاري و الفني لهذه اللعبة مما يعطي للبطولات و الدوريات طابع تنافسي حاد و إثارة كبيرة و ما يجعلها محل استقطاب الجميع ، كما أن اللعب المركزي على مستوى عالي من قوة السرعة و رشاقة تأخذ طبعاً مميزاً و هاما في كرة القدم الحديثة، فالجري السريع لمسافة قصيرة مصحوبا بحركات الرشاقة كالتمريرات المتوسطة و القصيرة في مسافات مختلفة و كذلك القيام بالحركات التكتيكية من مختلف الأوضاع و بسرعة كبيرة، ثم السقوط و النهوض بسرعة لاستقبال كرة من وضع صعب و دحرجتها ثم التهديف و القيام بالهجمات المضادة تستلزم بدون شك قوة كبيرة و سرعة أكبر حيث تندمج سرعة الرشاقة بالكرة و بدونها بالإضافة إلى ذلك وجود المنافس.

نظرا لغياب سياسة علمية مهيكلية فيما يخص التكوين يبقى محتوى و نوعية التدريب الرياضي و كذا مبادئه المنهجية الموجهة لفائدة لاعبيننا دون الوصول إلى مستوى تحضير اللاعبين يرتبط بعمل تدريب متعلق بمتطلبات الاختصاص و كذا المبادئ الأساسية لنظام الدراسة و التدريب، و إن التخطيط النظامي المبني على منهجية فعالة قائمة على بدائل دورية لتمرينات اللعب و التي تساعد على تطوير صفة الرشاقة و تحضير لاعبي كرة القدم، و بما أن دراستنا هذه مخصصة لفئة الأواسط، التي تعتبر المرحلة التحضيرية لفئة الأكابر تبين لنا أن لتمرينات اللعب لها دور كبير في تطوير و تحسين صفة الرشاقة لي لاعبي كرة القدم.

ومن خلال الدراسة الاستطلاعية طرحنا السؤال الذي يحدد موضوع اشكالتنا:

❖ هل لتمرينات اللعب تأثير على تطوير الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة؟

و من هذا الإشكال الرئيسي نطرح الأسئلة الفرعية التالية:

التساؤلات الفرعية:

- 1- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار أبعدي في اختبارات الرشاقة للمجموعة التجريبية؟
- 2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار أبعدي في اختبارات الرشاقة للمجموعة الضابطة؟
- 3- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبارات الرشاقة؟

3-أهداف الدراسة:

- هدفنا الرئيسي من بحثنا هذا معرفة تأثير تمارينات اللعب في تطوير الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة
- لفت انتباه المسؤولين إلى إعادة النظر في طبيعة التكوين وخاصة كرة القدم لرفع مستوى البدني والفني للمواهب الصاعدة .
- تحضير اللاعب وتوجيهه للعمل علي تطوير عناصر اللياقة البدنية وإتقان المهارات الأساسية للعبة كرة القدم.
- محاولة إعطاء تمارينات لعب شاملة ومناسبة في تطوير مهارة الرشاقة
- إثراء المكتبة المعهد ببحوث جديدة .
- إضفاء الصبغة العلمية المخصصة لبحوث التربية البدنية والرياضية .
- محاولة تقديم تشخيص الموضوع.

4-أهمية الدراسة:

- التعرف علي أسس بناء تمارينات اللعب لتنمية صفة الرشاقة لكرة القدم .
- إثراء البحث العلمي بمثل هذه الدراسات .
- معرفة طرق التدريب المناسبة لتنمية المهارة الأساسية في لعبة كرة القدم .
- إبراز أهمية و دور تمارينات اللعب في تحسين أداء المهاري لكرة القدم.
- جمع و تحليل الاختبارات و مقارنة النتائج التجريبية لكل فروع البحث.

5-فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

لتمارينات اللعب تأثير على تطوير الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة

الفرضيات الجزئية:

- 1-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي
- 2-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في المجموعة الضابطة لصالح الاختبار البعدي
- 3-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية

تمهيد:

إن موضوع البحث العلمي يقوم أساساً على طلب المعرفة وتقصيها والوصول إليها، فهو في الوقت نفسه يتناول العلوم في مجموعها ويستند إلى أساليب و مناهج في تقصيه لحقائق العلوم. والباحث عندما يتقصى الحقائق والمعلومات إنما يهدف إلى إحداث إضافات أو تعديلات في ميادين العلوم مما سيسفر عن تطويرها و تقدمها.

وهذا البحث عبارة عن دراسة تجريبية حول تأثير تمارين اللعب في تطوير الرشاقة للعب كرة القدم حيث استخدمنا في ذلك مع الأخذ بعين الاعتبار الدراسات السابقة والتساؤلات التي طرحت في هذا المجال وبالتالي الإلمام ببعض جوانب بحثنا هذا .

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة ومن أجل الحصول على نتائج يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى .

1- الدراسة الاستطلاعية:

يعرف (ماثيو جيدير) الدراسة الاستطلاعية على أنها عبارة عن دراسة علمية كشفية، تهدف إلى التعرف على المشكلة وتقوم الحاجة إلى هذا النوع من البحوث، عندما تكون المشكلة محل البحث جديدة لم يسبق إليها، أو عندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة وضعيفة. (ماثيو جيدير، سنة 1999، ص، 12)

قبل البدء في إجراء التجربة الاستطلاعية قمنا بزيارة ميدانية لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدريب الفريق وبعد ذلك قمنا بدراسة الإمكانيات المتوفرة ومستوى الفريق، وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل، حيث قابلنا مدرب الفريق وتم الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات.

وكان الهدف من التجربة هو:

- التأكد من صلاحيات الاختبار المقترحة

- التعرف على إمكانية التنفيذ على عينة من اللاعبين بحجم (8) لاعبين

2- المنهج المتبع في الدراسة:

المنهج الذي قمنا باختياره تبعاً لطبيعة مشكلة دراستنا هو المنهج التجريبي الذي يعتبر من أحد أهم المناهج العلمية المستخدمة في مجال الدراسات العلمية وبشكل خاص في مجال التربية البدنية والرياضية وقد عرف بأنه أقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية كما يعد هو المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختيار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر (صابر و جفانة، 2002، ص 57).

والى هذا فقد تم استخدام المنهج التجريبي و الذي يشير في مضمونه العلمي العام إلى قياس تأثير موقف معين على ظاهرة ما هو مرتبط أساساً بالجانب الزمني.

3- مجتمع وعينة الدراسة:

ويقصد بمجتمع الدراسة بأنه تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة مدارس تلاميذ كتب أو سكانا، أو أي وحدات أخرى، ويطلق على المجتمع الإحصائي اسم العالم ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك كل خصائص أو سمات تتعلق بالمتغير المعطى في التجربة، وهذه الخصائص قابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي، ويتكون المجتمع الأصلي للدراسة من (28) لاعب تم استبعاد اللاعبين الذين شاركوا في الدراسة الاستطلاعية وقسمت العينة إلى مجموعتين متكافئتين وتم اختيار 20 لاعب عينة للدراسة.

كما يقصد بالعينة النموذج الذي يجري الباحث بحمله عمله عليها وفي علم النفس الرياضي تكون العينة هي الإنسان. ولقد قمنا باختيار عينة البحث بشكل مقصود، وذلك لأنها تسمح بإجراء التجربة ضمن ظروف ملائمة وتتكون من مجموعتين هما:

المجموعة التجريبية: وهي المجموعة التي تتعرض للمتغير التجريبي أو المتغير المستقل لمعرفة تأثير هذا المتغير، وتضم 10 لاعبين من النادي الرياضي مولودية شباب المسيلة لكرة القدم أصغر اقل من 15 سنة.

المجموعة الشاهدة:

وهي المجموعة التي لا تتعرض للمتغير التجريبي وتبقى تحت ظروف عادية وتقدم هذه المجموعة فائدة كبيرة للباحث حيث تكون الفروق بين المجموعتين عن المتغير الذي تعرضت له المجموعة التجريبية وتضم 10 لاعبين من النادي الرياضي للهواة مولودية شباب المسيلة لكرة القدم أصغر اقل من 15 سنة.

مجالات الدراسة:

-المجال البشري: تمت التجربة على عينة أصغر مولودية شباب المسيلة تحت سن 15 سنة ,وبالبع عدددهم 28لاعب بينهم 08 لاعبين للدراسة الاستطلاعية و20لاعب للدراسة الأساسية والذين ينشطون في بطولة الجهوي الأول لرابطة باتنة الجهوية.

-المجال المكاني: لقد تم تطبيق جميع اختبارات كرة القدم القبلية والبعدي في ملعب احمد خلفه بالمسيلة

-المجال الزمني: تم إجراء الدراسة وتطبيق الاختبارات في الموسم الرياضي(2015-2016) في الفترة الواقعة بين

2016/03/10 إلى غاية 2016/04/05

تحديد متغيرات الدراسة:

يعتبر تحديد متغيرات الدراسة عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية وهذا بغرض التحكم فيها بحيث يكون هذا الضبط مساعدا على تفسير وتحليل النتائج الدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل والصعوبات وقد جاء ضبط متغيرات بحثنا كما يلي:

- المتغير المستقل: يعرف على انه المتغير الذي يؤثر على نتائج التجربة (فريد كتمل أبو زينة و آخرون ، سنة 2006، ص27)

ويتمثل المتغير المستقل في بحثنا في "تمارين اللعب

- المتغير التابع : وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو " الرشاقة".

ضبط متغيرات لإفراد العينة:

-السن: اعتمد الباحث في اختيار العينة على اللاعبين الذين تتراوح أعمارهم اقل من 15 سنة

-الجنس: قام الباحث بتطبيق البرنامج على الذكور دون غيرهم

-التحكم في الزمن: لكي نستطيع إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي يجب أن تكون الجماع متكافئة تماما في جميع الضر

وف والمتغيرات,ويجب على المحرّب أن يحاول على الأقل تكوين مجموعات متكافئة فيما يتعلق بالمتغيرات ذات علاقة بالبحث

4 - أدوات جمع البيانات والمعلومات:

لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل يستخدمها الباحث في المنهج المتبع, فاعتمدنا في بحثنا هذا على جمع المعلومات النظرية والميدانية حتى تمكننا من الحقائق التي نسعى إليها بإتباع الخطوات التالية:

- أدوات الجانب النظري:

اعتمدنا في جمع المادة العلمية النظرية على عدة مراجع ومصادر عربية و أجنبية وبعض المجالات والمذكرات تتقارب من حيث القيمة العلمية ولها علاقة كبيرة بموضوع الدراسة.

- أدوات الجانب التطبيقي:

لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة والملائمة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها ومن بينها طريقة الاختبار والذي تمثل في اختبارات بدنية والتي اوجريت على كلتا المجموعتين على شكل اختبار قبلي وبعدي للاعبين كرة القدم اقل من 15 سنة وتخضع لها لعينة البحث..

الخصائص السيكومترية للأداة:(الموضوعية والصدق والثبات):

-**الموضوعية:** من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كأرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون .

-**الثبات:** يؤكد التعريف الشائع للثبات أنه يشير إلى إمكانية الاعتماد على أداة القياس أو على

استخدام اختبار و هذا يعني أن ثبات الاختبار هو أن يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما استخدم اختبار أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة (نفس الظروف).

-**الصدق:** للتأكد من صدق الاختبار وملائمته في البيئة الجزائرية قام الباحث بعرض الاختبار على مجموعة منا

لمحكمين من الأساتذة حيث تمت على الموافقة على صدق المحتوى وان الاختبار يقيس ما وضع ومن اجل التأكد من صدق وثبات الاختبارات قام الباحث بتطبيق الاختبارات على عينة مؤلفة من (08) لاعبين حيث تم تطبيق الاختبار في تاريخ: 2016/03/10. وأعيد الاختبار في يوم 2016/04/05 وعلى العينة نفسها وتحت نفس الظروف بعدها تم استخراج معامل الارتباط (بيرسون) Pearson بين الاختبارين. وجدول أدناه يوضح نتائج الصدق والثبات :

الجدول رقم (01): يبين معامل الثبات لقياس ثبات ومعامل الصدق الذاتي

المهارات الأساسية	عدد أفراد العينة	معامل الثبات	نتيجة الدلالة	معامل الصدق الذاتي	النتيجة
اختبار الجري الزجاجي حول الحواجز الأربعة	04	0,992**	دال	0,9959	ثابت وصادق
اختبار الجري القوائم مع الدوران مسافة 40 متر	04	0,994**	دال	0,9969	ثابت وصادق
** تعني مقارنة عند بمستوى دلالة 0.01 لمعامل الثبات معامل الصدق الذاتي = الجذر التربيعي					

من خلال الجدول أعلاه نجد : وعند مقارنة القيمة المحتسبة مع الجدولية عند درجة حرية (3) ومستوى الدلالة (0.01) وجد إن القيمة R المحسوبة لكل اختبار أكبر من القيمة الجدولية (0.959) مما يؤكد إن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية، ومعامل الصدق يقترب من واحد

5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة:

1- تجانس وتكافؤ مجموعة البحث (اللاعبين):

من أساسيات تطبيق وتنفيذ المنهج التجريبي هو ضبط جميع المتغيرات والعوامل التي قد تؤثر في عملية تطبيق التجربة الرئيسية للبحث ولكي يرجع الفرق بين النتائج البحث أو وجدت إلى العوامل المستقلة، قمنا بإجراء التجانس بين أفراد العينة عينة الدراسة بالنسبة لبعض المتغيرات (الطول ، الوزن ، العمر) وقد تم ذلك من خلال إيجاد المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري والوسيط واستخراج معامل الالتواء

جدول رقم (02): تجانس العينة الدراسة(السن، الطول، الوزن)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	التجانس
السن	سنة	14,6500	0,48936	15,0000	-0,681
الطول	سنتيمتر	1.6395	0.06091	1.6350	0,086
الوزن	كيلوغرام	53,3500	6,82314	53,0000	0,095

يوضح الجدول أعلاه نجد قيم معامل الالتواء بالنسبة للسن ، الطول ، الوزن هي على التوالي: -0,681 ، 0,086 ، 0,095 ، وبما أن قيمة معامل الالتواء تكون محصورة ما بين (-3 ، +3) لذا فدرجات الالتواء هي ضمن المدى الطبيعي مما يشير إلى التجانس بين أفراد عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن.

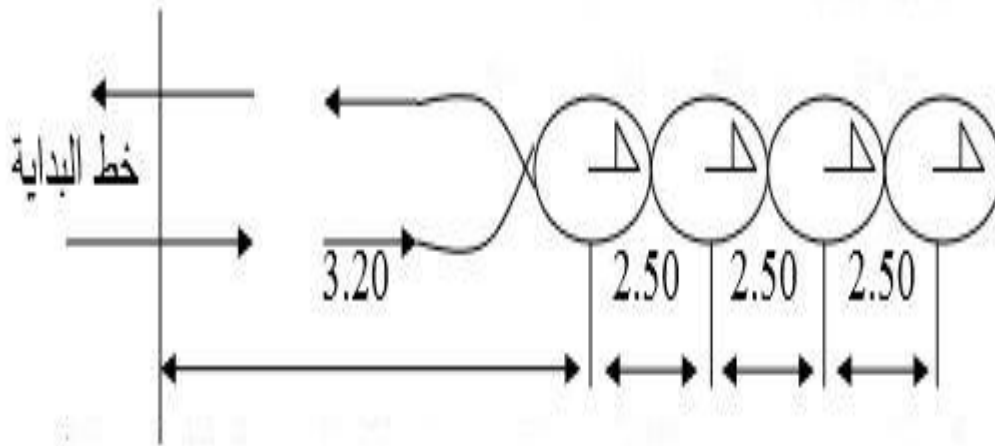
2-الاختبارات:

2-1-اختبارات الرشاقة:

-الجري الزجاجي حول الحواجز الأربعة (اختبار الفرق البرازيلية) :

- الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة و التوافق.(أمر الله أحمد الباسطي، 1990 ص. 233.232)

- وصف الاختبار : يقوم اللاعب بالجري المتعرج حول القوائم الأربعة، حيث يبعد القوائم الأول عن خط البداية بـ 3.20 متر و يبعد كل قائم عن الآخر بمسافة 2.50 متر و يحاول اللاعب تجنب لمس القوائم أثناء الجري ذهابا و إيابا كما في الشكل رقم (01):



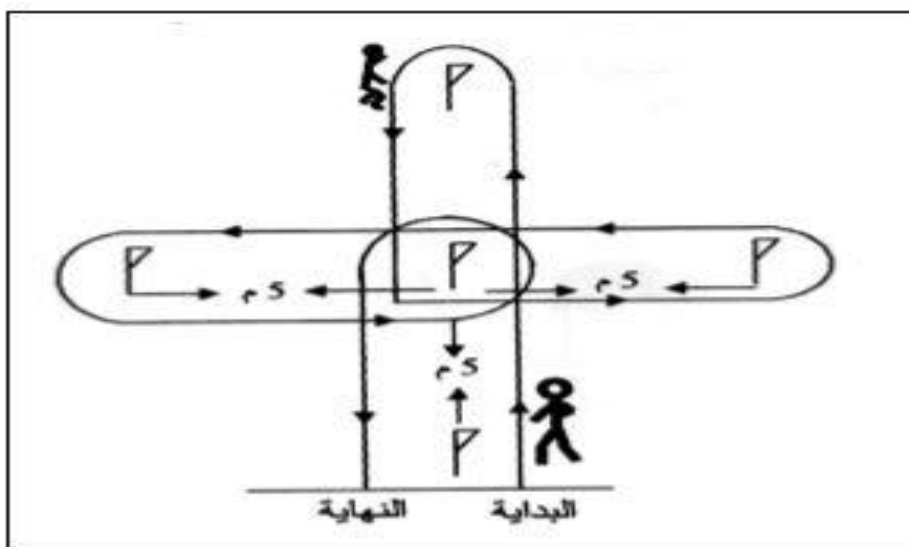
- احتساب الدرجة: يسجل الزمن من لحظة الجري على خط البداية و حتى العودة إليه مرة ثانية.

الجدول رقم 03:

التقديرات الزمن	مستويات الاختبار
7.7 ثانية أو أكثر	ضعيف جدا
7.6 إلى 7.5 ثانية	ضعيف
7.4 إلى 7.2 ثانية	متوسط
7.2 إلى 7.1 ثانية	جيد
أقل من 7 ثواني	جيد جدا

- يمثل مستويات التقدير لاختبار الرشاقة .

- جري القوائم مع الدوران مسافة 40متر : (اختبار الفريق القومي اليوغسلافي والألماني لكرة القدم)
- الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة (أمر الله أحمد الباسطي -مرجع سابق ، ص .232.233)
- وصف الاختبار : يقوم اللاعب بالجري من نقطة البداية عند سماع الإشارة و الدوران حول القوائم و التي تبعد عن القوائم المتوسط بمسافة قدرها 05أمتار في أربع اتجاهات حتى العودة لنقطة النهاية بعد نهاية الجري حول جميعالقوائم، و يسمح للاعب بالتدرب على ذلك كما يوضحه الشكل (02) :



احتساب الدرجة : حساب الزمن من لحظة البداية، و حتى نهاية الاختبار مقربا الرقم الأقرب
الجدول رقم: (04) :

مستويات	زمن التقدير
ضعيف	15.5 ثانية
متوسط	من 15.5 إلى 13.2 ثانية
ممتاز	اقل من 13.2 ثانية

- يمثل مستويات التقدير لاختبار الجري القوائم مع الدوران مسافة (40م).

6- الأساليب الإحصائية:**الأدوات الإحصائية المستخدمة:**

تم إخضاع البيانات إلى عملية التحليل الإحصائي باستخدام برنامج التحليل الإحصائي للعلوم الاجتماعية SPSS: V23 وتم الاعتماد على بعض الاختبارات ، بالإضافة إلى الأساليب الإحصائية الوصفية والتحليلية كذلك

الأشكال البيانية كما يلي :

اختبار الصدق و الثبات :

بالاستعانة بمعامل الارتباط بيرسون لقياس الثبات ومعامل الصدق الذاتي لقياس الصدق

✓ المتوسطات الحسابية.

✓ الانحرافات المعيارية .

✓ اختبار T ستودنت للكشف عن الفروق بين متوسطي عينتين مستقلتين .

✓ اختبار T ستودنت للكشف عن الفروق بين متوسطي عينتين مرتبطتين .

❖ عرض وتحليل النتائج:

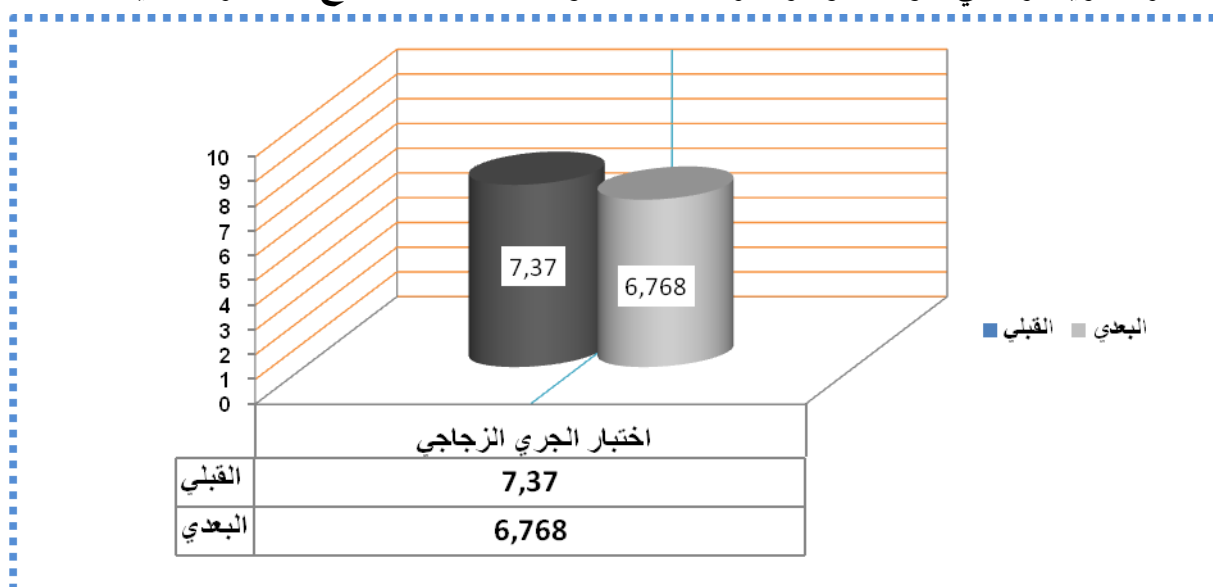
1- المجموعة التجريبية:

1-1- الجري الزجاجي حول الحواجز الأربعة:

جدول رقم 01: يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الجري الزجاجي حول الحواجز الأربعة للمجموعة التجريبية.

المهارات	المجموعة	الاختبار	المتوسط	ن	الانحراف	قيمة "ت"	Sig. مستوى المعنوية	القرار
في اختبار الجري الزجاجي حول الحواجز الأربعة	للمجموعة التجريبية	القبلي	7.3700	10	0.36875	6,440	0,000	دال
		البعدي	6.7680	10	0.38655			

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ما يلي: أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي (7.3700) وانحراف معياري يقدر ب(0.36875) وبالنسبة للاختبار البعدي يساوي (6.7680)، الانحراف المعياري يقدر ب(0.38655)، أما قيمة T المحسوبة أكبر من T الجدولية عند درجة حرية (09) بمستوى دلالة (0.05) كما أن قيمة الاحتمال الخطأ (P-value=0,000) أو ما يعرف بالمستوى المعنوية (Sig=0,000) أقل من أو تساوي مستوى دلالة ($\alpha=0.05$). و بالتالي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الجري الزجاجي حول الحواجز الأربعة عند مستوى دلالة 0.05 لصالح الاختبار البعدي



الشكل رقم 01: يمثل عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الجري الزجاجي حول الحواجز الأربعة (اختبار الفرق البرازيلية)

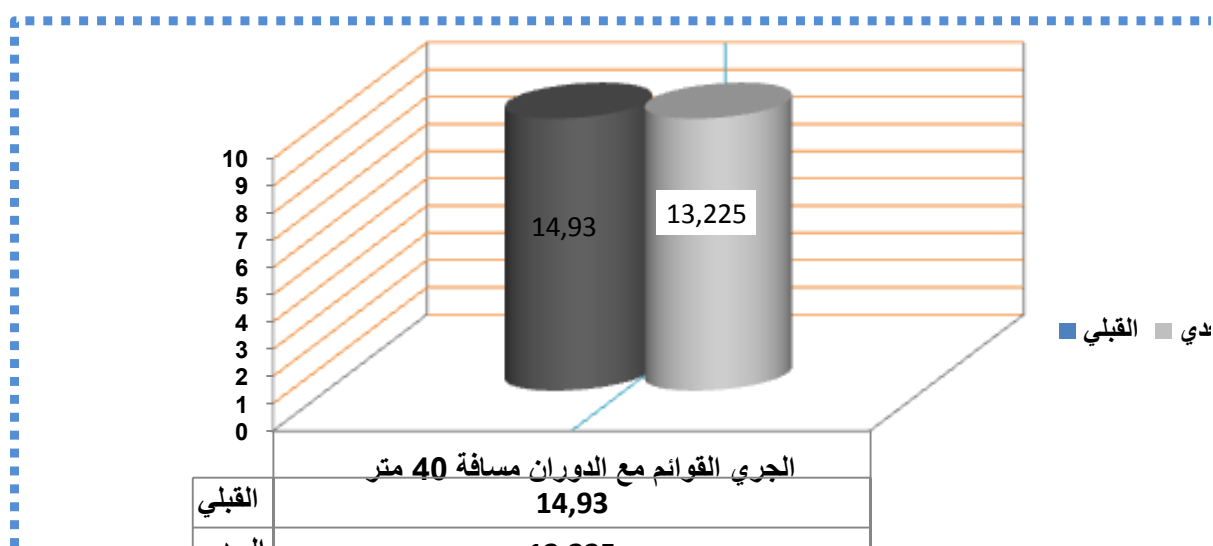
1-2- جري القوائم مع الدوران مسافة 40 متر:

جدول رقم 02: دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الجري القوائم مع الدوران مسافة 40 متر

المهارات	المجموعة	الاختبار	المتوسط	ن	الانحراف	قيمة "ت"	Sig. مستوى المعنوية	القرار
في اختبار الجري القوائم مع الدوران مسافة 40 متر	للمجموعة التجريبية	قبلي	14.9300	10	0.93369	7,796	0,000	دال
		البعدي	13.2250	10	0.87185			
قيمة ت الجدولة تساوي: 2.262 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09								

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ما يلي: أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي (14.9300) وانحراف معياري يقدر ب(0.93369) وبالنسبة للاختبار البعدي يساوي (13.2250)، الانحراف المعياري يقدر ب(0.87185) أما قيمة T المحسوبة قدرت ب(7,796) وهي أكبر من T الجدولية عند درجة حرية (09) بمستوى دلالة (0.05)، كما أن قيمة الاحتمال الخطأ (P-value=0,000) أو ما يعرف بالمستوى المعنوية (Sig=0,000) أقل من أو تساوي مستوى دلالة (α=0.05).

و بالتالي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الجري القوائم مع الدوران مسافة 40 متر عند مستوى دلالة 0.05 لصالح الاختبار البعدي



الشكل رقم 02: ي عرض بياني يوضح وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الجري القوائم مع الدوران مسافة 40 متر

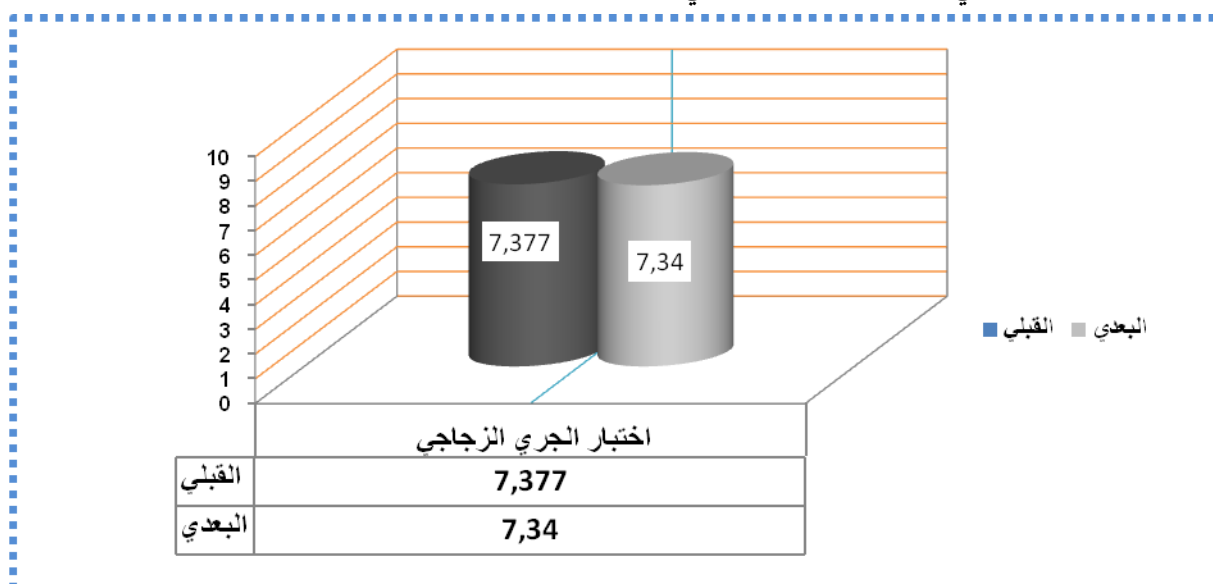
2-المجموعة الشاهدة:

2-1-الجري الزجاجي حول الحواجز الأربعة:

جدول رقم 03: دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الشاهدة في اختبار الجري الزجاجي حول الحواجز الأربعة

المهارات	المجموعة	الاختبار	المتوسط	ن	الانحراف	قيمة "ت"	Sig. مستوى المعنوية	القرار
في اختبار الجري الزجاجي حول الحواجز الأربعة	المجموعة الشاهدة	قبلي	7.3770	10	0.35749	1,981	0,079	غير دال
		ألبعدى	7.3400	10	0.38390			
قيمة ت المجدولة تساوي: 2.262 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09								

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ما يلي: أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي (7.3770) وانحراف المعياري يقدر ب(0.35749) وبالنسبة للاختبار ألبعدى يساوي (7.3400)، الانحراف المعياري يقدر ب(0.38390) أما قيمة T المحسوبة قدرت ب(1,981) وهي اقل من T الجدولية عند درجة حرية (09) بمستوى دلالة(0.05) كما أن قيمة الاحتمال الخطأ(P-value=0,079) أو ما يعرف بالمستوى المعنوية (Sig=0,079) أقل من أو تساوي مستوى دلالة (α=0.05). و بالتالي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الشاهدة في اختبار الجري الزجاجي حول الحواجز الأربعة عند مستوى دلالة 0.05



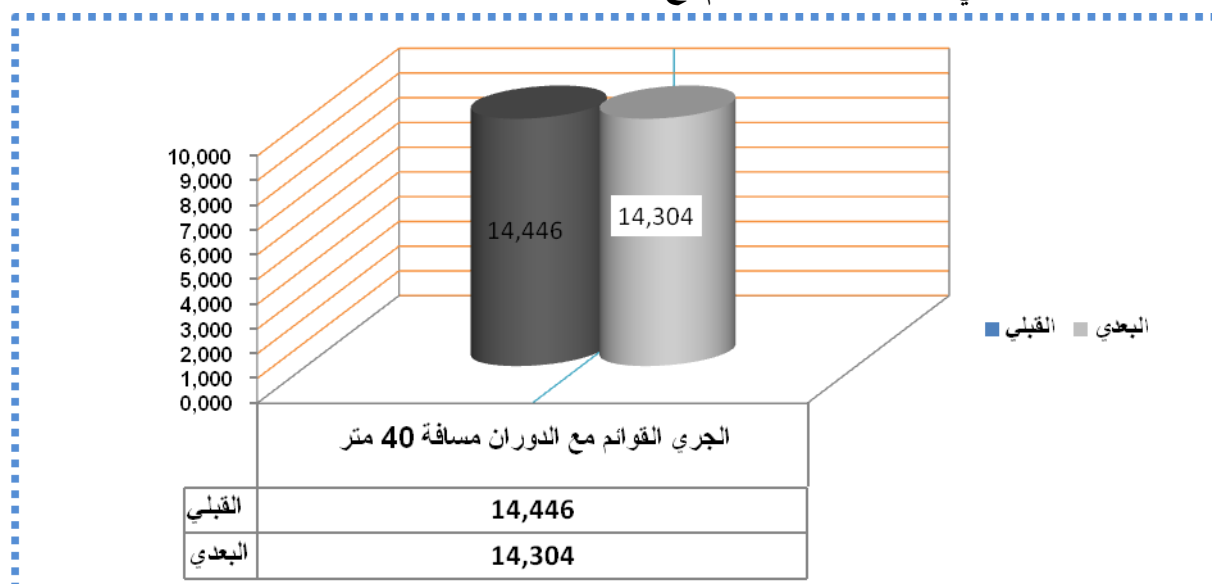
الشكل رقم 03: يمثل عرض بياني يوضح عدم وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي والبعدى للمجموعة الشاهدة في اختبار الجري الزجاجي حول الحواجز الأربعة (إختبار الفرق البرازيلية)

2-2-جري القوائم مع الدوران مسافة 40متر:

جدول رقم 04: دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الشاهدة في اختبار الجري القوائم مع الدوران مسافة 40 متر

المهارات	المجموعة	الاختبار	المتوسط	ن	الانحراف	قيمة "ت"	Sig. مستوى المعنوية	القرار
في اختبار الجري القوائم مع الدوران مسافة 40 متر	المجموعة الشاهدة	قبلي	14.4460	10	1.02640	1,258	0,240	غير دال
		البعدى	14.3040	10	1.10194			
قيمة ت المجدولة تساوي: 2.262 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09								

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ما يلي: أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي (14.4460) وانحراف المعياري يقدر ب(1.02640) وبالنسبة للاختبار البعدى يساوي (14.3040)، الانحراف المعياري يقدر ب(1.10194) أما قيمة T المحسوبة قدرت ب(1,258) وهي اقل من T الجدولية عند درجة حرية (09) بمستوى دلالة(0.05) كما أن قيمة الاحتمال الخطأ(P-value=0,240) أو ما يعرف بالمستوى المعنوية (Sig=0,240) أقل من أو تساوي مستوى دلالة (α=0.05). و بالتالي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الشاهدة في اختبار الجري القوائم مع الدوران مسافة 40 متر عند مستوى دلالة 0.05



الشكل رقم 04 : عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي والبعدى للمجموعة الشاهدة في اختبار الجري القوائم مع الدوران مسافة 40 متر

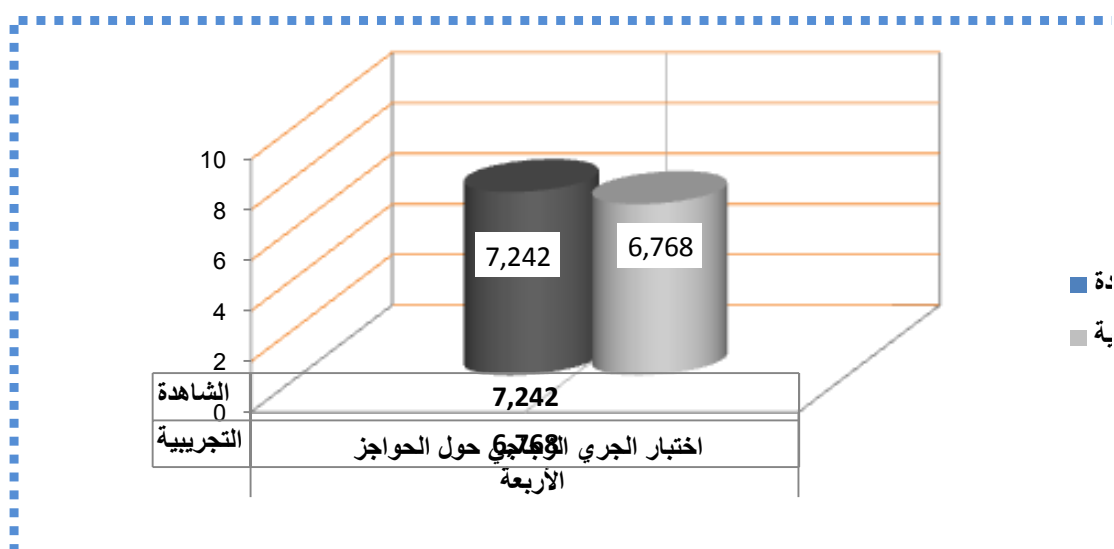
3- المجموعتين (الشاهدة والتجريبية):

أولاً: بنسبة لاختبار الجري الزجاجي حول الحواجز الأربعة :

جدول رقم (05) دلالة الفروق بين التجريبية والشاهدة الاختبار القبلي في اختبار الجري الزجاجي حول الحواجز الأربعة

المهارات	المجموعة	الاختبار	ن	المتوسط	الانحراف	قيمة "ت"	Sig.	القرار
اختبار الجري الزجاجي حول الحواجز الأربعة	اختبار القبلي	الشاهدة	10	7.2420	0.32754	2,958	0,008	دال
		التجريبية	10	6.7680	0.38655			
قيمة ت المجدولة تساوي: 2.101 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 18								

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ما يلي: أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة يساوي (7.2420) بالانحراف المعياري يقدر ب(0.32754) وبالنسبة للمجموعة التجريبية يساوي (6.7680)، الانحراف المعياري يقدر ب(0.38655)، أما قيمة T المحسوبة قدرت ب(2,958) وهي أكبر من T الجدولية عند درجة حرية (09) بمستوى دلالة (0.05) ، كما أن قيمة الاحتمال (Sig=0,008 . or P-value=0,008) أقل من أو تساوي مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) وبالتالي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي في اختبار الجري الزجاجي حول الحواجز الأربعة عند مستوى دلالة 0.05



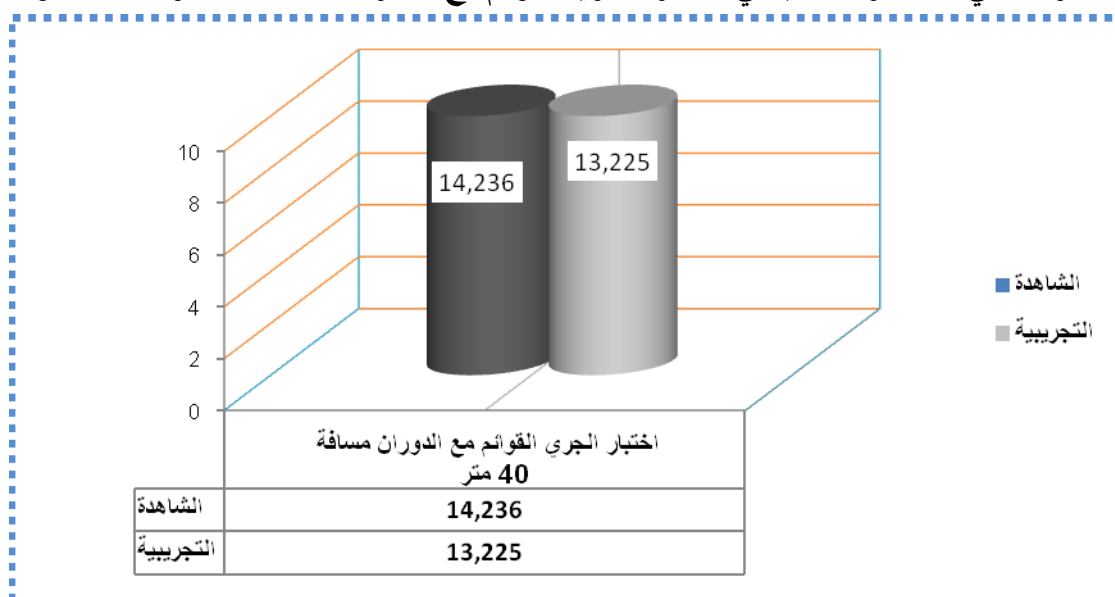
الشكل رقم 05: يمثل عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس القبلي للمجموعة التجريبية والشاهدة في اختبار اختبار الجري الزجاجي حول الحواجز الأربعة

ثانياً: بنسبة لاختبار الجري القوائم مع الدوران مسافة 40 متر:

جدول رقم 06: دلالة الفروق بين التجريبية والشاهدة الاختبار البعدي القبلي في اختبار الجري القوائم مع الدوران مسافة 40 متر

المهارات	المجموعة	الاختبار	ن	المتوسط	الانحراف	قيمة "ت"	Sig.	القرار
اختبار الجري القوائم مع الدوران مسافة 40 متر	اختبار البعدي	الشاهدة	14.2360	1.03174	0.32627	2,367	0,029	دال
		التجريبية	13.2250	0.87185	0.27570			
قيمة ت المجدولة تساوي: 2.101 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 18								

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ما يلي: أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة يساوي (14.2360) بالانحراف المعياري يقدر ب(0.32627) وبالنسبة للمجموعة التجريبية يساوي (13.2250)، الانحراف المعياري يقدر ب(0.87185)، أما قيمة T المحسوبة قدرت ب(2,367) وهي أكبر من T الجدولية عند درجة حرية (09) بمستوى دلالة (0.05)، كما أن قيمة الاحتمال (Sig=0,029 . or P-value=0,029) أقل من أو تساوي مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) وبالتالي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي في اختبار الجري القوائم مع الدوران مسافة 40 متر عند مستوى دلالة 0.05



الشكل رقم 06: يمثل عرض بياني يوضح وجود فروق بين المتوسطات القياس البعدي للمجموعة التجريبية والشاهدة في اختبار الجري القوائم مع الدوران مسافة 40 متر

❖ مناقشة النتائج:

في إطار موضوع بحثنا والذي يتطرق إلى دراسة تأثير تمارينات اللعب في تطوير الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة ومن خلال النتائج المحصل عليها من جراء إجراء الاختبارات التي شملت اختبار الرشاقة، والمستعملة مع المجموعتين الشاهدة والتجريبية والتي دونت في الجداول من 01 إلى 06 سنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها على ضوء الفرضيات المطروحة والتحليل الإحصائي لهذه الأخيرة في محاولة لإبراز بعض العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المحصل عليها والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها.

-مناقشة الفرضية الأولى:

على ضوء النتائج المحصل عليها في دراستنا، وفيما يخص الفرضية الأولى التي تنص على انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تطوير الرشاقة للاعبي كرة القدم عند المجموعة التجريبية. " وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات وهذا ما أكدته النتائج عند مستوى دلالة 0.05 في الجداول رقم (01)، (02)، أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تطوير الرشاقة عند المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي ويمكن تفسير هذه النتائج الى أن البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجاباً في تطوير صفة الرشاقة لدى اللاعبين كرة القدم، والمبني أساساً على تكثيف تمارين لتنمية صفة الرشاقة وهذا ما جاء في دراسة نبيل كاظم هرييد الجبوري مذكرة ماجستير بعنوان " تمارينات خاصة لتطوير الرشاقة و تأثيرها على أداء التحركات الدفاعية 2012 توصلوا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي عند المجموعة التجريبية. لصالح الاختبار البعدي، والاستنتاجات التي تم التوصل لها في حدود عينة البحث يوصي الاهتمام في تطوير الرشاقة لدى اللاعبين باستخدام التمارينات الخاصة في تطوير الرشاقة للاعبين ويوصي إجراء دراسات مشابهة لفئات عمرية مختلفة باستخدام التمارين الخاصة و القدرات الحركية و معرفة تأثيرها في المهارات الأخرى

-مناقشة الفرضية الثانية:

على ضوء النتائج المحصل عليها في دراستنا، وفيما يخص الفرضية الثانية التي تنص على انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تطوير الرشاقة عند المجموعة الشاهدة. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات وهذا ما أكدته النتائج عند مستوى دلالة 0.05 في الجداول رقم (03)، (04)، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار الرشاقة وترجع هذه النتائج إلى طبيعة تلقي هذه المجموعة لإجراءات التدريب والتي كانت عادية وأنها لم تخضع للأهداف المتضمنة للبرنامج التدريبي ما أدى إلى ظهور فروق غير دالة إحصائياً بين القياسين في المجموعة الضابطة، وهذا ما جاء في دراسة دراسة نارت عارف شوكة مذكرة ماجستير بعنوان " اثر تمارينات اللعب المقترحة لعنصر الرشاقة و علاقتها في تطور الأداء لبعض المهارات الأساسية لكرة القدم " 2013 حيث توصل إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي عند المجموعة الشاهدة.

-مناقشة الفرضية الثالثة:

على ضوء النتائج المحصل عليها في دراستنا، وفيما يخص الفرضية الثالثة التي تنص على انه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار أبعدي والذي كان لصالح المجموعة التجريبية في اختبارات تطوير الرشاقة للاعبي كرة القدم وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات وهذا ما أكدته النتائج عند مستوى دلالة 0.05 في الجداول رقم (05)، (06)، أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار أبعدي في اختبارات الرشاقة لصالح المجموعة التجريبية ويمكن تفسير هذه النتائج إلى أن البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجاباً على صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم في المجموعة التجريبية عكس العينة الشاهدة التي لم تتلق برنامجاً تدريبياً مقترحاً وتدريباً بصفة عادية والذي ظهر جلياً على عدم تحسن صفة الرشاقة في المجموعة الشاهدة، وهذا ما جاء في دراسة دراسة محمد بجاي (2013) حيث توصلنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار أبعدي لصالح المجموعة التجريبية.

كما أشار ماد فيف أن للرشاقة أهمية بالغة وضرورة التدريب عليها وتنمية مهاراتها بالإضافة إلى أنها عند تدريب الرشاقة مرعاة تشكيل التدريبات بصورة قريبة من مواقف اللعب في كرة القدم حيث أن اللاعب يحتاج إلى الدقة والسيطرة في التعامل مع الكرة . ومن خلال كل هذا نكون قد حققنا الفرضية الثالثة .

الفرضية العامة:

من خلال تحقيق نتائج الفرضيات الجزئية الثلاثة، والتي أثبتت أن لتمرينات اللعب اثر في تطوير الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم وخاصة الاختبارات البعدية للعينة التجريبية وعلى ضوء هذا تتضح صحة الفرضية العامة التي تنص: " لتمرينات اللعب تأثير على تطوير الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة وبعد الإمام بجوانب هذه الدراسة التي تهدف للإجابة عن السؤال الرئيسي للدراسة": هل لتمرينات اللعب تأثير على تطوير الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة ؟

- 1- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار أبعدي في اختبارات الرشاقة للمجموعة التجريبية؟
- 2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار أبعدي في اختبارات الرشاقة للمجموعة الضابطة؟
- 3- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار أبعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبارات الرشاقة؟

وقد توصل الباحث إلى الإجابة عن هذه التساؤلات بإتباعه المنهج التجريبي لتصميم المجموعات المتكافئة، وقد اشارت نتائج الفرضيات الجزئية إلى أن البرنامج التدريبي المقترح والمبني على تمارين اللعب في الوحدات التدريبية أثر إيجاباً على تطوير صفة الرشاقة.

1- إستنتاجات عامة:

إن النتائج التي توصلت إليها هذا البحث من خلال الدراسات التي عرضناها والأفكار التي جمعناها والواقع الذي عايشناه جعلتنا نستنتج بعض الحقائق الهامة وهي كما يلي:

- 1- تنمية ترمينات اللعب و صفة الرشاقة جد هام للاعب كرة القدم.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في المجموعة الضابطة لصالح الاختبار البعدي
- 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية.
- 5- عدم استخدام هذا البرنامج في فترة نهاية الموسم
- 6- استخدام الشبكة التدريبية بأسلوب التدريب الفترتي خلال فترة الإعداد الخاص لأنه يؤدي إلى تطوير المتغيرات البدنية
- 7- التأكيد على استخدام هذا الأسلوب في التدريب خلال فترات الأعداد العامة والخاصة

2- توصيات واقتراحات عامة:

إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة ومحصورة في إمكانياتنا المتوفرة ، ورغم ذلك أردنا أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال بتوسع وتعمق أكثر، والتي نفتقر إليها خاصة باللغة العربية ، وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها نتقدم ببعض الاقتراحات إلى كل من يهمله الأمر ، سواء كانوا مدربين أو مسئولين ، والتي نأمل أن تكون بناء مما تسهل عليهم تجنب العديد من المشاكل التي يجدهونها خلال عملهم .
لنستطيع أن نقدم الاقتراحات و التوصيات التالية:

- 1- إجراء دراسة مشابهة في فترة الإعداد العام أو ما قبل المنافسة
- 2- تمكين الباحثين من اختيار مواضيع المذكرات في نهاية السنة أول ماستر حتى يتمكنوا من إجراء الدراسات بأكثر أريحية
- 3- إجراء دراسة مشابهة بتوظيف بعض المتغيرات المهارية -- إجراء دراسة مشابهة باستخدام برامج تدريبية مطورة من قبل المختصين
- 4- الاهتمام أكثر بجانب اللياقة البدنية الخاصة بتنمية صفة الرشاقة .. الخ
- 5- إعطاء أهمية كبيرة لصفة الرشاقة انطلاقاً من الأصناف الصغرى.
- 6- حسن استعمال الطرق التدريبية على حسن متطلبات التدريبية

3- الأفاق المستقبلية:

- فيما يخص الفرضيات المستقبلية ، لدراستنا فقد قمنا باقتراح بعض الفرضيات البحثية التي نراها قابلة للإجراء الميداني والتي سنوجز بعضها في النقاط التالية:
- توفير الوسائل و التجهيزات الرياضية في الملاعب يحفز مدربين كرة القدم على العمل بجدية ويمكنهم تحقيق أهداف نشاط الرياضي .
 - التوعية في الأوساط الاجتماعية حول أهمية الرياضة وأنشطتها في إعداد شباب الغد يزيد من دافعية اللاعبين نحو الممارسة الرياضية ويحسن من قدراتهم الحركية و المهارية .
 - الأساليب والطرق المنتهجة من طرف مدربين كرة القدم لها دور في تطوير الرياضة في الجزائر
 - إجراء دراسة حول المشاكل التي تحد من ممارسة الأنشطة الرياضية
 - محاولة تدعيم دراستنا هذه بإعطاء الصورة الحقيقية النشاط الرياضي في الملاعب وأثرها على تطوير مهارات الرياضية .
 - ضرورة مراعاة ظروف تطبيق الألعاب خلال الحصة التدريبية

❖ المصادر

القرآن الكريم

-سورة يوسف آية 12.

❖ المراجع باللغة العربية:

- 1- أحمد توفيق بلقيس مرعي، الميسر في سيكولوجية اللعب، دار الفرقاء، عمان، 1987،
- 2- الحيلة، محمد محمود، الألعاب التربوية وتقنيات إنتاجها سيكولوجياً وتعليمياً وعملياً، الطبعة الثالثة، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، 2005،
- 3- الخولي أيمن أنور، التربية الحركية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995،
- 4- الزوبعي عبد الجليل وآخرون، علم النفس الطفل، ط15، الشركة العامة لإنتاج المستلزمات التربوية، العراق 2001
- 5- السرهيد احمد، وعثمان فريدة، الأسس العلمية للتربية الحركية وتطبيقاتها لرياض الأطفال والمرحلة الابتدائية ط1، دار القلم، الكويت السرهيد، احمد، وعثمان، فريدة (1990)
- 6- السلوم عبد الحكيم، سيكولوجية اللعب عند الأطفال، مجلة النبأ، العدد 48، مؤسسة النبأ اللبنانية بيروت لبنان 2000
- 7- السيد فؤاد البهي، الأسس النفسية للنمو في الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي القاهرة، 1974،
- 8- القوصي عبد العزيز وآخرون، تصور تربوي عربي لمؤسسة رياض الأطفال، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، تونس 1987
- 9- بلقيس، احمد، ومرعي، توفيق، الميسر في سيكولوجية اللعب، ط2، دار الفرقان للنشر والتوزيع، عمان، الأردن 1982
- 10- بلقيس، احمد، ومرعي، توفيق، الميسر في سيكولوجية اللعب، مرجع سابق
- 11- بيريفان عبد الله محمد سعيد المفتي، اثر استخدام برنامجين بالألعاب الحركية والألعاب الاستكشافية في تطوير بعض المهارات الحركية الأساسية والسلوك الاستكشافي الرياضي لدى تلامذة الصف الثاني الابتدائي مرجع سابق، بدون سنة
- 12- حسان، حسن محمد، طفل ما قبل المدرسة الابتدائية، دراسات وبحوث تربوية، مكتبة الطالب الجامعي، مكة المكرمة، 1986،
- 13- عبد الرحمان عيساوي: سيكولوجية النمو، 1980.
- 14- عبد العال حسن إبراهيم، اللعب مدخل وظيفي للتربية الإسلامية، دراسة منشورة، جزء 40، بالقاهرة، 1993،
- 15- عبد اللطيف خيرى وآخرون، سيكولوجية اللعب، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين، 1999،
- 16- عفاف اللباب يدي، عبد الكريم خلايلة، سيكولوجية اللعب، ط4، دار الفكر، الأردن، 2005،
- 17- علوان عبد الله، تربية الأولاد في الإسلام - الجزء الثاني، ط 3، دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت 1981
- 18- غازي صالح محمود: كرة القدم (المفاهيم - التدريب)، 2011.
- 19- مجيد ريسان ألكسندر فنج، ألعاب الحركة، ط1، دار الشرق للنشر والتوزيع، الأردن، 2000،
- 20- محمد أحمد صوالحة، علم نفس اللعب، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، الأردن، 2004،
- 21- ميلير، سوزانا سيكولوجية اللعب، ترجمة رمزية حلیم لیس، الهيئة العامة للكتاب، القاهرة. 1974
- 22- إبراهيم علام: كأس العالم لكرة القدم، 1960.

- 23-الباهي فؤاد السيد : الأسس النفسية للنمو ، ط 4 ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1975
- 24-الخطير مسعود ، المرشد التربوي لمعلمات رياض الأطفال بدول الخليج العربي ، مكتبة التربية العربي لدول الخليج ، الرياض ، 1987
- 25-الخوالدة محمد محمود، علم النفس اللعب عند الأطفال، ط1، وزارة التربية والتعليم قطاع التدريب والتأهيل، اليمن، 2000
- 26-العسقلاني ابن الحجر ب . ت ، فتح الباري بشرح صحيح البخاري، ج 1 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع
- 27-اللبايدي عفاف ، سيكولوجية اللعب ط2، دار الفكر ،عمان1990
- 28 -أمر الله الباسط -التدريب و الإعداد في كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1990
- 29-حامد عبد السلام زهران : الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ط3 ، عالم الكتب ، مصر 1997
- 30-سارة محمد عبدا لله المعصوب القحطاني ، دور ممارسة الألعاب في خفض القلق لذوي الإعاقات الجسدية الحركية
بمؤسسة رعاية الأطفال المشلولين بالطائف، ماجستير غير منشورة ، تخصص علم نفس تربوي ، جامعة أم القرى،
1430
- 31-سامي الصفار وآخرون، كرة القدم، دار الكتاب للطباعة والنشر جامعة الموصل،العراق 1987
- 32-طه إسماعيل عمر أبو المجد، كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر القاهرة 1989
- 33-عبد الغاني الديدي : المراهقة والتحليل النفسي (ظواهر المراهقة ومشاكلها) دار الفكر اللبناني بيروت ، ط1 1995
- 34-عبد الكريم عفاف ، البرامج الحركية والتدريس للصغار، منشأة المعارف بالإسكندرية ، القاهرة ، 1995
- 35-علي فلاح الهنداوي : علم النفس الطفولة والمراهقة ، الكتاب الجامعي ، العين ، ط 1 ، 2002
- 36-محمد السيد محمد الزعبلوي : خصائص النمو في المراهقة ، ط1 ، مكتبة التوبة مصر، 1998
- 37-محمد مصطفى زيدان : علم النفس التربوي ، دار الشروق ، جدة ، بدون سنة
- 38-مفتي إبراهيم حماد،المهارات الرياضية،مركز الكتاب للنشر ط1 جامعة حلوان مصر2002

قائمة الأطروحات والرسائل العلمية

- 1- دراسة محمد بجاي عطية مذكرة ماجستير بعنوان " اثر تمرينات الرشاقة في تطوير السرعة الانتقالية و بعض المهارات لاعبين الشباب لكرة القدم". 2013 العراق
- 2-دراسة نارت عارف شوكة مذكرة ماجستير بعنوان "اثر تمرينات اللعب المقترحة لعنصر الرشاقة و علاقتها في تطور الأداء لبعض المهارات الأساسية لكرة القدم " رسالة غير منشورة عراق 2013
- 3-دراسة نبيل كاظم هرييد الجبوري مذكرة ماجستير بعنوان "تمرينات خاصة لتطوير الرشاقة و تأثيرها على أداء التحركات الدفاعية كرة اليد أشبال " غير منشورة جامعة اليرموك 2012 العراق.
- 4 -مذكرة نيل شهادة الليسانس في ت ب ر ،جامعة الجزائر، 2006-2007 ,بوعكاز رشيد،طواهرية فواز

قوائم الدوريات والمجلات

- مجلة الوحدة الرياضية - عدد خاص، الجزائر، 18 جوان 1982.

قائمة المواقع الإلكترونية

<http://www.koora.com>, internet, 25/03/2016

ملحق تجانس عينة الدراسة للاعبين مولودية شباب المسيلة اقل من (15) سنة

الرقم	اللاعب	السن	الوزن	الطول
1	اللاعب 01	15	51	1.70
2	اللاعب 02	14	54	1.58
3	اللاعب 03	15	55	1.67
4	اللاعب 04	14	50	1.69
5	اللاعب 05	15	53	1.62
6	اللاعب 06	15	69	1.77
7	اللاعب 07	14	43	1.57
8	اللاعب 08	15	52	1.72
9	اللاعب 09	15	61	1.61
10	اللاعب 10	15	49	1.64
الرقم	اللاعب	السن	الوزن	الطول
1	اللاعب 01	15	45	1.60
2	اللاعب 02	14	62	1.70
3	اللاعب 03	15	50	1.62
4	اللاعب 04	14	53	1.63
5	اللاعب 05	15	39	1.52
6	اللاعب 06	15	61	1.65
7	اللاعب 07	14	55	1.62
8	اللاعب 08	15	58	1.65
9	اللاعب 09	15	49	1.55
10	اللاعب 10	14	60	1.68

نتائج الدراسة الاستطلاعية: لاختبارات الرشاقة .

1- الجري الزجاجي حول الحواجز الأربعة: (إختبار الفرق البرازيلية)

الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	اللاعب
7.18	7.25	1
7.45	7.56	2
7.50	7.64	3
6.88	7.03	4

2- الجري القوائم مع الدوران مسافة 40متر : (اختبار الفريق القومي اليوغسلافي والألماني لكرة القدم)

الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	اللاعب
16.20	16.30	1
14.40	14.45	2
15.55	15.60	3
13.17	13.20	4

1- العينة الشاهدة: الجري الرجائي حول الحواجز الأربعة: (إختبار الفرق البرازيلية)

الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	السن	تاريخ الميلاد	رقم اللاعب
7.50	7.74	15	2001	اللاعب 01
7.44	7.60	14	2002	اللاعب 02
7.50	7.80	15	2001	اللاعب 03
7.45	7.55	14	2002	اللاعب 04
6.94	7.10	15	2001	اللاعب 05
6.80	6.87	15	2001	اللاعب 06
7.05	7.15	14	2002	اللاعب 07
6.81	6.90	15	2001	اللاعب 08
7.20	7.44	15	2001	اللاعب 09
7.73	7.90	15	2001	اللاعب 10

1-2 الجري القوائم مع الدوران مسافة 40متر

الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	السن	تاريخ الميلاد	رقم اللاعب
15.40	15.60	15	2001	اللاعب 01
15.44	15.40	14	2002	اللاعب 02
14.12	14.20	15	2001	اللاعب 03
14.60	14.77	14	2002	اللاعب 04
15.63	15.86	15	2001	اللاعب 05
13.80	13.90	15	2001	اللاعب 06
13.20	15.45	14	2002	اللاعب 07
12.55	13.85	15	2001	اللاعب 08
14.14	16.12	15	2001	اللاعب 09
13.48	14.12	14	2002	اللاعب 10

2- العينة التجريبية : الجري الزجاجي حول الحواجز الأربعة: (إختبار الفرق البرازيلية)

الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	السن	تاريخ الميلاد	رقم اللاعب
6.88	7.48	15	2001	اللاعب 01
7.20	7.63	14	2002	اللاعب 02
6.77	7.81	15	2001	اللاعب 03
6.20	7.40	14	2002	اللاعب 04
6.45	7.12	15	2001	اللاعب 05
6.74	7.11	15	2001	اللاعب 06
6.84	7.13	14	2002	اللاعب 07
6.20	6.64	15	2001	اللاعب 08
7.10	7.58	15	2001	اللاعب 09
7.30	7.80	15	2001	اللاعب 10

2-2 الجري القوائم مع الدوران مسافة 40متر

الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	السن	تاريخ الميلاد	رقم اللاعب
14.75	15.55	15	2001	اللاعب 01
13.40	15.42	14	2002	اللاعب 02
12.41	14.45	15	2001	اللاعب 03
13.23	14.75	14	2002	اللاعب 04
14.63	15.76	15	2001	اللاعب 05
12.60	13.80	15	2001	اللاعب 06
13.20	15.75	14	2002	اللاعب 07
12.10	13.35	15	2001	اللاعب 08
13.13	16.14	15	2001	اللاعب 09
12.80	14.33	14	2002	اللاعب 10

البرنامج التدريبي

اللعبة رقم 01 : التمريرات العشر

الشدة : متغيرة

المكان : ملعب

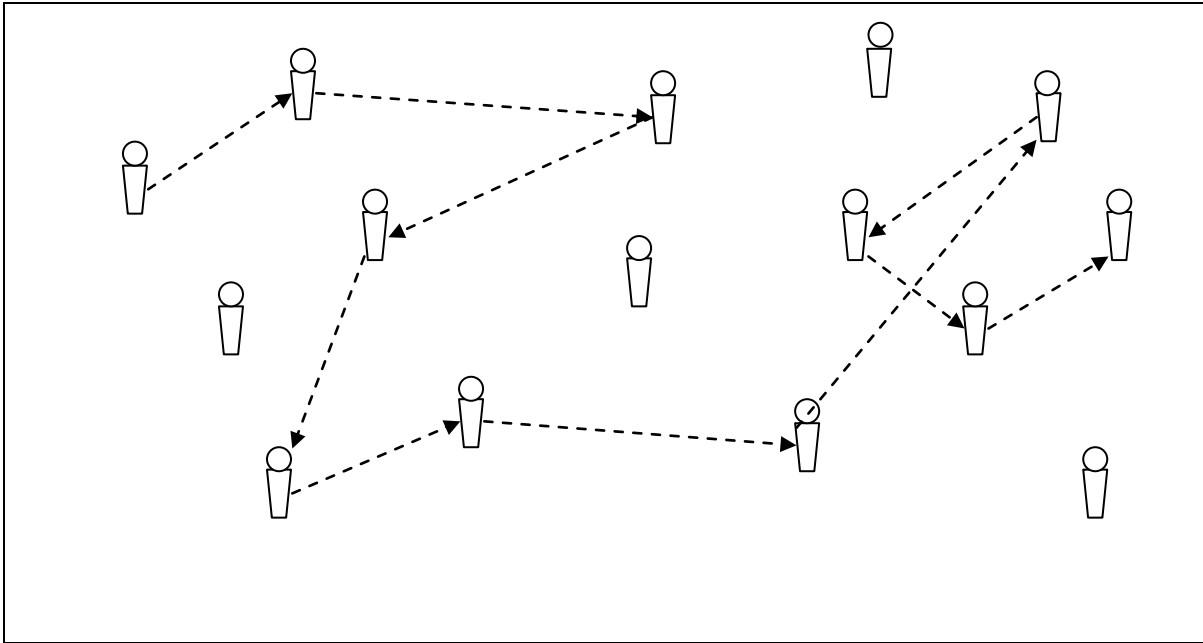
الهدف : التمرير ومسك الكرة ، تنمية الروح الجماعية

الوسائل المطلوبة : كرة

الزمن: 45د اليوم: الاحد 2016/02/07

طريقة اللعب :

- تكوين فريقين (الفريق من 10 إلى 12 لاعبا)
- هدف اللعبة هو تمرير الكرة بين أفراد الفريقين الواحد أكثر ما يمكن ، بدون أن يتنزع منهم أعضاء الفريق الأخر الكرة .
- في كل مرة يتمكن فيها الفريق من تمرير الكرة فيما بينهم عشر مرات تسجل له نقطة
- يحدد المدرب عدد التمريرات المطلوبة (من 06 إلى 10 تمريرات) .



الشكل رقم : (01)

اللعبة رقم 02 : تجنب الكرة داخل المستطيل

الشدة متغيرة

المكان : ملعب

الهدف : التسديد والتجنب وحسن التمريرات

الوسائل المطلوبة : كرة

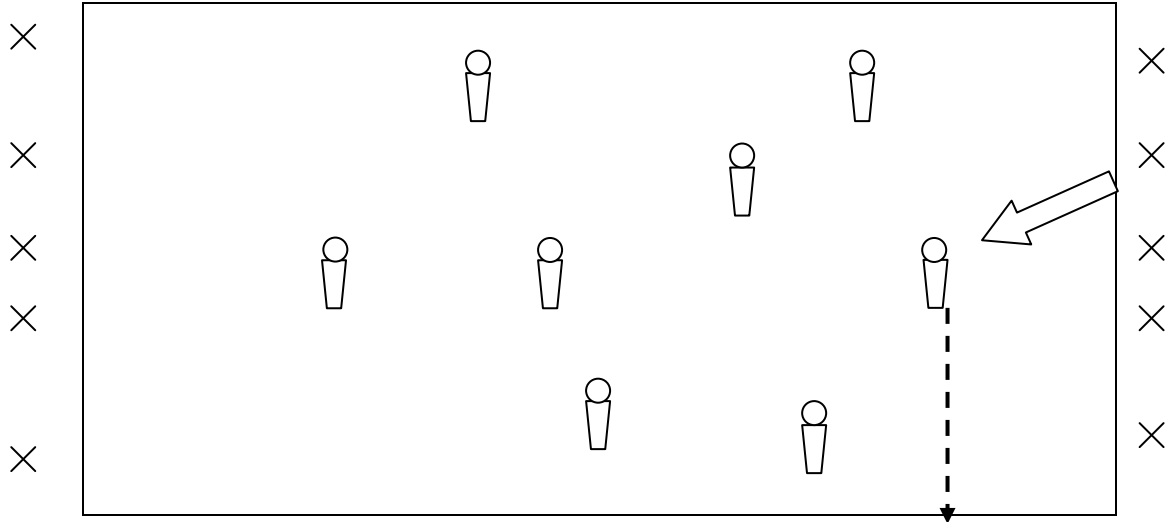
الزمن: 45د اليوم: الثلاثاء 2016/02/09

طريقة اللعب :

- يشكل اللاعبون فريقين (أ) و (ب) ، يتوزع لاعبو الفريق (أ) على طرفي الملعب وتعطى لهم الكرة
- يحتل لاعبو الفريق (ب) أماكنهم داخل الملعب .
- عند الإشارة يحاول لاعبي الفريق (أ) لمي لاعبي الفريق (ب) بالكرة .
- كل لاعب يلمس يخرج من الملعب ويودع السجن .
- الفريق الفائز هو الذي يتمكن من إخراج أكبر عدد من لاعبي الفريق الخصم في وقت محدد

ملاحظة :

يمكن للاعبي الفريق (أ) تمرير الكرة فيما بينهم وفي حالة تمكن الفريق (ب) من مسك الكرة بدون أن تسقط على الأرض يمكن أ، يدخل أحد لاعبي فريقه المسجونين إلى الملعب .



اللعبة رقم 03 : سباق الأرقام بالفرق

الشدة : متغيرة

المكان : ملعب.

الهدف : السرعة ، سرعة الاستجابة ، الانتباه ، التحمل

الوسائل المطلوبة : طبشور

الزمن: 45د اليوم:الاحد2016/02/14

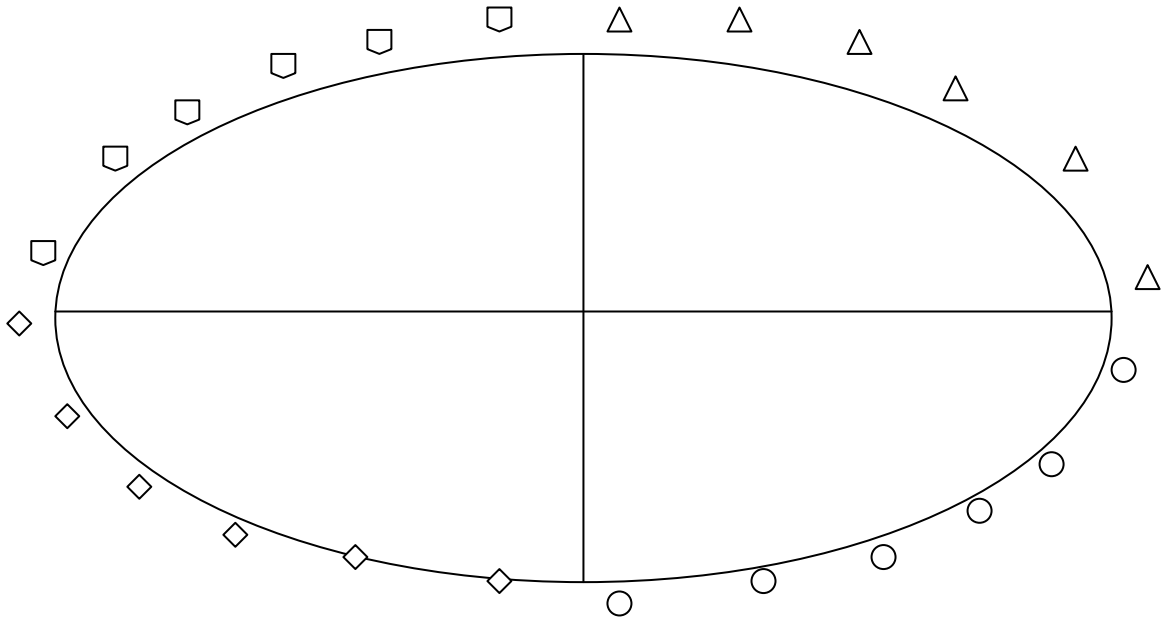
طريقة اللعب :

- تشكيل 04 أفواج متساوية
- يرقم الفوج من 01 إلى 07 إذا كان عدد لاعبيه 07 ، ومن 01 إلى 10 إذا كان عدد أفراد 10 لاعبين .
- عند إشارة المدرب ينطلق اللاعبون المعنيون (الذين يحملون الرقم الذي أعطاه المدرب) ويجرون حول الملعب .

ملاحظة :

تمارس هذه اللعبة بطريقتين :

- 1 - كل لاعب يحاول الوصول إلى مكانه قبل الآخرين وتتم عملية التنقيط .
- 2 - يتابع اللاعبون إلى أن يلمس أحدهم ، عندما يوقف المدرب التابع ، ويسجل اللاعب اللامس نقطة لفريقه .



الشكل رقم : (03)

اللعبة رقم 04 : الكرة في المنطقة

الشدة متغيرة

المكان : ملعب

الهدف : التمرير ، التنظيم ، سرعة التنفيذ والنزاهة

الوسائل المطلوبة : كرة

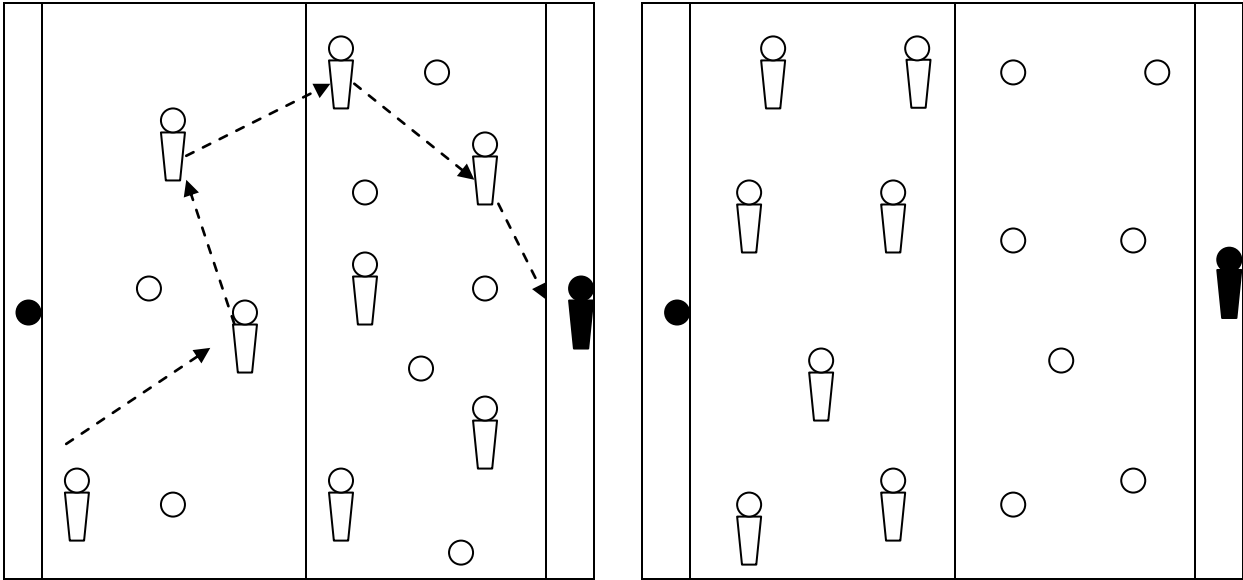
الزمن: 45د اليوم:الثلاثاء 2016/02/16

طريقة اللعب :

- ينظم المدرب فريقين (أ) و (ب) عدد أفراد كل واحد منهما يتراوح بين 10 إلى 15 لاعبا .
- كل فريق يعين حارسا لمنطقة التسجيل .
- هدف اللعبة هو إيصال الكرة إلى الفريق الموجود في منطقة التسجيل .
- تسجيل نقطة في كل مرة ينجح فيها لاعب في تمرير الكرة .

ملاحظة :

- يمنع على اللاعب المشي بالكرة .
- التقاط الكرة في منطقة التسجيل قبل سقوطها على الأرض .



الشكل رقم : (04)

اللعبة رقم 05 : الكرة الهدف

الشدة : متغيرة

المكان : ملعب

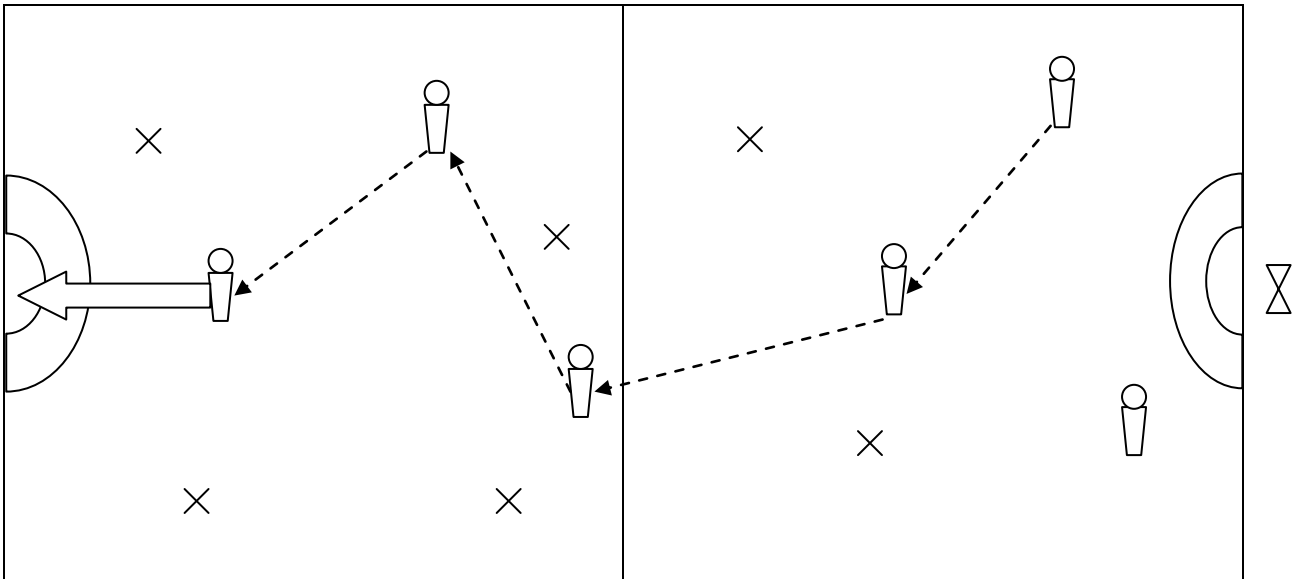
الهدف : التمرير والتسديد ، التفكير التكتيكي ، سرعة التنفيذ

الوسائل المطلوبة : كرة واحدة وإشارتان .

الزمن: 45د اليوم: الاحد 2016/02/21

طريقة اللعب :

- ينظم المدرب الفريقين (أ) و (ب) عدد أفراد كل واحد منهما يتراوح بين (10 - 15) لاعبا
- هدف اللعبة هو إسقاط إشارة الخصم بالكرة ، دون الدخول إلى منطقة الهدف .
- يمنع على اللاعب المشي بالكرة أكثر من ثلاثة خطوات .
- يمنع الدخول إلى منطقة الهدف (مهاجم أو مدافع) .
- يسجل كل فريق نقطة كلما تمكن من إسقاط إشارة الخصم .



الشكل رقم : (05)

اللعبة رقم 06 : التداول بالمرأوغة

الشدة : متغيرة

المكان : ملعب

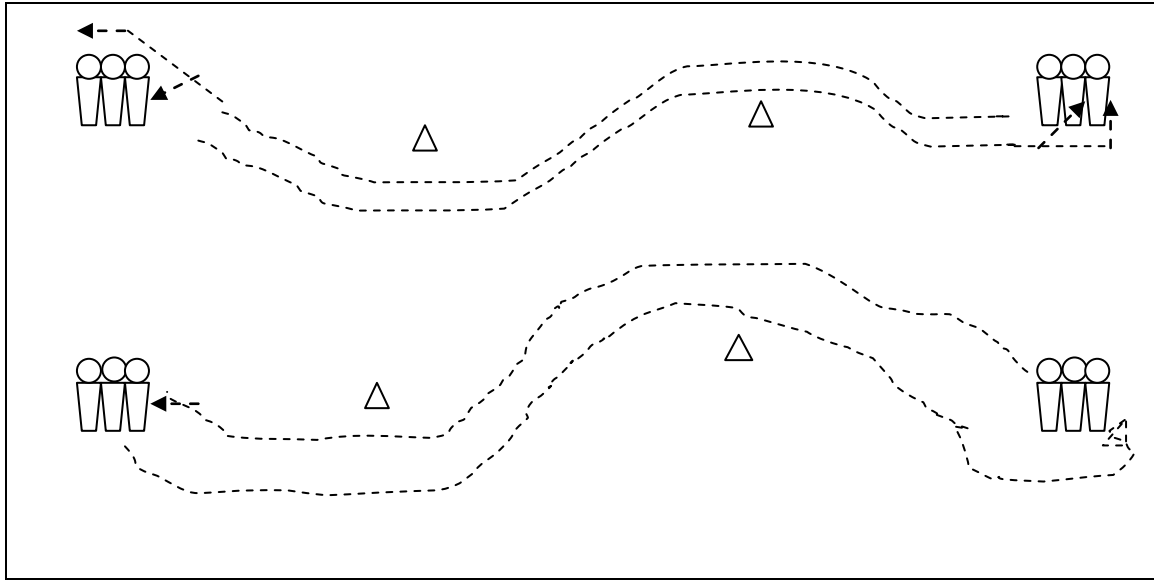
الهدف : السرعة ، التنطيط ، والتحكم في التنقل وفي الكرة

الوسائل المطلوبة : 4 كرات ، 4 إشارات

الزمن: 45د اليوم:الثلاثاء 2016/02/23

طريقة اللعب :

- تكوين فريقين أو 04 فرق متساوية العدد ومتقاربة المستوى .
- وضع اللاعب والوسائل كما يشير الرسم .
- يعطي المدرب الكرة لكل قائد الفريق .
- عند الإشارة ينطلق القادة الأربعة لعبور الملعب مرأوطين بالكرة ، يدورون حول العلامة ويرجعون مرأوطين دائما نحو رفقاتهم ، ثم يمررون الكرة ويحتلون أماكنهم وراء صفوفهم .
- ينطلق اللاعب الذي تسلم الكرة ليقوم بنفس الشيء



الشكل رقم : (06)

اللعبة رقم 07 : السرعة والملاحقة

الشدة : متغيرة

المكان : ملعب

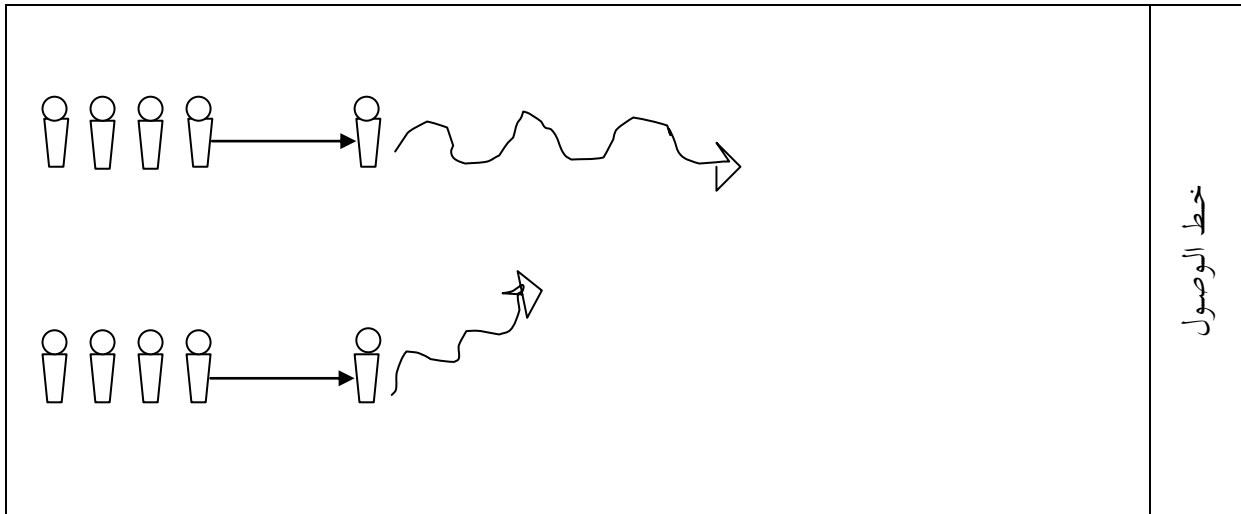
الهدف : التنطيط بالكرة ، الحذر ، التحكم في النفس

الوسائل المطلوبة : كرة يد أو كرة سلة العدد اثنين (2)

الزمن: 45 يوم: الاحد 2016/02/28

طريقة اللعب :

- يقوم المدرب بتكوين فريقين أو عدة فرق .
- تكون الفرق على خط الانطلاق ويكون خط الوصول على بعد 15 مترا .
- عند الإشارة ينطلق الفوج الأول من اللاعبين حاملي الكرة بسرعة مع القيام بعملية التنظيم ، وعند الإشارة الثانية ينطلق الفوج الثاني بالملاحقة (ملاحقة الفوج الأول) قبل الوصول إلى خط النهاية .
- تتم اللعبة حتى يمر جميع اللاعبين .



الشكل رقم : (07)

اللعبة رقم 08 : الألوان (الأخضر والأحمر)

الشدة : متغيرة

المكان : ملعب

الهدف : تنمية سرعة رد الفعل وسرعة الاستجابة ، الحذر والانتباه

الوسائل المطلوبة : لا شيء

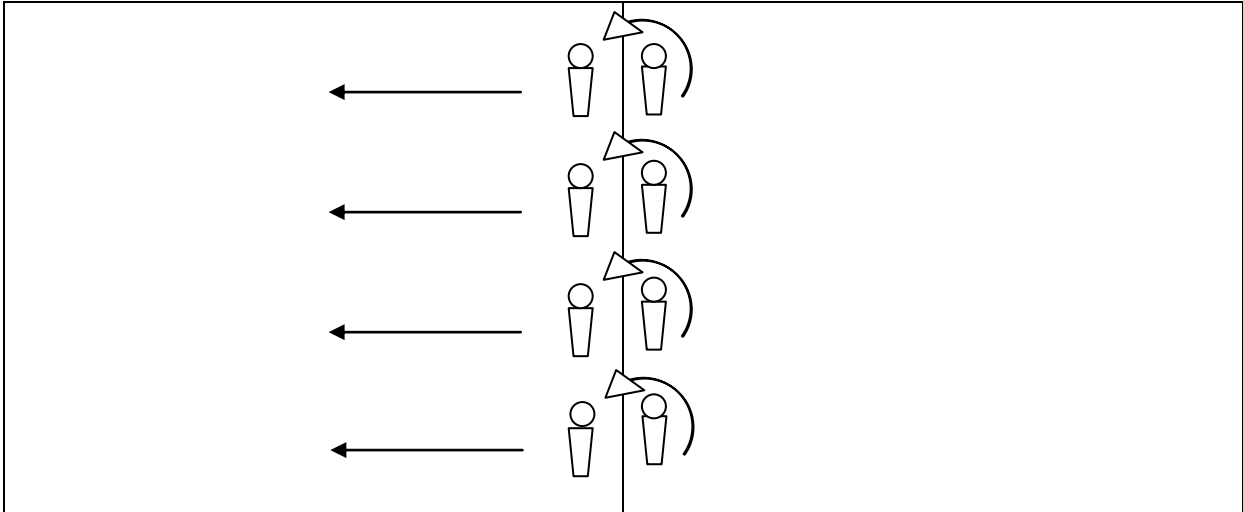
الزمن: 45د اليوم:الثلاثاء 2016/03/01

طريقة اللعب :

- يقوم المدرب بتكوين فريقين لكل فريق لون (اسم)
- يصطف الفريقان في منتصف الملعب (متقابلين بالظهر) تفصل بينهما مسافة متر واحد
- عند إعطاء الإشارة من طرف المدرب (ذكر اللون) ، ينطلق الفريق الذي سمع اسمه بملاحقة الفريق الخصم قبل الوصول إلى خط النهاية .
- يقوم بحساب عدد اللاعبين الممسوكين .

ملاحظة :

- يمكن أن يكون الفريقان متقابلين وجها لوجه .
- الفريق الذي سمع اسمه يهرب والفريق الآخر يلاحقه .



الشكل رقم : (08)

اللعبة رقم 09 : النداء بالأرقام

الشدة : متغيرة

المكان : ملعب

الهدف : رد الفعل والحذاقة وروح الفريق .

الوسائل المطلوبة : كرتان (2)

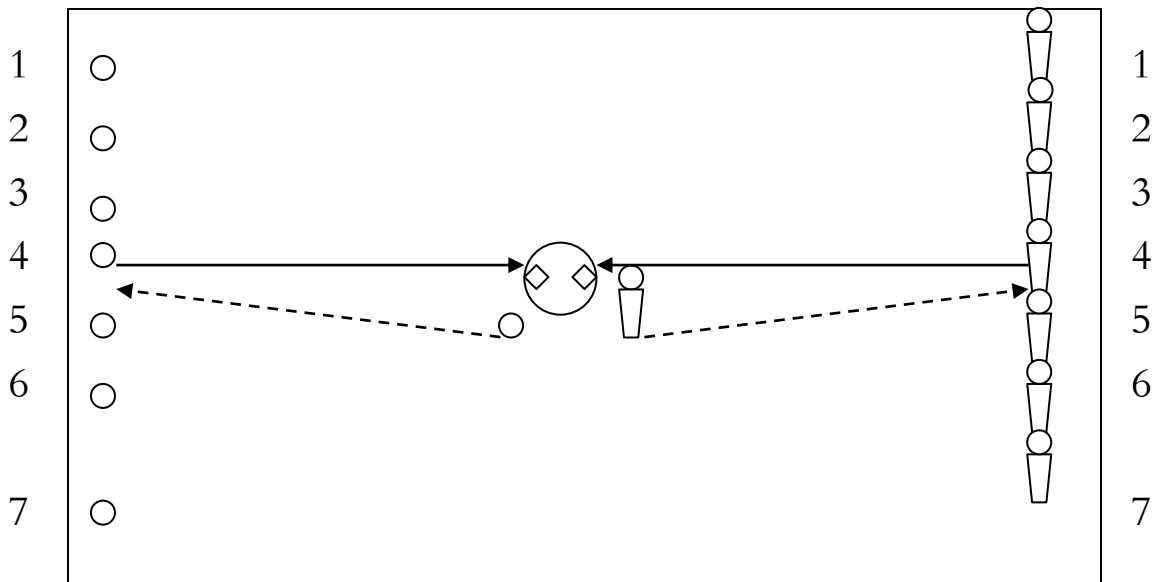
الزمن: 45د اليوم:الاحد2016/03/06

طريقة اللعب :

- يشكل اللاعبون فريقين (أ) و (ب) مرقمين حسب العدد الموجود .
- يصطف اللاعبون على جانبي الملعب وفي وسط الملعب دائرة قطرها واحد متر (1 م) تتوسطها كرتان
- عند إعطاء الإشارة من طرف المدرب (رقم معين) ينطلق حاملو الرقم باتجاه الدائرة ومحاولة إمساكها ورميها إلى فريقهما .
- الفريق الذي يمسك الكرة أولا يكسب نقطة .

ملاحظة :

- يمكن استعمال كرة واحدة ، وعلى اللاعب الذي رمى الكرة أن يرجع إلى فريقه دون أن يلمسه اللاعب الآخر .
- يمكن تغيير وضعية اللاعبين من الوقوف إلى الجلوس أو الحبو الخ .



الشكل رقم : (09)

B

ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة : تأثير تمارينات اللعب في تطوير الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة

هدف الدراسة :

- هدفنا الرئيسي من بحثنا هذا معرفة تأثير تمارينات اللعب في تطوير الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة
- إثراء مكتبة المعهد ببحوث جديدة .
- إضفاء الصبغة العلمية المخصصة لبحوث التربية البدنية والرياضية .
- محاولة تقديم تشخيص الموضوع.

مشكلة الدراسة: هل لتمرينات اللعب تأثير على تطوير الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة ؟

فرضيات الدراسة

- 1-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار أبعدي في المجموعة التجريبية لصالح الاختبار أبعدي
- 2-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار أبعدي في المجموعة الضابطة لصالح الاختبار أبعدي
- 3-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار أبعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية

عينة الدراسة : لاعبين كرة القدم اقل من 15 سنة وشملت 20لاعب

منهج الدراسة : المنهج التجريبي

أدوات الدراسة: اختبارات

النتائج المتوصل إليها:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار أبعدي في المجموعة التجريبية لصالح الاختبار أبعدي
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار أبعدي في المجموعة الضابطة
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار أبعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية

أهم الاستنتاجات واقتراحات

- 1 - تنمية تمارينات اللعب و صفة الرشاقة جد هام للاعبي كرة القدم.
- 2- يجب استخدام هذا البرنامج في فترة المنافسات وقبل المنافسات
- 3-التأكيد على استخدام هذا الأسلوب في التدريب خلال فترات الأعداد العامة والخاصة

Résumé de l'étude:

Titre de l'étude: L'effet du jeu d'exercice dans le développement de l'agilité lorsque les joueurs de football de moins de 15 ans

Le but de l'étude:

- Notre objectif principal de nos connaissances actuelles de l'effet du jeu d'exercice dans le développement de l'agilité lorsque les joueurs de football de moins de 15 ans
- enrichir la bibliothèque d'un nouvel institut de recherche.
- donnent affectés à la recherche sur l'éducation physique et la science du sport colorant.
- essayer de fournir un diagnostic du sujet.

Problème Étude: Jouez-vous des exercices d'influence sur le développement du football de moins de 15 ans de remise en forme consciente?

hypothèses

1-Il existe des différences statistiquement significatives entre le pré-test et post-test dans le groupe expérimental en faveur de la post-test

2 Il existe des différences statistiquement significatives entre le pré-test et post-test dans les différences entre les groupes de contrôle en faveur du post-test

3-pas de différences statistiquement significatives après l'essai entre les différences entre les groupes et le groupe témoin expérimentaux en faveur du groupe expérimental

L'étude échantillon: joueurs de football de moins de 15 ans et inclus 20 joueurs

Méthodologie: la méthode expérimentale

Outils d'étude: les tests

Leurs conclusions.

- Aucune différence significative entre le pré-test et post-test dans les différences entre les groupes expérimentaux en faveur de la post-test

- Il n'y avait pas de différences statistiquement significatives entre le pré-test et post-test dans le groupe témoin

- Il existe des différences significatives dans le post-test entre les différences entre les groupes et le groupe témoin expérimentaux en faveur du procès est fixé

Les conclusions et les suggestions les plus importantes

1 - exercices de développement jouent et l'agilité recette est très important pour les joueurs de football.

2. Vous devez utiliser ce programme dans la compétition avant la compétition

3 accent sur l'utilisation de cette méthode dans la formation au cours des périodes de numéros publics et privés