



جامعة محمد خيضر - بصرة-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تخصص: التدريب الرياضي

الموضوع :

دراسة الخصائص البدنية و المهارية عند لاعبات كرة القدم النسائية

لفئة أقل من 17 سنة

للناشآت (14-16) سنة

** دراسة مقارنة بين نادي تضامن مستقبل بلدية تقرت - ورقلة و نادي

مشعل الزيبان 2000 بكرة لكرة القدم النسوية **

إشراف الأستاذ:

إعداد الطالب:

** فضل قيس

** زكار محمد الأمين

السنة الجامعية: 2015 / 2016

تشكرات

قال الله تعالى: [...ريي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي و على والدي و أن

أعمل صالحا ترضاه و أدخلني برحمتك في عبادك الصالحين] النمل الآية 19

أحمد الله حمدا كثيرا و أشكره شكرا جزيل الذي كان فضله و عطائه كريما نعمده لأنه سهل لي المبتغى و أعانني على إتمام هذا العمل المتواضع و ذلل لي الصعاب و هون علي المتاعب و وهبني القوة والإرادة والصبر .

لا نملك إلا أن نتوجه بخالص الشكر والتقدير لكل يد ساهمت في انجاز هذا العمل ، ولكل صاحب فكر أو رأي فتح أمامي آفاق أرحب ومجالات أوسع للمعرفة.

يسعدنا أن أتقدم بعميق الشكر و خالص التقدير إلى أستاذي الفاضل الأستاذ فضل قيس الذي تفضل بالإشراف على هذه المذكرة ولم يبخل علي بنصائحه و إرشاداته القيمة ، فقد كانت أرائه منمجا يتبعه الباحثون ، فكان بحق الأب والمعلم ودعوا الله أن يمتعه بالصحة والمناة لما قدمه لي من إمانة.

كما يسعدني التقدم بجزيل الشكر إلى كل أستاذ تتلمذت على يده طيلة مسيرة الدروب وكذا المشرفين الذين قدموا لي يد المساعدة عند الحاجة.

كما أتقدم بجزيل الشكر إلى كل من قدم لنا يد المساعدة من قريب أو من بعيد وخاصة إلى مسؤولين فريق مشعل الزيبان 2000 بسكرة .

و الله المستعان

إهداء

قال الله تعالى: ﴿وَخَفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا﴾

[الإسراء : 24]

إلى من اشترت راحتي وسعادتي بتعبها وشقائها إلى أغلى اسم نطقه لساني أمي ثم أمي ثم أمي حفظها الله

ورعاها وأطال في عمرها

إلى من كان لي بمثابة الشمعة التي تحترق لتنير طريق دربي إلى نعم المثل ونعم القدوة أبي حفظه الله

لكما يا أغلى ما أملك في الحياة والديا الكريمين

إلى كل إخوتي وأخواتي كل باسمه : شمس الدين و زوجته و أبنائه تقوى و فراس و كمال و

زوجته و أبنائه جهاد و ريماس و ياسين و زوجته و إبنته روبا فطيمة الزهراء و عبد الحكيم و سامية

وحنان وزوجها سامي و أبناؤهم معتز و ميسون .

إلى جدي و جدتي رحمة الله عليهم

إلى عمي الغالي الحاج والأم الثانية زوجته الغالية فطيمة .

إلى أبناء عمي و بنت عمي

و أخوالي الغالي وخالاتي حفصهم الله وأبنائهم و بناتهم .

إلى كل أفراد عائلتي: زكار.

إلى كل أصدقاء دربي و الأخرى إخوتي: أيمن، حكيم، إدريس، سعيد، فراس، رفيق، عماد، فارس

سيف، حمزه، أمين

إلى ابن عمي وأخي وليد و ابن خالتي ناصر، خالد .

إلى كل أنصار اتحاد بسكرة .

والى من كان في قلبي و لم يذكره قلبي

إلى كل مسؤولي ولاعبات مشعل الزيبان بسكرة، فاروق لمعي، عمار حفري، ناصر مرغاد ، سليم

لطيف، عمر دومان ، جمال هيبه ، ناصر صغير، حليم زيتوني، بن يونس طاهر .

وإلى أصدقاء الدراسة: وأخص الذكر جلول أيمن، طباح حمزه، سعيد وليد.

إلى قارئ هذا الإهداء

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة عملي هذا.

محمد الأمين

➤ تشكرات

➤ إهداء

➤ قائمة الجداول

➤ قائمة الأشكال

➤ مقدمة

الصفحة	العنوان
	**الجانب التمهيدي
	**الفصل الأول : الإطار العام للدراسة
07_____06_____05	**1-الإشكالية
07	**2-الفرضيات
07	**2-1الفرضية العامة
07	**2-2الفرضيات الجزئية
07	**3-أهمية الدراسة
08-07	**4-أهداف الدراسة
08	**5-أسباب اختيار الموضوع
11_____08	**6-تحديد المصطلحات و المفاهيم
14_____11	**7-الدراسات السابقة
15	**8-التعليق على الدراسات السابقة
	**الجانب النظري
	الفصل الأول:كرة القدم النسائية و متطلباتها البدنية و المهارية
18	**تمهيد
19	المبحث الأول:كرة القدم النسائية
19	**1-تعريف كرة القدم
20_____19	**2- نبذة تاريخية كرة القدم النسوية
21	**3-مدارس كرة القدم
23_____21	**4 - قوانين كرة القدم
24	المبحث الثاني:صفات لاعبة كرة القدم النسائية
24	**1-صفات لاعبة كرة القدم النسائية

24	1-1** الصفات البدنية
25_____24	1-2** الصفات الفيزيولوجية
26-25	1-3** الصفات النفسية
25	1-3-1** التركيب
25	1-3-2** الانتباه
25	1-3-3** التصور العقلي
26	1-3-4** الثقة بالنفس
26	1-3-5** الإسترخاء
26	1-4** الصفات المرفولوجية
26	1-4-1** مفهوم المرفولوجية
26	1-4-2** الخصائص المرفولوجية
26	1-4-3** أهمية الخصائص المرفولوجية
27	المبحث الثالث: تحضير لاعقب كرة القدم الناشآت
27	1-1** الإعداد البدني في كرة القدم
27	1-1** مفهوم الإعداد البدني
28	1-1-1** الإعداد البدني العام
28	1-1-2** الإعداد البدني الخاص
28	1-2** اللياقة البدنية لكرة القدم النسائية
28	1-2-1** معنى اللياقة البدنية في كرة القدم النسائية و عناصرها
29	(أ) التحمل**
29	(ب) السرعة**
29	(ج) القوة العضلية**
30	(د) الرشاقة**
31-30	(ر) المرونة**
31	2-2** الإعداد المهاري في كرة القدم النسائية
31	2-1** مفهوم المهارة الحركية الرياضية
30	2-2** مفهوم الإعداد المهاري
30	2-3** مفاهيم و مكونات الإعداد المهاري
32	(أ) شمولية و زيادة حجم الإعداد المهاري**

32	** (ب) تنوع محتوى الإعداد المهاري
33	** (ج) ربط تنفيذ الأداء المهاري بمواقف اللعب التنافسية
33	** 4-2 أهمية الإعداد المهاري
33	** 5-2 مراحل الإعداد المهاري
33	** (أ) مرحلة اكتساب التوافق الأولي للحركة
33	** (ب) مرحلة اكتساب التوافق الجيد
34	** (ج) مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية الرياضية
34	** 6-2 مفاهيم وأسس الإعداد المهاري في كرة القدم النسائية
34	** 7-2 الأداء الفني لمهارات كرة القدم
35	** (أ) مهارات وحيدة منفردة
35	** (ب) مهارات مركبة
35	** 8-2 المهارات الأساسية لرياضة كرة القدم النسائية
35	** 1-8-2 مهارة ضرب الكرة بالقدم
36-35	** 2-8-2 مهارة الجري بالكرة
36	** 3-8-2 مهارة السيطرة على الكرة
36	** 4-8-2 مهارة ضرب الكرة بالرأس
36	** 5-8-2 مهارة المراوغة
37	** 6-8-2 مهارة التسديد
37	** 7-8-2 مهارة مهاجمة الكرة
38	** خلاصة
	** الفصل الثاني: خصائص الفئة العمرية (14-16 سنة)
40	** تمهيد
41	** المبحث الأول: مدخل عام للمراهقة
41	** 1- مفهوم المراهقة
41	** 1-2- لغة
41	** 1-3- إصطلاحا
42	** 2- أنواع المراهقة وأشكالها
42	** 3- تحديد مراحل المراهقة

42	**3-1- مرحلة المراهقة المبكرة (14-12)
43	**3-2- مرحلة المراهقة الوسطى (17-14)
43	**3-3- مرحلة المراهقة المتأخرة (22-21-17)
44	** المبحث الثاني: خصائص المراهقة العمرية 16-14 سنة
46-45-44	**1-1- النمو الجسمي
47	**1-2- النمو الحركي
48	**1-3- النمو العقلي المعرفي
50-49	*1-4- النمو الفيزيولوجي
50	**1-5- النمو الاجتماعي
51	**1-6- النمو الانفعالي
52	**2- مميزات مرحلة المراهقة
53-52	**2-1- من الجانب العقلي والحركي
53	**2-2- من الجانب الجسمي
54	**2-3- النمو الفيزيولوجي
54	**2-4- الجانب النفسي
55	**2-5- الجانب المرفولوجي
55	*2-6- الجانب التطبيقي
56	**2-7- الجانب الانفعالي والاجتماعي
56	**3- أشكال من المراهقة
56	**3-1- المراهقة المتوافقة
57	**3-1-1- العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة
57	**3-2- المراهقة المنطوية
58	**3-1-2- العوامل المؤثرة فيها
58	**3-3- المراهقة العدوانية
58	**3-4- المراهقة المنحرفة
59	**3-4-1- العوامل المؤثرة فيها
59	**4- مشاكل المراهقة الوسطى
59	**4-1- المشكلات النفسية
60	**4-2- المشكلات الصحية

60	** 4-3- المشكلات الانفعالية
60	** 4-4- المشكلات الاجتماعية
61	** 5- دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهق
61	** 5-1- دوافع مباشرة
61	** 5-2- دوافع غير مباشرة
61	** 6- دور الرياضة في مرحلة المراهقة
62	** 6-1- تنمية الكفاءة البدنية
62	** 6-2- تنمية الكفاءة الحركية
62	** 6-3- تنمية الكفاءة العقلية
63	** 6-4- تنمية العلاقات الاجتماعية:
64	** خلاصة
	** الجانب التطبيقي
	** الفصل الثالث: الأسس المنهجية للدراسة الميدانية
67	** تمهيد
68—69	** 1- الدراسة الإستطلاعية
69	** 2- الدراسة الرئيسية
69	** 3- الإختبارات الخاصة بنادي مشعل الزيان
70	** 4- الإختبارات الخاصة بنادي تضامن مستقبل بلدية تقوت
70	** 5- الأسس العلمية للإختبار
70	** 5-1 ثبات الإختبار
70-71	** 5-2 صدق الإختبار
71	** 5-3 موضوعية الإختبار
72	** 6- المنهج المستخدم
73	** 7- مجتمع الدراسة و العينة
73	** 7-1 مجتمع الدراسة
73	** 7-2 عينة الدراسة
73	** 8- ضبط متغيرات العينة
74	** 9- ضبط متغيرات الدراسة
74	** 9-1 المتغير المستقل

74	**9-2 المتغير التابع
74	**10 مجالات الدراسة
74	**10-1 المجال المكاني
74	**10-2 المجال الزماني
74	**11- أدوات جمع البيانات
74	**11- 1 طريقة التحليل البيليوغرافي
75	**11- 2 التجربة الإستطلاعية
75	**11- 3 الاختبارات المستخدمة
75	**أولاً: قياس الوزن
75	**ثانياً: قياس الطول
75	**11-3-1 الاختبارات البدنية
76-75	** (أ) اختبار المرونة : الشني الأمامي للجذع من الوقوف
77	** (ب) اختبار الجري المكوكي 4×10 متر
78-77	** (ج) اختبار السرعة: جري 20 متر
78	**11-3-2 الاختبارات المهارية
79_____78	** (أ) اختبار دقة التمرير
81_____80	** (ب) اختبار دقة التسديد
81	** (ج) اختبار أكراموف للجري وتغيير الاتجاه بالكرة
82	**12- الوسائل الإحصائية المستعملة
	**الفصل الرابع: عرض و تحليل نتائج الدراسة
84	**1- عرض وتحليل نتائج الفريقين في بعض القياسات الجسمية و الاختبارات المهارية والبدنية
84	**1-1 عرض وتحليل نتائج بعض القياسات الجسمية للفريقين مشعل الزبيان و نادي تضامن تقرت
85	**1-1-1 عرض وتحليل نتائج قياسات الطول للفريقين مشعل الزبيان ونادي تضامن تقرت
86	**1-1-2 عرض وتحليل نتائج قياسات الوزن للفريقين مشعل الزبيان و تضامن تقرت
87	**1- 2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية لفريقي مشعل الزبيان

	و تضامن تقرت
88	**1-2-1 عرض و تحليل نتائج إختبار السرعة: إختبار السرعة 20 متر
89	**1-2-2 عرض و تحليل نتائج إختبار المرونة: إختبار الثني الأمامي
	للجذع من الوقوف
90	**1-2-3 عرض و تحليل نتائج إختبار الرشاقة
91	**1-3 عرض و تحليل نتائج الإختبارات المهارية لفريقي مشعل الزيبان
	وتضامن تقرت
92	**1-3-1 عرض و تحليل نتائج إختبار لمهارة دقة التمرير
93	**1-3-2 عرض و تحليل نتائج إختبار مهارة دقة التسديد في المرمى
94	**1-3-3 عرض و تحليل نتائج إختبار اكراموف للجري بالكرة
	**الفصل الخامس: مناقشة النتائج
96	**1-مناقشة الفرضية الأولى
97-98	**2-مناقشة الفرضية الثانية
99	**3-مناقشة الفرضية الثالثة
100	**استنتاج عام
101	**اقتراحات
102	**خلاصة عامة
103_____107	**قائمة المراجع
	**الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	عناوين الجداول	الصفحة
01	يبيّن الأسس العلمية للاختبارات البدنية	71
02	يبيّن الأسس العلمية للاختبارات المهارية	71
03	يبيّن طريقة التنقيط في اختبار دقة التمرير	78
04	يبيّن طريقة التنقيط في اختبار دقة التسديد	80
05	يبيّن نتائج بعض القياسات الجسمانية للفريقين	83
06	يبيّن نتائج قياسات الطول للفريقين	84
07	يبيّن نتائج قياسات الوزن للفريقين	85
08	يبيّن نتائج الاختبارات البدنية للفريقين مشعل الزيبان و تضامن تقرت	86
09	يبيّن نتائج اختبار السرعة 20 متر	87
10	يبيّن نتائج اختبار المرونة	88
11	يبيّن نتائج اختبار الرشاقة	89
12	يبيّن نتائج الاختبارات المهارية للفريقين	90
13	يبيّن نتائج اختبار مهارة دقة التمرير	91
14	يبيّن نتائج اختبار مهارة دقة التسديد في المرمى	92
15	يبيّن نتائج اختبار اكراموف للجري بالكرة	93

قائمة الأشكال

الرقم	عناوين الأشكال	الصفحة
01	يوضح مقاييس الخاصة بميدان كرة القدم	21
02	يبين زيادة الطول والوزن عند الإناث من 11 حتى 18 سنة	46
03	يبين وضعية قياس الطول والوزن	74
04	يبين طريقة أداء اختبار الشني الأمامي للجذع من الوقوف	75
05	يبين طريقة إجراء اختبار 10×4 م	76
06	يبين طريقة أداء اختبار جري 20 متر	77
07	يبين طريقة إجراء اختبار التمرير	79
08	يبين طريقة إجراء اختبار دقة التسديد	80
09	يبين طريقة إجراء اختبار أكراموف للجري وتغيير الاتجاه بالكرة	81
10	يوضح نتائج قياسات الطول	84
11	يوضح نتائج قياسات الوزن	85
12	يوضح نتائج اختبار السرعة 20 متر	87
13	يوضح نتائج اختبار المرونة	88
14	يوضح نتائج اختبار الرشاقة	89
15	يوضح نتائج اختبار مهارة دقة التمرير	91
16	يوضح نتائج اختبار دقة التسديد في المرمى	92
17	يوضح نتائج اختبار اكراموف للجري بالكرة	93

** إن التقدم الحاصل بمختلف الألعاب الرياضية و في معظم دول العالم لم يكن ارتجالاً، بل نتيجة استخدام الوسائل العلمية الحديثة في مجال التخطيط و التدريب الرياضي الحديث، وكان للتطور و التقدم العلمي أثرهم الفاعل لذلك، فكرة القدم من الألعاب الأكثر شعبية في العالم و لقد بدأ نجم كرة القدم النسائية يسطع في السماء الرياضة العالمية وقد تطورت تطور كبيراً وأخذت تبدل جهوداً كبيرة في الحصول على مراكز متقدمة في البطولات الدولية و الدورات الأولمبية حيث انطلقت نهائيات أول بطولة كأس العالم لها عام 1991 في الصين، وأن ذلك لم يأتي بشكل تقليدي بل استند على البحث الو الدراسة، و النقد، و التحليل للوصول إلى حل المشكلات التي تواجه تقدم هذه اللعبة .

** كرة القدم النسائية رياضة معروفة وتزاول منذ فترة طويلة والتي تتطلب بدورها الاهتمام بهذه الفئة حيث توليها الجماهير والوسائل الإعلامية أهمية بالغة، بحيث دخلت في العالم مرحلة غاية التعقيد والتحديث في فنيات وطرائق اللعب، وإلى جانبها يتزامن التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها التطور البدني، من أجل تحقيق أسمى شكل لكرة القدم النسائية الذي يهدف إلى بلوغ الناشئات أعلى درجات الأداء المهاري المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد.

وهذا بالطبع لا يتأتى إلا من خلال التدريب على إتقان هذه المهارات وتثبيتها وذلك عن طريق مجموعة التدريبات والأساليب الفعالة سواء المهارية أو البدنية أو الخططية سعياً وراء تحقق أفضل أشكال النشاط الحركي للعبة، حتى تستطيع بذلك المساهمة في التقدم المهاري و البدني والخططي للاعبة كرة القدم النسائية و وصولهم إلى درجة المهارة العالية كذلك بالنظر إلى طبيعة كرة القدم النسائية نجدها تتمتع بخاصية أو سمة واضحة تختلف عن سائر الألعاب الجماعية الأخرى ألا وهي التنفيذ الحركي لمهارات ممكن تحديد هدفها وغرضها بما يتفق وطرق اللعب المستخدم فكل تحرك في الميدان نجده وفق ظروف ومواقف تتشكل من لحظة أو فترة زمنية إلى أخرى أثناء المباراة .

** وتعتبر الإعداد البدني و المهاري في هذه المرحلة العمرية للبنات في كرة القدم النسائية قاعدة أساسية للوصول باللاعبة إلى المستويات العالمية من خلال العمل على تثبيت و توجيه الأداء المهاري خاصة مع العمل في نفس الاتجاه على الجانب البدني، بالإضافة إلى مكونات الأخرى للجوانب الخططية (التكتيك)، و

الجوانب النفسية حيث لا يمكن الوصول باللاعبة إلى أعلى مستوى في الأداء ما لم يكن هناك تطور في المكونات اللعبة المذكورة أنفا .

- تعتبر اللياقة البدنية عن المستوى البدني و كذلك المهارة لأنها تشمل الصفات البدنية الخمسة (القوة، السرعة التحمل , الرشاقة , المرونة) إضافة إلى الصفات النفسية أي أنها الاستعداد البدني و النفسي للرياضية التي تؤهلها إلى تحقيق مستوى العمل الرياضي المطلوب بصورة كاملة , فالغرض من تنمية اللياقة البدنية هو الحصول على الكفاءة البدنية كقاعدة أساسية للبناء السليم للوصول إلى الإنجاز العالي كما تعد حصيلة منجزات الفئات الوراثة و البيئية فمستوى اللياقة البدنية تحدده عوامل عديدة .

- كما أن الأداء المهاري يمثل قدرة اللاعبة التدريبية العامة و الخاصة والتي هي مرتبطة ارتباطا دقيقا باللياقة البدنية لكونها مكتملة لها , وتعني حالة خاصة لكل لاعبة إذ استندت عملية إعدادها و تكوينها على طرق و أساليب واختبارات بدنية و مهارية متطورة و مرتبطة بحالة اللاعبة العامة و الخاصة .

- ولقد أشار مفتي إبراهيم حماد سنة 1996 على أهمية اللياقة البدنية لكرة القدم النسائية لكونها مكتملة للأداء المهاري , هناك متطلبات بدنية تقوم بها اللاعبة لتصبح فعالة و إيجابية فعلا في المباراة و قادرة على التفاعل مع مجرياتها من الجانب المهاري للأداء المهارات الأساسية و تكرارها , كما أكد أيش سنة 1979 على أهمية التوافق العضلي العصبي , ملعب كرة القدم يفرض بالضرورة مكون آخر كالرشاقة و سرعة تغير الاتجاه , كما أن إحراز الأهداف يبرز أهمية مكون الدقة في التمرير , والأداء يتطلب المرونة و الرشاقة لإنجاز المهارات .

***والهدف من هذه الدراسة هو دراسة الخصائص البدنية و المهارية عند لاعبات كرة القدم النسائية (14 / 16 سنة). حيث انقسمت الدراسة بناء على المنهج الوصفي إلى 3 جوانب:

الجانب الأول: الجانب التمهيدي وقد تضمن الإطار العام للدراسة.

** الذي احتوى على إشكالية البحث وفرضياته وكذلك حدود البحث وأهمية الدراسة إلى جانب أهداف الدراسة وأسباب اختيار الموضوع إضافة إلى تحديد المفاهيم و المصطلحات والدراسات السابقة والمرتبطة .

أما **الجانب الثاني** فتمثل في الجزء النظري للدراسة وفيه فصلين الفصل الأول فتطرقنا فيه إلى كرة القدم النسائية ومتطلباتها البدنية و المهارية ، وفي الفصل الثاني تناولنا خصائص المرحلة العمرية للبنات (14 / 16 سنة)

الجانب الثالث: الجانب التطبيقي وبه 03 فصول.

الفصل الثالث: إجراءات البحث والتي تتمثل في خطوات سير البحث الميداني، الدراسة الاستطلاعية، المنهج المستخدم ثم المجال المكاني والزمني للبحث كذلك الشروط العلمية للأداة والمتمثلة في (الصدق، الثبات والموضوعية) ومن ثم التعرض إلى مجتمع وعينة البحث وأدوات الدراسة وأخيرا إجراءات البحث الميداني والمعالجة الإحصائية.

الفصل الرابع: و به عرض وتحليل النتائج.

الفصل الخامس: جاءت فيه مناقشة نتائج الدراسة، وأخيرا الخلاصة العامة التوصيات والاقتراحات.

الجانِب التمهيدى

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1 الإشكالية

إن أهم مقاييس تقدم الشعوب في عصرنا الحالي هو مقدار ما تمنح الأمم لشبابها من فرص تعليمية و تربوية وذلك لأن القوة الحقيقية لمجتمع من المجتمعات إنما تكمن في ثروتها البشرية . فكلما منحت الأمم لأنظمتها التربوية و التعليمية العناية و الاهتمام كلما كان ذلك مؤشرا واضحا على تقدمها و رقيها.

و مما لا شك فيه أن التربية تعتبر من أهم و سائل تربية الأجيال تربية سليمة ، وذلك عن طريق الأنشطة الرياضية المختلفة و كرة القدم النسائية كإحدى هذه الأنشطة تتطلب درجة عالية من المستوى البدني و المهاري ولقد أظهرت خبرات المدربين المؤهلين أن اللياقة البدنية و الأداء المهاري يحدد أن مستوى اللاعب ، وأن لاعبة كرة القدم النسائية لابد أن تعد إعدادا بدنيا وإعدادا مهاريا عاليا بجانب الأعداد الخططي و النفسي و الذهني .

ويعتمد التدريب الحديث في كرة القدم النسائية أساسا على الأساليب العلمية و يستفيد من العلوم المرتبطة بالنشاط الرياضي , ولا يكفي وضع برنامج تدريبي في رياضة كرة القدم النسائية لكي يطمئن المدرب أن خطة التدريب تسير في طريق المرسوم لها ، إذ لا بد وأن يصاحب عملية التدريب المتابعة و التقويم من فترة لأخرى لمعرفة مدى تحقيق خطة التدريب لأهدافها، لذا فإن الاختبارات و المقاييس تلعب الدور الأول في وضع الصورة الحقيقية لمسيرة برنامج التدريب للخطة الموضوعية.

ولقد تطورت كرة القدم النسائية في خمسة و عشرون سنة الأخيرة تطورا سريعا حين ظهرت الحاجة إلى المستوى اللياقة البدنية للاعبات و تطوير أداء المهارات الأساسية نتيجة تقدم الخطط و ظهور طرق جديدة للعب فبدت الحاجة ملحة لتطوير برامج التدريب كي تتمكن اللاعبات من أداء المهارات الأساسية و الخطط بكفاءة و فعالية , فبداء الأخصائيون الرياضيون المهتمون بكرة القدم النسائية الاستفادة من علوم الفسيولوجيا و التشريح و علم النفس و الاختبارات و المقاييس في محاولة تقنين مجموعة من المقاييس الكمية الملموسة , و المستويات المعيارية لاستخدامها في قياس قدرات اللاعبات البدنية و مهارية و الخططية بل وصل الأمر في عصرنا إلى حد استخدام هذه المقاييس و دراسة هذه الخصائص لضمان التقدم و النجاح الدائمين في هذا المجال ، ومن خلال الوقوف على الحالة التدريبية للاعبين ينبغي الاستعانة بالاختبارات والقياسات المناسبة لمعرفة مستوياتهم لأن الاختبارات هي إحدى وسائل التقويم والقياس والتشخيص والتوجيه في المناهج والبرامج والخطط المختلفة لجميع المستويات والمراحل العمرية فهي تقوم بدور المؤشر ، وتشير بوضوح إلى مدى التقدم والنجاح في تحقيق الأهداف الموضوعية.¹

¹ - كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين :اللياقة البدنية ومكوناتها ، ط 1، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر، 1996 ، ص 267 .

كما أن الجهود المبذولة في مجال التدريب الرياضي نتيجة الدراسات والبحوث المختلفة قد حققت تطورا كبيرا في لعبة كرة القدم النسائية ، وعلى الرغم من ذلك فما زالت هناك مشكلات قائمة ترتبط بالعملية التدريبية التي تتطلب حلولاً عملية تقع على عاتق المدربين والمختصين في لعبة كرة القدم النسائية كما تتطلب البحث عن وسائل وأساليب علمية حديثة معززة بالتجارب تساعد على رفع مستوى الأداء البدني والمهاري لدى اللاعبين .

من خلال عملي كمدرّب بنادي مشعل الزبيان 2000 بسكرة لكرة القدم النسوية صنف أقل من 17 سنة لمدة ثلاثة سنوات ارتأيت إلى ضرورة إجراء دراسة وبحث يخص هاته الفئة نظرا لوجود فروقات متباينة بين اللاعبين من الناحية المورفولوجية و خاصة من الناحية البدنية والمهارية لدى اللاعبين .

بحيث أن هذه المرحلة السنية تتميز بصفات وقدرات بدنية ومهارية خاصة ، تجعلها من أهم متطلبات الأداء في كرة القدم النسائية حيث يعد الجانب البدني العامل الحاسم في كسب المباريات خاصة عند تساوي أو تقارب المستوى المهاري لدى الفرق.

وتعاطف هذه الأهمية بصفة خاصة بالنسبة للاعبات ، وذلك لكون اللياقة البدنية الدعامة الأساسية في أداء مهارات كرة القدم النسائية بصورة مناسبة وسليمة .

وتعد دراسة الخصائص أحد الأسس الهامة للتخطيط و المتابعة و تقييم برامج التدريب في مجال كرة القدم النسائية ، وفي دراستنا الراهنة يحاول الباحث من خلال المقاييس و المعايير البدنية و المهارية لناشئات كرة القدم النسائية على أسس علمية ، و إذ كانت دراستنا تركز على دراسة الخصائص البدنية و المهارية عند لاعبات كرة القدم النسائية .

فمن خلال ملاحظ غالبية مناهج التدريب المعتمدة و المطبقة من قبل المعنيين بشؤون كرة القدم النسائية في الجزائر مازالوا يهتمونها و لا يضعونها ضمن منهاجهم التدريبي، ومن خلال متابعة الباحث لتدريبات الفئة أقل من 17 سنة لاحظ قصورا في الخصائص البدنية و المهارية للاعبات و السبب في ذلك من وجهة نظره الباحث يعود إلى عدم الاهتمام بهذه الفئة من الناحية البدنية و المهارية .

ومن هنا باشر الباحث في التعرف ودراسة الخصائص البدنية و المهارية لدى لاعبات كرة القدم النسائية للفئة أقل من 17 سنة ، للارتقاء بهم إلى مستويات الأداء الجيد .

ومن هنا نحن نتساءل هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخصائص البدنية و المهارية عند الناشئات كرة القدم النسائية حسب البنية المورفولوجية ؟

ومنه كانت صياغة مشكلة البحث بالتساؤلات التالية :

- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات الجسمية عند الناشئات حسب البنية المورفولوجية ؟
- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخصائص المهارية عند الناشئات حسب البنية المورفولوجية؟
- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخصائص البدنية عند الناشئات حسب البنية المورفولوجية ؟

2 فرضيات الدراسة:

2-1 الفرضية العامة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخصائص البدنية والمهارية عند الناشئات كرة القدم حسب البنية المورفولوجية.

2-2 الفرضيات الجزئية :

- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض القياسات الجسمية عند الناشئات حسب البنية المورفولوجية.
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخصائص المهارية عند الناشئات حسب البنية المورفولوجية.
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخصائص البدنية عند الناشئات حسب البنية المورفولوجية.

3 أهمية الدراسة :

- الكشف على أهم مرحلة تكوينية يتم من خلالها بناء فرق في المستوى العالي في لعبة كرة القدم النسائية.

- إعطاء صورة واضحة على دور الخصائص البدنية و المهارية لفئة أقل من 17 سنة.
- الكشف على الخصائص البدنية و المهارية التي تتمتع بها الناشئات في كرة القدم النسائية.
- الكشف على واقع ممارسة كرة القدم النسائية و مدى الاهتمام بالجانب البدني و المهاري و القياسات الجسمية .

- الكشف على حقيقة اهتمام بهذه الفئة التي تعتبر أهم مرحلة للوصول إلى الاحترافية و العالمية.

4 أهداف الدراسة :

هناك عاملين يحددان الهدف من البحث هما : الدافع العلمي والدافع العملي

4-1 الدافع العلمي : هو البحث وتبسيط الضوء على هاته الفئة المهمة والتي تعتبر كقاعدة أساسية لتطوير لعبة

كرة القدم النسائية والوصول إلى العالمية والتعرف على الخصائص البدنية و المهارية

4-2 الدافع العملي : انطلاقا من النتائج المتحصل عليها من الدراسة الميدانية وهي عبارة عن حلول للمشكلة من

خلال ملاحظة الفروق في الخصائص المهارية والبدنية بين فرق للقسم الجهوي و الاستفادة منها بصفة خاصة

لتطوير ممارسة اللعبة بالنسبة لهذه الفئة وللتعرف على أسباب الفروق وكيفية صياغة الحلول الإيجابية وهذا عن طريق المعرفة العلمية والعملية.

وفي دراستنا هذه نبحث عن التعرف على الخصائص البدنية و المهارية لفئة أقل من 17 سنة لكرة القدم النسائية بين أندية القسم الجهوي والتعرف على أسباب الفروق للخصائص البدنية و المهارية بين مختلف أندية الدراسة وتحديد القدرات البدنية و المهارية بالنسبة لهما. وما إمكانية بناء مستويات معيارية في المهارات والقدرات البدنية قيد الدراسة.

5 أسباب اختيار الموضوع:

5-1-أسباب ذاتية:

❖ الميل و الرغبة في القيام بدراسة تستعمل في تحليلها للجانب التطبيقي على اختبارات تقيم مدى أهمية الخصائص البدنية و المهارية لهذه الفئة في كرة القدم النسائية .

❖ قدرتي على انجاز هذه الدراسة و ذلك بفضل التوجيه المقدم من طرف الأستاذ المشرف و بعض الأساتذة المساعدين.

❖ العلاقة الجيدة و الحسنة بمسيري نادي مشعل الزبيان 2000 بسكرة بصفتي مدرب في الفريق وبحكم العلاقة الطيبة مع مسيري نادي تضامن مستقبل بلدية تقرت.

5-2-أسباب موضوعية:

❖ إفادة الباحثين و المدربين باختبارات بدنية و مهارية تكشف أهمية العمل مع هذه الفئة التي سبق و أن قلنا أنها أهم مرحلة للوصول إلى المستوى الأعلى.

❖ صلاحية المشكلة للدراسة النظرية و الميدانية و السهولة على إيجاد عينة و القدرة على التحكم فيها.

❖ الأخذ بعين الاعتبار الدور الذي تلعبه تنمية بعض الصفات البدنية و المهارية لناشئات كرة القدم النسائية.

6 تحديد المصطلحات و المفاهيم:

6-1 - تعريف كرة القدم:

التعريف اللغوي:

كرة القدم FOOT BALL : هي كلمة لاتينية، وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون (الفوتبول) ما يسمى عندهم بالركبي أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة و التي سنتحدث عنها

1. SOCCER فتسمى

التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية، تلعب بفريقين يتكون كل واحد من 11 لاعبة منهم حارسة المرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين احدثهم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياط.

التعريف الإجرائي:

هي عبارة عن لعبة جماعية تلعب في ملعب مستطيل الشكل بطول يصل من 90 إلى 120 متر و عرض بين 45 و 90متر، على طرفي الملعب (طوليا) يوجد مرميين بطول 7.32 أمتار و ارتفاع 2.2 متر. تلعب بين فريقين يتكون كلاهما من 11 لاعبة بينهم حارسة مرمى، يسعى كل فريق لوضع الكرة داخل المرمى الخصم لتسجيل هدف، يحكم المباراة 3 حكام + حكم رابع كمراقب لمدة 90 دقيقة.²

2-6 المراهقة الوسطى (14 - 16 سنة):

بالنسبة إلى البنات في هذه الفئة العمرية فمنهن القليل و خصوصا ذوات المواهب من ممارس ة كرة القدم تستطعن مجارات الفتيان من حيث التكتيك المطلوب و اللياقة البدنية الضرورية و إظهار المقاومة اللازمة حيث يمكن إشراك هذه الفئة العمرية ضمن دوري الفتيان و لكن مع مراعاة خاصة لهن ، ففي بعض الأحيان يظهر صعوبة التدريب عليهن واضحا لغرض تحقيق الإنجاز، وينبغي أن يكون هنالك إمكانية التمتع بالعبة من قبل البنات الممارسات لهذه اللعبة وذلك من خلال اللعب الجماعي لها .³

2-6 الفئة العمرية :

السن المحدد لفئة أقل من 17 سنة حسب الرابطة الجهوية لكرة القدم قسنطينة من 14 - 16 سنة (مواليد 2000 - 2002) لكرة القدم النسائية .

1- MORCELLI,A , BANNIER: PSYCHOLOGIE DE L'ADOLESCENT, ED MAISON,PARIS,1988 P 3.

²- د. إبراهيم أنيس، عبد الحليم منتصر: المعجم الوسيط، دار الفكر، الجزء الأول، ص 378.
³ - منذر هاشم الخطيب /أ. علي الخطيب، قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم، عمان الأردن. ط1. 2000. ص50

6-3 الخصائص البدنية:

هي مقدرة يتسم بها الرياضي تتمكن من خلالها أجهزتها الفسيولوجية و أعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة عالية ، للقيام بمتطلبات أنشطة بدنية وحركية ذات طبيعة خاصة.¹

*تعريف إجرائي: هو كل ما تمتلكه لاعبة من قدرات بدنية سواء كانت خاصة أو مكتسبة عن طريق التدريب مما تجعلها قادرا على ممارسة و أداء النشاط الرياضي.²

6-3-1 السرعة: يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل وقت ممكن، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية.³

6-3-2 الرشاقة: مقدرة اللاعب على تغير اتجاه أوضاع الجسم أو الجزء منه بدقة و سرعة وتوقيت مناسب و سليم على الأرض أو في الهواء في إيقاع حركي يمتاز بسرعة.⁴

6-3-3 المرونة : تعني المرونة "سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة".

أن الحركات المؤداة في لعبة كرة القدم سريعة و متلاحقة و عنيفة في بعض الأحيان , وقد تعرض هذه الحركات للاعبات اللاتي لا يتميزن بمرونة المفاصل و طول العضلات للإصابة.⁵

6-4 الخصائص المهارية:

أن القدرات المهارية هي جميع المهارات الأساسية في كرة القدم النسائية سواء كانت بالكرة أو بدون كرة و التي تقوم بها اللاعب و تؤدي حسب قانون اللعبة حيث تكون هذه المهارة حركية، و المهارة الحركية هي حركة أو مجموعة من الأساسيات الحركية تؤدي بدرجة عالية من الدقة حيث يجب أن تنال جزء هامان اهتماما بالغاً من اللاعبات و المدربين.

¹ - منذر هاشم الخطيب /أ. علي الخطاط، قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم، عمان الأردن، ط1، 2000، ص51.

² - محمد إبراهيم شحاته. مرجع سابق. ص82.

³ - محمد إبراهيم شحاته. مرجع سابق. ص83

⁴ - مفتي إبراهيم حماد "كرة القدم للفتيات". دار الفكر العربي ، ط1، مصر، 1996، ص116

⁵ - مفتي إبراهيم حماد، مرجع نفسه، ص 117

****** ويمكن تعريفها: "الحركات التي تحتم أدائها في جميع المواقف التي تتطلبها اللعبة للوصول إلى أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد".¹

***تعريف إجرائي:** "القدرة العالية على الإنجاز، سواء كانت بشكل فردي أو داخل فريق أو عند مواجهة خصم أو بأداة أو بدونها".²

1-4-6 مهارة التمرير: "وهي تمرير الكرة بباطن القدم حيث تعتبر من أكثر الضربات للكرة في كرة القدم ، و أن انسب مسافة لتنفيذها ما بين (8-20متر)".³

2-4-6 مهارة التسديد: "هي المهارة التي تعطي كرة القدم البهجة و السرور، أن حركات القدم المبدعة، و التمريرة القاتلة، و مهارات الدفاع تعتبر من أساس و عصب لعبة كرة القدم، ولكنها في النهاية لا تسجل الأهداف، والشيء الوحيد و الذي يعد في النهاية و يحسب ، هي التسديدات التي تسدد على المرمى لتسكن الشباك".⁴

3-4-6 المشي بالكرة: "هي مهارة تسمح للاعبة كرة القدم بالتنقل بالكرة في الملعب و يستخدمها عند الانطلاق في هجمة مضادة أو عندما يريد أن يراوغ خصمها وهي من الضروريات التي يجب على المدربين عدم إهمالها خاصة عند لاعبات".⁵

7-الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى : بن قوة علي 2004.

كانت تحت عنوان " تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم الناشئين (14-16 سنة) من إعداد بن قوة علي رسالة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية و منهجية التربية البدنية والرياضية بالجزائر سنة 2004.

¹ - محمد صبحي حسنين. حمدي عبد المنعم. الأسس العلمية للكرة الطائرة و طرق القياس. مطبعة روز اليوسف. مطبعة القاهرة. 1998. ص153

² - طلحة حسام الدين. الميكانيكية الحيوية. دار الفكر العربي . القاهرة. 1993. ص11

³ - حسن السيد أبو عبده. الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم. مكتبة الإشعاع الفنية. القاهرة. 2002.

⁴ - خيرية إبراهيم السكري / محمد جابر بريقع. التدريب المتكامل في كرة القدم النسائية، منشأة الناشر المعارف بالاسكندرية، 2004، ص81

⁵ - خيرين إبراهيم السكري/ محمد جابر بريقع ، المرجع السابق، ص51

وكانت أهداف الدراسة:

- 1 - معرفة مستوى الأداء البدني لهذه الفئة الناشئين حسب كل منطقة من المناطق الوطن (الساحل المضاب صحراء) حسب بطارية الاختبارات المقترحة.
- 2 - معرفة مستوى الأداء المهاري لهذه الفئة الناشئين حسب كل منطقة من المناطق الوطن (ساحل مضاب صحراء) حسب بطارية الاختبارات المقترحة.
- 3 - معرفة مستوى اللاعب الجزائري من الناحية البدنية والمهارية مقارنة باللاعب الفرنسي حسب بطارية الاختبارات المقترحة

أما فرضيات الدراسة فكانت:

- 1 - وجود تباين دال إحصائيا في المستوى الأداء البدني لهذه الفئة الناشئين من منطقة إلى أخرى (ساحل مضاب صحراء) حسب بطارية الاختبارات المقترحة .
- 2 - وجود تباين دال إحصائيا في مستوى الأداء المهاري لهذه الفئة الناشئين في منطقة إلى أخرى (ساحل مضاب صحراء) حسب بطارية الاختبارات المقترحة.
- 3 - تفوق اللاعب الفرنسي مقارنة باللاعب الجزائري من الناحية البدنية والمهارية حسب بطارية الاختبارات المقترحة.

❖ ولقد اشتملت عينة البحث على 162 لاعبا من مختلف مناطق الوطن تم اختبارهم بطريقة عشوائية من مجموعة من المناطق المكونة الجغرافية الجزائر

- المناطق الساحلية: 54 لاعب موزعين على ثلاثة أندية من الساحل في كل نادي 18 لاعبا.
- المرتفعات (المناطق الداخلية): 54 لاعب موزعين على ثلاثة أندية من الداخلية في كل نادي 18 لاعبا.
- المناطق الجنوبية (الصحراوية): 54 لاعب موزعين على ثلاثة أندية من الجنوب كل نادي 18 لاعبا. وقام الباحث باستخدام المنهج المسحي واعتمدت دراسته على مجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية.

وقد توصل إلى الاستنتاجات التالية :

- وجود تباين دال إحصائيا في الأداء البدني و المهاري للفئة الناشئة حسب كل منطقة من مناطق الوطن (ساحل مضاب، جنوب) ووجود تفوق لصالح اللاعب الفرنسي مقارنة باللاعب الجزائري حسب بطارية الاختبارات المقترحة من خلال الدراسة التي قام بها والنتائج التي توصل إليها بعد المعالجة الإحصائية .

- وجود تباين دال إحصائيا في مستوى الأداء البدني لهذه الفئة الناشئة من منطقة إلى أخرى (ساحل هضاب صحراء) حسب بطرية اختبارات مقترحة .
- أظهرت النتائج إلى وجود دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري لهذه الفئة الناشئة مما يعني أن الفروق دال إحصائيا في الاختبارات المقترحة من منطقة إلى أخرى .
- تفوق اللاعب الفرنسي مقارنة باللاعب الجزائري من الناحية البدنية والمهارية ومن خلال المقارنة.

الدراسة الثانية: م.م. شذما حازم كوركيس 2007.

- كانت تحت عنوان " تأثير أطوار الدورة الشهرية في بعض عناصر اللياقة البدنية من إعداد م.م. شذما حازم كوركيس رسالة لنيل شهادة الماجستير في قسم التربية الرياضية جامعة الموصل العراق 2007.
- الكشف عن تأثير أطوار الدورة الشهرية في بعض عناصر اللياقة البدنية .
- وجود فرق معنوية بين تأثير أطوار الدورة الشهرية في بعض عناصر اللياقة البدنية.

أما فرضيات الدراسة كانت على النحو التالي:

- وجود فرق معنوي في تأثير أطوار الدورة الشهرية في بعض عناصر اللياقة البدنية.
- وجود فرق معنوي بين تأثير أطوار الدورة الشهرية في بعض عناصر اللياقة البدنية.
- كما اشتملت عينة البحث على (10) طالبات وهن في المرحلة الثانية في قسم التربية الرياضية - كلية التربية للبنات - جامعة الموصل وقد تم اختبارهن بطريقة عمدية وممن كانت لديهن دورة شهرية منتظمة وتتراوح أعمارهن (20-22) سنة وفقا لشروط الدراسة ، وكما استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بطريقة المسح لملائمة وطبيعة البحث . ويهدف التحديد الدقيق للآثار الناجمة عن أطوار الدورة الشهرية في بعض عناصر اللياقة البدنية نظمت قياسات وقد توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات والتوصيات التالية:
- لم تظهر نتائج البحث أي تغيير في أطوار الدورة الشهرية على القوة الانفجارية للرجلين في الطور الأول والثاني.
- لم تظهر نتائج البحث أي تغيير في أطوار الدورة الشهرية الأول والثاني والثالث على القوة الانفجارية للذراعين والركض 30م السرعة الانتقالية.
- أظهرت نتائج البحث تغير الطور الثالث للدورة الشهرية على القوة الانفجارية للرجلين .

التوصيات :

- ضرورة إجراء دراسة حول تأثير أطوار الدورة الشهرية كل العناصر اللياقة البدنية الأخرى.
- ضرورة اطلاع المدرسين والمدرين على نتائج البحوث المتعلقة بهذا الموضوع للاستفادة منها.
- ضرورة زيادة وعي المرأة لممارسة النشاط الرياضي من خلال إمدادها بالمعلومات الخاصة بالتأثيرات الإيجابية لممارسة النشاط الرياضي كل أطوار الدورة الشهرية.
- خضوع جميع اللاعبات إلى فحوص طبية نسائية قبل ممارسة التدريب الرياضي.

الدراسة الثالثة (أجنبية): د. فاطمة حاشو عبود الغريب و د. إسراء جميل حسن السعدي 2009 .

كانت تحت عنوان " دراسة مقارنة في بعض القدرات الوظيفية والبدنية لدى لاعبات الألعاب الفردية والجماعية أطروحة الدكتوراه في التربية البدنية والرياضية جامعة بغداد 2009.

وكان الهدف من هذه الدراسة التعرف على بعض القدرات الوظيفية والبدنية لدى لاعبات الألعاب الفردية والجماعية بالإضافة إلى التعرف على تفاوت في مستويات بعض القدرات البدنية والوظيفية.

أما فرضيات الدراسة فكانت:

- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القدرات البدنية للاعبات أندية العراق في الألعاب (الفردية والجماعية) قيد البحث.
 - توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القدرات الوظيفية للاعبات أندية العراق في الألعاب (الفردية والجماعية) قيد البحث.
 - توجد فروق بين لاعبات الألعاب الفردية والجماعية في القدرات البدنية والوظيفية.
- اشتملت عينة البحث على (87) لاعبة من أندية الدرجة الأولى في الألعاب الفردية والجماعية وتوزعت على (29) نادي للموسم الرياضي 2008 وتم اختبارهم بالطريقة العمدية لجميع لاعبات العراق ، وبذلك تم أخذ مجتمع البحث بأكمله.
- استخدمت من الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمة طبيعة البحث إذ أن هذا الأسلوب يهدف إلى جمع " البيانات من أفراد المجتمع لمحاولة تحديد الحالة الراهنة للمجتمع في متغير معين أو متغيرات معينة .

استخدمت الباحثان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينات واختبار أقل فرق معنوي (c.s.d) و اختبار تحليل التباين بين المجموعات وتحليل التجانس التباين .

وقد توصلنا إلى الاستنتاجات التالية:

- هناك تباين في مستوى اللياقة البدنية لدى اللاعبين العينة (قيد البحث) ولصالح لاعبات كرة السلة وكرة اليد والسباحة والميدان.
- هناك فروق معنوية في نتائج الاختبارات الوظيفية لصالح فرق كرة اليد وكرة السلة ومن ثم تليها الجمناستيك والساحة والميدان.
- كم وجود فروق معنوية ما بين الأزواج المتقابلة للمقارنات في اختبار الضغط الانبساطي والانقباضي والجميع الفرق المدروسة البحث .
- عدم وجود فرق معنوية ما بين الأزواج المتقابلة للفرق المبحوثة قيد الدراسة في متغير النبض.

7-1- التعليق على الدراسات السابقة:

- يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة والمرتبطة العلاقة بين الدراسات بعضها البعض وبين الدراسة الحالية حيث تركز معظم الدراسات على الاختبارات لقياس مستويات القدرات الوظيفية والبدنية والمحلية بالنسبة لكرة القدم وبعض الرياضات الفردية والجماعية الأخرى لدى اللاعبين ، وكذلك اتفقت على النقاط التالية:
- **من حيث العنوان :** على الرغم من الاختلاف الشكلي بين عناوين الدراسات السابقة والدراسة الحالية إلى أن محورهم يدور حول كيفية تحديد مستويات ومعايير واختبارات بدنية و مهارية لقياس القدرات الوظيفية والبدنية والمهارية المختلفة لكرة القدم وغيرها من الرياضات الفردية والجماعية الأخرى لدى اللاعبين .
- **من حيث المنهج:** هناك دراسات استخدمت المنهج الوصفي المسحي المشابه للمنهج المتبع في الرسالة.
- **من حيث الأدوات :** استخدمت كل الدراسات والاختبارات البدنية أو المهارية أو الوظيفية كلا حسب متطلبات المهارات المختارة للدراسة .
- **من حيث المتغيرات :** لم يكن هناك اختلاف كبير في المتغيرات المقاسة بين الدراسات، حيث تركزت على متغيرات هم الخصائص البدنية والمهارية والوظيفية و الأداء المهاري لكرة القدم و الرياضات الجماعية والفردية عند اللاعبين .

7-2- الاستفادة من الدراسات السابقة والمتراصة:

تعتبر الدراسات السابقة، بمثابة خبرات علمية وعملية ، حيث تم الاستفادة منها حسب النقاط التالية:

- ✓ تحديد المناهج المستخدمة لطبيعة الدراسة.
- ✓ طريقة اختيار العينة بدقة وعناية .
- ✓ صياغة أهداف وفروض البحث بدقة .
- ✓ تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث سواء من الناحية النظرية أو الميدانية .
- ✓ اختيار متغيرات البحث وكيفية قياسها.
- ✓ كيفية استخدام المعالجة الإحصائية المناسبة لطبيعة الدراسة.

الجانِب النظري

الفصل الأول

كرة القدم النسائية

ومتطلباتها البدنية والمهارية

تمهيد :

كرة القدم النسائية أو كرة القدم للفتيات و السيدات رياضة معروفة و تزاوّل منذ فترة طويلة ، عرفت و مارسها الفتيات في عام 25 ميلادية (33)، و تزاوّل كرة القدم النسائية على نطاق واسع في كافة دول أوروبا و العديد من دول الأمريكتين و آسيا و دول المحيط في بداية هذا القرن، و بدأ انتشارها يزداد بدرجة ملحوظة مع بداية الستينيات، بل أكثر من هذا أن كرة القدم النسائية موجودة ضمن برامج التربية الرياضية و البدنية بالكثير من المناطق التعليمية بالولايات المتحدة الأمريكية و كندا و أوروبا و آسيا على اعتبار أنها ضمن الالعاب الأساسية التي تقدم لأطفال المرحلة الابتدائية (44)(63). لكننا في الوطن العربي لم نكن نعرفها قبل أن تتناقل أخبارها منذ أعوام قليلة من خلال الصحف و المجلات و خاصة المتخصصة منها في الرياضة ، و بعد ذلك من خلال محطات الإرسال التلفزيوني و خاصة الفضائية منها.

و قد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف بهذه اللعبة و ذكر نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم النسائية في العالم و صفات و متطلبات لاعبة كرة القدم النسائية، كما ذكرنا بعض المدارس العريقة لهذه اللعبة و القوانين المنضمة لها التي تفرضها شروط لعب الكرة الحديثة حيث تعتبر لاعبة كرة القدم كغيرها من لاعبات الرياضات الجماعية الأخرى تحتاج إلى صفات بدنية، و أخرى مهارية تتعلق بتخصصها لتجعل منها لاعبة ذات مستوى عالي هذه الصفات التي تتطلب بدورها تمارين كفيفة بتطويرها، والتي من خلالها تستطيع اللاعبة أداء الواجبات المنوطة بها على أكمل وجه.

المبحث الأول: كرة القدم النسائية

1-تعريف كرة القدم:

1 4 التعريف اللغوي:

كرة القدم "Foot.ball" هي كلمة لاتينية و تعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بال"Regby" أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة و التي سنتحدث عنها تسمى "Soccer".

1 2 التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم هي رياضة جماعية ، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع".¹

1 3 التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف ، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منها من 11 لاعبة , تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة ، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام و لا يسمح إلا لحارسة المرمى بلمسها باليدين و يشرف على تحكيم المباراة حكم وسط و حكمان للتماس و حكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، و فترة الراحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت المباراة بالتعادل" في حالة مقابلات الكأس " فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منها 15 دقيقة وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء لفصل بين الفريقين.

2- نبذة تاريخية عن كرة القدم النسوية:

25م-220م: اكتشفت بعض النقوش و المخطوطات التي صنعت في هذه الفترة بمنطقتا (مكونجشان

وهينان) بالصين و التي توضح فتيات صينيات يلعبن الكرة القدم.

610م-917م: أكتشف بعض النقوش التي يرجع تاريخها لهذه الفترة توضح بعض الفتيات الأسرة الحاكمة

في الصين يلعبن الكرة القدم.

690م -1297م: تطور لعب الكرة بالقدم من مجرد لعبة فردية تمارسها فتاة أو سيدة إلى لعبة جماعية تزاو لها

أكثر من فتاة و سيدة.²

1600 م :كانت الزوجات و الأبناء و الأخوات يشاهدن الرجال و هم يلعبون الكرة و لما كانت كرة القدم

في هذه الفترة غير مقننة ، و كان يسودها العنف فلم تتلقى إقبالا شديدا منهن لمزاومتها.

¹ - رومي جميل: "كرة القدم", دار النقائض, "ط1", بيروت (لبنان), 1986 م, ص50-52.

² - مفتي إبراهيم حماد: "كرة القدم للفتيات", دار الفكر العربي, ط1, مصر, 1996, ص 18 .

- 1877 م: شيدت كلية جيرتون للسيدات أول جيمزيوم لها في كمبردج بإنجلترا لمزاولة الرياضة به و قد نمت و تطور البرنامج الرياضي بها و قد حظيت كرة القدم النسائية بالقبول والاستحسان من الطالبات.
- 1891 م: عينت شركة كير ليمتد بمدينة بريستون الصناعية بإنجلترا بفرق كرة القدم للفتيات من خلال نادي "ديك كيرز".
- 1900 م: في هذا الوقت كانت كرة القدم محببة للجماهير باسكتلندا و قد أقيمت في مباراة بين السيدات المتزوجات و الفتيات في مدينة "ايفرسك".
- 1906 م: تحمست السيدات و الفتيات في إنجلترا ونادت بانضمام أندية كرة القدم النسائية إلى الإتحاد الإنجليزي لكرة القدم ، كنا نادت بوضع قانون خاص و تنظيم دوري خاص لها .
- 1914 م: تكوين أول فريق لكرة القدم النسائية في إنجلترا .
- 1920 م: أقيمت مباراة بين سيدات إنجلترا و فرنسا أمام 20000 متفرج .
- 1922 م: سافر فريق "ديك كيرز" الإنجليزي لكرة القدم النسائية في جولة بالولايات المتحدة الأمريكية ليلتقي خلالها في مباريات ودية أمام فرق كرة القدم الرجالية للهواة ، و قد حقق نتائج طيبة حيث فاز في 3 مباريات و تعادل في مبارتين .
- 1952 م: تلقت كرة القدم النسائية ضربة عنيفة حينما كتب العالم الألماني "بيتنديجك" حولها ، "إن لعبة كرة القدم هي لعبة رجالية و لا يسمح للنساء بممارستها".
- 1960 م: انتشار أندية كرة القدم النسائية في كافة دول شرق أوروبا و قد اشتهرت " تشيكو سلوفاكيا " بقوة فرقها و لاعباتها و ارتفع مستوى مهارتهن .
- 1977 م: نظم الإتحاد الآسيوي لكرة القدم النسائية أول بطولة عالمية في " تايو " و فازت بها فرنسا.
- 1986 م: أول بطولة لكرة القدم النسائية على مستوى العالم وفازت بها " إيطاليا " بعد تغلبها في المباراة النهائية على الولايات المتحدة الأمريكية .
- 1995 م: افتتحت نهائيات بطولة كأس العالم الثانية لكرة القدم النسائية و المقامة في السويد وذلك بمباراة السويد و البرازيل ، و قد أقيمت المباراة النهائية و فازت النرويج ببطولة كأس العالم الثانية بعد تغلبها على ألمانيا في المباراة النهائية.¹

¹ - مفتي إبراهيم حماد , مرجع سابق ذكره , 1996 , ص 19-21 .

2 - مدارس كرة القدم:

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر تأثير مباشر من اللاعبين الذين يمارسونها وكذلك الشروط الاجتماعية و الاقتصادية و الجغرافية التي نشأ فيها.

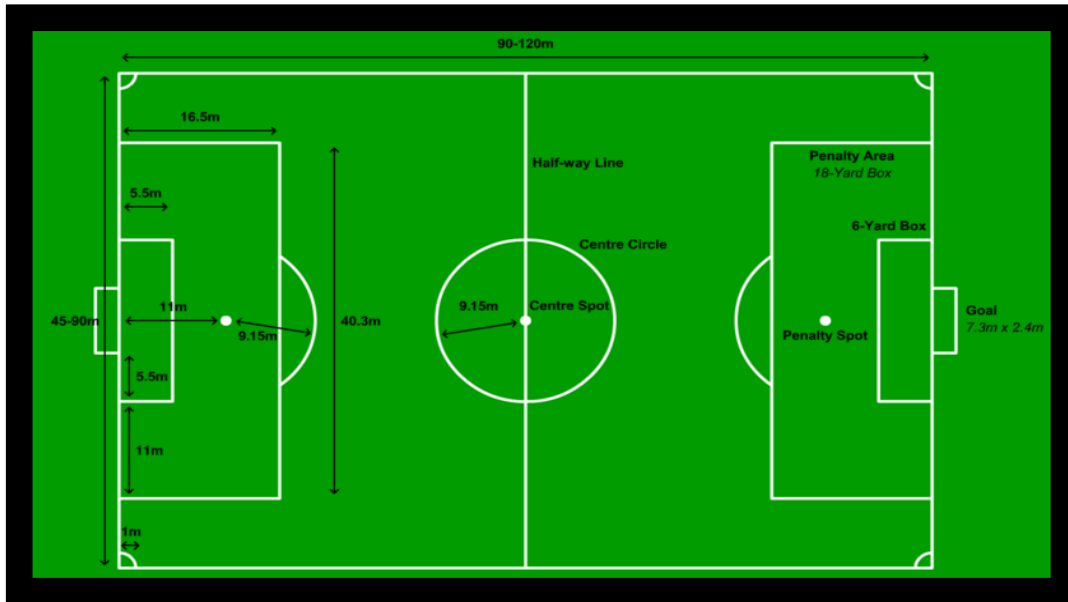
في كرة القدم نميز المدارس التالية :

1 - مدرسة أوروبا الوسطى (النمسا، المجر، التشيك).

2 - المدرسة اللاتينية.

3 - مدرسة أمريكا الجنوبية.¹

3 - قوانين كرة القدم:



شكل رقم 01: يوضح مقاييس الخاصة بميدان كرة القدم.²

3-1- القانون الأول: ملعب كرة القدم

* الأبعاد: يجب أن يكون ملعب كرة القدم مستطيلاً ويجب أن يكون خط التماس أطول من خط المرمى ويكون أبعاد المباريات الدولية

الطول: الحد الأدنى 100 م

الحد الأقصى: 110م

1 - عبدالرحمان عيساوي، "سيكولوجية النمو"، دار النهضة العربية، بدون طبعة، بيروت، 1980، ص 72.
2- 1Bernard Turpine. Football préformation et formation. Paris. Edition Amphores. 1993. P37.

العرض: الحد الأدنى 64 م

الحد الأقصى 75 م

ويبلغ ارتفاع المرمى 2.44 متر وطوله 7.32 مت¹.

3-2- القانون الثاني: الكرة

كروية الشكل ، غطاءها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71 سم ولا يقل عن 68 سم أما وزنها لا يتعدى 453 غ ولا يقل عن 359 غ

3-3- القانون الثالث: مهمات اللاعبين

لا يسمح لأي لاعب إن يلبس أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر

3-4- القانون الرابع: عدد اللاعبين

تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان و 07 لاعبين احتياطيين.

3-5- القانون الخامس: الحكام:

يغير صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

3-6- القانون السادس: مراقبو الخطوط.

يعين للمباراة مراقبا للخطوط وواجبهما إن يبيننا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

3-7- القانون السابع: التخطيط

يجب إن يخطط الملعب بخطوط واضحة لا يزيد عرضها عن 12 سم يبين وسط الميدان بعلامة مناسبة وترسم حولها دائرة قطرها 9.10 م

3-8- القانون الثامن: منطقة المرمى

عند كل نهايتي الملعب يرسم خطان عموديان على مسافة 05.50 م من كل قائم ويوصلان بخط موازي وتسمى بمنطقة المرمى.

1 - الرابطة الوطنية لكرة القدم : " دليل " ط1، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، عين مليلة، بدون تاريخ- سنة-، ص 19.

3-9- القانون التاسع: منطقة الجزاء

عند كل من نهايتي الملعب يرسم خطان عموديان على مسافة 16.50 م ، توضع علامة مناسبة على بعد 11 متر تسمى علامة ركل الجزاء ومن كل علامة ركلة جزاء يرسم خارج منطقة الجزاء قوس دائري قطره 9.15 متر.

3-10- القانون العاشر: منطقة الركنية:

من قائم كل راية ركنية يرسم داخل الملعب ربع دائرة نصف قطرها 50سم

3-11- القانون الحادي عشر: المرمى

يوضع المرمى في المنتصف على مسافتين متساويتين من قائمين راتب الركنية وعلى مسافة 7.32 من بعضها ويوصلان بعارضة أفقية على ارتفاع 2.44 متر¹

3-12- القانون الثاني عشر: التسلل

يعتبر اللاعب متسلل إذا كان اقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة

3-13- القانون الثالث عشر: الأخطاء وسوء السلوك.

يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاع باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه
- دفع الخصم بعنف أو بحالة خطيرة
- الوثب على الخصم
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع
- يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه.

¹ - مفتي إبراهيم : " الجديد في الإعداد المهارى والخططى للاعب كرة القدم "، دار الفكر العربى، القاهرة، 1999، ص 267-269.

المبحث الثاني: صفات لاعبة كرة القدم النسائية

تحتاج لاعبة كرة القدم إلى صفات خاصة، تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربع متطلبات للاعبات كرة القدم، وهي الفنية الخططية والنفسية والبدنية واللاعبة الجيدة هي التي تمتلك تكامل خططيا جيدا و مهاريا عاليا والتعدادات النفسية إيجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في مطلب آخر. سنركز في بحثنا هذا على متطلبات اللعبة البدنية اعتمادا على معلومات وإحصائيات جمعة في الميدان الكروي من خلال دراسات متعددة، تظهر التغيرات الفيزيولوجية المقاسة بدقة قبل المباراة والتمرينات أو أثنائهم أو بعد.

1. صفات لاعبة كرة القدم النسائية

1.1. الصفات البدنية:

من المميزات كرة القدم أن ممارستها في تناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولئن اعتقدنا بأن الرياضي مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تنقصه المعنويات هي لاعبة مثالية فلا نندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجهها لوجه لاعبات يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية، فقد تتفوق لاعبة صغيرة الحجم نشيط ماهرة تجيد المراوغة على خصمها القوي الحازم الشريف المخدوعة بحركات خصمها غير المتوقعة، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، معرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة، والحافض عليها وتوجيهها يتناسق عام وتام.¹

2.1. الصفات الفيزيولوجية:

تحدد الانجازات لكرة القدم النسائية بالصفات الفنية والخططية والفسيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية، وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعبة إذا كانت المعرفة الخططية له قليلة، وخلال لعبة كرة القدم تنفذ اللاعب بمجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى، وهذا ما يجعل تغير الشدة وارد من وقت إلى آخرى، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى، وتحقيق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعبة البدنية والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي:

– القابلية على الأداء بشدة عالية.

1 - موفق مجيد المولى: الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، لبنان، 1999، ص 10-09.

- القابلية على الأداء بشدة عالية.

- القابلية على إنتاج قوة (القدرة العلية) خلال وضعية معينة.

- القابلية على الأداء الركض السريع.¹

إن الأساس في الإنجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نتذكر أن صفات تحدد عن طريق الصفات الحسية ولكن تحسين كفاءتها ، عن طريق التدريب وفي أغلب الحالات، فإن الالعبات المتقدمات في كرة القدم يمتلكون قابلية عالية في بعض الصفات البدنية فقط، ولهذا فإن نجاح الفريق يعتمد على اختيار إستراتيجية اللعب التي توافق قوة اللاعبين.

1-3 الصفات النفسية:

تعتبر الصفات النفسية أحد الجوانب الهامة لتحدي د خصائص لاعبة كرة القدم وما تمتلكه من السمات الشخصية ومن بين الصفات النفسية نذكر ما يلي:

1-3-1 التركيز: يعرف التركيز على أنه تضيق الانتباه، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد ويرى البعض أن مطلع التركيز يجب أن يقتصر على المعني التالي: (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على المثير محددة لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة ب: مدى الانتباه).

1-3-2 - الانتباه: يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة مبنية على العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويش وتشتت الذهن.

1-3-3 التصور العقلي: وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لعرض الإعداد للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن ملح إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو مطلوب.

¹ - محمد رفعت: كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية، دار البحار، لبنان، 1999، ص 99

1-3-4 الثقة بالنفس: هي توقع النجاح والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسس، ولا تطلب بالضرورة

تحقيق المكسب فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء.

1-3-5 الاسترخاء: هي الفرصة المتاحة للاعبة لإعداد تعبئة صفاته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط

وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرتها على أعضاء جسمها.¹

1-4 الصفات المورفولوجية:

1.4.1 مفهوم المورفولوجية: المورفولوجية هي علم يدرس الإشكال البشرية ويتخصص عوامل عديدة ومحددة

هيكل الجسم نحوه مزودا بالهيكل العظمي، أما أحجام الجسم فهي مزودة بالعضلات والشحم تحت الجلد.

إن التنمية ومراقبة الجسم المستمرة مضمونتين عن طريق غد ذات الإفراز الداخلي والجهاز العصبي وتعتبر هذه

المجموعات ناتجا وراثيا واجتماعيا صادرا عن المحيط الذي تعيش فيه.

يمكن أن تكون هذه المعلومات مقدرة من طرق المحيط الخارجي أين تشكل المعطيات الاستراتيجية قاعدة للعلم

المورفولوجيا لمعرفة التوزيع الطبيعي للأنسجة الدهنية في جسم الإنسان.²

2.4.1 الخصائص المورفولوجية:

- يتسم النمو بالبطء عن ذي قبل، كما يبدو التمايز بين الجنسين بشكل واضح.

- يستمر نمو الجسم وتحدث زيادة في الطول والعرض والوزن.

- تتعدل النسب الجسمية وتصبح قريبة من النسب الجسمية عند البنات.

- تأخر نمو العضلات من خلال تدريب القوة المشخص.

- لا تتضح الفروق بين الجنسين إلا أهما توجد بعض الفروق البدنية القليلة بينهما فالبنات في سن بالإضافة إلى

وجود فروق في الهيكل العظمي حيث نلاحظ الزيادة في العظام الحوض بالنسبة للإناث مقارنة بالذكور

وتستمر هذه الزيادة حتى سن البلوغ.³

3.4.1 أهمية الخصائص المورفولوجية: إن ممارسة أي نشاط رياضي باستمرار لفترات طويلة يكسب ممارسة

خصائص مورفولوجية خاصة تناسب مع نوع النشاط الرياضي الممارس.

ويؤكد عصام حلمي 1987 على ممارسة الأنشطة الرياضية ذات الطبيعة الخاصة وبشكل منتظم لفترات طويلة

تحدث تأثيرا مورفولوجيا على جسم الفرد الممارس، ويمكن التعرف على هذا التأثير بقياس أجزاء الجسم العاملة

¹ - أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية (التطبيقات في مجال الرياضي)، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2000، ص 117.

² - مذكرة الليسانس: دراسة تقويمية لبعض المؤشرات الفيزيولوجية و المورفولوجية لدى التلاميذ المرحلة الثانوية ،دراسة ميدانية بولاية الجلفة، سنة

الدراسية 1999-2000، ص 64

³ - محمد الحماحمي، أمين الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية الرياضية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1990، ص137.64.

بصورة فعالة أثناء ممارسة هذا النشاط، حيث أن لها تأثير، وإظهار القوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة، كذاك تجاوب جسم اللاعبة لمختلف الظروف المحيطة بها وأيضا كفاءة البدنية وتحقيق النتائج الرياضية الباهرة.¹

المبحث الثالث: تحضير لاعبة كرة القدم النسائية

تعد متطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعبة كرة القدم النسائية، والتي تعد أحد أساسيات المباراة لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة (90 دقيقة) والذي قد يمتد أكثر من ذلك في الكثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات ولذا يجب أن تتصف لاعبة الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى تتمكن من تنفيذ المهام المهارية والخطية المختلفة بفاعلية، نفقد أصبح حاليا من الواجب الهجوم بالاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الفريق للكرة.

1. الإعداد البدني لكرة القدم

1.1. مفهوم الإعداد البدني:

يقصد به كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب، و تتدرب عليها اللاعبة لتصل إلى قمة لياقتها البدنية، وبدونها لا تستطيع لاعبة كرة القدم أن تقوم بالأداء المهاري والخطي المطلوب منها وفقا لمقتضيات اللعبة، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة.² يمكن أن نقسم الإعداد البدني إلى قسمين، عام وخاص فالأول ل يقصد به التنمية المتزنة والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية وتكييف الأجهزة الحيوية للاعبة مع العبء البدني الواقع عليه، أما الثاني فيهدف إلى إعداد اللاعبة بدنيا بما يتماشى مع متطلبات ومواقف الأداء في نشاط كرة القدم والوصول به إلى الحالة التنافسية وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء التنافسي في كرة القدم والعمل على دوام تطويرها وتدوم فترة الإعداد عموما ما بين 8 إلى 12 أسبوعا.³

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعبة البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءته أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أداؤها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية ونجد نوعين من الإعداد البدني:

¹ - محمد حازم محمد أبو يوسف: أسس اختيار الناشئين في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط1، الإسكندرية، مصر، 2005، ص25-26.

² - Taelman, Simon (j) : **Football, Performance**, ed amphara, paris, 1991, p 53.

³ - تامر محسن وسامي الصفارة: أصول التدريب في كرة القدم، دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد، العراق، 1988، ص59.

- إعداد بدني عام.

- إعداد بدني خاص.¹

11.1. الإعداد البدني العام:

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون توجه إلى الرياضة معينة ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة للرياضي الذي يخضع طيلة هاته المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية، مقاومة، قوة مرونة،... الخ.

ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من الدعم تقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصلية وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (جهاز الدموي التنفسي والجهاز العصبي).²

2.1.1. الإعداد البدني الخاص: الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات

الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعبة كرة القدم، مثل التحمل الدوري التنفسي والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل، والمرونة الخاصة بالسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة..... الخ.

وهذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين سرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو التبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل التدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة بالإعداد العام حيث تصل لأعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات.³

2.1. اللياقة البدنية لكرة القدم النسائية

1.2.1. معنى اللياقة البدنية في الكرة القدم النسائية وعناصرها: يمكننا تعريف اللياقة البدنية في كرة القدم بأنها

"مدى استعداد اللاعب للاستمرار في أداء المهارات الأساسية والخطط واجبات مراكز اللعب ومظاهر الحركات المختلفة طول المباراة".

و العناصر الأساسية للياقة البدنية في كرة القدم خمسة وهي: التحمل والسرعة والقوة العضلية والرشاقة والمرونة و كي تعد اللاعب في هذه العناصر الخمسة لا بد أولا أن تعد إعدادا بدنيا هاما بمعنى أن نكسبها كافة عناصر اللياقة البدنية بصورة شاملة و متزنة كقاعدة أساسية أولا ثم بعد ذلك تبني عليها العناصر الأساسية السابق ذكرها و فيما يلي سوف نشرح العناصر الأساسية للياقة البدنية لكرة القدم النسائية .

¹ - أمر الله أحمد البساطي: التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، دار المعارف، ط2، بالإسكندرية، مصر، 1990، ص70.

² - Pradet Michel : La Préparation Physique Collection Entraînement, INSEP, publication, Paris, 1997 P.122

³ - محمد حسن علوي، محمد نصر الدين رضوان: إختيار الأداء الحركي، دار الفكر العربي، ط1، 1994، ص197.

3 - مقي إبراهيم حماد: "كرة القدم للفتيات"، دار الفكر العربي، ط1، 1996، ص 113-114.

أ-التحمل: يعني التحمل بشكل عام " مقدرة اللاعب على مقاومة التعب " وهو نوعان التحمل هوائي و تحمل لا هوائي , و كي تكتسب اللاعب صفة التحمل لا و أن يبدأ الإعداد بالجري لمسافات متوسطة الطول لإعداد و تهيئة الجهاز العضلي و الدوري و التنفسي 1.

وبعد ذلك يتم بالتدريج استخدام الجري ذي الفواصل ويعني الجري لزمان أو لمسافات معينة ثم راحة مناسبة ثم جري لمسافة أخرى وهكذا , بالتدريج نقطع مسافات الجري ونزيد من سرعته مع وضع فواصل مناسبة للراحة, إن استخدام الكرة في اكتساب صفة التحمل للاعبات كرة القدم أو أمر هام و حيوي فاستخدامهن لها يرفع من مستوى مهارتهن الأساسية في نفس الوقت .

ب-السرعة : إن كل حركة في لعبة كرة القدم تتطلب السرعة فمثلا سرعة المسافات القصيرة 10، 20، 30 م إن العدو السريع مطلوب و حيوي ، سواء كان ذلك بالكرة أو بدونها كما أن سرعة تنفيذ المهارات يسهم في نجاح الأداء الهجومي و الدفاعي، فالتمرير و التصويب و السيطرة على الكرة و مهاجمة الكرة...الخ تكون أكثر جدوى، إذا ما أدت بسرعة إذ إن ذلك يباغث المنافسات و يؤدي إلى التغلب عليهن هجوميا أو دفاعيا . وكي نحسن السرعة فإننا نستخدم النماذج التالية من التمارينات :

- العدو بأقصى سرعة لمسافات 10 , 20 , 30م بدون كرة .

- الجري بالكرة لمسافات 10, 15, 20 م بسرعات تمكن من السيطرة عليها.

- الجري بالكرة أثناء الحركة للأمام بين زميلتين لمسافات 30, 40 م .

- الجري البطيء بالكرة ثم الانطلاق بها بأقصى سرعة ثم الجري البطيء .

- استمرار تمرير الكرة بسرعة إلى مقعد سويدي لمدة 30 ثانية .

ج- القوة العضلية : هي صفة تخص عضلات الجسم أكثر من غيرها ، ولاعبة كرة القدم لابد أن تتصف بالقوة العضلية المناسبة التي تمكنها من أن تثبت لملاحقة الكرات العالية لضربها بالرأس ، كما تحتاجها أيضا في الصمود وخلال الالتحام مع المنافسات و كذلك عند استخدام التمريرات الطويلة و التصويبات القوية. وكي نحسن القوة العضلية فإننا نقدم النماذج التالية من التمرينات :

- الوثب عاليا على قدم واحدة مع رفع ركبة الساق الأخرى عاليا .

- الوثب على قدم واحدة مرتين لمسافة قصيرة ثم مرة ثالثة عاليا.

- الوثب عاليا لضرب كرة وهمية بالرأس.

- من الجلوس طولا و الذراعان جانبا ثني و مد الركبتين.

- التصويب على المرمى .

- التمهير الطويل بين زميلتين .

د- الرشاقة: تعني الرشاقة "مقدرة اللاعب على التغيير اتجاهات حركة الجسم أو جزء منه بدقة و سرعة و توقيت سليم سواء كان ذلك على الأرض أو في الهواء ."

و تحتاج اللاعب للرشاقة كي تراوغ المنافسة و كي تهرب من الرقابة ، كما تحتاجها في الدفاع حينما تتبع حركة المهاجمة المنافسة ، وحارسة المرمى تحتاج الرشاقة في تغيير اتجاهات حركتها للتفاعل مع الكرة التي في حوزة الفريق المنافس و كذلك للوثب لأعلى لالتقاط الكرة أو الارتقاء عليها .

ولكي ننمي صفة الرشاقة لدى اللاعب فإننا نقدم النماذج التالية من التمارينات:

- العدو للأمام بسرعة ثم تغيير الاتجاه للخلف أو للجانب .

- العدو بين الأعلام و الأعمدة التي تبعد عن بعضها بالكرة و بدونها .

- استخدام القدم القليلة استخدام في التدريب على المهارات الأساسية .

- التمرينات التي تحوي أكثر من مهارة أساسية واحدة (التمرينات المركبة) .

- تمرينات المواقف غير المعتادة مثل : الدحرجات و الشقلبات و الدورانات .

- الجري بالكرة و عند سماع الإشارة الانبطاح ثم النهوض مرة أخرى لاستكمال الجري بالكرة .

- الجري بالكرة ثم التوقف المفاجئ عند سماع الإشارة ثم استمرار الجري بالكرة .¹

ر- المرونة: وهي تعني "سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة".

إن الحركات المؤداة في لعبة كرة القدم سريعة و متلاحقة و عنيفة في بعض الأحيان، وقد تعرض هذه الحركات للاعبات اللاتي لا يتميزن بمرونة المفاصل و طول العضلات للإصابة .

إن المرونة تسهم في أن تؤدي الحركات المختلفة المفاجئة في المدى المطلوب بسهولة و يسر لذلك كان من المهم تنمية المرونة في مفاصل جسم اللاعب و كذلك إطالة العضلات العاملة عليها .

ومن المهم مراعاة التدرج عند أداء تمرينات المرونة و الإطالة، و محاولة الوصول لأقصى مدى تسمح به الحركة. ولكي ننمي صفة المرونة لدى اللاعب فإننا نقدم النماذج التالية للتمرينات:

- من الوقوف فتحة ثني الجذع أماما للمس الأرض بالكتفين.

- من الوقوف فتحة ثني الجذع أماما و اليدين خلف الركبتين و ضغط الجذع للأسفل .

¹ - مفتي إبراهيم حماد :مرجع سبق ذكره , ص 114-116

- من الوقوف فتحا اليدين في الوسط الطعن جانبا (ثني الركبة) ثم التبديل .
- من الجلوس طولا فتحا لمس الرقبة ثني الجذع أماما و أسفل للضغط مرات .
- من الجلوس طولا فتح الذراعين أماما و ثني الجذع أماما و أسفل للضغط عدة مرات ¹ .
- من الجلوس طولا فتح الذراعين أماما و ثني الجذع أماما و أسفل للمس القدم باليدين ثم التبديل للمس القدم الأخرى.

- أهمية المرونة : إن انعدام المرونة في جسم الرياضي يؤدي إلى حدوث الصعوبات التالية :

- عدم قدرة الرياضي على إكساب و إتقان وأداء المهارات الأساسية.
- صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى كالسرعة ،القوة، التحمل ،الرشاقة.
- سهولة الإصابة بالتمزقات في العضلات والأربطة .
- بذل الكثير من الجهد عن أداء بعض الحركات المعينة.²

وفيما يلي بعض نماذج اختبارات المرونة :

- اختبار الثني الأمامي للجذع :الهدف منه قياس مرونة الثني الأمامي للعمود الفقري .
- اختبار ثني الجذع خلفا من الانبطاح :الهدف منه قياس المرونة الخلفية للعمود الفقري .

2. الإعداد المهارى

1.2. مفهوم المهارة الحركية الرياضية:

- تعرف المهارة الحركية الرياضية بأنها: "مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين".
- وتعرف المهارة الحركية الرياضية أيضا بأنها: "مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن".
- "وهي الأداء الحركي الإرادي الثابت المتميز بالتحكم والدقة والاقتصاد في الجهد بسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لانجاز أفضل النتائج أثناء المباراة".³

2.2. مفهوم الإعداد المهارى:

- "يعتبر الإعداد المهارى أحد الجوانب الأساسية لعملية التدريب في كرة القدم، ويمثل مستوى إتقان الأداء المهارى أحد مؤشرات القدرة المهارية العامة، أو الانجاز المهارى، للاعبة وخاصة إذا تماثل أو تشابه هذا الأداء مع

¹ - مفتى إبراهيم حماد: مرجع سبق ذكره ، ص 117 .

² - محمد إبراهيم شحاتة : " دليل اللياقة البدنية "، المكتبة المصرية بالأسكندرية ، مصر، 2008، ص 77 .

³ - حسن سيد أبو عبده: الإعداد المهارى للاعبى كرة القدم، مكتب ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، 2002 ،ص27

متطلبات مواقف اللعب خلال المباريات".¹

– "إن الإعداد المهاري في كرة القدم هو تعليم المهارات الأساسية التي تستخدمها اللاعبه خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق اعلي المستويات".²

– يستهدف الإعداد المهاري للاعبات تعليم وتطوير وصقل وإتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى الانجازات الرياضية.³

3.2. مفاهيم ومكونات الإعداد المهاري:

– تحدد مكونات الإعداد المهاري من خلال مفاهيم أساسية وجب على المدرب إدراكها جيدا لاكتساب لاعبة المهارات المتعددة وإعدادهم بشكل يتناسب مع متطلبات مواقف اللعب المتغيرة، ويمكن حصر هذه المفاهيم في النقاط التالية:

أ/ شولية وزيادة حجم الإعداد المهاري:

ويعني هنا حجم الإعداد المهاري: عدد المهارات الفنية أو ما يطلق عليه ثروة المهارات الخاصة بكرة القدم وتشمل مجموع الأداءات المهارية الفردية والمركبة للاعبات في مراكز وخطوط اللعب المختلفة.

ب/ تنوع محتوى الإعداد المهاري:

أن يراعى في عملية الإعداد المهاري بالإضافة إلى ما سبق تركيز على الوضع المحتوى المناسب لكل مركز أو بمعنى آخر عدم الاكتفاء بزيادة ثروة مهارات فقط بل يجب توظيف المهارات بما يتناسب مع متطلبات كل مركز من مراكز اللعب أي ربط تدريبات المهارية التي يمتلكها اللاعبين بالمركز الذي يلعب فيه مع فريقه مع مراعاة تنوع نهايتها من حيث الشكل والهدف.

جـ/ ربط تنفيذ الأداء المهاري بمواقف اللعب التنافسية:

ويرتبط ذلك بما سبق حيث يجب على المدرب هنا ودائما وأبدا أن يعد تدريباته بحيث يمكن توظيفها لتحقيق الهدف المنشود وهو أداء هذه المهارات في مواقف تنافسية مشابهة لما يحدث في المباريات.⁴

4.2. أهمية الإعداد المهاري:

في كرة القدم النسائية يلعب الإعداد دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق حيث تلعب المهارة دورا بارزا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق.

¹ - محمد كشك، أمر الله البساطي: أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم، 2000، ص123

² - حسن سيد أبو عبده: مرجع سابق، ص27.

³ - عادل عبد البصير على: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999، ص245

⁴ - محمد كشك، أمر الله البساطي: مرجع سابق، ص164، 165.

إن عملية الإعداد المهاري في كرة القدم تهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التي تستخدمها اللاعبه خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات ويتخذ المدرب في تحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية والهادفة للوصول باللاعبة إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباراة وفي ظل إطار قانون لعبة كرة القدم.¹

5.2. مراحل الإعداد المهاري:

تمر عملية الإعداد المهاري للحركات الرياضية بمراحل تعلم أساسية ثلاثة لا يمكن الفصل بينها حيث تؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها ونوجزها فيما يلي:

أ/ مرحلة اكتساب التوافق الأولي للحركة:

وتتضح أهمية هذه المرحلة في نقاط التالية:

-تشكل الأساس الأول لتعلم الحركات وإتقانها.

-تهدف إلى إكساب الفرد مختلف المعاني والتطورات كالتصور السمعي البصري والحركي للحركات حتى يمكن بذلك ضمان قدرات للاعبة على الأداء والممارسة.

-استشارة دوافع اللاعبه لتعلم الحركة ومحاولة التدريب عليها لإتقانها.

ب/ مرحلة اكتساب التوافق الجيد:

يمكن استخدام مختلف الوسائل المعينة على التعليم على أن تتناسب مع درجة المستوى التي وصلت إليها اللاعبه.

تحتل الوسائل العلمية المكانة الهامة في هذه المرحلة والتي بواسطتها يمكن ممارسة وأداء الحركة والتدريب عليها ككل وكأجزاء.

تحتل عملية إصلاح الأخطاء دورا هاما خلال عملية التدريب على الحركة.

جـ/ مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية الرياضية:

تأتي هذه المرحلة بعد المراحل السابقة من خلالها يمكن تثبيت أداء الحركة بموالاته التدريب وإصلاح الأخطاء تحت الضروف المتعددة والمتنوعة².

6.2. مفاهيم وأسس الإعداد المهاري:

"تفرض متطلبات الأداء في كرة القدم النسائية ضرورة التخصص المبكر والتحكم في نظم إعداد وتنفيذ برامج تنمية وتطور أداء اللاعبات المهاري وهناك مجموعة من العوامل للإدراك النجاح وهي العامل الأثروبومتري والوظيفي، العامل الإدراكي والسيكوكحركي، وجود دوافع والنواحي الإرادية، العامل الاقتصادي والاجتماعي توافر

¹ - حسن سيد أبو عيده: مرجع سابق، ص27.

² - عادل عبد البصير علي: مرجع سابق، ص248، 251، 255.

الموضوعية وتقع الخطأ، وجود المدرب الكفاء، ولأهمية فترة التخصص المبكر للفتات في كرة القدم ضمانا للارتقاء بمستواها المهاري بالإضافة إلى البدني والخططي هناك بعض التساؤلات الهامة التي تفرض نفسها ويجب أن تكون لها إجابات واضحة في ذهن المدرب وهي:

-في أي سن تبدأ مرحلة التخصص المبكر للاعبة؟

-ما حجم تمارين التي يجب إعطاؤها للاعبات ؟

-ما هي العناصر الفنية و الخططية التي يجب تعلمها وتدريبها عليها؟

-كيفية تشكيل محتوى التدريب وفق الاختلافات السنية بين اللاعبات ؟

وإجابات الأسئلة السابقة يجب وضعها بشكل أساسي في البرنامج الخاص بتدريب اللاعبات .

ونظرا لوجود بعض التغيرات والاختلافات في العوامل المورفولوجية والنفسية والاجتماعية فمن الصعب تحديد أو الاتفاق على سن محددة بداية لبدء أو ممارسة الكرة.

وانطلاقا من هذا الاختلاف فإننا يمكن الاجتهاد والقول بأن كرة القدم النسائية وفقا لنظم تعلم وتدريب تؤكد على بدايتها من سن (9 - 10) سنوات لأن هذه المرحلة السنية تتوازن فيها وبصورة جيدة جميع الوظائف السيكوحركية والعقلية.¹

7.2. الأداء الفني لمهارات كرة القدم:

تتميز طبيعة الأداء في كرة القدم بلحوائها على مهارات كثيرة ومتنوعة يتعين على إتقانها سواء بالكرة أو بدونها، لتحقيق التفوق على المنافس ومن هنا فإن التدريب على تلك المهارات يشغل حيزا زمنيا ملموسا في برامج إعداد وتدريب لاعبي كرة القدم، وتنقسم مهارات كرة القدم بلختصار إلى قسمين هما:

أ/مهارات وحيدة منفردة:

وهي التي تؤدي بشكل مفرد ولها بداية ونهاية محددة ويتضح بها تأثير ودور الحركة التمهيدية في إنجاز الواجب الرئيسي للمهارة، وهذه المهارات تظهر في أداء اللاعب لمهارة السيطرة على الكرة (امتصاص - كتم - استلام) الزحقة الجانبية - أو بالمواجهة - رمية التماس - تمريرات والضربات الحرة والركنية وضربات الجزاء.

ب/مهارات مركبة:

فهي تمثل نماذج للأشكال مختلفة لمجموعة من المهارات المنفردة تندمج مع بعضها البعض وتتداخل مراحلها النهائية لتشكل بداية للمهارات التالية والتي تؤديها اللاعب في موقف لعب معين لتحقيق هدف محدد وفقا

¹ - محمد كشك: أمر الله البساطي، مرجع سابق، ص 210-211.

لمتطلباته ومن واقع نتائج التحليل والملاحظة فهذه المهارات تمثل أكثر من 70 بالمائة من الأداء المهاري للاعبة كرة القدم خلال المباريات وجميعها إذا أدت بنجاح تنتمي إما بالتمرير أو التصويب ولذلك يجب النظر إليها بعين الاعتبار أثناء عملية الإعداد المهاري خلال مراحل التعليم والتدريب للاعبات ، ويجب التركيز على تدريبها بشكل خاص من قبل المدربين ووضعها في أشكال سهلة مبسطة لإسهامها في بناء وتنمية الأداء المهاري للاعبة.¹

2-8 المهارات الأساسية لرياضة كرة القدم النسائية:

2-8-1 مهارة ضرب الكرة بالقدم kicking: تضرب الكرة بالقدم لثلاثة أغراض إما لتمريرها لزميلة أو

لتصويبها إلى المرمى و أخيرا بغرض تشتيتها من أمام لاعبة مستحوذة عليها في الفريق المنافس.

إن ضرب الكرة بالقدم يتم بأجزاء مختلفة من القدم كما يلي.

- ضربة باطن القدم.
- ضربة وجه القدم الأمامي .
- ضربة جانب القدم الداخلي .
- ضربة جانب القدم الخارجي .

2-8-2 مهارة الجري بالكرة: بالرغم من أن كرة القدم الحديثة تتطلب استخدام التمرير السريع بين لاعبات

الفريق الواحد ، إلا أن ذلك لا يقلل من أهمية استخدام الجري بالكرة بكثرة و في مواقف متعددة خلال المباراة. فالجري بالكرة يفيد في قطع المسافات خلال المساحات الخالية مما يؤدي إلى تحسين موقف الفريق هجوميا و اقترابه من مرمى الفريق المنافس ، كما يفيد الجري بالكرة أيضا في الاحتفاظ بها في حالة ما إذا لم تكن هناك زميلة يمكن التمرير إليها.

ويتم الجري بالكرة بواسطة جانب القدم الخارجي عادة.

2-8-3 مهارة السيطرة على الكرة: السيطرة على الكرة تعني امتلاكها ووضعها تحت تصرف اللاعب، فالكرة

بمجرد ضربها تتحرك بسرعة ، وتمريرها من زميلة إلى أخرى في الفريق الواحد يتطلب التحكم فيها من جانب اللاعب الأخيرة حتى يمكنها التصرف بالأسلوب الذي تراه مناسبا ، و السيطرة على الكرة تتم أساسا بامتصاص قوة سيرها أو حركتها أو التقليل منهما بواسطة جزء من أجزاء الجسم .

وهناك عدة أساليب للسيطرة على الكرة منها أسفل و باطن و وجه القدم و الفخذ و الصدر.

¹- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1980، ص 133.

2- مفتي إبراهيم حماد : مرجع سبق ذكره ، ص 56- 66 .

- السيطرة على الكرة بأسفل القدم .
- السيطرة على الكرة بباطن القدم بمساعدة الأرض .
- السيطرة على الكرة بوجه القدم .
- السيطرة على الكرة بباطن القدم في الهواء .
- السيطرة على الكرة بالفخذ .
- السيطرة على الكرة بالصدر .

2-8-4 مهارة ضربة الرأس :

في كرة القدم يعتبر الرأس بمثابة قدم ثالثة , فالكرة لا تكون على الأرض طول الوقت بل كثيرا ما تطير في الهواء نتيجة الضربات العالية، و الرأس سلاح قوى تستخدمه كل من المهاجمات والمدافعات على السواء في المباراة، فالمهاجمات يستخدمه في التصويب على المرمى المنافس و في التمرير أيضا والمدافعات يستخدمه في تشتيت الكرات العالية داخل منطقة جزائهن .

2-8-5 مهارة المراوغة :

تعني المراوغة التخلص من لاعبات الفريق المنافس بهدف التقدم للأمام و فتح الثغرات في دفاعه .
و تعتبر مهارة المراوغة من أمتع المهارات في كرة القدم ، كما أنها تنال استحسان الجماهير ، و بالرغم من أن كرة القدم لعبة جماعية إلا أنه لا يمكن الاستغناء عنها نظرا لتكرار موقف لاعبة ضد لاعبة كثيرا في مباراة كرة القدم إن اللاعبة التي تجيد مهارة المراوغة تعتبر لاعبة مميزة في الفريق .

2-8-6 مهارة التسديد (Tir) :

وهي مهارة تعتبر من أقوى أنواع التسديدات في كرة القدم و التي تسير نتيجتها إلى أطول مسافة ممكنة، بالإضافة إلى التسجيل في المرمى أي ما يسمى بإنهاء الهجمة و يصعب على المدربين تدريب هذه المهارة عند الفتيات.¹

¹ - مفتى إبراهيم حماد, مرجع سبق ذكره , ص 69-87

2-8-7 مهارة مهاجمة الكرة: إن الفريق في لعبة كرة القدم لا يكون مهاجماً طوال وقت المباراة فحينما يفقد

الكرة فإن عليه أن يدافع عن مرماه أمام هجوم لاعبات الفريق المنافس اللاتي يكن مستحوذات عليها.

و مهاجمة الكرة تتم غالبا بالقدم وقد تتم بالرأس لكن الأكثر شيوعا هو المهاجمة بالقدم.

- مهاجمة الكرة من الأمام .

- مهاجمة الكرة بالزحلق .

خلاصة:

لقد فرض التطور السريع في مختلف المجالات وانعكاس التكنولوجيا على الرياضة عموما وكرة القدم النسائية على وجه الخصوص تطوير اللعبة من خلال فرض متطلبات جديدة تنعكس في الصفات المورفولوجية للاعبة وقدراتها البدنية ومدى نضجها المهاري واستعداداتها النفسية , وبعد ذلك يمكن تطويرها بالتدريب وتحضير اللاعبه سواء كان ذلك بدنيا من خلال الإعداد البدني العام والخاص أو إعداد مهاري ونفسيا لتحمل متطلبات منصبها على أرضية الميدان وكذلك ضغوط المنافسة الرياضية ، أو تنمية الجانب التقنوتكتيكي لديها من خلال التحضير المهاري والخططي، كل أنواع هذه التحضيرات تعد كلا متكاملًا لإنجاح العملية التدريبية والتي تهدف في حد ذاتها إلى الوصول لأعلى مستويات الإنجاز من خلال تكوين لاعبات متكاملات حيث أن إغفال أحد عناصر الإعداد تصنع ثغرة لا يسمح بها في المستويات الأداء العليا والمحترفة، فعلى سبيل المثال تضطر اللاعبه ذو التحضير البدني الضعيف إلى تعويض نقصها بارتكاب الأخطاء ما يجعلها عرضة للطرد وبالتالي التأثير على المستوى العام للفريق ولربما تسبب في هزيمته.

وللوصول إلى التميز والذي هو مطلب الأندية الكبرى أصبح عليها الاهتمام باللاعبات وإعدادهم في كافة الجوانب السالفة الذكر، ليس ذلك فحسب بل تعداها إلى الاهتمام الجانب الاجتماعي للاعبة وضبط حياتها خارج الملاعب ومحاولة توفير سبل الراحة لها، لأجل جعل تركيزها ينصب على أداء واجباتها داخل الملعب توجيه كافة طاقاتها لخدمة الفريق، وكذلك خلق جو عائلي داخل المجموعة لصنع اللحمة بين سائر أفرادها لأنها أصبحت شرطا أساسيا في بناء الفريق أو المنتخب القوي ليس قي كرة القدم فحسب بل في كافة الرياضات الجماعية.

الفصل الثاني

خصائص المرحلة العمرية

(14.12 سنة)

تمهيد :

إن معرفة خصائص عملية النمو في كل مرحلة عمرية لها أهمية خاصة في تحقيق الفروض العملية ووضع النظريات التي تفسر ظاهرة في مختلف جوانبها الجسمية، العقلية، النفسية، الخلقية، الاجتماعية، والروحية وكذلك تساعد على توجيه الفرد الوجهة السلمية التي ينبغي أن يسير فيها لكي يصبح مواطنا صالحا متكيفا مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه .

وحسب "جيمس أوليفر oliver" إن العلاقة بين الأنشطة والنمو الفكري والنمو الانفعالي والنمو الاجتماعي، هي علاقة وثيقة بل في الواقع المستحيل الفصل بينهما.¹

إن النمو هو سلسلة متتابعة من التغيرات التي تسير نحو اكتمال النضج ، فهو إذن ظاهرة طبيعية وعملية مستمرة تسير بالكائن الحي نحو النضج ، ويرى عبد الرحمن العيسوي " أنه من الخصائص الأساسية لعملية النمو أنها عملية داخلية وكلية ، ولمعنى أنها تحدث داخل الكائن الحي نفسه أي أن الكائن الحي هو نفسه مصدر نموه.

وبالرغم من أنه لكل مرحلة من مراحل العمر خصائصها وسماتها إلا أن هذه المراحل لا تنفصل عن بعضها البعض انفصالا مطلقا.

¹ - محمد الحمامي أمين الخولي، أسس بناء برامج التربية الرياضية ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1990، ص : 88.

المبحث الأول: مدخل عام للمراهقة:

1 - مفهوم المراهقة :

يدل مفهوم المراهقة في علم النفس المرحلة الانتقال من الطفولة إلى مراحل أخرى من النمو مفهوم المراهقة في علم النفس المرحلة الانتقال من الطفولة إلى مراحل أخرى من النمو (المراهقة) وتتميز بأنها فترة بالغة لما تحمله من تغيرات عضوية ونفسية وذهنية تجعل من الطفل كامل النمو ، وليس للمراهقة تعريفا دقيقا محددًا فهناك العديد من التعاريف والمفاهيم الخاصة بها.

1-2 - لغة:

تفيد كلمة "المراهقة" من الناحية اللغوية الاقتراب والدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم "راهق" بمعنى اقترب من الحلم ودنا منه ، والمراهقة باللغتين الفرنسية والإنجليزية "Adolescence" مشتقة من الفعل اللاتيني "Adolescere" وتعني الاقتراب والنمو والدنو من النضج والاكتمال.¹

1-3 - اصطلاحا:

والمراهقة من الناحية الاصطلاحية حسب "ستانلي هول" هي تلك الفترة الزمنية التي تستمر حتى سن الخامسة والعشرون والتي تقوده لمرحلة الرشد² ويرى مصطفى زيدان في المراهقة : " تلك الفترة التي تبد 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 .³

وحسب "دورتي روجرز" المراهقة هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية، تختلف هذه الفترة في بدايتها ونهايتها باختلاف المجتمعات الحضارية والمجتمعات الأكثر تمدنا والأكثر برودة.⁴

¹ - البهي فؤاد السيد : الأسس النفسية للنمو ، ط4، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1975 ، ص 275.

² - عبد المنعم المليجي وحلمي المليجي، النمو النفسي، ط4، دار النهضة العربية ، مصر، 1973، ص 301.

³ - محمد مصطفى زيدان ، علم النفس الاجتماعي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1995 ، ص 31.

⁴ - محمد مصطفى زيدان ، نفس المرجع، ص 185.

2 -أنواع المراهقة وأشكالها :

المراهقة تتخذ أشكالا مختلفة حسب الظروف الاجتماعية والثقافية التي يعيش في وسطها المراهق ، وهناك عدة أشكال:

✓ المراهقة التكيفية (السوية):

هي المرحلة التي تنمو نحو الاعتدال في كل شيء — نحو الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات المختلفة .¹

✓ المراهقة المنحرفة:

هي صورة مبالغة للمراهقة الإنسحابية المنطوية والمراهقة العدوانية المتمردة .

✓ المراهقة الإنسحابية:

تتسم بالانطواء والعزلة الشديدة والتردد وشعور المراهق بالنقص وعدم الملائمة .

✓ المراهقة العدوانية المتمردة:

مراهقة متمردة، ثائرة، تتسم بأنواع السلوك العدواني الموجه ضد الأسرة.²

✓ المراهقة الجانحة:

تشكل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني تتميز بالانحلال الخلقي والانهيار النفسي.³

3 تحديد مراحل المراهقة:

3-1- مرحلة المراهقة المبكرة:

ويطلق عليها أيضا اسم المراهقة الأولى ، وهي تبدأ من سن 12 إلى سن 14 سنة من العمر .⁴

وتتد هذه الفترة من بداية البلوغ إلى ما بعد وضوح السمات الفيزيولوجية الجديدة بعام تقريبا ، وهي فترة تتسم بالاضطرابات المتعددة ، حيث يشعر المراهق خلالها بعدم الاستقرار النفسي والانفعالي وبالقلق والتوتر وبحدة الانفعالات والمشاعر المتضاربة، وينظر المراهق إلى الآباء والمدرسين في هذه الفترة على أنهم رمز لسلطة المجتمع ما يجعله يبتعد عنهم ويرفضهم، ويدفعه إلى الاتجاه نحو رفقاءه وصحابته الذين يتقبل آرائهم ووجهات نظرهم ويقلدهم في أنماط سلوكهم .

¹ - خليل ميخائيل معوض، سيكولوجية النمو للطفولة والمراهقة ، دار الفكر الجامعي ، ط3 ، 1994، ص 449.

² - خليل ميخائيل معوض ، نفس المرجع ، ص 450.

³ - محمد مصطفى زيدان ، علم النفس التربوي ، دار الشروق ، جدة، 1995، ص 19.

⁴ - عبد الرحمن الوافي زيدان سعيد ، النمو من الطفولة إلى المراهقة، الخنساء للنشر والتوزيع، د س.

فهذه المرحلة تعتبر فترة تقلبات عنيفة وحادة مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه ، مما يؤدي إلى الشعور بعدم التوازن ومما يزيد الأمر صعوبة ظهور الاضطرابات الانفعالية المصاحبة للتغيرات الفزيولوجية ووضوح الصفات الجنسية الثانوية وضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبح جماحها أو السيطرة عليها .¹

2-3- مرحلة المراهقة الوسطى:

وهي تبدأ من سن 14 إلى 17 سنة من العمر ، وفيها يشعر المراهق بالنضج الجسمي والاستقلال الذاتي نسبياً، كما تتضح له كل المظاهر المميزة والخاصة بمرحلة المراهقة الوسطى .²

ويتميز المراهق في هذه الفترة بالخصائص التالية:

- النمو البطيء .
- زيادة القوة والتحمل.
- التوافق العضلي والعصبي .
- المقدرة على الضبط والتحكم في الحركات .³

3-3- مرحلة المراهقة المتأخرة:

تبدأ من سن 17 إلى سن 21-22 سنة من العمر، وتعتبر هذه المرحلة في بعض المجتمعات مرحلة الشباب.⁴ وهي كذلك فترة يحاول فيها المراهق لم شتاته ونظمه المبعثرة ويسعى خلالها إلى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متألّفة من مجموع أجزائه ومكونات شخصيته .

ويتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالاستقلال ، وبوضوح الهوية ، والالتزام ، بعد أن يكون قد استقر على مجموعة من الاختيارات المحددة .⁵

¹ - رمضان محمد القذافي ، علم النفس الطفولة والمراهقة ، المكتبة الجامعية الحديثة ، الإسكندرية، 1977 ، ص 353- 354.

² - عبد الرحمن الوافي ، وزيان سعيد ، مرجع نفسه ، ص 55.

³ - أكرم زكي خطابية، المناهج المعاصرة التربية الرياضية ، ط1، دار الفكر عمان ، 1997، ص 72- 73.

⁴ - عبد الرحمن الوافي ، وزيان سعيد ، مرجع نفسه ، ص 59.

⁵ - رمضان محمد القذافي ، نفس المرجع، ص 357.

المبحث الثاني : خصائص العمرية لمرحلة 14-16 سنة:

هذه المرحلة حساسة في حياة الطفل فهي تعتبر محطة ربط بين الطفولة والمراهقة ، هذا الربط الذي تكون ميزاته التغيرات الحاصلة نتيجة تفاعل عدة مؤثرات تظهر على الطفل خاصة من ناحية الفسيولوجيا حيث يتسم نمو الجسم في هذه المرحلة بالسرعة مع الاختلال وعدم التوازن.

كما تعتبر هذه المرحلة مؤشر لظهور الصفات الجنسية الخاصة حيث تتميز بالنمو السريع والشامل من الناحية الجسمية والعقلية والاجتماعية والخلقية كما يمل النضج البدني في هذه المرحلة إلى نهايته مع اكتمال التوازن على الجوانب البدنية و الفزيولوجية والحركية وتطور المؤهلات الفكرية المساعدة على التعلم في جميع المحاولات ، تواصل هذه المرحلة بإبراز ذاتها وتبقى دائما في حالة نقد مستمر مع البحث عن تكيفها مع القيم والمثل الاجتماعية.¹

كما تعتبر هذه المرحلة مرحلة جيدة لقابلية التعلم الحركي عند الجنسين رغم أن التعلم السريع يحدث نادرا ، لكن التركيز والثقة في الحصول على الانجاز يعمل على تعلم سير الحركات الرياضية بسرعة نسبيا . ونستخلص مما سبق أن هذه المرحلة تتميز بالنمو السريع والشامل في جميع النواحي الشخصية كما تعتبر فترة زمنية جيدة لقابلية التعلم والمختلف الحركات الرياضية.

1-1- النمو الجسمي :

تعتبر مرحلة المراهقة إحدى مرحلتين للنمو الجسمي السريع، فالأولى تكون في الشهور التسعة الأولى والثانية تبدأ عادة قبل البلوغ الجنسي بعام، وتستمر على هذا النحو فترة قد تصل إلى عامين أو أكثر . ولقد دلت الدراسات التي أجريت على المراهقة أن مظاهر الجسم تنالها طفرة قوية من الفترة بين العاشرة والسادسة عشر. وتبدأ عند البنين في حوالي من الثانية عشرة، وتنتهي في حوالي سن الرابعة عشرة ، وتبلغ سرعة النمو أقصاها عند البنين في حوالي سن الرابعة عشرة.²

تبدو مظاهر النمو الجسمي في النمو الغددي الوظيفي ، وفي نمو الأعضاء الداخلية و وظائفها المختلفة وفي نمو الجهاز العظمي والقوة العضلية، وتؤثر هذه النواحي على النمو الطول و الوزن بينما يؤثر الجهاز الدموي

¹ - كورت مانيل - التعليم الحركي ، مطبعة جامعة العراق ، ط1 ، 1987 ، ص 283.

² - محمد مصطفى زيدان ، المرجع السابق، ص 193.

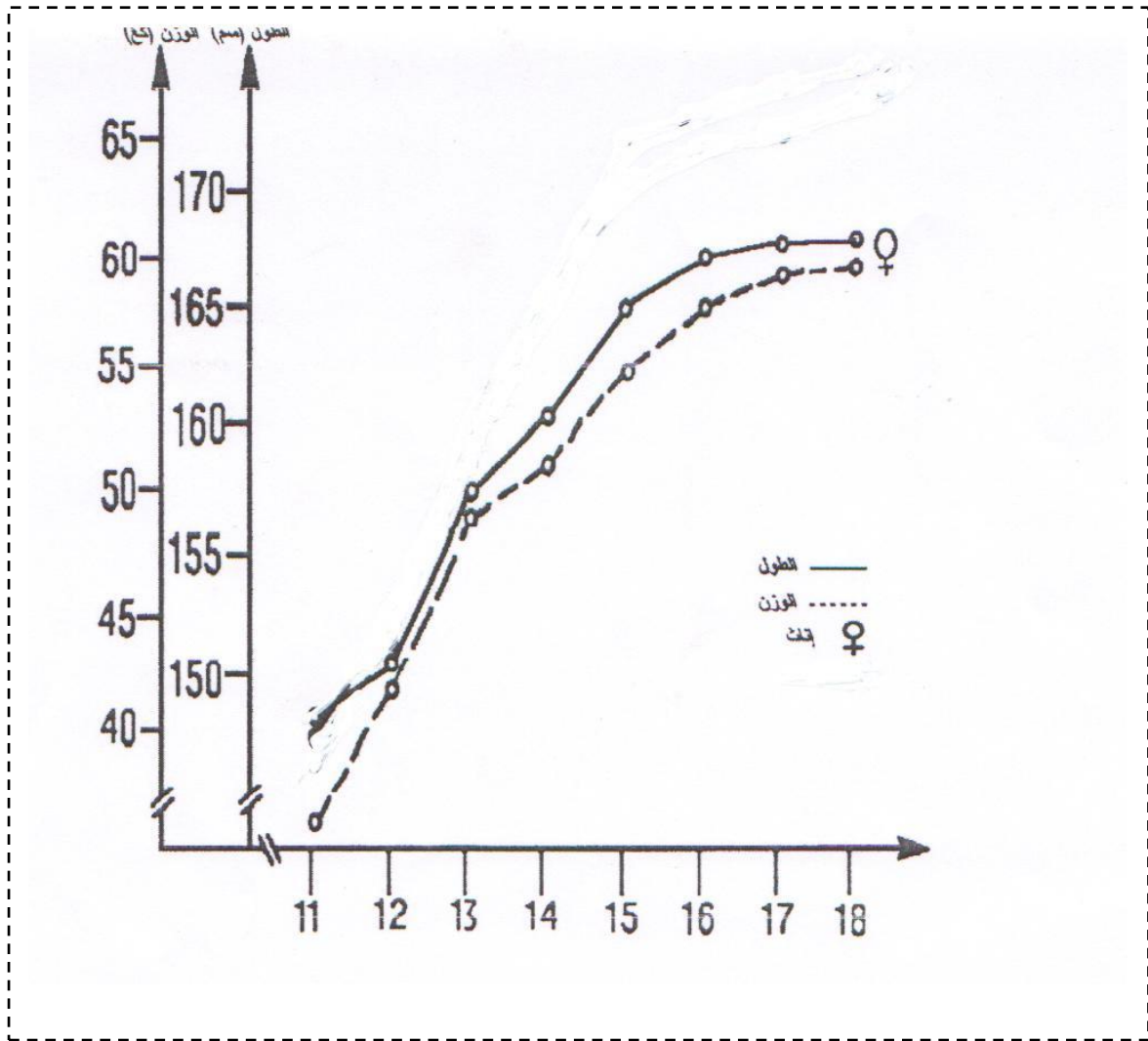
في نمو القلب والشرايين. ويصل الضغط بزيادة سريعة في سعة القلب، تفوق في جوهرها وحجم سعة الشرايين ويصل الضغط الدموي إلى 120 ملل عند الذكور والإناث في بداية هذه المرحلة وتنقص هذه الكمية إلى 105 ملل عند الإناث في السن 16 و 115 ملل عند الذكور في سن 18.5¹.

كما يرتبط الطول ارتباطاً قوياً بنمو الجهاز العظمي وتبدأ مظاهر هذا النمو بزيادة الطول بدرجة أوضح عند الذكور مقارنة بالإناث، حيث تصل هذه الأخيرة إلى أقصى طول في نهاية هذه المرحلة، بينما يستمر زيادة الطول عند الإناث حتى السن 14-16 سنة كما هو موضوع في الشكل البياني رقم 02².

يختلف النمو العظمي تبعاً لاختلاف الجنسين، فيزداد نمو قوس الحوض عند الفتاة بشكل واضح ويزداد اتساع المنكبين عند الذكور. تبعاً لنموهم. تصل عظام الإناث إلى اكتمال نضجها في السن 17 بينما تواصل نموها عند الذكور. إضافة إلى ذلك يرتبط نمو الوزن للجذع بتراكم الدهون في أماكن مختلفة من الجسم، ويؤثر على النمو العضلي. حيث يزداد الوزن بدرجة أوضح عند الإناث كما هو موضح في الشكل البياني رقم 02 و يجدر الإشارة هنا إلى أن هذه الطفرة من النمو بالإضافة إلى النشاط العضلي الكبير للناشئات في هذه المرحلة إنما يحتاج إلى كمية كافية من الغذاء للوقود و البناء. وهذا أحد أسباب زيادة شهية المراهق للطعام.

نستخلص مما سبق أن هذه المرحلة تتميز بالبطء في معدل النمو الجسماني، بحيث تظهر فروق مميزة في تركيب جسم الذكور والإناث بصورة واضحة ويصل كلاهما كامل تقريباً إذا اتخذ ملامح الوجه والجسم صورتها الكاملة تقريباً في نهاية هذه المرحلة، يتأخر النمو العضلي في بعض النواحي عن النمو العظمي نستخلص الطولي حيث يبلغ زيادة القوة العضلية للذكور عن الإناث إلى 20 كلغ في السن 16³.

¹ - فؤاد البهي السيد ، أسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1997، ص 277.
² - حامد عبد السلام زهران ، علم نفس النمو والطفولة والمراهقة ، عالم الكتاب عين شمس، القاهرة، 1995، ص 371.
³ - فؤاد البهي السيد ، نفس المرجع السابق ، ص 279-280.



الشكل البياني رقم 02: يبين زيادة الطول والوزن عند إناث من سن 11 حتى السن 18

(حسب Bringman 1980)¹

¹ - jurgen weineck : biologie du sport. Avril 1998. Page 328.

1-2- النمو الحركي :

في هذه المرحلة يظهر الاتزان التدريجي في الارتباط الحركي، وفي مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في تحسين والرقى لتصل إلى درجة عالية الجودة، وتعتبر هذه حلة ذروة جديدة للنمو الحركي ويستطيع فيها المراهق اكتساب وتعلم مختلف الحركات وتثبيتها.¹

ويذكر كورت مانيل في هذه المجال: "إن ديناميكية سير الحركات تتحسن فبهذه المرحلة ، وتتطور كذلك دقة أهداف التصرف أن الحركية وبشكل عام النقل الحركي، الحركة الرياضية لا تنجح إلا بمشاركة الجسم كله فيما وهذه المشاركة لا تكون بدون سرعة واحدة."²

وكذا الظهور للبناء الحركي (مجال وزمان الحركة الذي تشغله) والوزن الحركي (حركة الشد والارتخاء للأجزاء المترابطة لحركة ما)² والإنسانية تعكس علاقة الشد والارتخاء لمجال وزمان ديناميكية³ والدقة الحركية(قدر، رياضي على تغير أوضاع في الهواء وثبات الحركة التوصل لأداء الحركة المطلوبة كل كامل ومستمر دون تغير في المفردات الخاصة بالحركة المطلوبة)⁴ وتتطور قابلي للتطبع الحركي والحركات المركبة⁵ ويضيف حامد عبد السلام زهران ويقول أصبح الحركات في هذه المرحلة أكثر توافقا وانسجاما ، ويزداد إتقان المهارات الحركية ، كما تزداد سرعة الزمن الذي يمضي فيه المثر الاستجابة ولذا المثير³ يصبح السلوك الحركي أكثر استمرارية وتوازنا وثباتا ويتضح نمو اتجاهات وخصائص النمو الحركي أساس في مرحلة السابقة ويصل بالتدرج إلى أقصى مستوى حركي له خلال هذه المرحلة.

إن للتغيرات الطارئة على النمو الجسمي أثرها على الجانب الحركي ذلك لارتباط الأداء الحركي بالنمو الجسمي، حيث تختل حركات المرافق مع تدني أدائه، ويطغى عليه الارتباك . "إذا يطلق على هذه المرحلة بسن الارتباك فقد يعثر تعثر المرافق واصطدامه بالأثاث وسقوط الأشياء من يده وشعوره بالخرج."⁴

¹ - محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة، ط8، 1992 ، ص 147.

² - *1 - *2 - *3 - *4 - *5 - *6- فيصل عياش ، الموجز في علم الحركة ، مستغانم ، الجزائر، ط2، 1997، ص 12/7.

³ - كورت مانيل ، التعلم الحركي ، مرجع سابق، ص 283.

⁴ - السيد عبد المقصود ، تطور حركة الإنسان وأسسها ، دار الفكر العربي ، مصر، 1984، ص 225.

1 3 -النمو العقلي المعرفي:

تتطور الحياة العقلية المعرفية للمرافق تطورا يجو التمايز والتباين توطئة لإعداد الفرد للتكيف الصحيح لبيئة المتغيرة المعقدة . ولهذا تبدو أهمية القدرات العقلية العاطفية في المرافقة وأهمية الذكاء في الطفولة، يقول فؤاد البهي السيد في هذا المجال " تختلف سرعة نمو الذكاء وسرعة نمو كل من القدرات العاطفية المختلفة . فتهدا في المراهقة ويهدأ نموها نوعا ما في أوائل هذه المرحلة تم يهدأ تماما في منتصفها تم استقرار تاما في الرشد تهدأ سرعة نمو الذكاء ويقرب هنا من الوصول إلى اكتمال في الفترة 15-18 سنة ويزداد نمو القدرات العقلية وخاصة اللفظية والميكانيكية والسرعة الإدراكية لتباعد مستويات وتنوع حياة المراهق العقلية واختلاف مظاهر نشاطه ويظهر الابتكار خاصة عند المراهقين الأكثر استقلال وذكاء في التفكير وفي أعلى من مستوى الطموح ، وتتسع المدارك وتنمو المعارف ويستطيع المراهق وضع الحقائق مع بعضها البعض بحيث يصل إلى فهم أكثر من مجرد الحقائق نفسها بل يصل إلى ما ورائها . كما يميل المراهق عادة إلى التعبير عن نفسه واهتمام جدي بمستقبله التربوي والمهني .¹

تتضح الميول عند المراهق والتي ترتبط للقدرات العقلية والذكاء ويذكر فؤاد البهي السيد في هذا المجال "تتضح في المراهقة الميول العقلية للفرد وتبدو اهتمامه العميق بأوجه النشاطات المختلفة التي يصل من قريب أو بعيد وتتأثر هذه الميول بمستوى ذكاء وبقدراته العقلية العاطفية وتنشأ في جوهرها من تمايز هذه القدرات ، وتهدف به إلى الأنماط العملية التي يسلكها في حياته العقلية والمهنية المستقبلية .

يمكننا أن نستخلص مما سبق نضح القدرات العقلية وتصل إلى اكتمالها في نهاية هذه المرحلة كما يزداد التباين والتمايز القائم بين القدرات العقلية المختلفة كالقدرات اللفظية ، الميكانيكية .

1 4 -النمو الفيزيولوجي :

لعل من أبرز التغيرات الفيزيولوجية في هذه الفترة من حياة المراهق النضج الجنسي لكل من الذكر والأنثى حد سواء إلى جانب التغيرات التي تلازم وتصاحب هذه الفترة :

¹ - فؤاد البهي ، أسس النفسية للنمو ، ط4، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1975 ، ص 238.

1-4-1- من الجانب الجسمي: تعرف هذه العملية باسم البلوغ وهي تخضع لعدة عوامل داخلية تتمثل في الجنس وطبيعة الفرد نفسه ، وخارجية متمثلة في البيئة ، ودلت الأبحاث التي قام بها كيوباشك kiobachke أن حوالي 50% من الإناث ينضجون جنسيا ما بين 12-15 سنة .

12 سم³ عند البنات في أوائل المراهقة ثم يعود إلى 10.5 سم³ في التاسعة عشر وعند البنات 18 سنة كذلك فإن البنات ينضجون جنسيا مبكرا عن البنين بحوالي عامين أو عامين ونصف .¹

ولا تتعرض البنات لهذه الزيادة السريعة في الحجم الكلي للعضلات في فترة البلوغ وتبدوا الزيادة بطيئة لديهن مقارنة بالبنين وهذا الفرق في المعدل يعزي بدرجة كبيرة للفروق الهرمونية عند البلوغ .

وتكون الزيادة في حجم العضلات وليست في عدد الألياف العضلية وهي بسبب زيادة حجم الخيوط العضلية كما تنتج الزيادة في طول العضلات كنتيجة طبيعية لطول العظام.

ويصل الحجم العضلي لذروته عندما تصل البنات إلى سن 16-20 سنة وفي حالات قليلة قد تستمر الزيادة في الحجم بسبب عمليات تدريب خاصة أو تغذية خاصة.²

✓ الدهون:

يبدأ ترتيب في الخلايا مبكرا منذ النمو الجنسي وتستمر هذه العملية طوال الحياة ، ويمكن أن يزيد حجم الخلية الدهنية في أي عمر من الميلاد حتى الوفاة.

وقد افترضت الدراسات العديدة في هذا المجال أن عددا الخلايا الدهنية يصبح ثابتا في مرحلة مبكرة من العمر وقد دفع ذلك عددا كبيرا من الباحثين إلى الاعتقاد بأن المحافظة على محتوى دهن منخفض في الجسم خلال هذه الفترة المبكرة يمكن أن يقلل العدد الكلي من الخلايا الدهنية التي تنتج ما يقلل من احتمال السمنة في سن النضج ولكن الدليل العلمي الحديث يوحي بأن عدد الخلايا الدهنية يستمر في الزيادة خلال الحياة . وأحدث دراسة في هذا المجال توضح أنه عندما تزيد الدهون في الجسم فإن الخلايا الدهنية الموجودة تزداد امتلاء بالدهون حتى تصل إلى حجم كبير جدا وعندها تتكون خلايا دهنية جديدة ، وفي ضوء ذلك يزداد الوزن ويصاب الفرد بمرض السمنة المفرطة.

¹ - بهاء الدين إبراهيم سلامة ، الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي ، دار الفكر العربي ، ط 1، 2002، ص 187.

² - بهاء الدين إبراهيم سلامة ، مرجع سابق، ص 188.

ومما تقدم يتضح أن يحدث تخزين للدهون عن طريق زيادة حجم الخلايا الدهنية الموجودة ، وزيادة عدد الخلايا الدهنية ، ويبدو أن الخلايا الدهنية الموجودة عندما تمتلئ تحت على تطور خلايا دهنية جديدة . ونعتمد عملية تراكم الدهون في الجسم على : الغذاء - الوراثة - العادات الرياضية .

ولما كانت الوراثة من الصعب تغييرها إلا أن الغذاء والعادات الرياضية يمكن تغييرها .

وعند الميلاد يكون من 10-12% من الوزن الكلي للجسم دهون ثم عند اكتمل النضج البدني يصل محتوى الدهن إلى 15% لدى الذكور ويصل إلى حوالي 25% لدى الإناث والفروق بين الذكور والإناث في الدهون يرجع في الأساس إلى العوامل سيولوجية هرمونية حيث يزداد لدى الإناث مستوى الأستروجين مما يساعد على تكوين وترسيب الدهون .

وفي إطار القيمة المطلقة تزداد هذه القدرة تدريجياً من السن وفي إطار وحدة الوزن البدني تطراً عليها تغييرات مماثلة لتلك التي تحدث في الحجم الأقصى للأكسجين VO2 MAX في السن الذي يتراوح ما بين 11-14 سنة لدى العديدة الخ وسرعة نمو بعض العمليات كالإدراك التفكير، التذكر في نواحيها وأفقيها المعنوية حتى تبلغ ذروتها هذه المرحلة .

1 5 - النمو الاجتماعي :

يتصف النمو الاجتماعي في المراهقة رئيسية لخصائص أساسية إلى حد ما عن مرحلتي الطفولة والرشد . تبدو هذه المظاهر في تأليف الفرد مع الأفراد الآخرين أو في نفورة منهم وعزفه عنهم . يسفر المراهق خلال تطوره الاجتماعي عن مظاهر مختلفة للتألف تبدو فبميول إلى الجنس الآخر ، ويبدأ هذا الميل على نمط سلوكه ونشاطه . وكذا في ثقته بنفسه وتأكيد لذاته ، وفي خضوعه للجماعة ، وفي اتساع ميدان تفاعله الاجتماعي لذا تبدو مظاهر أخرى كالنفور ، والتمرد على الأسرة وتأكيد الحرية الرغبة الشخصية لذا تتغير نظرة الأب إلى ابنه .¹ يقول حامد عبد السلام في هذا المجال " تشاهد الرغبة في مقامته لسلطة والميل إلى شدة انتقاد الوالدين والتحرر من سلطتهم ومن سلطة جميع أفراد المجتمع بوجه عام . ويضف فؤاد البهي السيد " تحول علاقات الأبناء بالوالدين من النزاع في السن 16 . كما يتحدد السلوك الاجتماعي المناسب في هذه المرحلة عن طريق مبادئ مجردة مقبولة بدلا من أن يتحدد السلوك بواسطة العرف أو الثواب والعقاب . ومن مظاهر السلوك الاجتماعي في هذه المرحلة قلة الأنانية وتفهم المراهق حقوق الجماعة التي يعيش فيها في ورييه الواجب .

¹ - فؤاد البهي السيد ، مرجع سابق، ص 330.

ويذكر فؤاد البهي السيد " أن الحياة الاجتماعية في المراهقة تتأثر في تطورها بمدى تحررها من قيود الأسرة، ومدى خضوعها

للجماعة في استقلالها عنها، ومدى تفاعلها مع الجو المدرسي القائم ، ثم من ذلك الاتصال القوى الصحيح بعالم القيم والمعايير والمثل العليا.¹

ويعيش الطفل في هذه المرحلة حالات نفسية مضطربة ، ذلك لتأثره المباشر بالتغيرات الجسمية والفيزيولوجية حيث يطغى عليه الخجل وشعور بالضعف والعزلة إذ يصبح يميل إلى الانطواء والتمركز حول الذات وحبه للخيال الذي يسهل عليه بلوغ أمامية وتحقيق ما عجز عن تحقيقه في الواقع . كما أنه رغم معرفة الطفل في هذه المرحلة لحقوقه وواجباته تجاه مجتمعه ورغم بروز ملامح الإنسان البالغ فيه إلا أنه يبقى عامل كما يعامل الأقل منه سنا الشيء الذي يجعله لا يقل بهذا .

نستخلص مما سبق أن المراهق يسعى في هذه المرحلة لتحقيق مستوى المطلوب من النمو الاجتماعي ، حيث تتضح الرغبة الأكيدة في تأكيد ذاته مع الميل إلى مسايرة الجماعة والشعور بالرغبة بالمسؤولية الاجتماعية والتحرر من قيود الأسرة والميل إلى شدة انتقاد الوالدين والشعور بالرغبة القوية في استقلال تفكير وأعماله عن الأسرة . وتميز حالته الاجتماعية بالاتصال القوى بعالم القيم والمعايير والمثل العليا.²

1 6 - النمو الانفعالي:

ترتبط الانفعالات ارتباط وثيقا بالعالم الخارجي المحيط بالفرد عبر مشيراتها واستجاباتها وبالعالم العضوي الداخلي عبر شعورها الوجدان وتغيراتها الفيزيولوجية الكيميائية، ويخضع ارتباطها الخارجي مباشرة لنمو الفرد. فتعتبر المشيرات تبعا لتغير العمر الزمني، وتغير الاستجابات تبعا لتطور مراحل النمو ولهذا تختلف المظاهر الانفعالية للمراهق عن المظاهر الانفعالية للطفولة في بعض معالمها، حيث تتميز انفعالات المراهق بأنها مراهقة سريعة الاستجابة. تظل هذه الانفعالات حيث لا يستطيع المراهق غالبا التحكم في مظاهر الخارجية لحالته الانفعالية وكذا مشاعر الغضب والتمرد نحو مصادر السلطة في الأسرة والمدرسة والمجتمع خاصة تلك التي تحول بين تطلعه إلى التحرر

¹ - نفس المرجع السابق ، ص 238.

² - فؤاد البهي السيد ، أسس النفسية للنمو ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1975 ، ص 330.

والاستقلال وإضافة إلى ذلك مشاعر الخوف في بعض المواقف.¹

إن الطفل في هذه المرحلة يبدي رغبة كبيرة في الاحتكاك بالعالم الخارجي ويبدو ذلك من خلال اختيار الجماعة التي توفر له الراحة والاستقرار والتي تقاسه نفس الميول " ويتعرف من خلال مجالات نشاطه في المدرسة ماله من الحقوق وما عليه من واجبات " ² كما يدخل في محاولة فرد نفسه في المحيط وكثيرا ما يكون تعبيره عن ذلك محاولة بصورة انفعاله حيث يرفع صوته عن الغضب أو التعب ³ ويبدأ في تحمل المسؤولية ويرغب في النجاح ويظهر ميله الشديد للانتماء إلى النوادي الرياضية كما يسمى العلماء هذا السن بسن العصابات ذلك لانخراط الأطفال مع معظمهم في جماعات تصبح معاييرها لدى الطفل أهم من معايير الأسرة . وتطغى عليه الذاتية حيث طفل هذه المرحلة بنفسه ويعتمد على نفسه في إنجاز كل ما يتعلق به أو بالغير، كما يحاول بشكل غير مباشر رسم شخصيته من خلال ميولاته ورغباته في اختيار ما يناسبه خاصة ما يتعلق بالجانب الرياضي.⁴

2 محيزات مرحلة المراهقة:

2-1- الجانب العقلي والحركي:

من ناحية النمو العقلي يصبح التلاميذ قادرين على التفسير والتوافق مع محيطكم و ذواتهم لذلك يعتبر النمو العقلي ذا أهمية كبيرة بالنسبة للمراهقين، وتزداد قدراتهم العقلية خلال فترة المراهقة وفي قرابة نهاية هذه المرحلة تصل القدرة على التعلم ذروتها من خلال المعارف والمعلومات التي يكتسبها المراهقون .⁵

وتوجد فروق شاسعة في الذكاء من فرد لآخر والفرق يكمن أيضا بين الجنسين وإن كانت هاته الفروق ضئيلة وغير ثابتة لكن نستطيع القول أنه خلال هذه الفترة تميل الفتيات للامتياز في الجوانب اللفظية من اختبارات الذكاء ، بينما يظهر البنين تفوق أكبر من النواحي الكمية والعلمية من الاختبارات ، ويمكن إرجاع

¹ - حامد عبد السلام زهران ، علم النفس النمو ، عالم الكتاب ، القاهرة ، 1995 ، ص 383 - 384 .

² - تركي رايح ، أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر ، 1990 ، ص 24 .

³ - حنفي محمود مختار ، كرة القدم لناشئين ، المكتبة الوطنية ، 1988 ، ص 24 .

⁴ - حنفي محمود مختار ، نفس المرجع .

⁵ - محمد السيد محمد الزعلاوي ، خصائص النمو في المراهقة ، ط1، مكتبة التوبة ، مصر ، 1998 ، ص

ذلك إلى الأنماط الثقافية السائدة التي تؤثر على الجنسين ويتميز تفكير المراهق بحرية إذ أن العمليات العقلية تزداد في مرونتها.¹

ومن هنا تتجه الوظائف العقلية للاكتمال والنضج وتظهر لدى المراهقة قدرات خاصة و ميولات متعددة متعددة كالميول اللغوي، رياضي، العلمي، ... الخ. أما التخيل فيصبح مبنياً على الواقع.²

أما من الناحية الحركية فكثيراً من الباحثين يعتبرون هذه المرحلة ذروة جديدة للنمو الحركي ، ومنها تستطيع الفتاة اكتساب وتعلم مختلف المهارات بسرعة ، هذا بالإضافة إلى أن الزيادة في المرونة لعضلات الفتيات يعد من النواحي الهامة التي تساعد على إمكانية ممارسة بعض الأنشطة الرياضية المعينة التي تحتاج لهذه الصفة.

أما بالنسبة للفتيان فإن عامل الزيادة في القوة العضلية في هذه المرحلة يعد من النواحي الهامة التي تساعد على إمكانية ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية وبذلك فإنه في هذه المرحلة يستطيع التلاميذ الممارسة بأكثر فعالية في حصص التربية البدنية.³

كذلك يظهر الاتزان التدريجي بنواحي الارتباك والاضطراب الحركي وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسن والرقى لتصل إلى درجة عالية من الجودة ، كما ترتقي إلى مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة.⁴

2-2- الجانب الجسمي:

هو جل التغيرات الخارجية التي يلاحظها المراهق بنفسه، ولعل أو من يلاحظ ذلك هما الوالدين وأهم التطورات التي تحدث هي الزيادة في الطول والوزن وتكون هذه التطورات أسرع عند الإناث وتبدو مظاهر النمو الجسمي لهذه المرحلة في:⁵

❖ **النمو الغددي :** الذي تظهر فيه الغدة الصنوبرية والغدة التيموسية نتيجة لنشاط الغدة الجنسية، أما الغدة النخامية فتمارس وظيفتها في إفراز هرمونات النمو التي تؤثر على النمو العضلي، ثم تؤثر هرمونات الغدد الجنسية عند كل من الجنسين على النمو الجنسي، أما الغدة الدرقية فتزيد هرموناتها في بداية المراهقة، ثم يقل الإفراز عن قرب نهايتها وذلك نتيجة للنضج الجنسي، وبالنسبة للغدة الكظرية (الكظرية) وخاصة القشرة التي تؤثر في النمو الجنسي بوجه عام .

¹ - بهادر سعدية محمد علي، سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، 1980 بيروت ، لبنان، ص 72.

² - صالح أحمد زطي: الأسس النفسية للتعليم الثانوي، مكتبة النهضة العربية ، مصر ، 1959، ص 80.

³ - محمد أحمد فرج عنايات ، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1980، ص 74.

⁴ - محمد عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشطي ، نظريات ت. ب . ر. ط 1، دار النهضة العربية، بيروت، 1986، ص 174.

⁵ - صالح أحمد زطي: مرجع سابق ، ص 80.

❖ **نمو الأجهزة الداخلية :** تتأثر الأجهزة الدموية والهضمية بالمظاهر الأساسية للنمو في مرحلة المراهقة وتتلخص مظاهر النمو الفيزيولوجي الداخلي فيما يلي:

- ✓ نمو حجم القلب، وتظهر نسبة أكبر من الأوردة والشرين في القلب وتزداد سعته بذلك ويزداد حجمه.
- ✓ ضغط الدم ، فيزداد ضغط الدم وتؤثر هذه الزيادة على كلا الجنسين.
- ✓ نمو المعدة ، فهي تنمو وتزداد سعتها خلال مرحلة المراهقة مما يؤدي إلى زيادة الشهية للأكل وفي بعض الحالات يظهر فقدان الشهية خاصة عند الفتيات .
- ✓ التمثيل الغذائي، فيتذبذب التمثيل الغذائي تبعاً لزيادة شهية الأكل ويتأثر التمثيل الغذائي بنشاط الغدة الدرقية.¹

2-3- النمو الفيزيولوجي جنسي : يقصد به تلك التغيرات التي تحدث فالأجهزة الداخلية للمراهق وتشمل :

- ✓ تغيير في إفراز الغدد الصماء وهي غدد عديمة القنوات .
- ✓ تغير جنسي ثانوي كظهور الشعر في بعض مناطق الجسم.
- ✓ تضخم الصوت خاصة عند الذكور .
- ✓ تركز الدهون في أجزاء عديدة من جسم الفتاة².

وهناك عوامل تؤثر في النمو الفيزيولوجي جنسي وهي كالآتي :

- ✓ النشاط الغددي .
- ✓ الاستعداد الفردي والحالة الصحية العامة.
- ✓ بعض العوامل البيئية كالمناخ والتغذية.

2-4- الجانب النفسي: نلاحظ في هذا الجانب الفرق في التطور بين الجنسين ، الطفل تكون له تطورات في

القوة يسعى إلى إبرازها والبنت تهتم أكثر بمظهرها.

والمراهق ذو شخصية متذبذبة تؤثر عليها كل العوامل والمظاهر الخارجية إما بالتفوق أو الفشل ، فحب التفوق يجلب للتلميذ السعادة خاصة في الجانب الدراسي وغالبا يتعرض المراهق لحالات الاكتئاب واليأس

¹ - محمود عبد الحليم مسنى ، عفاف بنت الصالح ، علم النفس النمو، مركز الاسكندرية للكتاب ، مصر ، 2001 ، ص 200.

² - P-Marcheilli-a bracconier,1998, P 5.

والغضب والانطواء على النفس كل هذا يعود إلى التناقض الموجود بين الأفكار التي يحملها والأفكار السائدة في الأسرة والمجتمع ، التي يراها غير ملائمة له كل هذه الصراعات قد تولد للمراهق أمراض نفسية كالإحباط والعدوان والخوف على عكس ذلك كلما شعر المراهق بالاتزان والتوافق مع أسرته ومجتمعه فتخفف عنه المخاوف والصراعات .

2-5- الجانب المرفولوجي: تظهر عدة تغيرات مرفولوجية على المراهقين والتي نحدد مظاهرها في سرعة النمو الجسمي نسبيا وزيادة الطول والوزن عند الجنسين ، وتزداد الحواس دقة وإرهاق كاللمس والذوق والسمع وتحسن الحالة الصحية للمراهق .¹

كما تتميز هذه المرحلة بالبطء في معدل النمو الجسماني فيستعيد الفتى والفتاة تناسق شكل الجسم كما تظهر الفروق المميزة في جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام حتى تستعيد البنت اتزانها الجسمي ويصل الفتيان والفتيات إلى نضجهم البدني الكامل تقريبا ، إذ تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة.²

2-6- الجانب التطبيقي: من الناحية الفيزيولوجية يعتبر البلوغ من أهم التغيرات الفيزيولوجية التي تطرأ على التلاميذ من جميع الجوانب، حيث تظهر وظائف جديدة بطريقة فجائية وتصبح مسيطرة على التنظيم والتنظيم الفيزيولوجي، وبذلك يعتبر جوهر البلوغ هو نضج الغدد الجنسية حيث أنها مرحلة متميزة في النمو وذات خصائص لا توجد في مرحلة من غيرها، إذ أنها فترة تداخل ما بين الطفولة والمراهقة وهي فترة قصيرة نسبيا يحدث خلالها تطور جسمي وسيكولوجي سريع وقد يأتي البلوغ مبكرا وقد يتأخر نوعا ما.³

وتدل معظم الأبحاث العديدة أن التغذية الجيدة والبيئة الملائمة تساعد على الإسراع بالبلوغ وبالعكس بالنسبة للتغذية السيئة والأمراض الشديدة أو غيرها من الظروف البيئية السيئة تؤثر البلوغ، وتبدأ مرحلة البلوغ عند الإناث بظهور الطمث وبالنسبة للذكور بظهور الشعر و غلض الصوت وتغيرات فيزيولوجية أخرى.

¹ - محمد مصطفى زيدان ، محمد السيد الشربيني ، سيكولوجية النمو ، ط1، دار الفكر العربي ، مصر ، 1998، ص 377.

² - محمد عوض البسيوني ، فيصل ياسين الشطي ، مرجع سابق ، ص 147 .

³ - المرجع نفسه، الصفحة نفسها .

كما نجد زيادة أو نقصان خلال فترة المراهقة في الدورات المختلفة والتي تتضح في معدل سرعة التنفس و طاقة الهدم والبناء والأيض.

ومن أهم مظاهر هذا الجانب مايلي :

- ✓ قلة عدد ساعات النوم عما كان عليه سابقا إذ يستقر في حدود ثماني ساعات ليلا .
- ✓ زيادة الشهية للأكل .
- ✓ زيادة سريعة في سعة القلب تفوق سعة وحجم وقوة الشرايين .
- ✓ زيادة سعة المعدة (غوها) وكذلك زيادة وزن الغدة الدرقية و الفوق الكظرية .¹

2-7- الجانب الانفعالي والاجتماعي: تتلخص مظاهر انفعالات المراهق في الخوف ، الحب والبغض .أما

الانفعالات تصنف إلى ثلاث أصناف بحيث يعتمد هذا التصنيف على نوعية السلوك الناتج عن هذه الانفعالات وهي كالآتي :

- ✓ الحالات العدوانية : غضب ، غيرة ، كراهية، عدوان.
- ✓ حالات المنع والكف : القلق ، الاشمئزاز ، الأسف ، الحيرة ، الخوف ، الرعب ، والاضطرابات .
- ✓ حالات مبهجة : الحب ، الوجدان ، السعادة ، الآثارة والسرور .²

3 أشكال من المراهقة:

توجد 4 أنواع من المراهقة:

3-1- المراهقة المتوافقة : ومن سماتها:

- ✓ الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار .
- ✓ الإشباع المترن وتكامل الاتجاهات والاتزان العاطفي .
- ✓ الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة .
- ✓ التوافق من الوالدين والأسرة ، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال ، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة .¹

¹ - بهادر سعدية محمد علي ، مرجع سابق، ص 47.

² - محمد عبد الحليم مسنى ، عفاف بنت صالح، مرجع سابق، ص 226.

3-1-1- العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة:

- ✓ معاملة الأسرة السليمة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة، وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته ، فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية.²
- ✓ توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق.
- ✓ شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهم به والشعور بالتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسية وأهله ، وسير حال الأسرة وارتفاع مستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة.
- ✓ الشغل وقت الفراغ من النشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة ، زد على ذلك الراحة النفسية والرضا عن النفس .

3-2- المراهقة المنطوية: ومن سماتها ما يلي:

- ✓ الانطواء وهو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع ، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجاهدة أشخاص غرباء أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص خجلا وانطواء
- ✓ التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الاجتماعي .
- ✓ الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية .

- ✓ محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين .

3-2-1- العوامل المؤثرة فيها :

- ✓ اضطراب الجو الأسري: الأخطاء الأسرية التي فيها ، تسلط وسيطرة الوالدين ، الحماية الزائدة ، التدليل، العقاب القاسي...الخ.
- ✓ تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق.

¹ - محمود حسن، الأسرة ومشكلاتها ، دار النهضة العربية، بيروت ، لبنان ، 1981، ص 24.

² - رابح تركي ، أصول التربية والتعظيم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1990، ص 173.

✓ عد الإشباع الحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية والجذب العاطفي.

3-3- المراهقة العدوانية: (التمردة) من سماتها

✓ التمرد والثورة ضد المدرسة، الأسرة والمجتمع.

✓ العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية: ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية مثل: اللواط

العادة السرية الشذوذ، المتعة الجنسية... الخ¹

✓ العناد : هو الإصرار على مواقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة

انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء ، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين وغيرها من

الأفراد ، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات.

✓ الشعور بالنقص والظلم وسوء التقدير والاستغراق في أحلام اليقظة والتأخر الدراسي.

3-4- المراهقة المنحرفة: من سماتها ما يلي:

✓ الانحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع.

✓ الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات.

✓ بلوغ الذروة في سوء التوافق.

✓ البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك.

3-4-1- العوامل المؤثرة فيها :

✓ المرور بخبرات حادة ومريرة وصدمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية.

✓ القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق الجسمية والنفسية والاجتماعية... الخ.

✓ الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة.

✓ الفشل الدراسي الدائم والمتراكم وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة.

هذا أن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها، وإن هذه تكاد تكون هي القاعدة

وكذلك تؤكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني مرن مرونة تسمح بتعديله .

¹ - حامد عبد السلام زهران ، مرجع سابق، ص 440.

وأخيراً فإنها تؤكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرف نحو التوافق والسواء.

4 - مشاكل المراهقة الوسطى:

تتميز مرحلة المراهقة الوسطى بالفوضى والتناقض فيبحث الفرد عن هوية جديدة، يحاول تجاوز هذه الأزمات والتأثرات بالرياضة والأعمال الفنية، في الأول الأزممة تبدأ ببطء ثم تنفجر، ويعود سببها إلى الإحساس بالخوف والخل والخطأ، فهي مرتبطة بمستوى الذكاء كما يمكن إرجاع هذه المشاكل لعدة عوامل من بينها عوامل نفسية كالعزلة وعوامل اجتماعية كعدم الامتثال للمجتمع (العدوانية) وقد يكون يبحث أيضاً على الامتثالية فيتجنب العادات والذات فيكون له القلق وهذا نجده عند الشباب وستلخص أهم هذه العوامل في النقاط التالية:¹

4-1- المشكلات النفسية :

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق انطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطوع المراهق نحو التحرر والاستقرار وثورته لتحقيقه بشق الطرق، والأساليب، فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليم وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يحص الأمور ويناقشها ويزينها بتفكير هو عقله، وعندما يشعر المراهق بأن البيئة تتسارع معه ولا تقدر موافقة ولا تحس بأحاسيسه الجديدة، لهذا فهو يسعى دون قصد في أنه يؤكد بنفسه وثورته وتمرده وعناده ، فإذا كانت كل من المدرسة ، الأسرة ، الأصدقاء لا يفهمونه ولا يقدررون قدراته ومواهبه ، ولا يذكر و يعترف الكل بقدرته وقيمه.

4-2- المشكلات الصحية:

إن المتاعب التي يتعرض لها الفرد في سن المراهقة هي السممة ، إذ يصاب المراهقون بسممة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص، فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة في الغدد ، كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع الطبيب النفسي للاستماع إلى متاعبهم وهو في ذاته جوهر العلاج لأن عند المراهق أحاسيس خاطئة ولأن أهله لا يفهمونه .²

¹ - خليل ميخائيل عوض، مشكلات المراهقة في المدن والريف ، دار المعارف مصر، 1971، ص 72.

² - خليل ميخائيل عوض، مرجع نفسه، ص 72

3-4- المشكلات الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في عنف انفعاله وحدتها واندفاعاتها، وهذا الاندفاع الانفعالي ليس أساسية نفسية خالصة، بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية، وإحساس المراهق ينمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجل وصوته قد أصبح خشنا فيشعر المراهق بالزهو والافتخار وكذلك يشعر في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ.

4-4- المشكلات الاجتماعية:

يحاول المراهق أن يمثل رجل المستقبل، امرأة المستقبل، بالرغم من وجود نضج على مستوى الجسم، وإلا أن تصرفاته تبقى غير ناضجة، وهذا التصادم بين الراغبين يؤدي إلى عدة مظاهر انفعالية وإلى عدة مشاكل نفسية ويمكن أن نبرز السلوك الاجتماعي عند المراهق ما يلي:

إن الفترة الأولى من المراهقة يفضل فيها العزلة بعيدا عن الأصحاب، وهذه نتيجة لحالة القلق أو الانسحاب من العالم المحيط به، والتركيز على تمديد الذات والسلوك الانفعالي المرتبط بمجموعة محدودة غالبا ما تكون من نفس الجنس، أما في منتصف هذه الفترة يسعى المراهق أن يكون له مركز بين الجماعة وذل عن طريق القيام بأعمال تثبت الانتباه للحصول على الاعتراف بشخصيته.

5 -دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهق:

تتميز الدوافع بالطابع المركب نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية ومجالاتها، والتي تحفز المراهق بالممارسة وأهميتها ذلك بالنسبة للفرد الرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه فلكل فرد دافع يحثه للقيام بعمل ما ولقد حدد الباحث " رويدك " أهم الدوافع المرتبطة بالأنشطة الرياضية وقسمها إلى قسمين :

5-1- دوافع مباشرة:

- ✓ الإحساس بالرضا بالإشباع بعد نهاية النشاط العضلي نتيجة الحركة .
- ✓ المتعة الجماعية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد .
- ✓ الاشتراك في التجمعات والمنافسات الرياضية .

5-2- دوافع غير مباشرة:

- ✓ محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة الرياضية .
- ✓ الإحساس بضرورة الدفاع عن النفس ، انقباض الوزن الزائد.
- ✓ الوعي بالشعور الاجتماعي إذ يرى المراهق وجوب المشاركة في الأندية والسعي للانتماء للجماعة والتمثيل الرياضي.
- ✓ تحقيق النمو العقلي والنفسي.¹

6- دور الرياضة في مرحلة المراهقة:

الإنسان عبارة عن وحدة متكاملة عقلا وجسما ، وجدانا ، فلا يستطيع القيام بتجربة حركية لوحدها بل لا بد من عملية التفكير والتنسيق بين ذلك من الفعال والتصرف إزاء هذا الموقف أصبحت الرياضة تهدف للتنمية لدى الناشئ تنمية كاملة من الناحية الصحية جسما وعقلا ومن الناحية الاجتماعية والنهوض به إلى المستوى الذي يصبح به فعالا في مجتمعه ومحيطه ووطنه لذا استرعى في ذاك المراحل التي يمر بها الفرد في فترة النمو وقسمت بحيث وضعت برامج للاعتماد عليها كي يتحقق الهدف من ورائها ضمن أغراضها العامة والتي ندرجها كما يلي :

- ✓ تنمية الكفاءة البدنية .
- ✓ تنمية القدرة الحركية.
- ✓ تنمية الكفاءة العقلية.
- ✓ تنمية العلاقات الاجتماعية .

6-1- تنمية الكفاءة البدنية:

المقصود بها الجسم السليم من الناحية الفيزيولوجية أي سلامة الجهاز الدوراني التنفسي وكذا الجهاز العصبي والعظام والمفاصل خاليا من التشوهات الجسمية أو الأمراض الوراثية المكتسبة بالإضافة للنظام الغذائي المتوازن والنظافة الجسمية بما يناسبه من تدريبات للمرحلة السنية لتقوية العضلات والمفاصل وتنمية القدرة الوظيفية للأجهزة .

¹ - 1993. P227. caga-Etleill.R.Thomas

2-6- تنمية الكفاءة الحركية:

تؤثر خاصة في الناحية البدنية التي تؤهل الجسم لتأدية جميع الحركات بكفاءة منقطعة النضير وأثرها ما اكتسبه الجسم من خفة ورشاقة ومرونة وقوة التحمل وسلامة آلية التنفس وغيرها من عناصر اللياقة البدنية وقدرات الدراسة كيفية التنمية للقدرة الحركية برنامج خاص أيضا " العمر - الجنس " .

3-6- تنمية الكفاءة العقلية :

سلامة البدن لها تأثير أكبر على الخلايا الجسمية وتحديد المتواصل مما يجعل الأعضاء بدورها بشكل سليم فالقدرة على استيعاب المعلومات ونمو القوى العقلية والتفكير العميق ليأتي بصورة مرضية إلا أن كان الجسم سليما تماما حيث إن الجسم هو الوسط للتعبير عن العقل والإرادة وان مجال الألعاب المختلفة الممارسة المهارات وطريقة اللعب والخطط المتبعة فيها تتطلب قدرا من التفكير وتشغيل العقل .

4-6- تنمية العلاقات الاجتماعية:

أغراضها تربوية تتصف بأهداف يمكن للفرد اكتسابها عن طريق الألعاب المختلفة حيث يكتسب منها عادات وصفات خلقية حميدة " كالصبر، قوت التحمل، الاعتداء على النفس، الطاعة، النظام احترام الطرف الآخر، تقبل الهزيمة، إنكار الأنانية، المثابرة الشجاعة، الحذر من الغير، الثقة بالنفس، التعاون مع الفريق، وحدة العمل، المسؤولية، الترابط الأسري، اتخاذ المواقف المهمة... " وغيرها من الصفات التي تعدل من سلوك الفرد وتقوم شخصيته وتهذيبها هذا الشيء البسيط فقط من ممارسة النشاط الرياضي .¹

¹ - زعيتر بهاء الدين وآخرون ، دور رياضة كرة القدم في تنمية الجانب الاجتماعي لدى المراهقين ، مذكرة ليسانس جامعة مسيلة، الجزائر 2007، ص 16.

خلاصة الفصل:

إن فترة المراهقة مرحلة غير عادية، تصاحبها تغيرات نفسية و فيزيولوجية، وهي مرحلة انتقالية بين الطفولة والنضج الكامل ولكي تمر هذه المرحلة بسلام ، دون أن تترك أي أثر ضار بالشخصية لا بد أن يكون هناك وعي وفهم لطبيعة هذه المرحلة وخصوصا من قبل الوالدين، ويجب أن تتعاون الأندية الرياضية والدينية مع الأهل في توجيه ورعاية المراهقين الذين يعتبرون جيل المستقبل.

والرياضة تجلب للمراهقة المتعة بإشباعه لمختلف الحاجات التي يتطلبها نموها ومنها:

الراحة والترويح عن النفس وكثير ما تعتمد على الأنشطة الرياضية ، فهي من أنجح الأنشطة الترويحية وأكثرها فعالية في تحقيق أهداف الترويح وتساهم في تحكم في عدوانية المراهقة وتصريف طاقتها الكامنة بصفة مقبولة اجتماعيا، كما تساعد على اكتشاف مفهوم السعادة والسرور لتحقيق الراحة النفسية الكاملة.

الجانحة الشطيحية

الفصل الثالث

الأسس المنهجية للدراسة

الميدانية

تمهيـد :

بعد أن تطرقنا في الفصل الأول و الفصل الثاني إلى الجانب النظري نصل الآن إلى الجانب الميداني وهذا الفصل هو فصل الدراسة الميدانية و الذي يعتبر الجزء المتمم للجانب النظري حيث يصل من خلاله الباحث إلى تأكيد أو نفي ما وضعه من فرضيات أو الإجابة على المشكل موضوع الدراسة .

ويشتمل الجانب التطبيقي لدراستنا على ثلاثة فصول ، الفصل الأول يتمثل في منهجية الدراسة الميدانية والتي تشتمل على خطوات سير الدراسة و الدراسة الاستطلاعية للبحث و المنهج المستخدم، كما اشتملت على تحديد المجتمع و عينة دراسة و كيفية اختيارها وضبط متغيرات الدراسة و تحديد مجالها و في الأخير تعرضنا إلى أدوات الدراسة و الاختبارات المستخدمة و الأدوات الإحصائية المناسبة، أما الفصل الثاني فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة، في حين الفصل الثالث يحتوي على تفسير و مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات .

1 للدراسة الاستطلاعية :

قبل الشروع في إجراء الدراسة الميدانية التي تعتبر أرضية تجربة فيه إلا ل اختبارات التي وضعها الباحث يجب عليه القيام بدراسة استطلاعية و الهدف منها معرفة القيمة العلمية الحقيقية للمقاييس المستخدمة و تجربتها وكذلك التعرف على مدى ملائمة ميدان الدراسة الإجراءات البحث الميدانية و التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة.

ولضمان السير الحسن للدراسة الميدانية القيام بزيارات ميدانية من أجل مراقبة و الإطلاع عن بعد بمجتمع الدراسة, ثم الخطوة المولية تحديد و اختيار الفرق الملائمة و ذلك بعد أن تمت الموافقة من طرف مسؤولي الفرق مع إعطاء التفاصيل و الاختبارات الميدانية الواجب أن نتطرق إليها ثم القيام ببعض الإجراءات , وتمت الدراسة الاستطلاعية وفق الخطوات التالية :

أ-الخطوة الأولى:

-في يوم 2016/02/19 قمت بزيارة الرابطة الجهوية بقسنطينة لكرة القدم وتحدثت مع المدير التقني داخل الرابطة وذلك بغرض التعرف على مجتمع دراستنا الكلي على مستوى الجهوي
-(انظر الملحق 01)

ب-الخطوة الثانية:

في الفترة الممتدة ما بين 2016/02/20 و 2016/02/27 قمت بزيارة ميدانية لكل من نادي مشعل الزيان 2000 بسكرة لكرة القدم النسوية و نادي تضامن مستقبل بلدية تقرت و تحدثت مع المسؤولين و كذا اللاعبين و ذلك من أجل:

- ✓ إعداد أرضية جيدة للعمل .
- ✓ إعداد الوثائق الإدارية من أجل السماح لي بإجراء الاختبارات (انظر الملحق رقم 02،03) .
- ✓ تحديد وقت إجراء الاختبارات والقياسات على عينة الدراسة .
- ✓ التحضير النفسي لعينة الدراسة (اللاعبات) لإجراء الاختبارات .
- ✓ تحديد الأدوات والوسائل المطلوبة لإجراء الاختبارات .

- في يوم 12/03/2016 و بمشاوره الأستاذ المشرف تم:

- ✓ تحديد الأولي للقياسات واختبارات البدنية والمهارية التي سوف تستخدم في هذه الدراسة .
- ✓ تحضير بطاقة تسجيل نتائج الاختبارات .
- ✓ تحضير الوسائل والعتاد الرياضي لإجراء هذه الاختبارات .
- ✓ تحديد وقت إجراء الاختبارات على عينة الدراسة .

ج-الخطوة الثالثة:

في الفترة ما بين 15/03/2016 ولغاية 21/03/2016 أجريت التجربة الاستطلاعية على عينة عددها 08 لاعبات من عينة الدراسة ، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية و كان الغرض من ذلك :

- ✓ التعرف على السلبيات والإيجابيات التي قد تظهر عند إجراء الاختبارات بهدف تجاوزها.
 - ✓ تطبيق طرق القياس ومدى ملامتها للاختبار .
 - ✓ التدريب على طريقة التسجيل .
 - ✓ مدى تفهم أفراد العينة للاختبارات المستخدمة وصحة أدائهم لها .
- ولقد توصلت من خلال إجراء التجربة الاستطلاعية إلى:

- ✓ ملائمة الأدوات المستخدمة في الاختبارات .
- ✓ صلاحية الاختبارات وقدرة العينة على التطبيق .
- ✓ تحديد الوسائل والعتاد الرياضي لإجراء هذه الاختبارات .

2-الدراسة الرئيسية :

في الفترة الممتدة من 24/03/2016 ولغاية 03/04/2016 أجريت التجربة الرئيسية على عينة الدراسة الأصلية وفق النقاط التالية:

3-الاختبارات الخاصة بنادي مشعل الزيبان :

تم إجراء القياسات المتعلقة بالطول والوزن ، بالإضافة إلى إجراء الاختبارات البدنية و المهارية الخاصة بنادي مشعل الزيبان 2000 بسكرة في 26/03/2016 على الساعة 16:00 مساء في ملعب المجاور للمسبح الأولي بالعالية بسكرة.

و التي تمثلت في القياسات التالية:

الطول الكلي ، الوزن.(انظر الملحق رقم 04)

أما الاختبارات البدنية فتمثلت في :

✓ اختبار السرعة 20 متر .

✓ رشاقة(اختبار الجري المكوكي 4×10م).

✓ اختبار القفز الشني الأمامي للجذع (مرونة).

—أما الاختبارات المهارية فتمثلت في:

✓ اختبار دقة التمرير.

✓ اختبار دقة التسديد على المرمى.

✓ اختبارا كراموف للجري وتغيير الاتجاه بالكرة .

4-الاختبارات الخاصة بنادي تضامن مستقبل بلدية تقرت

■ تم إجراء القياسات المتعلقة بالطول والوزن ، بالإضافة إلى إجراء الاختبارات البدنية و المهارية الخاصة بنادي تضامن مستقبل بلدية تقرت في 2016/03/29 على الساعة 10:00 صباحا في ملعب العقيد شعباني بلدية تقرت (أنظر الملحق رقم 05)

5-الأسس العلمية للاختبار:

5-1ثبات الاختبار:

يقصد بثبات الاختبار على أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف ولهذا قمنا بتطبيق الاختبارات على عينة مكونة من 13 لاعبة وبعد أسبوع أعدنا التجربة في نفس الظروف وفي نفس التوقيت وعلى نفس عينة.¹(انظر الملحق رقم 06).

بعد ذلك استخدمنا معامل الارتباط البسيط الذي يعرف بمعامل الارتباط، وبعد البحث في جدول الدلالات لمعامل الارتباط البسيط عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 سجلنا مستوى الدلالات في الجداول والذي يؤكد تتمتع بدرجة عالية من الثبات ، وحصلنا على النتائج التالية :

¹ - مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء والقياس التربوي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1993، ص 152.

- كانت نتائج ثبات اختبار سرعة 20 متر 0,96 النتائج مدونة في الجدول رقم (01)
 - نتائج ثبات اختبار الرشاقة 0.96 النتائج مدونة في الجدول رقم (01)
 - نتائج ثبات اختبار المرونة 0.97 النتائج مدونة في الجدول رقم (01)
 - نتائج ثبات اختبار دقة التمرير 0.98 النتائج مدونة في الجدول رقم (01)
 - نتائج ثبات اختبار دقة التسديد 0.97 النتائج مدونة في الجدول رقم (01)
 - نتائج اختبارا كراموف للجري بالكرة 0.79 النتائج مدونة في الجدول رقم (01)
- وهذا ما يفسر وجود ثبات عالي للاختبارات .

2-5 صدق الاختبار :

من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدمنا معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق للدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقة والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات .

$$\text{صدق الاختبار} = \sqrt{\text{معامل ثبات الاختبار}}$$

وقد حققت النتائج التالية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 وجدت أن القيمة المحسوبة لكل اختبار هي كما يلي :

- صدق اختبار سرعة 20 متر 0.97 النتائج مدونة في الجدول رقم (02)
 - صدق اختبار الرشاقة 0.97 النتائج مدونة في الجدول رقم (02)
 - صدق اختبار المرونة 0.98 النتائج مدونة في الجدول رقم (02)
 - صدق اختبار دقة التمرير 0.98 النتائج مدونة في الجدول رقم (02)
 - صدق اختبار دقة التسديد 0.98 النتائج مدونة في الجدول رقم (02)
 - صدق اختبارا كراموف للجري بالكرة 0.88 النتائج مدونة في الجدول رقم (02)
- وهذا يدل على أن القيمة المحسوبة تتمتع بدرجة عالية من الصدق الذاتي.

3-5 موضوعية الاختبار:

تعتبر هذه الاختبارات من أهم وأبرز الاختبارات لهذه الفئة وهي معتمدة في عدة بطاريات وموجودة في أغلب المراجع الخاصة بالكرة القدم بالإضافة لكثير من الدراسات في هذا المجال ، وهي اختبارات واضحة وغير قابلة للتأويل .

الجدول رقم (01) يبين الأسس العلمية للاختبارات البدنية :

المرونة	الرشاقة	السرعة	الصفات الأسس العلمية
0,97	0,96	0,96	الثبات
0,98	0,97	0,97	الصدق

الجدول رقم (02) يبين الأسس العلمية للاختبارات المهارية:

اختبار اكراموف للجري بالكرة	دقة التسديد في المرمى	دقة التمرير	المهارات الأسس العلمية
0,79	0,97	0,98	الثبات
0,88	0,98	0,98	الصدق

6- المنهج المستخدم:

من أجل هذا البحث الذي يتطلب دراسة نظرية ودراسة ميدانية تم إتباع المنهج الوصفي المقارن نظرا لوضوح - خطواته التي تسمح بطرح المشكلة بطريقة موضوعية من الناحية النظرية، ثم من وضع الفرضيات يتم التحقق منها من خلال البحث الميداني ب استعمال تقنيات جمع المعطيات ثم تصنيفها وتحليلها لاستخراج النتائج بكل موضوعية.

المنهج الوصفي المقارن هو عملية عقلية تتم بتحديد أوجه الشبه وأوجه الاختلاف بين حادثتين اجتماعيتين أو أكثر تستطيع من خلالها الحصول على معارف أدق وأوقت نميز بها موضوع الدراسة أو الحادثة في مجال المقارنة والتصنيف. و يقول عبد الرحمان عدس¹ ' الدراسة العلمية المقارنة يحاول الباحث في حالتها أن يتعرف على الأسباب التي تقف وراء الفروق التي تظهر في سلوكات المجموعات المختلفة من الأفراد أو في الأوضاع القائمة في حالتهم'¹

¹ - محمد بوعلاق : الهدف الإجرائي تمييزه وصيغته، قصر الكتاب للنشر والتوزيع، الجزائر، 1999، ص185.

7- المجتمع و عينة الدراسة :

7-1- المجتمع: لكي يكون البحث مقبولا وقابلا للإنجاز ،لابد من تعريف مجتمع البحث الرئيسي الذي نريد فحصه فمجتمع دراستنا هم مجموعة فرق اقل من 17 سنة إناث للقسم الجهوي المنخرطين خلال الموسم الرياضي 2016/2015 ويبلغ عددهم 7 أندية .(أنظر الملحق رقم 11)

-اما المجتمع المتاح فتمثل في مجموعة فرق اقل من 17 سنة لولاية بسكرة بلغ عددهم 2 أندية.

(أنظر الملحق رقم 12)

7-2- العينة و كيفية اختيارها: تم اختيار عينة بحثنا بطريقة مقصودة المتاحة، وذلك لما توفر لنا من تسهيلات من طرف المدربين و مسؤولي هذه الأندية وكذلك لما تتوفر عليه هذه الفئة بالذات من مميزات تخدم دراستنا ، والتي تمثلت في فئة اقل من 17 سنة إناث لفريق مشعل الزيبان 2000 بسكرة لكرة القدم النسوية للموسم الرياضي 2016/2015 لرابطة الجهوية لكرة القدم ، وقد بلغ عدد أفراد عينة الدراسة 13 لاعبة، تراوحت أعمارهم بين 14 إلى 16 سنة .

وفئة اقل من 17 سنة لنادي تضامن مستقبل بلدية تقرت لكر القدم النسوية للموسم الرياضي 2016/2015 والكائن ببلدية تقرت دائرة تقرت ولاية ورقلة ، وقد بلغ عدد أفراد عينة الدراسة 13 لاعبة تراوحت أعمارهم بين 14 إلى 16 سنة.

وكان سبب اختيارنا لهذه العينة راجع للنقاط التالية :

- تواجد الفرق في مناطق قريبة من مكان الإقامة .
- القدرة على القيام بالقياسات والاختبارات على عينة الدراسة.

8- ضبط متغيرات أفراد العينة :

- السن : ويتمثل في المرحلة العمرية لصنف اقل من 17 سنة
- الجنس : المجموعة التي خضعت للاختبارات كلها إناث
- المكان : لقد أجريت القياسات والاختبارات البدنية و المهارية في مكان إجراء الحصص التدريبية (الملعب)
- وسائل القياس : جميع عناصر العينة تطبق نفس وسائل و أدوات الاختبارات .

9- ضبط متغيرات الدراسة :

استنادا إلى الفرضية العامة للبحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقلا والآخر تابع .

9-1- المتغير المستقل : هو متغير يجب أن يكون له تأثير في المتغير التابع وهو الأداء الذي يؤدي التغير في

قيمتها إلى إحداث التغير وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى تكون ذات صلة به.

تحديده : يتمثل المتغير المستقل في كل من: الخصائص البدنية و المهارية .

9-2- المتغير التابع : هو متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات

الأخرى ، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع .

تحديده : يتمثل المتغير التابع في : لاعبات الكرة القدم

10- مجالات الدراسة :

10-1- المجال المكاني:

أجريت الدراسة الميدانية في ملعب المجاور للمسبح الأولمي العالية بنسبة لفريق مشعل الزبيان 2000

بسكرة، وملعب العقيد شعباني بنسبة لفريق تضامن مستقبل بلدية تقرت

10-2- المجال الزماني:

- أجريت الدراسة النظرية :من بداية شهر فيفري إلى نهاية شهر أفريل 2016.

- أجري الجانب التطبيقي : من منتصف شهر فيفري إلى بداية شهر ماي 2016 .

11- أدوات جمع البيانات :

إن الأدوات التي يستخدمها كل باحث في إنجاز دراسته تعد إحدى الضروريات التي يقوم عليها البحث

والتي يسعى من خلالها إلى كشف الحقيقة وفك الإشكال المطروح ، وقد استخدمنا عدة وسائل ساعدتنا

وحددناها فيما يلي :

11-1 طريقة التحليل البيليوغرافي :

وهي أول الطرق المستعملة وتتمثل في جمع المعلومات النظرية من المراجع التي لها علاقة بالموضوع ، وقد

تم الاعتماد على الكتب العربية والأجنبية وبعض المنشورات الإلكترونية والدراسات السابقة بهدف تكوين

خلفية نظرية علمية جيدة حول موضوع الدراسة .

11-2 التجربة الاستطلاعية :

العتاد اللازم لإجراء الاختبارات كالإقماح و أشرطة القياس والميزان الطبي وجهاز قياس الطول ، شريط لاصق والكرات الخاصة بكرة القدم والميقاتي .

11-3 الاختبارات المستخدمة :

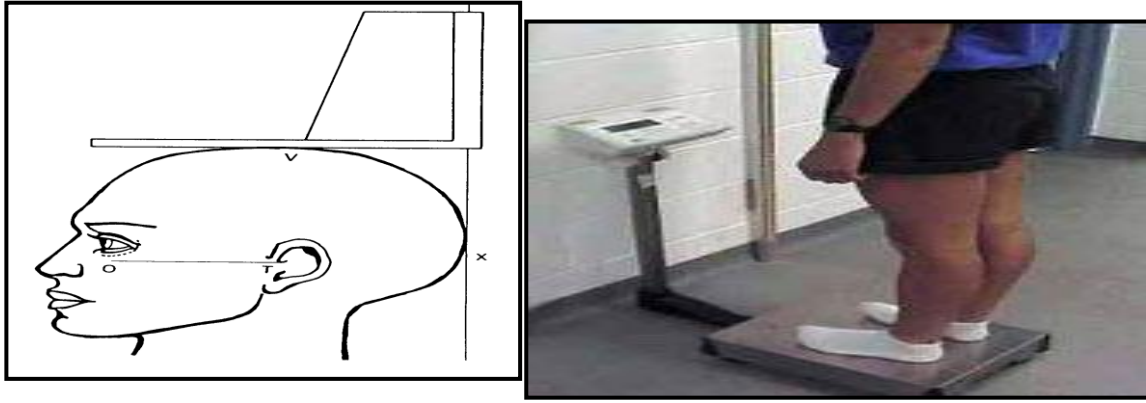
المهدف من استخدام الاختبارات هو التعرف على الخصائص البدنية و المهارية عند أفراد العينة وفيما يلي و الاختبارات المستخدمة في هذا البحث ، وذلك بعد أن تم قياس الطول والوزن :

أولاً: قياس الوزن:

تم قياس الوزن بالكيلوغرام بحيث نتخذ اللاعبة وضعية الوقوف مستقيم الجسم على ميزان طبي.

ثانياً: قياس الطول:

تم قياس الطول بنفس الجهاز الخاص بقياس الوزن بحيث يحتوي على مسطرة مدرجة عمودية على الأرض تسمح بالقراءة الصحيحة ووحدة القياس هي السنتيمتر، والصور التالية أدناه توضح الوضعية الصحيحة لقياس الوزن (وضعية الوقوف) والطول (وضعية الرأس)



:

الشكل رقم(03) يبين وضعية قياس الطول والوزن.

11-3-1 الاختبارات البدنية:

أ/ اختبار المرونة : الشني الأمامي للجذع من الوقوف

المهدف من الاختبار : قياس مرونة الشني الأمامي للعمود الفقري .

الأدوات المستخدمة : مقعد بدون ظهر ارتفاعه 50 سم ، مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر إلى 100 سم مثبتة عموديا على المقعد بحيث يكون رقم 50 موازيا لسطح المقعد ورقم 100 موازيا للحافة السفلى للمقعد مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة . أنظر الشكل رقم .

مواصفات الأداء : تقف المختبرة فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد والاحتفاظ بالركبتين مفرودتين ، تقوم المختبرة بثني جذعه للأمام وللأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى أبعد مسافة ممكنة ، على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين .

الشروط :

- يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء.

- للمختبر محاولتان تسجل له أفضلهما .

- يجب أن يتم ثني الجذع ببطء.

- يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين .

التسجيل : يسجل للمختبرة المسافة التي حققتها في المحاولتين وتحسب لها المسافة الأكبر بالسنتيمتر.¹



الشكل رقم (04) يبين طريقة أداء اختبار الثني الأمامي للجذع من الوقوف

¹ - محمد صبحي حسنين ، حمدي عبد المنعم : نفس مرجع ، ص، 149 .

ب/ اختبار الجري المكوكي 4 × 10 متر :

الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة والقدرة على سرعة تغيير الاتجاه.

الأدوات المستخدمة: أرضية صلبة غير زلقة ، ساعة إيقاف ، شريط قياس متري ، طباشير أو شريط لاصق ، أقماع إرشادية، شاهدين

وصف الاختبار: تقف اللاعب في وضع الاستعداد للانطلاق وفي يده شاهد، وخلف خط الانطلاق ق مباشرة شاهد آخر موضوع على الأرض عند سماع الإشارة تنطلق اللاعب بسرعة للجهة الأخرى وعند وصولها يضع الشاهد خلف الخط مباشرة.



شكل رقم(05): يبين طريقة إجراء اختبار 4 × 10 م

ثم تعود إلى مكان الانطلاق ل تأخذ الشاهد الثاني و توصله بجانب الشاهد الأول ثم تعود بأقصى سرعته تخترق خط النهاية ويكون بذلك قد جرى (4 × 10 م) تسجل النتيجة بواسطة مقياتي وتكون بالثواني والأجزاء من المائة .¹

ج/ اختبار السرعة: جري 20 متر

الهدف من الاختبار : قياس سرعة التسارع

الأدوات المستخدمة : يرسم خطان المسافة بينهما 20 متر إحداها للبداية والآخر للنهاية ، ساعة إيقاف . مواصفات الأداء: تقف المختبرة خلف خط البداية متخذاً وضع البداية العالي، وعند سماع إشارة الحكم تعدو في خط مستقيم إلى أن تتجاوز خط النهاية .

الشروط :

¹ - محمد السايح مصطفى. صلاح أنس حامد. الاختبار الوروبي لللياقة البدنية. يوروفيت. ط1. دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر. الإسكندرية. 2009. ص52

- الجري في خط مستقيم
 - غير مسموح باستخدام البدء المنخفض أو أحذية الجري ذات المسامير .
 - يسمح بالأداء لمختبرين معا لتوافر عنصر المنافسة .
 - لكل مختبرة ثلاث محاولات يحسب له أفضلها .
- التسجيل :** تسجل للمختبرة أفضل زمن حققته في محاولاته الثلاث المسموح بها وذلك إلى أقرب 1 ثانية ¹.



الشكل رقم (06): يبين طريقة أداء اختبار جري 20 متر

11-3-2 الاختبارات المهارية:

أ/اختبار دقة التمرير:

الهدف من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على دقة تمرير الكرة بالرجلين اليسرى واليمنى.

الوسائل المستخدمة:

- أقماع لتحديد المكان الذي ستمرر منه اللاعب الكرة.
- كرات قدم جيدة.
- يجب أن يكون الجو معتدلا خاصة أن هذا الاختبار يتأثر بالرياح.

وصف الاختبار:

¹محمد صبحي حسانين ، حمدي عبد المنعم : نفس مرجع ، ص 146.

- توضع المختبرة على بعد 10م في القمعين الذين على الجهة اليمنى و مسافة 15م على القمعين المقابلين للمختبر و 10م على القمعين الذين على الجهة اليسرى للمختبرة.

-المسافة بين القمعين 1م

- تقوم المختبرة بتمرير الكرة بالرجل اليمنى في القمعين الذين على الجهة اليمنى . و تمرير بالرجل اليمنى أو اليسرى في القمعين المقابلين.على أن تقوم بتمرير بالرجل اليسرى في القمعين الذين على الجهة اليسرى.

- تقف اللاعبه خلف الكرات الثلاث وبعد سماع الإشارة يقوم بالتمرير بين الأقماع و تحاول الحصول على أكبر عدد من النقاط، من خلال وضع الكرات داخل الأقماع.

- نقوم بطريقة التنقيط كما هي موضحة في الجدول.¹

-حساب النقاط يتناسب مع درجة دقة التمرير كما يلي:

الدرجة	دقة تمرير الكرة
2	ما بين الأقماع
1	ملامسة القمع
0	خارج الأقماع

جدول رقم(03): يبين طريقة التنقيط في اختبار دقة التمرير

¹www. terredefoot.free.fr/seance21.htm.



شكل رقم(07) : يبين طريقة إجراء اختبار التمرير

ب/ اختبار دقة التسديد:

الهدف من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على التسديد بدقة في الزوايا البعيدة للمرمى.

الوسائل المستخدمة:

-أقماع لتحديد المكان الذي ستسدد اللاعب منه الكرات.

-كرات قدم جيدة.

-حبال تربط على قوائم المرمى لتحديد المناطق المختلفة التي يتم التسديد عليها.

-يجب أن يكون الجو معتدلاً فهذا الاختبار يتأثر بصفة كبيرة بالرياح.

وصف الاختبار:

-تربط الحبال على قوائم المرمى بالقياسات الموضحة في الشكل أسفله.

-توضع خمس كرات على بعد 20 متراً من المرمى على شكل خط مستقيم موازي لخط المرمى

وبمسافات ملائمة للاعبة.

-تقف اللاعب خلف الكرات الخمسة وبعد سماع الإشارة تقوم بالتسديد على المرمى و تحاول الحصول

على أكبر عدد من النقاط، من خلال وضع الكرات في الزوايا البعيدة للمرمى.

- تسدد اللاعب ونحسب المعدل بين مجموع النقاط المحصل عليها والتي تعبر عن دقة اللاعب في

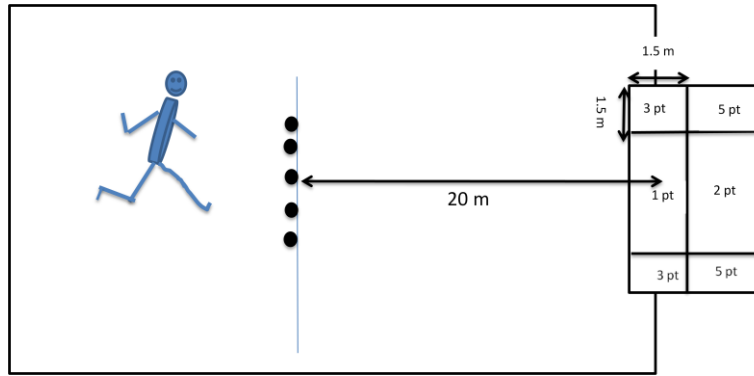
التسديد¹.

¹ - محمد السايح مصطفى. صلاح أنس حامد. مرجع سابق. ص55

تحتسب النقاط كما يلي:

المنطقة	الدرجة
الزاويتين العلويتين للقائم	5
الزاويتين السفليتين للقائم	3
المنطقة العلوية الوسطى	2
المنطقة السفلية الوسطى	1
خروج الكرة أو لمسها للأرض قبل دخول المرمى	0
ملازمة الكرة للعارضة من كل الجهات	1
ملاحظة: يجب أن يكون التسديد بقوة بالوجه الأمامي للقدم.	

جدول رقم (04): يبين طريقة التقيط في اختبار دقة التسديد



الشكل رقم (08): يبين طريقة إجراء اختبار دقة التسديد

جـ/ اختبار أكراموف للجري وتغيير الاتجاه بالكرة:

الهدف من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على التحكم في توجيه الكرة على مسار محدد.

الوسائل المستخدمة: أقمار لتحديد مساحة الاختبار (10 × 10 م)، كرات جيدة، أرضية جيدة و لا

تحتوي على تعرجات، مقياسي لحساب الزمن المستغرق.

✓ وصف الاختبار:

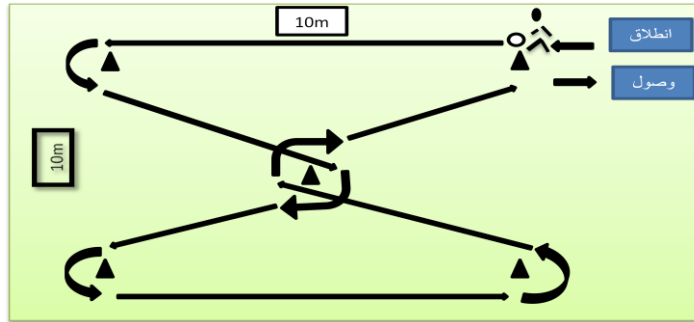
* كما في الشكل التالي، تقف اللاعب في وضعية الاستعداد وأمامه كرة خلف نقطة الانطلاق، وبمجرد

سماعه للإشارة ينطلق بسرعة بالجري بالكرة ويتبع المسار المحدد له (على شكل رقم)

– تحتسب النتيجة بالثواني والأجزاء من المائة.

- اللاعب الذي أسقطت القمع تضاف لها ثانية أو تقوم بإرجاع القمع مكانه بعد توقيف الكرة ثم

يستمر في الاختبار.¹



شكل رقم (09): يبين طريقة إجراء اختبار أكراموف للجري وتغيير الاتجاه بالكرة

12- الوسائل الإحصائية المستعملة:

لقد استعملنا في دراستنا هذه مجموعة مختلفة من الوسائل الإحصائية وذلك باستعمال برنامج SPSS وبرنامج (Excel 2007) وهي كما يلي:

أ. المتوسط الحسابي: (MOYENNE)

وهو الطريقة الأكثر استعمالاً ، ويمكن أن نطلق عليه اسم المتوسط أو الوسط وهو عبارة عن حاصل جمع مفردات القيم مقسومة على عددها ويرمز للمتوسط الحسابي للعينة بالرمز $\bar{X}$.²

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i = \frac{1}{n} (x_1 + \dots + x_n).$$

ب. الانحراف المعياري: (ECARTYPE)

وهو من أهم مقاييس التشتت لأنه أكثر دقة ويرمز له بالنسبة للعينة بالرمز (ع) ويعرف الانحراف المعياري بالجذر التربيعي الموجب للتباين ، بمعنى أنه مقياس لمعدل الانحرافات عن وسطها الحسابي ، حيث تربع هذه الانحرافات وتجمع وتقسّم على عدد القيم ثم تستخرج قيمها من تحت الجذر التربيعي ويتم حسابه لمعرفة مدى تقارب أو تباعد نتائج المجموعة عن وسطها الحسابي حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي .وعلاقته كالآتي :

$$s = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

¹ محمد السايح مصطفى. صلاح أنس حامد. مرجع سابق. ص 58

² مصطفى باهي و صبري عمران : الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية ، مكتبة الأنجلو المصرية ، ط 1، القاهرة ، مصر ، 2008 ، ص 75-70.

ج. اختبار ستودينت (TEST STUDENT)

يستخدم هذا الاختبار لقياس دلالة فروق المتوسطات المرتبطة والغير مرتبطة للعينات المتساوية والغير متساوية وعلاقته كالاتي¹.

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_p^2}{n_1} + \frac{s_p^2}{n_2}}}$$

¹ - أحمد سعد جلال: مبادئ الإحصاء النفسي تطبيقات وتدريبات على برنامج spss ، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية، ط 1، غرب القاهرة، مصر، 2008 ، ص 84-85.

الفصل الرابع

عرض و تحليل نتائج الدراسة

1 - عرض وتحليل نتائج الفريقين في بعض القياسات الجسمية و الاختبارات المهارية والبدنية :

1- 1 عرض وتحليل نتائج بعض القياسات الجسمية للنادي مشعل الزبيان و نادي تضامن مستقبل تقرت

الجدول رقم (05) يبين نتائج بعض القياسات الجسمية للفريقين :

القياسات الجسمية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية (ن*2-2)	مستوى الدلالة	(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	الدلالة الإحصائية
الطول	م. الزبيان	149.5	5.003	26	0.05	2.235	1.70	دال
	ت. تقرت	146.3	6.07					
الوزن	م. الزبيان	33.61	4.01	26	0.05	1.345	1.70	غير دال
	ت. تقرت	37.30	4.25					

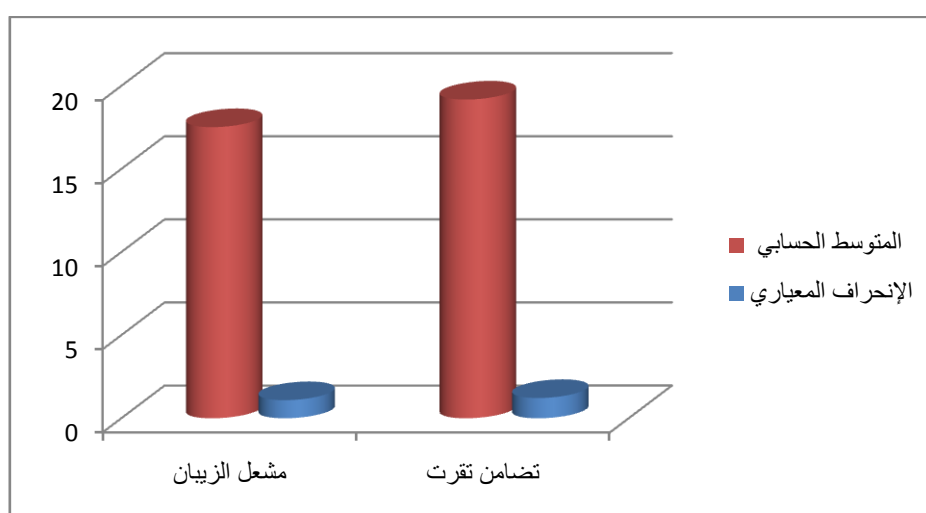
1-1-1 عرض وتحليل نتائج قياسات الطول للفريقين مشعل الزيبان بسكرة و نادي تضامن تقرت- ورقلة

الجدول رقم(06) يبين نتائج قياسات الطول للفريقين :

القياسات الجسمية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	الدلالة الإحصائية
الطول	مشعل الزيبان	149.5	5.003	26	0.05	2.235	1.70	دال
	تضامن	146.3	6.07					
	تقرت							

من خلال النتائج المسجلة في الجدول (06) يتضح لنا ما يلي :

من خلال الجدول رقم (06) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للنادي مشعل الزيبان هو 149.5سم و الانحراف المعياري 5.003، أما المتوسط الحسابي لفريق تضامن تقرت فكان 146.3سم و الانحراف المعياري يقدر بـ 6.07، وبعد حساب (ت) عند درجة الحرية (ن*2) -2 تقدر ب 26 و مستوى الدلالة 0.05 وجدناها 2.235 و بالمقارنة مع (ت) الجدولية التي تساوي 1.70 نجد أن(ت) المحسوبة أكبر من(ت) الجدولية مما يدل على أن النتائج دالة إحصائيا وهذا ما يوضحه الشكل البياني رقم (10).



شكل بياني رقم(10):يوضح نتائج قياسات الطول .

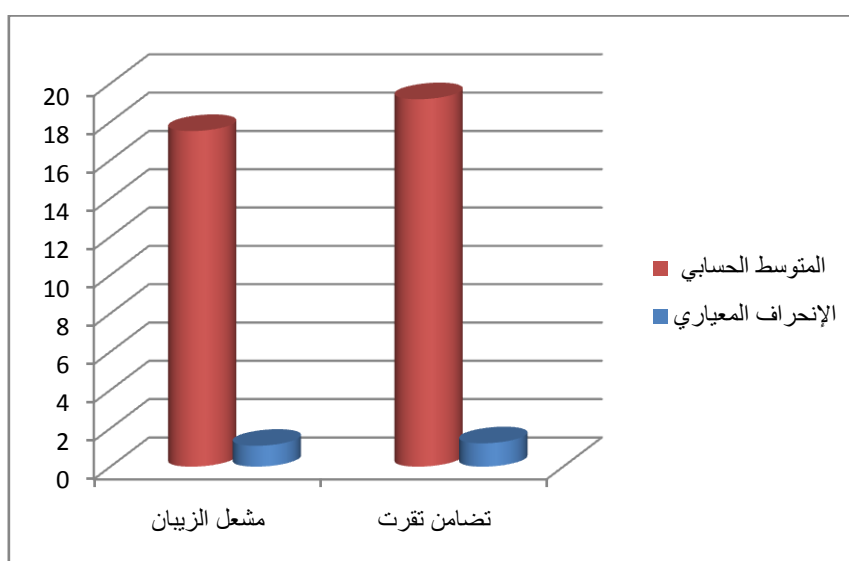
1-1-2 عرض وتحليل نتائج قياسات الوزن للفريقين مشعل الزبيان و تضامن مستقبل تقرت :

الجدول رقم (07) يبين نتائج قياسات الوزن للفريقين :

القياسات الجسمية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	الدلالة الإحصائية
الوزن	مشعل الزبيان	33.61	4.01	26	0.05	1.345	1.70	غير دال
	تضامن تقرت	37.30	4.25					

من خلال النتائج المسجلة في الجدول (07) يتضح لنا ما يلي :

من خلال الجدول رقم (07) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للنادي مشعل الزبيان هو 33.61 كغ و الانحراف المعياري 4.01 ، أما المتوسط الحسابي لفريق تضامن تقرت فكان 37.30 كغ و الانحراف المعياري يقدر بـ 4.25 ، وبعد حساب (ت) عند درجة الحرية (ن*2)-2 و تقدر بـ 26 و مستوى الدلالة 0.05 وجدناها 1.345 و بالمقارنة مع (ت) الجدولية التي تساوي 1.70 نجد أن (ت) المحسوبة أقل من (ت) الجدولية مما يدل على أن النتائج غير دالة إحصائياً وهذا ما يوضحه الشكل البياني رقم (11).



شكل بياني رقم (11) يوضح نتائج قياسات الوزن

1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية لفريقي مشعل الزبيان و نادي تضامن تقرت :

الجدول رقم (08) يبين نتائج الاختبارات البدنية للفريقين إتحاد بسكرة والريان البسكري :

الصفات البدنية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	الدلالة الإحصائية
السرعة	مشعل الزبيان	4.30	0.19	26	0.05	0.332	1.70	غير دال
	تضامن تقرت	4.39	1.15					
المرونة	مشعل الزبيان	5.15	4.73	26	0.05	3.263	1.70	دال
	تضامن تقرت	5.80	4.79					
الرشاقة	مشعل الزبيان	10.29	0.425	26	0.05	2.301	1.70	دال
	تضامن تقرت	12.07	0.42					

1-2-1 عرض و تحليل نتائج اختبار السرعة: اختبار السرعة 20 متر

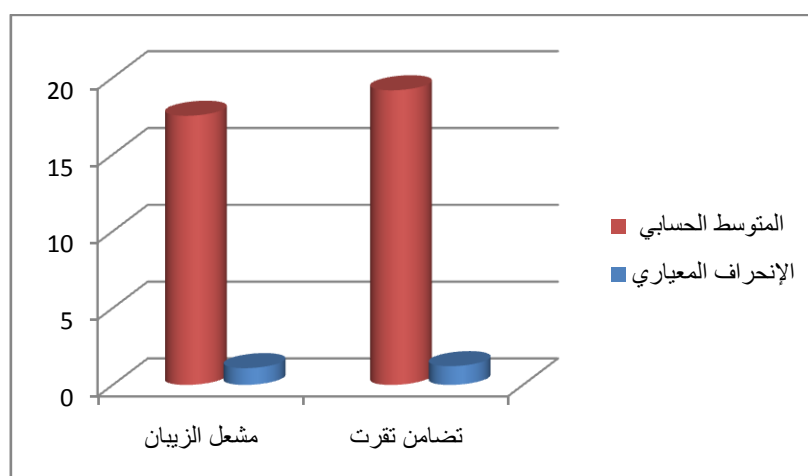
الجدول رقم (09) يبين نتائج اختبار السرعة 20 متر

الصفات البدنية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	الدلالة الإحصائية
السرعة	مشعل الزبيان	4.30	0.19	26	0.05	0.332	1.70	غير دال
	تضامن	4.39	1.15					
	تقرت							

من خلال النتائج المسجلة في الجدول (09) يتضح لنا ما يلي :

- ❖ سجلت نتائج مشعل الزبيان متوسطا حسابيا قدره 4.30 وانحرافا معياريا قدره 0.19 .
- ❖ أما نادي تضامن تقرت فقد سجل متوسطا حسابيا قدره 4.39 وانحرافا معياريا قدره 1.15 .

الملاحظ هنا تفوق مشعل الزبيان في نتائج اختبار السرعة 20 متر ولمعرفة هل هذه الفروق ذات دلالة إحصائية قمنا بحساب (ت) بتطبيق اختبار (T) ستودينت للفريقين كما هو موضح في الجدول () وجاءت مساوية لـ 0.332 وبمقارنتها ب (ت) الجدولية 1.70 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 26 وجدنا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية والشكل البياني رقم (12) يبين ذلك .



شكل بياني رقم (12) يوضح نتائج اختبار السرعة 20 متر.

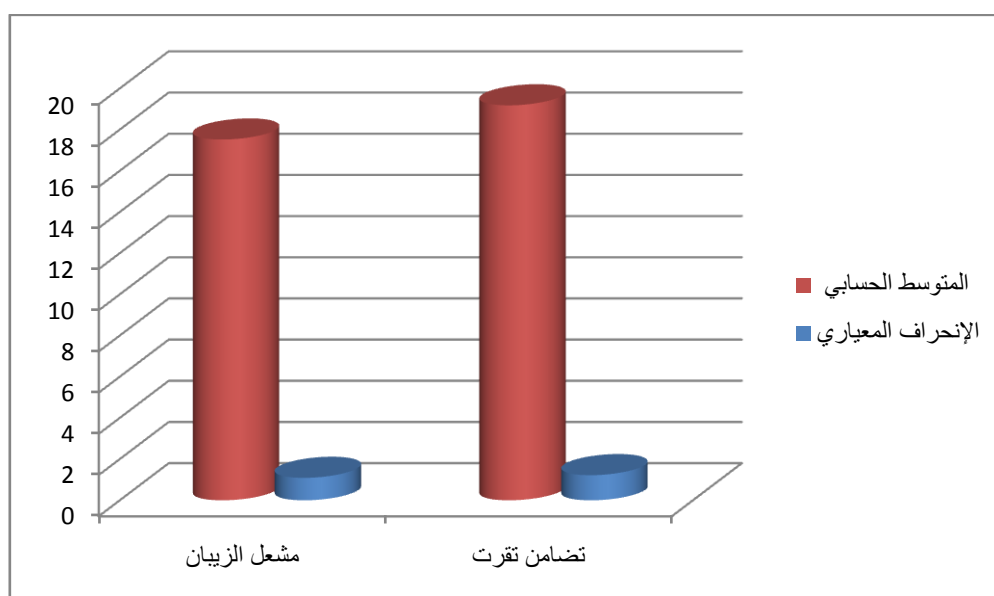
1-2-2 عرض و تحليل نتائج اختبار المرونة: اختبار الشني الأمامي للجذع من الوقوف

الجدول رقم (10) يبين نتائج اختبار المرونة:

الصفات البدنية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	الدلالة الإحصائية
المرونة	مشعل الزيبان	5.15	4.73	26	0.05	3.263	1.70	دال
	تضامن تقرت	5.80	4.79					

من خلال النتائج المسجلة في الجدول (10) يتضح لنا مايلي :

من خلال الجدول رقم (10) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للنادي مشعل الزيبان هو 5.15 سم و الانحراف المعياري 4.73، أما المتوسط الحسابي للنادي تضامن تقرت فكان 5.80 سم و الانحراف المعياري يقدر بـ 4.79 ، وبعد حساب (ت) عند درجة الحرية (ن*2)-2 وتقدر بـ 26 و مستوى الدلالة 0.05 وجدناها 3.263 و بالمقارنة مع (ت) الجدولية التي تساوي 1.70 نجد أن (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية مما يدل على أن النتائج دالة إحصائيا وهذا ما يوضحه الشكل البياني رقم (13).



شكل بياني رقم (13) يوضح نتائج اختبار المرونة .

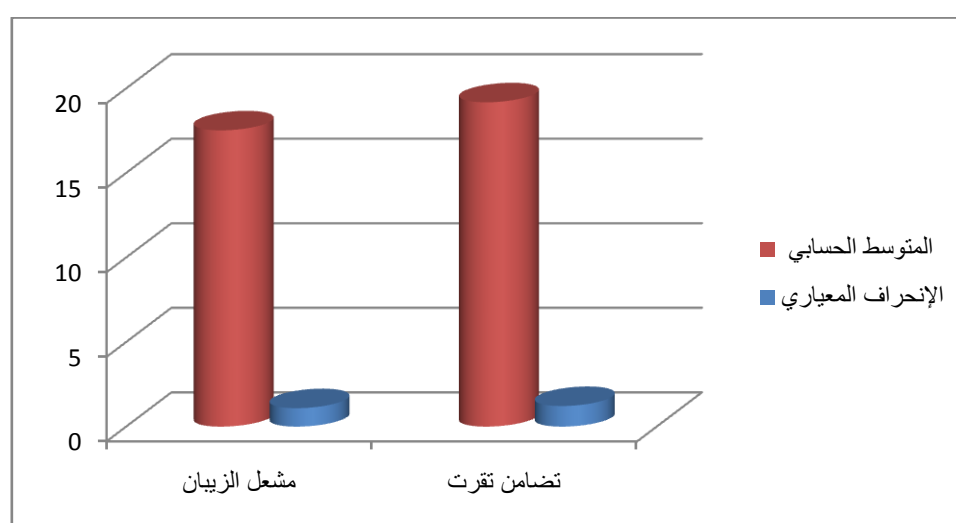
1-2-3 عرض و تحليل نتائج اختبار الرشاقة:

الجدول رقم (11) يبين نتائج اختبار الرشاقة:

الصفات البدنية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	الدلالة الإحصائية
الرشاقة	مشعل الزيبان	10.29	0.42	26	0.05	2.301	1.70	دال
	تضامن تقرت	12.07	0.45					

من خلال النتائج المسجلة في الجدول (11) يتضح لنا ما يلي :

- ❖ مشعل الزيبان متوسطها الحسابي يساوي 10.29 وانحرافها المعياري يقدر ب 0.42 .
 - ❖ أما نادي إتحاد القنطرة فقد كان متوسط حسابه يساوي 12.07 وانحرافه المعياري يقدر ب 0.45 .
- وبعد حساب (ت) عند درجة الحرية (ن*2) -2 تقدر بـ 26 و مستوى الدلالة 0.05 وجدناها 2.301 و بالمقارنة مع (ت) الجدولية التي تساوي 1.70 نجد ان (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية مما يدل على أن النتائج دالة إحصائيا وهذا ما يوضحه الشكل البياني رقم (14) .



شكل بياني رقم (14): يوضح نتائج اختبار الرشاقة.

1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية لفريقي مشعل الزيبان ونادي تضامن تقرت :

الجدول رقم (12) يبين نتائج الاختبارات المهارية للفريقين :

المهارات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	الدلالة الإحصائية
دقة التمرير	مشعل الزيبان	3.05	0.82	26	0.05	0.529	1.70	غير دال
	تضامن تقرت	3.26	1.66					
دقة التسديد على المرمى	مشعل الزيبان	9.53	2.56	26	0.05	2.066	1.70	دال
	تضامن تقرت	6.15	2.33					
اختبار اكراموف للجري بالكرة	مشعل الزيبان	17.52	1.09	26	0.05	3.25	1.70	دال
	تضامن تقرت	19.18	1.22					

1-3-1 عرض و تحليل نتائج اختبار لمهارة دقة التمرير :

الجدول رقم (13) يبين نتائج اختبار مهارة دقة التمرير :

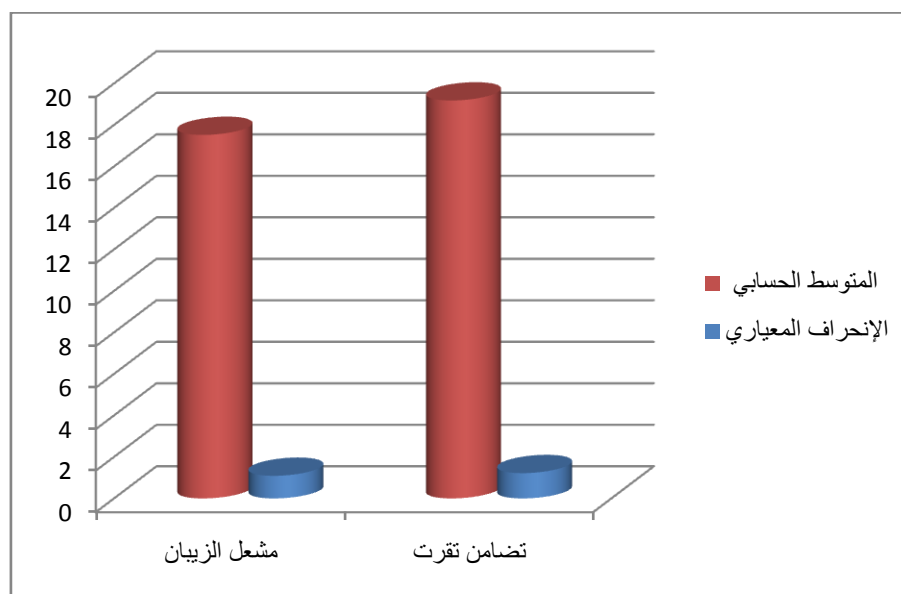
المهارات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	الدلالة الإحصائية
دقة التمرير	مشعل الزيبان	3.05	0.82	26	0.05	0.529	1.70	غير دال
	تضامن تقرت	3.26	1.66					

من خلال النتائج المسجلة في الجدول (13) نلاحظ :

❖ بالنسبة لنادي مشعل الزيبان: فقد سجل متوسط حسابي يساوي 3.05 وانحرافا معياريا قدره 0.82.

❖ أما تضامن مستقبل تقرت فقد سجل متوسط حسابي قدره 3.26 انحرافا معياريا قدره 1.66.

وبحساب (ت) المحسوبة 0.529 للفريقين مشعل الزيبان و تضامن تقرت عند درجة حرية تقدر ب 26 ومستوى دلالة 0,05 ومقارنتها ب (ت) الجدولية 1.70 نلاحظ أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين الفريقين مشعل الزيبان و تضامن تقرت في مهارة دقة التمرير والشكل البياني رقم (15) يبين ذلك.



شكل بياني رقم(15): يوضح نتائج اختبار مهارة دقة التمرير.

1-3-2 عرض و تحليل نتائج اختبار مهارة دقة التسديد في المرمى :

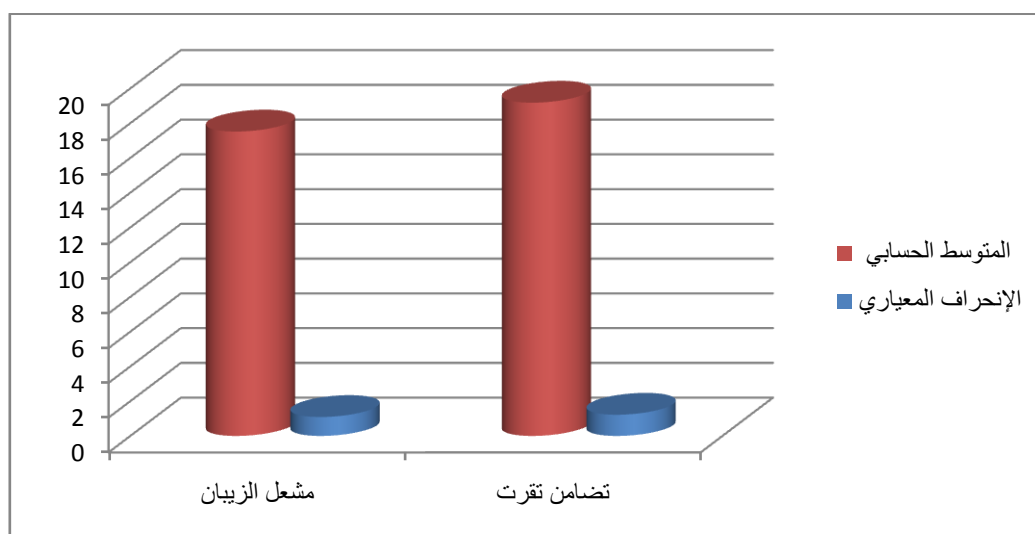
الجدول رقم (14) يبين نتائج اختبار مهارة دقة التسديد في المرمى :

المهارات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	الدلالة الإحصائية
دقة التسديد على المرمى	مشعل الزيبان	9.53	2.56	26	0.05	2.066	1.70	دال
	تضامن تقرت	6.15	2.33					

من خلال النتائج المسجلة في الجدول (14) يتضح لنا مايلي :

- ❖ فقد سجلت نتائج مشعل الزيبان متوسطا حسابيا يساوي 9.53 وانحرافا معياريا قدره 2.56 .
- ❖ أما نادي الريان فقد سجلت نتائجه متوسطا حسابيا يساوي 6.15 وانحرافا معياريا قدره 2.33.

وبحساب (ت) المحسوبة 2.066 للمجموعتين مشعل الزيبان و تضامن تقرت عند درجة حرية تقدر ب 26 ومستوى دلالة 0,05 ومقارنتها ب (ت) الجدولية 1.70 نلاحظ أنه توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين إتحاد بسكرة و الريان البسكري في مهارة دقة التسديد على المرمى والشكل البياني رقم (16) يبين ذلك.



شكل بياني رقم(16):يوضح نتائج اختبار دقة التسديد في المرمى.

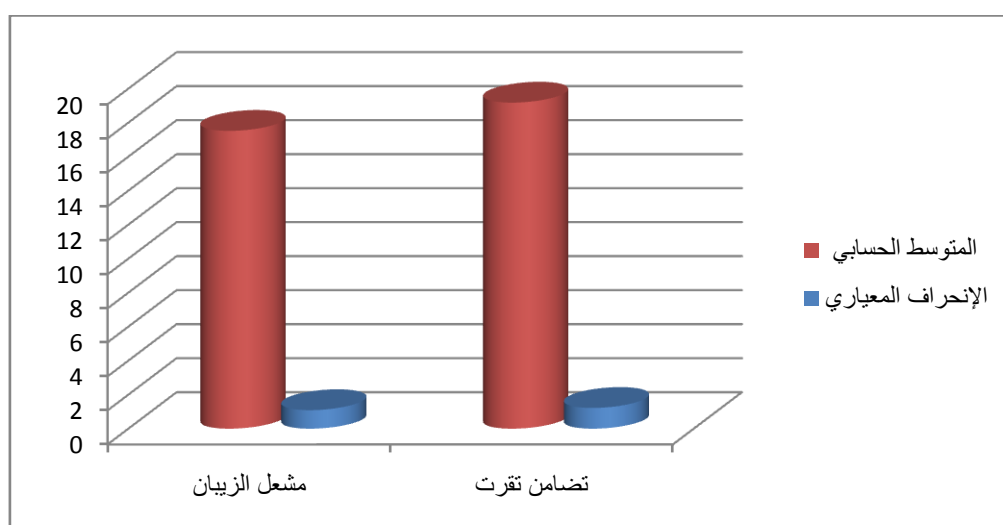
1-3-3 عرض و تحليل نتائج اختبار اكراموف للجري بالكرة :

الجدول رقم (15) يبين نتائج اختبار اكراموف للجري بالكرة:

المهارات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	الدلالة الإحصائية
اختبار اكراموف للجري بالكرة	مشعل الزبيان	17.52	1.09	26	0.05	3.25	1.70	دال
	تضامن تقرت	19.18	1.22					

من خلال النتائج المسجلة في الجدول (15) يتضح لنا ما يلي :

- ❖ مشعل الزبيان متوسطها الحسابي يساوي 17.52 وانحرافها المعياري يقدر ب 1.09.
 - ❖ أما نادي تضامن تقرت فقد كان متوسط حسابه يساوي 19.18 وانحرافه المعياري يقدر ب 1.22.
- وبحساب (ت) المحسوبة 3.25 للفريقين مشعل الزبيان و تضامن تقرت عند درجة حرية تقدر ب 26 ومستوى دلالة 0,05 ومقارنتها ب (ت) الجدولية 1.70 نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الفريقين مشعل الزبيان و تضامن تقرت في اختبار اكراموف للجري بالكرة والشكل البياني رقم (17) يبين ذلك.



شكل بياني رقم(17):يوضح نتائج اختبار اكراموف للجري بالكرة.

الفصل الخامس

مناقشة نتائج الدراسة

1-مناقشة الفرضية الأولى:

من أجل إثبات أو نفي الفرضية من خلال مناقشة نتائج الجداول رقم (07،08) التي سبق عرضها والتي تقول بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض القياسات الجسمية عند لاعبات حسب البنية المورفولوجية حيث توصلنا إلى نتائج القياسات التالية :

❖ بالنسبة إلى قياسات الطول الكلي للجسم : (أنظر الملحق رقم 04،05) جاءت نتائج الفريقين مشعل الزيبان و تضامن مستقبل تقررت متفاوتة تفاوتاً ضئيلاً من خلال نتائج المتوسطات الحسابية بالنسبة للفريقين بحيث جاءت دالة إحصائية بالنظر إلى قيمة (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية وهذا ما يثبت صحة الفرضية في قياس الطول مما يعزز تفسير نتائج المتحصل عليها بين الفريقين .

❖ بالنسبة إلى قياسات الوزن : (أنظر الملحق رقم 04،05) جاءت نتائج الفريقين تدل على عدم وجود فروق بالنظر إلى المتوسطات الحسابية حيث جاءت غير دالة إحصائية لأن (ت) المحسوبة أقل من (ت) الجدولية وهذا ما يثبت عدم صحة الفرضية الأولى في قياسات الوزن للفريقين.

مقارنة النتائج بالفرضية الأولى

من خلال نتائج الدراسة في بعض القياسات الجسمية، يمكن القول أن الفرضية الأولى التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض القياسات الجسمية عند لاعبات حسب البنية المورفولوجية تحققت جزئياً، حيث وجدنا فروق ذات دلالة إحصائية في قياسات الطول لصالح فريق مشعل الزيبان لكرة القدم النسوية بينما لم تكن هناك فروق في الوزن لصالح أي فريق، ويعزى ذلك إلى أن هذه النتائج تعطي دلالات واضحة على وجود اهتمام من قبل مدرب الفريق حيث من خلال إطلاعنا على المخطط السنوي للتدريب لاحظنا قيام المدرب بعملية الإنتقاء قبل بداية الموسم تعتمد على الملاحظة وخاصة عامل الطول و هذا يتوافق مع واجبات وفوائد الإنتقاء الرياضي عند البنات. ويتفق مع نتائج دراسة رياض خليل خماس الحميري 2001. ونتائج دراسة أمادو نيان التي أثبتت أن الطول مهم في الإنتقاء.

2-مناقشة الفرضية الثانية :

لإثبات أو نفي الفرضية الثانية والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الخصائص البدنية عند لاعبات حسب البنية المورفولوجية ،ومن خلال الجداول رقم (10،11،12) التي سبق عرضها فقد توصلنا إلى النتائج التالية :

❖ بالنسبة لصفة السرعة (أنظر الملحق رقم 07،09) وبملاحظة (ت) المحسوبة أقل من (ت) الجدولية فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الفريقين ويظهر ذلك من خلال قيمة المتوسطين الحسابيين حيث تحصلنا على 4,30 ثا بالنسبة لمشعل الزيان مقابل 4,37 ثا بالنسبة لفريق تضامن تقرت وهذا لا يثبت صحة الفرضية الثالثة .

❖ بالنسبة لصفة المرونة (أنظر الملحق رقم 07،09) جاءت نتائج الفريقين تدل على وجود فروق بالنظر إلى المتوسطات الحسابية ، وهذا من خلال دلالتها الإحصائية لأن (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية وهذا ما يثبت صحة الفرضية الثانية في صفة المرونة ، ويعزى ذلك لتخصيص مدرب الفريق إلى تحضيرات بدنية خاصة أما صفة الرشاقة (أنظر الملحق رقم 07،09) فإن النتائج جاءت لصالح فريق مشعل الزيان حيث أكدت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الفريقين ، لأن (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية وهذا ما يؤكد على أن هذه الصفة من الصفات البدنية يجب تخصيص لها برنامج خاص ولهته الفئة.

مقارنة النتائج بالفرضية الثاني

والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخصائص البدنية عند لاعبات حسب البنية المورفولوجية، وانطلاقا من النتائج المتوصل إليها فإن الفرضية قد تحققت جزئيا ، وكانت نتائجها تتماشى وفق برنامج تدريبي مقنن ما اظهر عدم وجود دلالة فروق بين الفريقين في صفة السرعة، كما توجد فروق بين الفريقين في كل من صفتي الرشاقة و المرونة، وهذا ما يؤكد أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخصائص البدنية عند لاعبات، وهذا راجع إلى عدم احتكاك لاعبات الفريقين بمستوى عالي، كما راجع إلى قلة الأندية المنخرطة في القسم الجهوي ،لأن المستوى العالي يلعب دور هام في إعطاء أهمية حول التحضير البدني لهذه الفئة من لاعبات. والتي يعتبرها المختصون بأنها شكل من أشكال التدريب عالي الشدة حسب بعض الدراسات السابقة و أهداف التدريب الرياضي بما يخص هذه المرحلة العمرية وهذا من خلال تنمية وتطوير هذه الصفات البدنية أثناء عملية التدريب.

لإثبات أو نفي الفرضية الثالثة من خلال نتائج الجداول (14،15،16) التي سبق عرضها والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخصائص المهارية عند لاعبات حسب البنية المورفولوجية .

حيث توصلنا إلى النتائج التالية :

1. بالنسبة لاختبار مهارة دقة التمرير : (أنظر الملحق رقم 10،08) جاءت النتائج متقاربة لصالح مشعل الزبيان بالنظر إلى المتوسطات الحسابية ولكن هذه الفروق غير دالة إحصائياً لأن (ت) المحسوبة أقل من (ت) الجدولية ، والفرضية غير مثبتة في هذه المهارة ، وهذا ما يعزى إلى أوقات التدريب التي تقدر بثلاث مرات أسبوعياً .

2. أما مهارة دقة التسديد على المرمى (أنظر الملحق رقم 10،08) فجاءت النتائج لصالح فريق مشعل الزبيان (9،53) نقطة و (6.45) نقطة بالنسبة إلى تضامن تفرقت وهي فروق دالة إحصائياً لأن (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية وهذا ما يثبت صحة الفرضية الثانية في مهارة دقة التسديد على المرمى أي أنه توجد فروق بين نتائج مشعل الزبيان ونتائج تضامن تفرقت.

3. أما اختبار اكراموف للجري بالكرة (أنظر الملحق رقم 10،08) فقد جاءت النتائج لصالح مشعل الزبيان وبصفة واضحة جداً (17،52 ثا) مقابل (19.18 ثا) لفريق تضامن تفرقت وهي فروق ذات دلالة إحصائية لأن (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية ، وهذا ما يثبت صحة الفرضية الثالثة في هذا الاختبار.

مقارنة النتائج بالفرضية الثالثة

والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخصائص المهارية عند لاعبات حسب البنية المورفولوجية و انطلاقاً من النتائج المتوصل إليها فإن الفرضية الثانية تحققت جزئياً حيث لم نجد فروقا ذات دلالة إحصائية في مهارة دقة التمرير ، وهذا وقد لاحظنا وجود فوارق في مهارة التسديد على المرمى وكذا اختبار اكراموف للجري بالكرة و تغيير الاتجاه حيث كان هناك تفوق واضح لفريق مشعل الزبيان بسكرة وهذا ما يعزى إلى برنامج المدرب و قدرات اللاعبات و امتلاكهم لصفة المرونة المساعدة على تطبيق هذا الاختبار ، والرغبة الواضحة للتعلم والتدرب التي تتميز بها لاعبات مشعل الزبيان وهذا ما لمستته من خلال إشرافي على بعض التدريبات كمدرب في هذا الفريق ، كذلك مواظبة المدير الفني للفريق في العمل على هذا النوع من المهارات من خلال برنامج التدريب الذي يلائم متطلبات وخصائص هذه الفئة لدى لاعبات من حيث تنمية وتطوير المهارات الأساسية القاعدية باستعمال طرق ووسائل حديثة تساعد على أداء المهارات بشكل صحيح وتكون هناك قابلية لدى لاعبات في تعلم مهارات أخرى وهذا ما أشار له محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم في كتابهما طرق القياس للتقويم . وتتوافق كذلك مع نتائج الدراسة المشابهة قام بها بن قوة علي 2004 .

استنتاج عام:

من خلال تحليلنا لنتائج الدراسة وبشكل مجزئ ثم القيام بعملية مناقشة النتائج التي توصلنا إليها في هذه الدراسة تم استنتاج ما يلي:

- أشارت النتائج إلى وجود فروق جزئية ذات دلالة إحصائية في بعض القياسات الجسمية (الطول ، الوزن) بين الفريقين تضافر مستقبل تقرت و مشعل الزيان 2000 بسكرة ولصالح هذه الأخيرة .
- أشارت النتائج كذلك إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع المهارات عدا مهارة دقة التمرير أي أن البنية المورفولوجية لها تأثير على اكتساب المهارات الأساسية عند لاعبات .
- هناك فروق في بعض القياسات الجسمية والخصائص البدنية والمهارية باختلاف البنية المورفولوجية
- القياسات الجسمية والخصائص البدنية والمهارية تتأثر ببعضها البعض بنسب متفاوتة.
- سرعة تعلم المهارات ودقة الأداء في كرة القدم يرجع إلى تخطيط برنامج تدريبي ممنهج .
- تفوق فريق مشعل الزيان على فريق تضافر تقرت في جميع الخصائص البدنية عدا اختبار السرعة.
- يمكن بناء مستويات معيارية في المهارات الأساسية بالاعتماد على نتائج دراسة بن قوة علي .

اقتراحات :

من خلال نتائج هذه الدراسة بدايتها وسيرها ونتائجها المستخلصة، ومن خلال الدراسات المشابهة المتداولة في هذا البحث نقترح ما يلي:

➤ يجب أن تكون عملية تدريب الفتيات مبنية على أسس وقواعد علمية صحيحة للوصول إلى تحقيق نتائج عالمية .

➤ استخدام النتائج التي توصلنا إليها لإجراء البحوث والدراسات الأخرى .

➤ الاهتمام والتركيز على الجانب البدني والمهاري عند لاعبات للوصول إلى المستويات العالمية .

➤ تسطير برامج للتدريب للنهوض بالكرة القدم النسائية خاصة الفئة أقل من 17 سنة على المستوى

المحلي.

➤ إجراء بحوث مشابهة على الخصائص الفيزيولوجية والذهنية .

➤ العمل على تنمية المهارات الأساسية المساهمة والتي وضحتها الدراسة .

➤ ضرورة إطلاع المدربين والمختصين في تدريب كرة القدم النسائية على نتائج الأبحاث والدراسات

للاستفادة منها في مجال التدريب .

➤ إجراء قياسات أخرى تشمل القياسات الأنثروبومترية لتوسيع دائرة الأبحاث الخاصة بهذه الرياضة .

➤ العمل على ضرورة استغلال مرحلة العمرية عند البنات التي تعد أهم مرحلة للوصول باللاعبات

للعالمية على أحسن ما يمكن .

➤ لاعبة كرة القدم النسائية يجب أن تتمتع بخصائص بدنية عالية المستوى لتطوير الأداء المهاري .

خلاصة عامة :

❖ لقد خطى التدريب الرياضي في جميع الرياضات عامة وكرة القدم النسائية بصفة خاصة خطوة ملموسة من خلال البحوث والدراسات الحديثة على مستوى لاعبات في جميع الجوانب (البدينية ، الخططية ،المهارية النفسية) وكان الهدف منها اكتشاف طرق أكثر نجاعة وسرعة في التعلم وتطوير المهارات الخططية والبدينية والنفسية .

❖ كما أن النجاح في أداء مهارات اللعبة يعتمد على مدى كفاءة صفات البدينية عند اللاعبة وحيث تعتبر الصفات البدينية مكونا أساسيا ومهما في كرة القدم النسائية بصفة عامة وذات أهمية كبرى في الأداء المهاري بصفة خاصة وهذا حسب آراء العلماء والباحثين في هذا المجال .

❖ وإيماننا منا بالمنهج العلمي ودوره في تطوير العلوم من خلال الدراسات وقصد تطوير مناهج التدريب جاء بحثنا بدراسة الخصائص البدينية وتمثلت في (السرعة ، المرونة ، الرشاقة) والمهارية (دقة التمرير ،دقة التسديد على المرمى،المشي بالكرة،و تغيير الإتجاه)عند لاعبات كرة القدم النسائية ، من خلال التعرف على هذه الخصائص ومعرفة إن كانت هناك فروق بين الفرق حسب البنية المورفولوجية ، ومدى إمكانية بناء أسس معيارية للرفع من مستوى الأداء .

❖ و بهذا الصدد و من خلال تحليل نتائج اختبارات البدينية والمهارية خرجنا بلستنتاجات أن هناك اختلاف بين اللاعبلت من ناحية بعض قياساتهن الجسمية خاضتا الطول وقدراتهن البدينية وإمكانياتهن المهارية وحاولنا من خلال هذه الدراسة معرفة أسباب هذه الاختلافات ونوعها ونسبة تأثيرها وذلك من خلال مناقشة النتائج ومقارنتها مع الفرضيات المطروحة .

❖ وفي الأخير أشارت النتائج إلى وجود فروق جزئية ذات دلالة إحصائية في بعض القياسات الجسمية كالطول، وكذلك الخصائص المهارية والبدينية بين الفريقين لصالح فريق مشعل الزيان على حساب تضامن مستقبل تقرت، ووفقا لما توصلنا إليه من إثبات للفرضيات الجزئية يجعلنا نقبل صحة الفرضية العامة التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخصائص المهارية والبدينية عند لاعبات كرة القدم النسائية حسب البنية المورفولوجية.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

**** القرآن الكريم ****

➤ سورة الإسراء ، الآية: 24.

➤ سورة النمل ، الآية : 19.

**** الكتب ****

1. مصطفى باهي و صبري عمران : الإختبارات والمقاييس في التربية الرياضية ، مكتبة الأنجلو المصرية ط1، القاهرة ،مصر ،2008.
2. أحمد سعد جلال: مبادئ الإحصاء النفسي تطبيقات وتدريبات على برنامج spss ، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية، ط1،غرب القاهرة، مصر، 2008.
3. أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية (التطبيقات في مجال الرياضي) ، دار الفكر العربي، ط 1 القاهرة، 2000 .
4. أكرم زكي خطابية: المناهج المعاصرة التربية الرياضية ، ط1، دار الفكر عمان ، 1997.
5. أمر الله أحمد البساطي: التدريب والإعداد البدني في كرة القدم ، دار المعارف، ط 2 بالإسكندرية مصر، 1990.
6. بهاء الدين ابراهيم سلامة الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي دار الفكر العربي ط1، 2002.
7. بهادر سعدية محمد علي: سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، بيروت، لبنان، 1980 .
8. البهي فؤاد السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة 1975.
9. تامر محسن وسامي الصفارة: أصول التدريب في كرة القدم، دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد، العراق 1988.

10. تركي رابع: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1990.
11. حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو، عالم الكتاب، القاهرة، 1995.
12. حسن السيد أبو عبده: الإعداد المهاري للاعب كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، القاهرة، 2002.
13. حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي القاهرة، مصر، 1980.
14. حنفي محمود مختار: كرة القدم لناشئين، دار الفكر العربي القاهرة، مصر، 1988.
15. خليل ميخائيل معوض: سيكولوجية النمو للطفولة والمراهقة، دار الفكر الجانعي ط3، 1994.
16. خيرية إبراهيم السكري/محمد جابر بريقع: التدريب المتكامل في كرة القدم النسائية منشأة الناشر المعارف، بالإسكندرية، 2004.
17. د. إبراهيم أنيس، عبد الحليم منتصر: المعجم الوسيط، دار الفكر، الجزء الأول، 2004.
18. رابع تركي: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1990.
19. الرابطة الوطنية لكرة القدم دليل: ط1، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع الجزائر، عين مليلة، بدون تاريخ- سنة-.
20. رمضان محمد القذافي: علم النفس الطفولة والمراهقة، المكتبة الجامعية الحديثة، الإسكندرية، 1977.
21. رومي جميل: كرة القدم، دار النقائص، "ط1"، بيروت (لبنان)، 1986.
22. السيد عبد المقصود: تطور حركة الإنسان وأسسها، دار الفكر العربي، مصر، 1984.
23. صالح أحمد زطي: الأسس النفسية للتعليم الثانوي، مكتبة النهضة العربية، مصر، 1959.
24. طلحة حسام الدين: الميكانيكية الحيوية، دار الفكر العربي، القاهرة. 1993.
25. عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999.
26. عبد الرحمان عيساوي: سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية، بدون طبعة بيروت، 1980.
27. عبد المنعم المليجي وحلمي المليجي: النمو النفسي، ط4، دار النهضة العربية، 1973.
28. فؤاد البهي: أسس النفسية للنمو، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975.
29. فيصل عياش: الموجز في علم الحركة، مستغانم، الجزائر، 1998.
30. كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، 1996.
31. كورت مانيل: التعليم الحركي، مطبعة جامعة العراق، ط1، 1987.

32. محمد إبراهيم شحاتة: دليل اللياقة البدنية، المكتبة المصرية بالإسكندرية، مصر، 2008.
33. محمد أحمد فرج عنايات: مناهج وطرق تدريس التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة 1980.
34. محمد الحماحي، أمين الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية الرياضية، دار الفكر العربي، ط 2 القاهرة، 1990.
35. محمد السايح مصطفى. صلاح أنس حامد. الإختبار الوروي للياقة البدنية. يوروفيت، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر، الإسكندرية، 2009.
36. محمد السيد محمد الزعلاوي: خصائص النمو في المراهقة، ط1، مكتبة التوبة مصر، 1998.
37. محمد بوعلاق: الهدف الإجرائي تميزه وصيغته، قصر الكتاب للنشر والتوزيع، الجزائر، 1999.
38. محمد حازم محمد أبو يوسف: أسس اختيار الناشئين في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ط1، الإسكندرية، مصر، 2005.
39. محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 1992.
40. محمد حسن علوي، محمد نصر الدين رضوان: اختبار الأداء الحركي، دار الفكر العربي، ط4، 1991.
41. محمد رفعت: كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية، دار البحار، لبنان، 1999.
42. محمد صبحي حسنين. حمدي عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، مطبعة روز اليوسف، مطبعة القاهرة، 1998.
43. محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشطي: نظريات ت. ب. ر، ط1، دار النهضة العربية بيروت 1986.
44. محمد كشك، أمر الله ألبساطي: أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم، دار المعارف، مصر 2000.
45. محمد مصطفى زيدان، محمد السيد الشربيني: سيكولوجية النمو، ط1، دار الفكر العربي، مصر 1998.
46. محمد مصطفى زيدان: علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1995.
47. محمود عبد الحليم مسني، عفاف بنت الصالح: علم النفس النمو، مركز الاسكندرية للكتاب، مصر 2001.

48. مصطفى باهي و صبري عمران: الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية مكتبة الأنجلومصرية، ط 1 القاهرة، مصر، 2008 .
49. مفتي إبراهيم حماد: كرة القدم للفتيات، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 1996.
50. مفتي إبراهيم: الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
51. مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء والقياس التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993.
52. منذر هاشم الخطيب /أ. علي الخياط : قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم ، عمان، الأردن ، ط1 2000.
53. موفق مجيد المولى: الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، لبنان، 1999.

****مجالات ومذكرات****

1. زعتر بهاء الدين وآخرون : دور رياضة كرة القدم في تنمية الجانب الاجتماعي لدى المراهقين ، مذكرة ليسانس قسم الإدارة ، والتسيير الرياضي كلية العلوم الاقتصادية والعلوم التسيير والعلوم التجارية، جامعة مسيلة الجزائر، 2007.
2. د. فاطمة حاشو عبود الغريب و د. إسراء جميل حسن السعدي: دراسة مقارنة في بعض القدرات الوظيفية والبدنية لدى لاعبات الألعاب الفردية والجماعية ، أطروحة الدكتوراه في التربية البدنية والرياضية جامعة بغداد، 2009.
3. مذكرة الليسانس: دراسة تقويمية لبعض المؤشرات الفيزيولوجية و المورفولوجية لدى التلاميذ المرحلة الثانوية، دراسة ميدانية بولاية الجلفة، سنة الدراسية 1999-2000.

**** المراجع بالفرنسية ****

1. Bernard Turpine.Football préformation et formation. Paris. EditionAmphores.1993
2. caga-Etleill.R.Thomas.1993.
3. jurgen weineck :biologie du sport. Avril 1998.
4. MORCELLI,A , BANNIER:**PSYCHOLOGIE DE L'ADOLESCENT**, ED MAISON ,PARIS 1988.
5. P-Marcheilli-a braconier,1998
6. Pradet Michel :**La Préparation Physique Collection Entraînement**,INSEP,publication,Paris,1997
7. Taelman, Simon (j) : **Football, Performance**, ed amphara, paris, 1991

**** مواقع الأنترنت ****

1. [www. terredefoot.free.fr/seance21.htm](http://www.terredefoot.free.fr/seance21.htm).



الملحق (01)



Fédération Algérienne de Football
Ligue Régionale de Football Constantine
Commission Régionale de Football Féminin



Calendriers de Football Féminin « U 17 » « Groupe « Nord » saison 2015 - 2016

Journées « Aller »	Rencontre 1	Rencontre 2	Rencontre 3	Rencontre 4	Journées « Retour »
1 ^{ère}	NADJEM.A UDOC	FJS ARTSFT	MSK JFK	FCC MOK	8 ^{ème}
2 ^{ème}	ARTFST NADJEM.A	FCC MSK	JFK FJS	MOK UDOC	9 ^{ème}
3 ^{ème}	UDOC ARTSFT	NADJEM.A JFK	FJS FCC	MSK MOK	10 ^{ème}
4 ^{ème}	MSK UDOC	JFK ARTSFT	FCC NADJEM.A	MOK FJS	11 ^{ème}
5 ^{ème}	JFK UDOC	FJS MSK	ARTSFT FCC	NADJEM.A MOK	12 ^{ème}
6 ^{ème}	FJS UDOC	FCC JFK	MSK NADJEM.A	MOK ARTSFT	13 ^{ème}
7 ^{ème}	UDOC FCC	NADJEM.A FJS	ARTSFT MSK	MOK JFK	14 ^{ème}

01	UDO.CONSTANTINE	02	FC.CONSTANTINE
03	FJ.SKIKDA	04	JF.KHROUB
05	MS.KHROUB	06	ARTSF.TEBESSA
07	NADJEM ANNABA	08	MO.KHROUB

Calendriers de Football Féminin « U 17 » « Groupe « Sud » saison 2015 - 2016

Journées « Aller »	Rencontre 1	Rencontre 2	Journées « Retour »
1 ^{ère}	ACB SMBT	ESFORT MZ2000B	4 ^{ème}
2 ^{ème}	MZ2000B ACB	SMBT ESFORT	5 ^{ème}
3 ^{ème}	ESFORT ACB	MZ2000B SMBT	6 ^{ème}

01	AC.BISKRA	02	MZ2000.BISKRA
03	ESFOR.TOUGGOURT	04	SMB.TOUGGOURT

➤ **Statistiques par club et par catégories Saison 2015 - 2016 :**

Clubs	U 17
AC.Biskra	18
SMB.Touggourt	23
MS.Khroub	14
Nadjem Annaba	13
MO.Khroub	15
UDO.Constantine	16



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

فريق مشعل الزيبان 2000 بسكرة لكرة القدم النسوية

بلدية بسكرة

ولاية بسكرة

الموضوع: لاعبات أقل من 17 سنة لفريق مشعل الزيبان

بصفتي رئيس نادي مشعل الزيبان 2000 بسكرة أن الاعبات المشاركات

في نادي مشعل الزيبان 2000 بسكرة لكرة القدم النسوية للموسم

الرياضي 2016/2015 هي 18 لاعبة لفئة أقل من 17 سنة

رئيس النادي

بصفتي رئيس نادي مشعل الزيبان 2000 بسكرة أن الاعبات المشاركات في نادي مشعل الزيبان 2000 بسكرة لكرة القدم النسوية للموسم الرياضي 2016/2015 هي 18 لاعبة لفئة أقل من 17 سنة



الملحق (02)

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

فريق مشعل الزيبان 2000 بسكرة لكرة القدم النسوية

بلدية بسكرة

ولاية بسكرة

الموضوع: ترخيص للقيام باختبارات بدنية و مهارية

لفريق أقل من 17 سنة

بصفتي رئيس نادي مشعل زيبان 2000 بسكرة لكرة القدم النسوية قمت

بترخيص للمدرب زكار محمد الأمين للقيام باختبارات بدنية و مهارية

و قياسات جسمية لفريق أقل من 17 سنة لكرة القدم النسوية

رئيس النادي

يعيني فاروق



الملحق (03)

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

تقرت في 2016/04/02

الموضوع : ترخيص باجراء اختبارات بدنية ومهارية

بصفتي رئيس نادي الرياضي الهواة تضامن مستقبل بلدية تقرت فئة اقل من 17 سنة لكرة القدم النسوية
انني بصفتي قمت بالترخيص للباحث زكار محمد الامين بقيام اختبارات بدنية و مهارية لدى لاعبات اقل
من 17 سنة لكرة القدم النسوية حيث تمثلت هذه الاختبارات كالتالي

اختبارات بدنية

اختبارات



الملحق (04)

الملحق رقم 04: يبين القائمة الإسمية مع الوزن و الطول للاعبات كرة القدم للنادي مشعل الزبيان 2000
بسكرة لكرة القدم النسوية

الاسم	الإسم	تاريخ ومكان الميلاد	الطول (سم)	الوزن (كغ)
01- غضاب	عابدة	1999/02/01 بسكرة	161	50
02- قدار	رنيا	الجزائر 2000/06/06	158	40
03- قدار	رحيل	2001/07/23 الواد	159	45
04- بوعافية	سندس	2001/08/14 بسكرة	152	42
05- ستي	أحلام	بسكرة 2000/11/01	160	48
06- سلطان	فاطمة زهراء	2000/01/22 بسكرة	150	44
07- طرشة	عائشة	2001/12/09 بسكرة	153	42
08- لبصايرة	مريم	2001/03/10 بسكرة	148	39
09- غراز	أية	1999/04/07 بسكرة	165	56
10- شرماط	مسعودة	2000/02/06 بسكرة	164	58
11- حزازطة	صبرين	2000/09/15 بسكرة	159	47
12- جغام	فريال	2000/02/15 بسكرة	157	45
13- زراقة	نزيهة	2001/02/08 بسكرة	152	43
14- ميساوي	أماني	2000/09/11	154	49

الملحق (05)

الملحق رقم 05: يبين القائمة الإسمية مع الطول و الوزن للاعبات كرة القدم لفريق نظامن مستقبل تقرت - ورقلة

اللقب	الإسم	تاريخ و مكان الميلاد	الطول(سم)	الوزن(كغ)
01- مخالفة	سارة	2000/01/16 تقرت	152	50
02- مستوري	إشراق	2000/06/08 تقرت	168	55
03- عبد الجواد	خلود	2000/06/14 ورقلة	152	50
04- طراد	فاطمة الزهرة	2002/07/18 تقرت	157	56
05- طبال	مريم	2001/02/04 تقرت	162	60
تمولة 06-	إشراق	2001/06/10 تقرت	153	49
07- بوزيد	فاطمة	2000/07/20 تقرت	150	48
باسو 08-	خديجة	2001/09/01 تقرت	162	60
09- مقداد	شيماء	1999/12/09 تقرت	163	57
10- غربية	رانية	2000/02/02 تقرت	155	53
11- خالدي	إسمهان	2001/06/27 تقرت	158	54
12- دومان	سورة	2001/04/10 ورقلة	154	49
13- العابد	نبيلة	2000/07/29 تقرت	155	46
14- أسوفي	صفاء	2000/01/04	165	50

الملحق (06)

الملحق رقم 06: يبين نتائج الإختبارات البدنية القبلية لقياس ثبات و صدق الإختبار

الرقم	اللاعبين	السرعة 20م	الثني الأمامي للجذع	الرشاقة
01	غضاب عايدة	4.02 ثا	1 سم	13.44 ثا
02	قدار رانيا	4.10 ثا	3- سم	15.37 ثا
03	قدار رحيل	4.75 ثا	2 سم	13.07 ثا
04	بوعافية سندس	4.31 ثا	2- سم	13.60 ثا
05	سلطان فاطمة زهراء	4.50 ثا	3 سم	12.87 ثا
06	سبي أحلام	4.06 ثا	2 سم	12.59 ثا
07	لبصايرة مريم	3.91 ثا	1- سم	12.81 ثا
08	حزازطة صبرين	4.16 ثا	1.5 سم	12.56 ثا

الملاحق

الملحق رقم 06: يبين نتائج الإختبرات المهارية القبلية لقياس ثبات و صدق الإختبار

الرقم	اللاعبين	دقة التسديد	دقة التمرير	اختبار اكراموف
01	غضاب عايدة	8	3	21.33 ثا
02	قदार رانيا	7	4	30.94 ثا
03	قदार رحيل	6	2	26.25 ثا
04	بوعافية سندس	4	6	20.82 ثا
05	سلطان فاطمة زاهراء	9	3	18.25 ثا
06	سبي أحلام	7	5	25.09 ثا
07	لبصيرة مريم	8	4	23.17 ثا
08	حزارطة صبرين	11	2	22.98 ثا

الملاحق

الملحق رقم 06: يبين نتائج الإختبارات البدنية البعدية لقياس ثبات و صدق الإختبار

الرقم	اللاعبين	السرعة 20م	الثني الأمامي للجذع	الرشاقة
01	غضاب عايذة	3.86 ثا	2 سم	13.24 ثا
02	قदार رانيا	4.87 ثا	1- سم	13.86 ثا
03	قदार رحيل	4.16 ثا	2 سم	12.59 ثا
04	بوعافية سندس	4.28 ثا	1 سم	13.31 ثا
05	سلطان فاطمة زهراء	4.31 ثا	0 سم	12.94 ثا
06	سبي أحلام	3.91 ثا	1 سم	12.31 ثا
07	لبصايرة مريم	3.88 ثا	2 سم	12.09 ثا
08	حزازطة صبرين	4.02 ثا	0 سم	13.25 ثا

الملاحق

الملحق رقم 06: يبين نتائج الإختبارات المهارية البعدية لقياس ثبات و صدق الإختبار

الرقم	اللاعبين	دقة التسديد	دقة التمرير	اختبار اكراموف
01	غضاب عابدة	12	4	20.08 ثا
02	قدار رانيا	10	2	25.40 ثا
03	قدار رحيل	6	4	22.03 ثا
04	بوعافية سندس	8	6	21.28 ثا
05	ساطان فاطمة زهراء	9	4	20.38 ثا
06	سبتي أحلام	8	3	23.77 ثا
07	لبصايرة مريم	11	2	21.43 ثا
08	حزازطة صبرين	7	4	22.91 ثا

الملحق (07)

الملاحق

الملحق رقم 07: يبين جداول تفريغ الإختبارات البدنية لنادي اتحاد بسكرة

—جدول تفريغ اختبار السرعة 20م

اللاعبات	اختبار السرعة 20م		احسن محاولة
طرشة عائشة	ثا 4.02	ثا 3.86	ثا 3.86
شرمات مسعودة	ثا 4.12	ثا 4.09	ثا 4.09
جغام فريال	ثا 3.91	ثا 3.57	ثا 3.57
غراز أية	ثا 5.07	ثا 4.16	ثا 4.16
زرارقة نزيهة	ثا 4.03	ثا 3.78	ثا 3.78
ميساوي أماني	ثا 4.88	ثا 4.26	ثا 4.26
بن سعيد ملاك	ثا 4.57	ثا 4.50	ثا 4.50
أحلام سبي	ثا 4.55	ثا 4.30	ثا 4.30
محنش عائشة	ثا 4.30	ثا 4.37	ثا 4.30
صبرين حرازطة	ثا 4.59	ثا 4.32	ثا 4.32
رانيا قدار	ثا 4.30	ثا 4.38	ثا 4.30
مريم لبصايرة	ثا 4.00	ثا 3.88	ثا 3.88
فاطمية زهراء سلطان	ثا 4.26	ثا 4.13	ثا 4.13

الملحق رقم 07: جدول تفريغ اختبار الثاني الأمامي للجذع

الاعليت	اختبار الثاني الأمامي للجذع		احسن محاولة
طرشة عائشة	1- سم	2 سم	2 سم
شرمات مسعودة	5 سم	7 سم	7 سم
جغام فريال	4 سم	6 سم	6 سم
غراز أبة	10 سم	8.5 سم	10 سم
زرارقة نزيهة	5- سم	1- سم	1- سم
ميساوي أماني	8 سم	12 سم	12 سم
بن سعيد ملاك	2 سم	5 سم	5 سم
أحلام سبتي	4 سم	7 سم	7 سم
محنش عائشة	2- سم	0 سم	0 سم
صبرين حزازطة	2 سم	4 سم	4 سم
رانيا قدار	6 سم	9 سم	9 سم
مريم لبصايرة	9 سم	13 سم	13 سم
فاطيمة زهراء سلطان	3 سم	5 سم	5 سم

الملحق رقم 07: جدول تفريغ اختبار الجري المكوكي 4×10 (الرشاقة)

اللاعبات	اختبار الرشاقة		احسن محاولة
طرشة عائشة	12.69 ثا	12.53 ثا	12.53 ثا
شرمات مسعودة	12.18 ثا	11.09 ثا	11.09 ثا
جغام فريال	11.13 ثا	12.50 ثا	11.13 ثا
غراز أية	13.91 ثا	13.25 ثا	13.25 ثا
زرارقة نزيهة	11.47 ثا	11.44 ثا	11.44 ثا
ميساوي أماني	12.64 ثا	11.66 ثا	11.66 ثا
بن سعيد ملاك	12.12 ثا	11.19 ثا	11.19 ثا
أحلام ستي	12.59 ثا	12.31 ثا	12.31 ثا
محنش عائشة	12.03 ثا	11.89 ثا	11.89 ثا
صبرين حزازطة	12.56 ثا	13.25 ثا	12.56 ثا
رانيا قدار	13.27 ثا	12.35 ثا	12.35 ثا
مريم لبصايرة	11.73 ثا	11.62 ثا	11.62 ثا
فاطيمة زهراء سلطان	12.85 ثا	12.40 ثا	12.40 ثا

الملحق (08)

الملحق رقم 08: يبين جداول تفريغ الإختبارات المهارية لنادي مشعل الزبيان بسكرة

—جدول تفريغ اختبار دقة التمرير

المجموع	اختبار دقة التمرير			اللاعبات
	اليمنى	اليمنى او اليسرى	اليسرى	
3	2	0	1	طرشة عائشة
5	3	2	0	شرمات مسعودة
4	1	1	2	جغام فريال
3	1	2	0	غراز أية
4	3	1	0	زرارقة نزيهة
4	2	0	2	ميساوي أماني
2	1	1	0	بن سعيد ملاك
5	3	1	1	أحلام سبي
3	2	1	0	محنش عائشة
4	1	3	0	صبرين حزارطة
4	2	2	0	رانيا قدار
6	3	2	1	مريم لبصايرة
4	2	1	1	فاطيمة زهراء سلطان

الملحق رقم 08: يبين تفريغ اختبار دقة التسديد

اللاعبين	اختبار دقة التسديد						المجموع
	الزاوية العلوية للقائم (5ن)	الزاوية السفلية للقائم (3ن)	المنطقة العلوية الوسطى (2ن)	المنطقة السفلية الوسطى (1ن)	ملازمة الكرة للعارضة (1ن)	خروج او لمس الكرة للأرض (0ن)	
طرشة عائشة	5	3/	2			0	10
شرمات مسعودة	5				1/1	0	7
جغام فريال		3	2/2		1/1		9
غراز أية	5/5				1	0/0	11
زرارقة نزيهة	5		2		1/1/1		10
ميساوي أماني	5	3	2			0	10
بن سعيد ملاك				1/1/1		0	
أحلام ستي	5	3	2			0/0	10
محنش عائشة			2/2/2/2	1			9
صبرين حزازطة		3	2/2	1	1		9
رانيا قدار	5/5		2	1	1		14
مريم لبصايرة	5/5		2			0	12
فاطيمة زهراء سلطان	5	3	2			0/0	10

الملحق رقم 08: يبين تفريغ اختبار اكراموف

اللاعبات	اختبار اكراموف		احسن محاولة
طرشة عائشة	24.18 ثا	20.75 ثا	20.75 ثا
شرمات مسعودة	26.36 ثا	22.91 ثا	22.91 ثا
جغام فريال	23.37 ثا	21.08 ثا	21.08 ثا
غراز أية	22.98 ثا	21.42 ثا	21.42 ثا
زرارقة نزيهة	22.29 ثا	22.20 ثا	22.20 ثا
ميساوي أماني	22.09 ثا	20.40 ثا	20.40 ثا
بن سعيد ملاك	23.31 ثا	22.82 ثا	22.82 ثا
أحلام سبي	25.08 ثا	23.77 ثا	23.77 ثا
محنش عائشة	24.58 ثا	24.10 ثا	24.10 ثا
صبرين حزازطة	22.22 ثا	20.95 ثا	20.95 ثا
رانيا قدار	27.36 ثا	24.58 ثا	24.58 ثا
مريم لبصايرة	23.05 ثا	21.38 ثا	21.38 ثا
فاطيمة زهراء سلطان	20.25 ثا	20.39 ثا	20.25 ثا

الملحق (09)

الملاحق

الملحق رقم 09: يبين جداول تفريغ الإختبارات البدنية لنادي تظامن مستقبل تقوت

–تفريغ اختبار السرعة 20م

الأعبات	اختبار السرعة 20م		احسن محاولة
سوفي صفاء	4.02 ثا	3.88 ثا	3.88 ثا
مخالفة سارة	4.60 ثا	4.28 ثا	4.28 ثا
بلخضر فتيحة	4.35 ثا	4.03 ثا	4.03 ثا
دومان سورة	4.16 ثا	3.80 ثا	3.80 ثا
شويطر أية	5.80 ثا	5.45 ثا	5.45 ثا
عبد الجواد خلود	4.67 ثا	4.54 ثا	4.54 ثا
العابد نبيلة	4.20 ثا	3.91 ثا	3.91 ثا
مستوري إشراق	6.50 ثا	5.19 ثا	5.19 ثا
بلخير ويسام	4.48 ثا	3.84 ثا	3.84 ثا
مقداد شيماء	5.04 ثا	4.87 ثا	4.87 ثا
طراد فاطيمة الزهرة	4.53 ثا	4.12 ثا	4.12 ثا
طبال مريم	4.79 ثا	4.29 ثا	4.29 ثا
خالدي إسمهان	3.92 ثا	3.85 ثا	3.85 ثا

الملحق رقم 09: يبين تفريغ اختبار الشئ الأمامي للجذع

اللاعبات	اختبار الشئ الأمامي للجذع		احسن محاولة
سوفي صفاء	6 سم	2سم	6 سم
مخالفة سارة	7سم	5سم	7 سم
بلخضر فتيحة	3 سم	1- سم	3سم
دومان سورة	5سم	3سم	5سم
شويطر أية	1- سم	2سم	2سم
عبد الجواد خلود	4 سم	1.5 سم	4 سم
العابد نبيلة	4.5 سم	3سم	4.5سم
مستوري إشراق	0 سم	2سم	2 سم
بلخير ويسام	3- سم	1- سم	1-سم
مقداد شيما	1 سم	3 سم	3 سم
طراد فاطمة الزهراء	9 سم	13 سم	13 سم
طبال مريم	7 سم	10 سم	10سم
خالدي إسمهان	2-سم	1-سم	1-سم

الملاحق

الملحق رقم 09: يبين تفريغ اختبار الجري المكوكي 10×4 (الرشاقة)

اللاعبات	اختبار الرشاقة		احسن محاولة
سوفي صفاء	11.52 ثا	11.12 ثا	11.12 ثا
مخالفة سارة	12.94 ثا	11.02 ثا	11.02 ثا
بلخضر فتيحة	11.44 ثا	11.10 ثا	11.10 ثا
دومان سودة	11.32 ثا	11.58 ثا	11.32 ثا
شويطر آية	13.16 ثا	12.80 ثا	12.80 ثا
عبد الجواد خلود	12.61 ثا	10.92 ثا	10.92 ثا
العابد نبيلة	12.10 ثا	11.21 ثا	11.21 ثا
مستوري إشراق	12.50 ثا	12.08 ثا	12.08 ثا
بلخير ويسام	11.47 ثا	10.67 ثا	10.67 ثا
مقداد شيماء	13.11 ثا	12.14 ثا	12.14 ثا
طراد فاطمة الزهراء	11.25 ثا	11.49 ثا	11.25 ثا
طبال مريم	12.01 ثا	11.50 ثا	11.50 ثا
خالدي إسمهان	10.84 ثا	10.65 ثا	10.65 ثا

الملحق (10)

الملحق رقم 10: يبين جداول تفريغ الإختبارات المهارية لنادي تضامن مستقبل تقرت

—جدول تفريغ اختبار دقة التمرير

اللاعبات	اختبار دقة التمرير			المجموع
	اليمنى	اليمنى او اليسرى	اليسرى	
سوفي صفاء	3	2	1	6
مخالفة سارة	3	2	0	5
بلخضر فتيحة	2	2	1	5
دومان سيرة	2	3	1	6
شويطر آية	3	1	1	5
عبد الجواد خلود	2	1	1	4
العابد نبيلة	2	2	0	4
مستوري إشراق	3	2	0	5
بلخير ويسام	3	2	1	6
مقداد شيماء	2	2	0	4
طراد فاطمة الزهراء	2	1	0	3
طبال مريم	1	2	1	4
خالدي إسمهان	1	0	3	4

الملحق رقم 10: يبين تفريغ اختبار دقة التسديد

المجموع	اختبار دقة التسديد						اللاعبات
	خروج او لمس الكرة للارض (0ن)	ملامسة الكرة للعارضة (1ن)	المنطقة السفلية الوسطى (1ن)	المنطقة العلوية الوسطى (2ن)	الزاوية السفلية للقائم (3ن)	الزاوية العلوية للقائم (5ن)	
14		1	1		3/3	5	سوفي صفاء
16			1	2/2	3/3	5	مخالفة سارة
14	0	1	1	2		5/5	بلخضر فتيحة
13	0	1		2/2	3	5	دومان سورة
12	0/0/0		1		3/3	5	شويطر أية
11	0	1	1/1		3	5	عبد الجواد خلود
11	0		1	2/2	3/3		العابد نبيلة
13			1	2/2	3	5	مستوري إشراق
8	0/0	1		2/2	3		بلخير ويسام
15	0	1	1	2	3/3	5	مقداد شيماء
9	0		1/1	2/2	3		طراد فاطمة الزهراء
14	0/0	1	1	2		5/5	طبال مريم
12	0		1/1	2	3	5	خالدي إسمهان

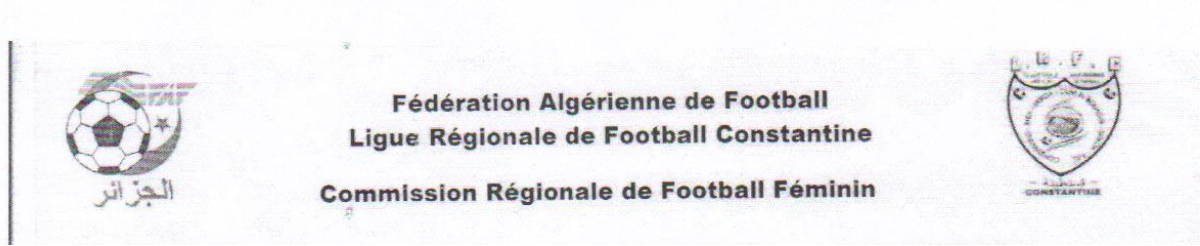
الملحق رقم 10: يبين تفريغ اختبار اكراموف

اللاعبات	اختبار اكراموف		احسن محاولة
سوفي صفاء	20.78 ثا	20.31 ثا	20.31 ثا
مخالفة سارة	21.56 ثا	22.52 ثا	21.56 ثا
بلخضر فتيحة	21.84 ثا	20.70 ثا	20.70 ثا
دومان سورة	20.17 ثا	19.09 ثا	19.09 ثا
شويطر آية	20.40 ثا	19.78 ثا	19.78 ثا
عبد الجواد خلود	21.06 ثا	20.53 ثا	20.53 ثا
العابد نبيلة	23.62 ثا	22.15 ثا	22.15 ثا
مستوري إشراق	20.85 ثا	20.16 ثا	20.16 ثا
بلخير ويسام	21.36 ثا	19.58 ثا	19.58 ثا
مقداد شيماء	22.45 ثا	20.94 ثا	20.94 ثا
طراد فاطمة الزهراء	20.74 ثا	19.23 ثا	19.23 ثا
طبال مريم	19.62 ثا	18.35 ثا	18.35 ثا
خالدي إسمهان	20.20 ثا	19.13 ثا	19.13 ثا

الملحق (11)

الملحق رقم (11): عبارة عن جدول يوضح الأندية المنخرطة في كرة القدم النسائية لفئة أقل من

17 سنة القسم الجهوي قسنطينة الموسم الرياضي 2016/2015.



➤ Statistiques par club et par catégories Saison 2015 - 2016 :

Clubs	U 17
AC.Biskra	18
SMB.Touggourt	23
MS.Khroub	14
Nadjem Annaba	13
MO.Khroub	15
UDO.Constantine	16

الملحق (12)

الملحق رقم(12) : عبارة عن جدول يوضح الأندية المنخرطة في كرة القدم النسائية لفئة أقل من 17 سنة
الموجودة في ولاية بسكرة لموسم الرياضي 2016/2015

عدد الالاعات	المستوى	الفريق
17	القسم الجهوي	مشعل الزيان
18	القسم الجهوي	أتلتيك بسكرة

الملحق (13)

الملاحق

الملحق رقم (13) يبين المعالجة الإحصائية لنتائج الفريقين في بعض القياسات الجسمية

T-Test

الطول

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	
Pair 1 مشعل الزيبان	152.78	14	4.93	
تقرت	157.57	14	5.54	

Paired Samples Correlations

	N	قوة ارتباط	Sig.
Pair 1 مشعل الزيبان & تقرت	28		

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	
Pair 1 مشعل الزيبان - تقرت						2,235	26	

T-Test

الوزن

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 مشعل الزيبان	33.61	14	4.01	
تقرت	37.30	14	4.25	

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 مشعل الزيبان & تقرت	28		

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 مشعل الزيبان - تقرت						1.345	26	

الملحق (14)

الملحق رقم (14) يبين المعالجة الإحصائية لنتائج الفريقين في الإختبارات البدنية

T-Test

السرعة

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	
Pair 1 م الزبيان	4.30	14	0.19	
تقرت	4.39	14	1.15	

Paired Samples Correlations

	N	قوة ارتباط	Sig.
Pair 1 م الزبيان & تقرت	28		

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	
Pair 1 م الزبيان - تقرت						0.332	14	

T-Test

المرونة

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 م الزيبان	5.15	14	4.73	
تقرت	5.80	14	4.79	

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 م الزيبان & تقرت	28		

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 م الزيبان - تقرت						3.263	26	

T-Test

الرشاقة

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 م الزيان	10.29	14	0.4257	
تقرت	12.07	14	0.4562	

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 م الزيان & تقرت	28		

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 م الزيان - تقرت						2.301	14	

الملحق (15)

الملحق رقم (15) يبين المعالجة الإحصائية لنتائج الفريقين في الإختبارات المهارية

T-Test

دقة التمرير

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	
Pair 1 م الزييان	3.05	14	0.8252	
تقرت	3.26	14	1.665	

Paired Samples Correlations

	N	قوة ارتباط	Sig.
Pair 1 م الزييان	28		
تقرت			

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	
Pair 1 م الزييان تقرت						0,529	26	

T-Test

دقة التسديد على المرمى

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 م الزبيان	9.53	14	2.56	
تقرت	6.15	14	2.33	

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 م الزبيان	28		
تقرت			

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 م الزبيان تقرت						2.066	26	

T-Test

اكراموف للجري بالكرة وتغيير الإتجاه

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 م الزبيان	17.52	14	1.09	
تقرت	19.18	14	1.22	

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 م الزبيان & تقرت	28		

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 م الزبيان تقرت						3.25	14	

الملحق (16)

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

السنة الجامعية: 2016/2015

الرقم: 32 / ق. ت. ر. 2016

الى السيد / رئيس الرابطة الجمهورية
لكرة القدم - مسنطبة

الموضوع: طلب تسهيل مهام

نتقدم الى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهام الطالب : زكاري محمد الامين

في انجاز دراسة كمتطلب تكميلي لنيل شهادة الماستر تخصص: تدريب رياضي نخبوي

تقبلو منا فائق الاحترام والتقدير

بسكرة في: 2016/03/08

رئيس القسم:

(رئيس قسم التدريب الرياضي)



عنوان البحث: دراسة الخصائص البدنية و المهارية عند لاعبات كرة القدم النسائية لفئة أقل من 17 سنة للناشئات (14 - 16 سنة).

أهداف البحث:

في دراستنا هذه نبحث عن التعرف على الخصائص البدنية والمهارية لفئة أقل من 17 سنة لكرة القدم النسائية بين أندية القسم الجهوي والتعرف على أسباب الفروق للخصائص البدنية والمهارية بين مختلف أندية الدراسة ، وتحديد القدرات البدنية والمهارية بالنسبة لهما. وما إمكانية بناء مستويات معيارية في المهارات والقدرات البدنية قيد الدراسة.

مشكلة الدراسة:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخصائص البدنية والمهارية عند لاعبات كرة القدم النسائية حسب البنية المورفولوجية؟
فرضيات البحث:

الفرضية العامة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخصائص البدنية والمهارية عند لاعبات كرة القدم النسائية حسب البنية المورفولوجية ؟
الفرضيات الجزئية :

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض القياسات الجسمية عند لاعبات حسب البنية المورفولوجية
✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخصائص المهارية عند لاعبات حسب البنية المورفولوجية
✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخصائص البدنية عند لاعبات حسب البنية المورفولوجية
إجراءات الدراسة الميدانية

العينة: تمثلت في (14) لاعبة من فريق مشعل الزيبان 2000 بسكرة لكرة القدم النسائية صنف أقل من 17 سنة و (14) لاعبة من فريق تضامن مستقبل بلدية تقرت - ورقلة لكرة القدم النسائية صنف أقل من 17 سنة وتم اختيارهم بطريقة قصدية.

المجال الزمني: 10 / 02 / 2016 إلى غاية 17 / 05 / 2016.

المجال المكاني: أجريت الدراسة الميدانية في ملعب المجاور للمسبح الأولمبي بالعالية بالنسبة لنادي مشعل الزريان ، وملعب العقيد شعباني بالنسبة لنادي تضامن مستقبل بلدية تقرت .

المنهج: استخدمنا المنهج الوصفي المقارن لتلائمه مع طبيعة الموضوع .

الأدوات المستعملة: القياسات و الاختبارات الخاصة بكرة القدم.

النتائج المتوصل إليها:

- ✓ هناك فروق في بعض القياسات الجسمية والخصائص البدنية والمهارية باختلاف البنية المورفولوجية
- ✓ القياسات الجسمية والخصائص البدنية والمهارية تتأثر ببعضها البعض بنسب متفاوتة.
- ✓ سرعة تعلم المهارات ودقة الأداء في كرة القدم يرجع إلى تخطيط برنامج تدريبي ممنهج .

اقتراحات و توصيات:

- ✓ الاهتمام والتركيز على الجانب البدني و المهاري عند لاعبات للوصول إلى المستويات العالمية .
- ✓ ضرورة إطلاع المدربين والمختصين في تدريب كرة القدم النسائية على نتائج الأبحاث والدراسات للاستفادة منها في مجال التدريب الرياضي
- ✓ أن تكون العملية التدريبية مبنية على أسس علمية دقيقة حسب كل صنف على حدا .
- ✓ فهم خصائص هذه المرحلة من طرف المدربين أو المسؤولين خاصة عند البنات .