

جامعة المرقب

المجلة العلمية

مجلة علمية محكمة تحت مسمى (مجلة علوم التربية الرياضية والعلوم
الأخرى)

منشورات كلية التربية البدنية - جامعة المرقب

الموقع الإلكتروني

[HTTP://SSJ.ELMERGIB.EDU.LY](http://ssj.elmergib.edu.ly)

العدد السابع

(يونيو) 2021 م

هيئة التحرير

م دكتور / ميلود عمار النفر عميد الكلية رئيس التحرير

اللجنة العلمية المحلية

الوظيفة	الاسم	الجامعة	م
رئيساً	د. مفتاح محمد ابوجناح	المرقب	1
عضوا	د. خالد محمد الكموشي	المرقب	2
عضوا	د. عبد الحكيم سالم تنتوش	الجبل الغربي	3
عضوا	د. زياد سويدان	الزاوية	4
عضوا	د. عمران جمعة تنتوش	المرقب	5
عضوا	أ. هشام رجب عباد	المرقب	6
عضوا	أ. محمد علي زائد	المرقب	7

اللجنة العلمية الدولية

عضوا	د. جمال بكباي	الجزائر	1
عضوا	د. سامية شينار	باتنة1/ الجزائر	2
عضوا	د. سامية ابريغم	العربي بن مهدي ام البواقي / الجزائر	3
عضوا	د. يزيد شويعل	الدكتور يحي فارس المدية / الجزائر	4
عضوا	د. رضوان بلخيري	العربي التبسي تبسة / الجزائر	5
عضوا	د. مسعودي ظاهر	زيان عاشور جلفة / الجزائر	6
عضوا	د. عبد السلام مقبل الريبي	اليمن	7

اللجنة الاستشارية

الوظيفة	الاسم	الجامعة	م
رئيساً	د. سعيد سليمان معيوف	طرابلس	1
عضوا	د. سليمان الصادق الامين	المرقب	2
عضوا	د. صبري عمران	الزقازيق / مصر	3
عضوا	د. فتحي البشيني	روسيا	4
عضوا	د. محمد جابر	المرقب	5

ملاحظة

كافة البحوث تعبر عن وجهة نظر أصحابها، ولا تعبر بالضرورة عن رأي المجلة أو الكلية

جميع الحقوق محفوظة

2021م

التعليمات الخاصة بنظم النشر مجلة التربية الرياضية والعلوم الأخرى

طبيعة المواد المنشورة

تهدف المجلة إلى إتاحة الفرصة لكافة المتخصصين لنشر إنتاجهم العلمي في مجال علوم الرياضة والتربية البدنية والعلوم الأخرى، الذي تتوفر فيه الأصالة والجدية والمنهجية العلمية.

وتقوم المجلة بنشر المواد التي لم يسبق نشرها باللغة العربية أو الإنجليزية وتقبل

المواد في الفئات التالية:

- البحوث الأصيلة.
- المراجعات العلمية.
- تقارير البحوث.
- المراسلات العلمية القصيرة.
- تقارير المؤتمرات والندوات.

اللائحة التنظيمية:

- 1- أن تكون الدراسات أصلية ولم يسبق نشرها أو قبولها للنشر.
- 2- تصدر كلية التربية البدنية جامعة المرقب مجلة علمية تسمى (مجلة التربية الرياضية – والعلوم الأخرى).
- 3- تصدر المجلة بصفة دورية كل-6 أشهر من كل عام.

أهداف المجلة:

- 1- المشاركة في تشجيع حركة البحث العلمي.
- 2- تحقيق إضافة جديدة على الساحة العلمية في المجالات الرياضية.
- 3- نشر وتعزيز الدراسات والأبحاث العلمية الرياضية.

سياسة النشر:

- 1- تختص المجلة بنشر الأبحاث والمقالات العلمية في المجالات الرياضية والتربية البدنية والعلاج الطبيعي والتأهيل الرياضي والأبحاث التربوية والعلوم الأخرى المرتبطة بها.
- 2- يسمح بالاشتراك في المجلة بالأبحاث أو المقالات التي يجربها أو يشترك فيها أعضاء هيئة التدريس أو الباحثين في الجامعة والمعاهد العلمية ومراكز وهيئات البحث العلمي في ليبيا وخارجها.
- 3- تنشر الأبحاث في المجلة وفق الأسبقية دورها بعد تحكيمها وإعدادها في شكلها النهائي وفق شروط النشر والقواعد التي تقررها المجلة.
- 4- جميع الأبحاث المقدمة للنشر لا ترد لأصحابها سواء نشرت أو لم تنشر وإذا تمت الموافقة على نشرها فإن لهيئة التحرير الحق في نشرها في الوقت الذي تراه مناسباً.
- 5- يخضع ترتيب الموضوعات في المجلة لاعتبارات فنية.

شروط ومعايير النشر:

- 1- تكون الدراسات أصلية ولم يسبق نشرها أو قبولها للنشر.
- 2- يقدم الباحث أصل + نسخة على CD + ثلاثة نسخ مطبوعة وعلى وجه واحد فقط وعلى ورق كواوتر مقياس 4A مع ضرورة ترك الصفحات بدون ترقيم.
- 3- تتضمن الصفحة الأولى عنوان البحث، اسم الباحث أو الباحثين ووظائفهم.
- 4- يجب ألا يزيد عدد الصفحات عن 20 صفحة وفي حالة الزيادة عن 20 صفحة يتم دفع مبلغ خمسة دنانير عن كل صفحة.
- 5- يمنح الباحث أو الباحثين نسخة من المجلة مجاناً وفي حالة رغبة الباحث في الحصول على نسخة إضافية يسدد مبلغ خمس وعشرون دينار عن النسخة الواحدة.

إجراءات التحكيم:

- 1- تلتزم لجنة المجلة بإشعار الباحث بوصول بحثه وإحالتة إلى هيئة التحرير.
- 2- تتم مراجعة البحوث المقدمة بصورة مبدئية من هيئة التحرير لتقرير مدى صلاحيتها وتمشيها مع سياسة المجلة ويمكن تبعاً لذلك استبعاد بعض البحوث وعدم إرسالها للتحكيم مع ضرورة إبلاغ صاحب البحث بذلك.

- 3- يحال البحث للتقييم من قبل ثلاثة من الأساتذة المحكمين أعضاء اللجنة العلمية الدائمة للتربية البدنية في ليبيا.
- 4- تحال البحوث المقدمة للنشر إلى المحكمين في آن واحد وترفق مع البحث استمارة التحكيم ليقوم كل محكم بملء هذه الاستمارة خلال فترة محددة.
- 5- تعتمد قرارات المحكمين بالأغلبية من حيث القبول أو الرفض من قبل هيئة التحرير.
- 6- تقوم لجنة المجلة بإبلاغ أصحاب البحوث بإجازة بحثهم، ولهيئة التحرير أن تطلب إجراء تعديلات شكلية أو موضوعية بناءً على توصية المحكمين قبل إجازة البحث للنشر.
- 7- تلتزم المجلة بالسرية التامة بالنسبة لعملية التحكيم وأسماء المحكمين.

قواعد عامة:

- تقبل البحوث من خارج ليبيا.
- تسديد الرسوم تحدد من قبل هيئة التحرير أو مجلس الكلية أو مجلس الجامعة.

شروط كتابة البحوث:

- 1- تكتب البحوث المقدمة للمجلة على ورق حجم 4A .
- 2- بالنسبة للهوامش تراعى الشروط التالية:
 - من أعلى 3.5 سم ومن باقي الجوانب 3 سم.
 - خط العنوان الرئيسي للبحث SakkalMajalla حجم 20 Bold .
 - خط الكتابة العربي SakkalMajalla حجم 14 عادي وتأخذ أسماء الباحثين

والعلماء.. Bold

- خط الكتابة الأجنبي Times New Roman حجم 12 Bold .
- خط العناوين Simplified Arabic حجم 16 Bold والعناوين الصغيرة 14 Bold .
- خط العناوين الأجنبي Times New Roman حجم 16 Bold .
- 3- بالنسبة للجداول تكون مفتوحة من الجانبين ومسطرة تحديداً مفرداً أما بداية ونهاية الجدول فيكون التحديد مزدوجاً.

كلمة العدد

الحمد لله رب العالمين وأصلي وأسلم على خير الخلق أجمعين محمداً النبي الأمين وعلى آله وصحبه أجمعين..... وبعد.

إنه ليسعدني نيابة عن مجلس الكلية أن أقدم العدد السابع (يونيو 2021م) من المجلد الأول العدد السابع من مجلة التربية الرياضية والعلوم الأخرى الصادرة من كلية التربية البدنية - جامعة المرقب في صورتها الجديدة لتسهم بجهد وافر في النشر العلمي في مختلف أنشطة التربية الرياضية والبدنية والصحية والفنية والترويحية وبعض العلوم الأخرى المرتبطة باعتبارها رائدة المجالات العلمية المتخصصة على مستوى كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بدولة ليبيا إيماناً برسالة الجامعة في هذا الصدد مراعية اتسام محتوى المجلة بالتجريب والتطوير والتطبيق في ظل أهداف الجامعات الإقليمية الأمر الذي أصبح ضرورة ملحة في عالم سريع التغيير بابتكارية التكنولوجيا والتقدم العلمي المذهل، حيث حقق العلم وثبة كبيرة في كل المجالات وكان للتربية البدنية نصيباً من هذا التقدم حيث لعب طموح علماءها دوراً أساسياً في الاعتماد على علوم حديثة ليكون منها المنطلق للتقدم.

وقد آلت كلية التربية البدنية بالجامعة على تطوير هذه المجلة حتى تصل إلى المستوى اللائق بالجهد الذي تبذله للنهوض بها بين الجامعات الليبية والعربية والعالمية.

ولا يسعنا إلا أن نتقدم بالشكر لجميع من أسهموا في ظهور المجلة سواء بالنقد البناء أو تقديم المقالات والبحوث والتراجم العلمية ونتوجه إليهم جميعاً لطلب المزيد من التعاون حتى نصل بهذه المجلة إلى المستوى العلمي والفني المتكامل في مجالات أنشطة التربية الرياضية والصحية والتربوية.

عميد الكلية

ورئيس هيئة التحرير

د: ميلود عمار النفر



تدريبات اللعب بمساحات الملعب وتأثيره على تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية في كرة القدم

* صلاح الدين علي دخيل

1-1 مقدمة البحث :

ورياضة كرة القدم كأحد أنواع الرياضة خضعت للأسس والمبادئ العلمية منذ فترة طويلة، وقد بذلت كثير من الدول المتقدمة في اللعبة جهوداً مستمرة لإعداد وتنمية الناشئين والمهويين على أسس علمية متينة وواضحة باعتبارهم القاعدة العريضة التي يعتمد عليها في تطوير اللعبة وكلما تناسبت قواعد اللعب مع قدرات الناشئين كانت هناك فرصة لاستمتاعهم باللعب والتعلم بدرجة أفضل، وكلما كانت القواعد سهلة الفهم وبمبسطة أمكن للناشئ استيعابها وتنفيذها.

ويرى مفتي إبراهيم (1996) بأنه تم تعديل الكثير من قواعد اللعب في الأنشطة المختلفة لتناسب قدرات الناشئة، وقد أثبتت نجاحها فعلاً إنه ليس هناك ما يمنع استخدام مثل تلك القواعد بهدف زيادة خبرات الناشئين، ويهدف تحسين عمليات التعلم والممارسة والمتعة. (29:304)

في حين يرى أمر الله البساطي محمد كشك (2000) " بأن تدريبات الملاعب المصغرة أو أسلوب المنافسات يعد من أفضل الأساليب لاستثارة نشاط اللاعب وزيادة دوافع ممارسته نحو الأداء، ذلك لأنه يعتمد على ديناميكية اللعب الجماعي المتشابه للأداء خلال المباريات حيث يؤدي ذلك إلى ترقية وتحسين كفاءة المهارات وتحقيق الثبات والاستقرار لمرحلة الأداء الفني للمهارة الخاصة في المواقف المتغيرة داخل المباراة". (4:185-184)

وواجب الإعداد البدني في كرة القدم يوجه نحو تنمية الصفات البدنية (القوة، التحمل، السرعة، المرونة والرشاقة) التي يعرفها (Bernard Turban,1998) على أنها الصفات البدنية والهامة واللازمة للاعب كرة القدم، وهذه العناصر على الرغم من إمكان فضل بعضها البعض من الآخر بشكل نظري إلا أننا نراها في الميدان العلمي كوحدة متجانسة يكمل بعضها البعض الآخر و يؤثر و يتأثر كل منها بالنقاط الأخرى و لكننا قد لا نجد صفة التكامل الخمسة عند كثير من المدربين. (36:28)

ويوضح موفق المولى (2010) " في حال اللعب (5 ضد 5) يظهر التشويش عند الناشئين الصغار عند تبادل المراكز أو ما يعرف بأساس (القابلية الحركية) وعليه تصبح المسؤوليات في اللعب (4 ضد 4) واضحة جداً فتتم تغطية كل الواجبات بسهولة مطلقة وتكون الأنسب لتعليم الألعاب المصغرة لاحتوائها على كل عناصر اللعبة من دون تعقيد". (32:129)

ويذكر مفتي إبراهيم (1992) يختلف الناشئين عن البالغين في درجة النضج وبالتالي في درجة استجابتهم للتمارين الرياضية المختلفة، وبناء عليه كان لابد أن تحور قواعد اللعب بما تتضمنه من أدوات ومساحات تتناسب مع قدراتهم لذا نحاول عرض عدد من التحويرات في قواعد اللعب والأدوات والمساحات بهدف تسهيل ممارسة الناشئين للرياضة حتى تنمو مهاراتهم وقدراتهم البدنية و المهارية بصورة أكثر يسراً، وحتى يقبل الناشئون على ممارسة الرياضة برضا ودوافع نابعة من ذاتهم، وتتضمن التحويرات أحجام الأدوات ومساحات الملاعب وأزمنة اللعب وقواعده. (30:138-139)

ويرى مارتين بيدزنسكي Martin Bidzinski (1996) أنه من الأهمية في كرة القدم المزج بين مهارات كرة القدم ومكونات اللياقة البدنية، فكلاهما يجب أن يتم تنميتهما معاً، فبمرور الوقت سوف نلاحظ أن أثناء تطبيق

البرنامج التدريبي مساهمة الياقة البدنية في زيادة فعالية أداء التمرير والاستلام والجري بالكرة وبدونها، كما أنه لا يمكننا الحكم على جودة أداء لاعب كرة القدم إلا إذا نظرنا لأدائه تحت ضغط (بدني- نفسي- مناسف)، فإن هذا يعبر عن قدراته الحقيقية، والتدريب على ذلك يرفع من أدائه بصورة شاملة. (41 : 25-27)

يمر الناشئون خلال المراحل الأولى لطفولتهم بتطورات في النمو البدني والحركي والنفسي وهو ما يعكس ضعف العناصر البدنية لديهم مثل القوة العضلية والسرعة التحمل، وحيث تكون هذه العناصر متوافرة لدى البالغين بدرجات أكبر فالناشئون غير قادرين على جري المسافات التي يجريها البالغون داخل المساحات الكبيرة للملاعب بنفس السهولة، وهم لا يستطيعون أن يجروا نفس المسافة في نفس الزمن.

يوضح ميشيل دومنت MICHEL DUMONT (2000) إن لعب الصغار في ملاعب تناسب البالغين يؤدي إلى تغيير في طبيعة الأداء الحركي لدى الصغار، فلعب لاعب ضد لاعب في ملعب يناسب البالغين في كرة القدم سوف يؤدي إلى تجميعهم على الكرة وترك مساحات كبيرة من الملعب فارغة، ولذلك كان من الحكمة أن نكيف مساحات الملاعب حتى يصبح اللعب بالنسبة للصغار أكثر متعة، وحتى نحقق الأهداف التربوية للعبة ذاتها، وحتى نتيح الفرصة للناشئين الصغار كي تنمو مهاراتهم وقدراتهم بما يتناسب ونموهم. (40 : 149)

ويضيف مفتي إبراهيم (1996) إن تحوير أدوات اللعب للناشئين لتتناسب مع قدراتهم مرجعه ليس فقط لصغر حجم أجسامهم ولكن أيضا لزيادة فاعلية أداء المهارات الحركية، فعلى سبيل المثال يجد الناشئون تحت 11 سنة صعوبة في تمرير الكرة مقاس 5 نظرا لعدم تناسب القوة العضلية مع حجم ووزن الكرة في الوقت الذي يكون فيه أداء مثل هذه المهارات سهلا بالنسبة للبالغين، وكذلك فإن لتحوير أدوات اللعب الثابتة الشباك والمرامي وما شابهها، زاد من فرص نجاحهم مما انعكس بالإيجاب على سرعة تقدم مستواهم ودافعيتهم. (29 : 304)

ويرى حنفي محمود مختار (1994) " أنه على المدرب أن يعمل على تثبيت المهارات الأساسية بحيث تؤدي بدقة وإتقان أثناء التدريب. وأن تؤدي في ظروف تشبه ظروف المباراة، مثل التدريبات المركبة مع الزميل". ومن هنا يتضح أن المباريات في مجموعات صغيرة 3 ضد 3 أو 6 ضد 6 ترفع من قدرة اللاعب على الأداء ودقته، خاصة وأن هذه التقسيمات تتطلب من اللاعب أداء صحيحا وسريعا للمهارات تحت ضغط اللاعبين الخصوم في حيز ضيق من الملعب هذا بالإضافة إلى أن هذه التدريبات تعطي اللاعب الخبرات التي تجعله يقتصد في مجهوده أثناء الأداء مع القدرة على حسن التصرف وهدوء الأعصاب أثناء اللعب. (11 : 177 - 178)

ولضمان تدريب ناجح وفعال وجب على المدربين القائمين بالعملية التدريبية في كرة القدم للناشئين بصفة خاصة إتباع أحسن الطرق والإلمام بالمبادئ الأساسية لعلوم التدريب، ومعرفة خصائص ومميزات المراحل العمرية للناشئين وتطوير صفاتهم البدنية والمهارية والخطية والنفسية بأسلوب علمي صحيح لكونهم يشكلون القاعدة العريضة لفرق الأكاير، فالإعداد البدني والإعداد المهاري والإعداد الخططي والإعداد النفسي والإعداد الذهني هي جوانب الإعداد المتكامل في كرة القدم، ويجب أن يتكامل جميعها في خط واحد لتحقيق الهدف الأساسي من عملها وهو بناء فريق متكامل الأداء، وهذا لا يأتي إلا من خلال خطة رشيدة طويلة المدى لها أهداف محددة.

2-1 مشكلة البحث:

إن البرامج التدريبية لها دور كبير وحساس في مجال تكوين اللاعبين خاصة الفئات الصغرى. حيث أنها الوسيلة التي يمكن من خلالها إكساب اللاعبين القدرات البدنية والمهارية وخطط اللعب المختلفة، ضف إلى ذلك القدرات العقلية والنفسية التي تسهم في الارتقاء بمستواهم إلى أقصى درجة ولا يتم هذا إلا من خلال إعداد خطط تدريبية مقننة وسليمة.

ويؤكد أبو العلا عبد الفتاح (2003) إن تدريبات اللعب في مساحات مختلفة متنوعة صغيرة وكبيرة تهدف إلى انجاز مختلف المهارات التي تشمل حيازة الكرة، وبناء الهجمات في مناطق اللعب المختلفة، وهي الوسيلة الأساسية في تدريب اللاعبين داخل مساحات مختلفة التي تتطلب قدرات بدنية عالية تمكن اللاعب من الأداء الجيد كاستجابة للعوامل وللمتغيرات المتوقعة والغير متوقعة، وتحتاج إلى اتخاذ قرارات سريعة كاستجابة لهذه المتغيرات والتصرف الصحيح واتخاذ القرار السليم في الوقت المناسب. (1: 362)

أن كرة القدم من أكثر الألعاب شعبية في العالم ويرغب في ممارستها ومشاهدتها الصغار والكبار ومن مستويات اجتماعية وثقافية مختلفة ، ولذلك ازدادت العناية بلعبة كرة القدم في بلدان العالم المتطورة في المجال الرياضي حيث شهدت في السنوات الأخيرة تطوراً كبيراً في المستوى المهاري والبدني والخططي والنفسي للارتقاء بمستوى الأداء الرياضي ، وقد ساعدت الدراسات والبحوث العلمية المتعلقة بالعملية التدريبية المدرب على تطوير معرفته بالمتغيرات التي يمكن أن تؤثر في نجاح العملية التدريبية وبالتالي تحقيق أفضل الإنجازات الرياضية وتماشياً مع هذا التطور يجب أن تكون هناك برامج تدريبية ثابتة ومقننة تبنى على أسس علمية تتناسب مع طبيعة المنافسة والمرحلة السنوية للاعبين ، وهذا ما أدى إلى استخدام نظم تدريبية تنسجم مع متطلبات اللعب الحديث وهي استثمار اللعب بالمساحات المختلفة بأساليب متنوعة لأنها تساعد على المزج بين الجوانب البدنية والمهارية أي أنها تدريبات جامعة وشاملة، فضلاً عن كونها تدريبات متنوعة تهدف إلى التخلص من الروتين في التدريب وتزيد الإثارة والتشويق وهي إضافة جديدة في العملية التدريبية ، ويستمر العمل في هذا العمر على تدريب وتطوير القدرات الحركية وتستكمل المهارات الأساسية لكرة القدم وتصبح التصحيحات تحليلية أكثر في جوهرها .

ويؤكد موفق المولى (2010) أهداف التدريب خلال كل مرحلة عمرية بناء على فلسفة هولندا البسيطة بكرة القدم عنوانها الريح واللعب الجميل فزاد التركيز على مفهوم الريح ولكن ليس قبل سيادة كل مهارات كرة القدم عند الناشئين والأهداف كما يلي

- لمس الكرة /تعلم التعامل مع الكرة
- مهارات اللعب في أي اتجاه وتركيز على السرعة والدقة
- بدأ مرحلة تعليم أسس اللعب /البدء بتطوير النضوج على الكرة
- المهارات ورؤية اللعب عن طريق لعب وضعيات كرة في مساحات مصغرة مختلفة ومجاميع مصغرة
- التوجيه بواسطة المدربين ويكون مرتبط بالأمر الفنية فقط (32 : 224)

حتى أنه من المهم في هذه المرحلة البدء من الوضع الشامل 2 ضد 2 أو 4 ضد 2 أو وضع حرة قبل الاستمرار للوصول للعمل التحليلي ومن ثم العودة الوضع الشامل، ومع ذلك فإن دور المدرب أو الخبير أو المختص يجب أن لا يكون المبادرات والتحركات فنية بحتة أيضاً فالمباراة تكون بشكل مفتوح، وتكون مفاهيم اللعب المعروضة من قبل المدرب سواء في الهجوم أو الدفاع بسيطة في البداية، يجب أن يكون الهدف النهائي هو إقناع الأطفال أن يلعبوا 11 ضد 11 بطريقة منظمة أكثر إلى حد ما.

ويؤكد مفتي إبراهيم (1996) مع عدم إغفال الجانب التنافسي كليا حيث يجب أن نساعدهم على الاستمرار في حب الرياضة الممارسة وفي ذات الوقت نتدرج بهم إلى التنافس المناسب إذن فمن الأهمية أن ننظم البرامج التنافسية طبقاً لأولويات أهداف الناشئين وحاجاتهم ودوافعهم، وعلينا أن نسأل أنفسنا: إلى أي مدى تحقق التنظيمات المستخدمة أهداف وحاجات الناشئين؟ وهذا يعني اختيار البناء التنافسي في ضوء متطلبات الناشئين إن الضغوط

المتعددة على الناشئين والناجحة عن التنظيمات الخاطئة للتنافس والتي تفوق قدراتهم لا تجعلهم يستمتعون بالمنافسة. (29 : 307)

إن العملية التدريبية تتطلب علما وممارسة ميدانية وأن الاعتماد على الخبرة الميدانية دون اللجوء إلى العلم يخل بإحدى القواعد الأساسية لتطور تلك الخبرة والعمل على نموها ، ونتيجة لملاحظة الباحثون ومتابعهم لمستجدات التطور في هذه اللعبة فضلا عن كونه من اللاعبين السابقين والمدربين العاملين في مجالاتها المختلفة و خبرته المتواضعة بالفئات السنية أن هناك آراء مختلفة للمدربين حول تدريبات اللعب بمساحات مختلفة وطرق تدريبها خلال الوحدات التدريبية ، وكيفية استثمار أسلوب اللعب بالمساحات وهي تحتوي على تدريبات مختلفة من اللعب ، وجد الباحث إن هناك مشكلة تتجلى في عدم وضوح الرؤيا الحقيقية لأغلب المدربين في الاطلاع على مفردات هذه التدريبات والأساليب الحديثة التي تؤدي بها وكيفية استثمار هذه الأساليب لتطوير القدرات البدنية و المهارية من خلال إيجاد صيغ علمية لاعتمادها أثناء التدريب باستخدام التدريبات الحديثة للأساليب اللعب بمساحات مختلفة من الملعب في وحداتهم التدريبية ، وهذا السبب دفع الباحث للبحث في موضوع اللعب في المساحات من خلال تصميم تدريبات اللعب بمساحات مختلفة من الملعب لأنها تعالج الكثير من مشاكل التي يواجهها الفريق والناشئين أثناء اللعب والتي يمكن من خلالها الوصول إلى الهدف وهو الارتقاء بالقدرات البدنية و المهارية ، وهي واحدة من القواعد المهمة في العملية التدريبية للناشئين وكلما زادت قيمة تلك التدريبات اقتربت من واقع ومستوى المنافسة ، ولذلك قام الباحثون بتجميع بيانات أداء اللاعبين خلال سير المباريات ، للتوصل إلى أهم الجمل التكتيكية التي تحدث في المباريات وصياغتها على شكل تدريبات تتشابه ما يحدث في المباراة والتي يمكن من خلالها معرفة تأثير هذه التدريبات بالصفات البدنية والمهارية وتدريب اللعب بالمساحات المختلفة المشابه للأداء التنافسي ومعرفة تأثيرها عند تطبيق هذا الأسلوب في القدرات البدنية والمهارية.

إذن فالتدريبات على مساحات اللعب المختلفة هي إحدى وسائل تثبيت وتطوير المهارات الأساسية فمثل هذه التدريبات تضمن مواقف لعب كثيرة مثل ما يحدث في المباريات من وجود زملاء ومساعدين ومنافسين ومواقف متغيرة ومتباينة وعنى بدني ومنافسة حقيقية، كذلك فإن عدد أداء المهارات في زمن يسير في مثل هذه المساحات المختلفة يعتبر كبيرا جدا مما يتيح تكرارات مؤثرة.

والدراسة الحالي تظهر مدى تأثير التدريب على مساحات ملاعب مختلفة في تنمية بعض المهارات الأساسية والصفات البدنية لناشئي كرة القدم، وقد حاول الباحث أثناء تخطيطهم للبرنامج التدريبي الذي طبق على مساحات اللعب المختلفة كتدريبات نوعية تشبهه وما يحدث في المباريات الفعلية الأسس العلمية والتطبيقية كدوام العمل والتكرارات والراحة المناسبة وعدد مرات التدريب بما يتلاءم مع خصائص مراحل النمو لتلك المرحلة السنية للنشء.

1-3 أهمية البحث: جاءت الأهمية لتحقيق ما يلي:

- تطوير وتحسين بعض الصفات البدنية والمهارية في لعبة كرة القدم لتهيئة الناشئين
- التأكيد على أهمية الإعداد البدني والمهاري للوصول إلى أعلى المستويات
- صقل وتطوير المهارات الأساسية لأهميتها لهذه الفئة العمرية على أسس علمية تدريبية حديثة
- إعداد وتهيئة الفرق الوطنية بكرة القدم من النواحي البدنية والمهارية
- حث الباحثين للقيام بدراسات وأبحاث في التخطيط والتدريب الرياضي في كرة القدم وبشكل ينسجم مع جميع الفئات العمرية

4-1 أهداف البحث :

تهدف هذا الدراسة إلى:

1. التعرف على تأثير تدريبات اللعب بمساحات مختلفة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم.
2. التعرف على أهمية تدريبات اللعب بمساحات مختلفة في هذه المرحلة العمرية.
3. التعرف على المدة التي يمكن أن تتطور فيها الصفات البدنية و المهارية عن طريق تدريبات اللعب بمساحات مختلفة.

5-1 فروض البحث:

يفترض الباحث:

1. لتدريبات اللعب بمساحات مختلفة تأثير في تطوير بعض الصفات البدنية لناشئي كرة القدم بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.
2. لتدريبات اللعب بمساحات مختلفة تأثير في تطوير بعض الصفات المهارية لناشئي كرة القدم بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

6-1 مصطلحات البحث:

اللعب بالمساحات المختلفة: "هي طريقة في الأداء تعطي اللاعب فرصة جيدة للتعلم المهاري فضلا عن إشباع رغبات وطموحات اللاعبين ويطور التوازن وخفة الحركة والتصور واللعب الجماعي والرؤيا الصحيحة للملعب واتخاذ القرارات الصحيحة فضلا عن تطوير العمليات العقلية العليا واللياقة البدنية والمتعة والاستعداد النفسي ومقاومة التعب ورفع معدل اللعب أثناء المباراة." (1: 326)

أسلوب اللعب بالمساحات: "هو أسلوب أو نظام يستخدم للأداء حركات مختلفة في آن واحد لحل الواجب الحركي والفني أو هو نظام من الحركات الموجه لتنظيم عقلاني للعلاقة المتبادلة بين القوى الداخلية والقوى الخارجية لغرض استغلالها بشكل الأمثل لتحقيق نتائج رياضية عالية." (33: 27)

تحديد مساحات أسلوب اللعب: "تعتمد على تقسيم مساحة الملعب إلى ساحات تأخذ أشكال هندسية متنوعة سواء كانت كبيرة أو صغيرة داخل مربعات أو مستطيلات حسب اتجاه الهدف من التمرين، وهي طريقة أنشئت وأكدت في التمرين لأفضل لحل ممكن للتحسن الملموس للقدرات الحركية لغرض الوصول إلى كفاءة في المنافسات وهو يجمع بين التكتيك المتقن ودرجة عالية من القدرات البدنية، ويؤكد فيه أن يكون الأداء من أماكن مختلفة من الملعب وهو ينمي الفعاليات الفردية ويطورها كالدحرجة والمراوغة والخداع وكذلك اللعب الجماعي." (33: 13)

3-إجراءات البحث:**3-1 منهج البحث:**

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة الواحدة وللقياسين القبلي والبعدي

لملائمته لطبيعة البحث.

3-2 عينة البحث:

تم اختيار العينة الأساسية للدراسة بالطريقة العمدية من مدرسة ناشئي نادي الاولمبي لكرة القدم، والبالغ عددهم 62 ناشئ أعمارهم ما بين 9 – 12 سنة للموسم الرياضي 2016/2017 م وقد قام الباحث بإجراء التجانس لعينة الدراسة في متغيرات (السن – الطول – الوزن – العمر التدريبي) كما هو موضح بالجدول رقم (1).

1-2-3 تجانس عينة البحث: وقد استخرج الباحث التجانس لأفراد العينة من خلال التوصيف المتغيرات التالية:

جدول (1)

يمثل تجانس العينة في كافة المتغيرات ن = 62

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	143.9	5.49	0.329 -
الوزن	كجم	33.79	4.41	0.304
العمر	سنة	10.96	0.829	0.061
العمر التدريبي	سنة	1.88	0.726	0.177

يتضح من الجدول رقم (1) الخاص بتجانس عينة الدراسة الكلية في المتغيرات قبل تنفيذ التجربة وأن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة الدراسة جاءت قريبة من الصفر مما يدل على اعتدالية القيم لتلك المتغيرات.
3-3 مجالات البحث:

- المجال البشري: ناشئي كرة القدم للفئات العمرية الذين تتراوح أعمارهم ما بين (9-12 سنة).
- المجال الزمني: المدة من 2016 / 8 / 14 م لغاية 2016 / 11 / 15 م.
- المجال المكاني: ملعب نادي الاولمبي بمدينة الزاوية - ليبيا .

4-3 أدوات جمع البيانات :

تم جمع البيانات الخاصة بالدراسة عن طريق الاطلاع على الكتب والمراجع العلمية والدراسات والبحوث المرتبطة بالمجال الرياضي عامة وكرة القدم خاصة للتعرف على أهم بيانات البحث وما بها من متغيرات وقد استخدم الباحث خلال جمع البيانات الأدوات التالية:

1-4-3 الاختبارات المستخدمة بالبحث :

- تم إجراء الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من 2016 / 8 / 30 م إلى 2016 / 9 / 4 م لإيجاد المعاملات العلمية للاختبارات.

- الاختبارات القبليّة في الفترة من 2016/9/6 م.
- تنفيذ البرنامج التدريبي في الفترة من 2016/9/10 م إلى 2016/11/26 م
- تنفيذ الاختبارات البعديّة في الفترة من 2016/11/27 م

2-4-3 الاختبارات البدنية المستخدمة :

- اختبار الوثب الطويل من الثبات . (24 : 304)
- اختبار السرعة (الجري 30 متر). (14 : 44)
- اختبار الوثب العمودي لسارجنت. (9 : 218)

3-4-3 الاختبارات المهارية المستخدمة :

- اختبار تنطيط الكرة. (10 : 295)
- اختبار دقة تصويب الكرة. (26 : 301)
- اختبار الجري المتعرج بالكرة. (10 : 302)

4-4-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- ساعة إيقاف لحساب الزمن لأقرب 10/1 ثانية.
- جهاز رستاميتير لقياس الطول.
- ميزان طبي لقياس الوزن.
- شريط قياس.
- كرات قدم – اقمع – حواجز- كونزات – أعلام.
- طلاء (بخاخ) – جير.

5-3 الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهري لبناء الدراسة كاملة، وهي القاعدة الأساسية والممهدة للتجربة الرئيسة المراد القيام بها .

وعليه تم إجراء الدراسة الاستطلاعية وتطبيق الاختبارات في يوم 30 / 8 / 2016 م وإعادة تطبيق الاختبارات يوم 4 / 9 / 2016 م على أفراد العينة الاستطلاعية و البالغ عددهم (10) ناشئ من نادي الاولمبي بالزاوية ومن خارج العينة الأساسية للدراسة.

1-5-3 أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- تم إيجاد معامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية باستخدام أسلوب الصدق الذاتي
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في تطبيق الاختبارات.
- التعرف على الصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحثون عند تطبيق الاختبارات المستخدمة على عينة الدراسة الأساسية.
- تدريب المساعدين على إجراء وتطبيق الاختبارات المستخدمة.
- إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة.

2-5-3 المعاملات العلمية للاختبارات:

قام الباحث باعتماد الأسس العلمية في عملية إيجاد الثقل العلمي لهذه الاختبارات على الرغم من كونها اختبارات مقننة بحسب المصادر العلمية، وذلك لغرض تحديد مدى علمية هذه الاختبارات المختارة ومدى صلاحيتها لعينة البحث ، إذ إن الاختبار المقنن " هو الذي إذا ما جرب استخدامه لعينات متشابهة للعينة إذا أعيد اختبارها اثبت درجات عالية من المعنوية من حيث الصدق والثبات و الموضوعية تحت الظروف والإمكانات المتاحة نفسها " . (137:22)

تم إيجاد معامل الثبات (الارتباط) للاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة بالدراسة بأسلوب تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه (Test Retest) بفاصل زمني قدره 5 أيام بين التطبيقين الأول والثاني، و تم حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين نتائج القياسين الأول والثاني كما موضح بالجدول التالية:

جدول (2)

معامل الثبات والصدق الذاتي للمتغيرات البدنية والمهارية قيد الدراسة

ت	المتغيرات البدنية والمهارية	القياس الأول		القياس الثاني		معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
		س	ع	س	ع		
1-	الجري 30 متر ثانية	6.283	0.246	6.283	0.221	0.99	0.99
2-	الوثب الطويل سم	1.283	0.019	1.283	0.020	0.92	0.96
3-	الوثب العمودي سم	29.50	1.900	29.50	1.900	0.91	0.95
4-	تنطيط الكرة بالعدد	4.700	0.948	4.700	1.032	0.73	0.85
5-	الجري الزجاجي بالكرة ث	9.524	0.148	9.524	0.121	0.94	0.97
6-	دقة التصويب بالكرة نقاط	2.400	0.699	2.400	0.699	0.55	0.74

يتضح من الجدول رقم (2) الخاص بإيجاد معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني للعيينة الاستطلاعية في الاختبارات قيد الدراسة واستخدام الباحث معامل الارتباط (ليبرسون) لإيجاد معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني وهو يعبر عن معامل ثبات الاختبارات .

3-5-3 معامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية :

من أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدم الباحث معامل الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار وقد تبين أن الاختبارات تتمتع بقيمة صدق ذاتية عالية كما هو واضح في الجدول رقم (2).

3-6 البرنامج التدريبي المقترح:

تحتوي البرامج التدريبية المقننة في مجال رياضة لكرة القدم على الكثير من وجهات النظر المتباينة الأمر الذي يستلزم تحديد أفضل خطوات التخطيط والإعداد للبرامج التدريبية والتي يمكن استخلاصها من مسح المراجع العلمية المتخصصة في علم التدريب الرياضي عامة والتدريب في كرة القدم خاصة.

أن هدف البرنامج التدريبي: يهدف البرنامج المقترح إلى تنمية وتطوير الصفات البدنية والأداء المهاري والمهارات الأساسية لكرة القدم للناشئين تحت 12 سنة (السيطرة والتحكم على الكرة، دقة وسرعة التمرير، الجري بالكرة، قوة ودقة التصويب بالكرة).

قام الباحث بإعداد البرنامج التدريبي وكانت تدريبات لمرحلة الإعداد الخاص وشبه المنافسات معتمداً على الدراسات السابقة المراجع والدراسات والبحوث العلمية لكرة القدم وآراء والمختصين وخبرتهم المتواضعة في مجال التدريب في تحديد أهم تدريبات اللعب وفق المساحات المختلفة التي تتلاءم مع إمكانيات وقدرات ناشئي كرة القدم مستنداً في إعدادها إلى الأسس العلمية للتدريب الرياضي

وعلى بعض المصادر والمراجع العلمية لغرض الحصول على أفضل النتائج لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للناشئين، و للإعداد برنامجاً تدريبي في المستوى المطلوب لكي يتناسب والظروف المختلفة للعيينة وقد تم تحديد الفترة المناسبة للبرنامج التدريبي والتي تستغرق (10) أسابيع وبمعدل (3) وحدات تدريبية في الأسبوع بحيث يراعي الباحث من خلال إعدادهم للبرنامج التدريبي تسلسل التدريبات وأسبقيتها وكذلك عدد مرات التدريب مراعيًا الإمكانيات

المتوفرة والمستوى العام لعينة الدراسة والفترة التي تتناسب ووصول العينة إلى أعلى مستوى ممكن، وركز البرنامج التدريبي على العمل في تطوير وتحسين أغلب الصفات البدنية الخاصة باللعبة وبناء على بعض التدريبات والتمارين التطبيقية التي تتشابه مع طبيعة المباريات في الأداء المهاري والبدني، وتشمل التدريبات نسب مختلفة من التمرينات التي تنسجم مع طبيعة وخصائص الإعداد للمسابقات من خلال الانسجام بين القدرات البدنية والتغيرات الداخلية للأحمال التدريبية التي تناسب مع ظروف المباريات.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه (احمد الشيشاني - 1994) "إن من أهم مميزات التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي هو اعتماده على الأسس والمبادئ العلمية السليمة التي تأخذ بنظر الاعتبار استجابة الجسم لحجم التدريبات البدنية ونوعيتها التي يخضع لها الرياضي أثناء التدريب" (3: 13)

3-6-1 أسس نجاح البرنامج التدريبي:

يشير عمرو أبو المجد وجمال النمكي ومفتي إبراهيم حمادة، انه لكي يتم النجاح للبرنامج

التدريبي للناشئين يجب أن يراعي المدرب ما ياتي:

- من الضرورة أن ينهي لدى لاعبي الفئات العمرية الصغيرة الاستجابة (الدافع والرغبة) للبرنامج التدريبي وأن يكون لديهم الثقة فيما يبذلونه من جهد خلال التعلم والتدريب وأن يقتنع كل لاعب بأن ذلك سوف يصل به إلى درجة عالية من الأداء
- المطلوب أن يتعود الناشئ على الانتباه والتركيز الكامل في الأداء أثناء التدريب
- أن يتضمن البرنامج التدريبي التمرينات والألعاب التي تجدد من نشاط اللاعبين وتزيد من إقبالهم على الأداء وتبعد عامل الملل والسأم لديهم، أي يجب خلط بين البرنامج المشوق الترفيهي والبرنامج الجد والذي يتطلب التصميم والعطاء
- لابد أن يحتوى البرنامج على وسائل القياس التي توضح وتبين نتائج التدريب لدى اللاعبين فهناك اختلاف في تفاعل اللاعبين في أهداف البرنامج وخلال فتراته ومراحله ومقياس النجاح أن يشعر اللاعبون بمدى ما حققوه من تقدم ولا يقتصر التدريب على ما يجب أن يفعلوه فقط
- المفروض أن تحدد المهرجانات والمباريات، وأماكن التدريب، وعدد اللاعبين والأدوات ووسائل القياس، والسجلات الخاصة بالكشف الطبي الدوري والإصابات، وذلك ضمانا لسير التدريب وتنظيمه وفقا للبرامج الموضوعية في إطار خطة التدريب السنوية
- على أن يتسم البرنامج الخاص بالفئات العمرية الصغيرة بالمرونة وقابليته للتعديل وفقا للظروف الطارئة التي تقابل المدرب ووفقا لما تظهره عملية التقويم بعد كل فترة
- مراعاة عند التخطيط للبرامج الإعداد المتكامل للناشئين لكل من الجوانب البدنية والمهارية والخطوية والنفسية والذهنية
- أن يتناسب البرنامج مع الإمكانيات والأدوات والملاعب المتاحة في كل نادي
- وحدات التدريب ألا تقل عدد مرات التكرار عن ثلاث مرات أسبوعياً
- أن تتصف وحدة التدريب بالشمولية وأن تضيف عليها عامل البهجة والسرور والمتعة
- زيادة حجم الألعاب الصغيرة في محتوى البرنامج

- ضرورة الاهتمام بالمهارات الحركية الأساسية في بداية تدريب الفئات العمرية الصغيرة والتركيز عليها قبل البدء في تعلم مهارات كرة القدم
- 7-3 المعالجات الإحصائية: تم استخدام الحقيبة للعلوم الاجتماعية الإحصائية spss
 - المتوسط الحسابي.
 - الانحراف المعياري.
 - معامل الالتواء.
 - معامل الارتباط لإيجاد الثبات. Pearson
 - اختبار T للعينات المرتبطة. Paired Sample T-Test
- 1-4 عرض ومناقشة النتائج:

جدول (3)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والفرق بين المتوسطات وقيمه (T) المحتسبة للاختبار القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد الدراسة

ت	المتغيرات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة (SIG)
		س	ع	س	ع			
1-	الجري 30 متر ثانية	6.418	0.445	5.882	0.370	0.536	10.720	0.000
2-	الوثب الطويل سم	1.277	0.071	1.292	0.069	0.015	11.327	0.000
3-	الوثب العمودي سم	28.44	3.466	30.21	3.380	1.77	11.112	0.000

من خلال الجدول رقم (3) يتضح أن قيمة Sig. (2- tailed) = 0.000 وهي أقل من 0.05 لجميع الاختبارات البدنية، أي أن هناك فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلي والقياسات البعديه ولصالح القياسات البعديه وهذا دليل كاف لرفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة.

وما تأكد عن العديد من الدراسات والبحوث كدراسة حجار خرفان محمد (2012)، إذ تشير أن تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر إيجابا في تنمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم، كذلك دراسة حجار خرفان محمد (2012)، والتي تشير إلى أن توظيف التدريبات باستخدام أسلوب المنافسة على ملاعب مصغرة أثرا ايجابيا في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

وانطلاقا مما سبق نرى بأن تدريبات الألعاب المصغرة مهمة جدا في التدريب الرياضي وهذا ما أكدها (Jones,) (2007) أن الألعاب المصغرة مهمة جدا في التدريب الرياضي لأنها تقرب اللاعبين من الوضعيات التي يمكن أن تحصل خلال المباريات من أجل اكتساب التقنية، الذكاء في اللعب والقدرات البدنية والرغبة في التعاون المتبادل من أجل المساهمة في ارتقاء نوعية اللعب وتحقيق أداء أفضل واستعراض جذاب.

ومن خلال الجدول رقم (3) يتبين وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في اختبار الجري 30 متر، وكانت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (6.418) وقيمة الانحراف المعياري (0.445) أما الاختبار البعدي قد كانت قيمة المتوسط الحسابي (5.882)، وقيمة الانحراف المعياري (0.370)، وقد كانت قيمة (ت) المحسوبة (10.720) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.021) ومستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في اختبار الجري 30 متر، ويرى الباحث أن هذا التطور في الاختبار البعدي إلى التطورات الحاصلة في الصفات البدنية (القوة، السرعة، الرشاقة) والربط بينهما من خلال التمارين المعطاة في البرنامج التدريبي الذي اثر في تطوير هذه الصفة، وان التطور الحاصل في اختبار الجري جاء نتيجة التركيز على الجوانب الأساسية التي تعزز من تطوير قابلية السرعة خلال التدريب وفق المساحات المحددة وهذا ما أدى إلى تنظيم وتكييف سرعة ردود الأفعال الانعكاسية في تنسيق الحركة والإيقاع والتحفيز العصبي والذي اثر إيجابيا في ناتج تطور السرعة والأداء الفني لها.

ومن خلال الجدول رقم (3) يتضح أيضاً وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في اختبار الوثب الطويل من الثبات وقد كانت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (1.277) وقيمة الانحراف المعياري (0.071)، أما الاختبار البعدي فقد كانت قيمة المتوسط الحسابي (1.292) وقيمة الانحراف المعياري (0.069)، وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (11.327)

، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.021)، وعند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في اختبار الوثب الطويل من الثبات لتطوير قوة الرجلين ويعود هذا على التدريبات واللعب تحت ضغط المنافس في مساحات مختلفة والتي تفيد بشكل تطبيقي في أداء المهارات الحركية بشكل عام وتعتمد على الحس الحركي بالعضلة والوتر، أن تنمية القوة العضلية تعتمد مبدأ التدرج بالحمل عن طريق التكرارات بالنسبة للحجم وزيادة ارتفاع القفز من فوق الحواجز أو المسافات، وبما أن هذه التمرينات هي الأكثر فعالية على تطوير صفة القوة واستخدام تدريبات مقننة بأسلوب علمي رصين، تفرض على الجسم جهداً عالياً وبخاصة على العضلات والأوتار والمفاصل العاملة، وتلك الحركات كلها تعتمد على الإطراف السفلية والربط بين السرعة الحركية والقوة العضلية في العضلات تعد من متطلبات الأداء الحركي.

كذلك ويوضح الباحث ذلك إلى أن التطور البدني الذي حدث نتيجة التدريبات التي خضعت لها عينة الدراسة وهذا يتفق مع ما أشار إليه (عبد السلام نادر- 1982) "في غضون عمليات التدريب تتطور سرعة رد الفعل" (19: 25) ومن خلال الجدول رقم (3) يتضح وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في اختبار الوثب العمودي (لسارجنت) وقد كانت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (28.44) وقيمة الانحراف المعياري بلغ (3.466)، أما في الاختبار البعدي فقد كانت قيمة المتوسط الحسابي (30.21) وقيمة الانحراف المعياري (3.380)، وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (11.112) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.021) وعند مستوى الدلالة (0.05) ويدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي، ولصالح الاختبار البعدي في اختبار الوثب العمودي (لسارجنت) لتطوير قوة الانفجارية للرجلين، ويعود هذا على التدريبات المتنوعة واللعب تحت ضغط المنافس في مساحات مختلفة والتي تفيد بشكل تطبيقي في أداء المهارات الحركية بشكل عام، وتعتمد على الحس الحركي بالعضلة والوتر حيث أن تنمية القوة الانفجارية تعتمد مبدأ التدرج بالحمل التدريبي عن طريق زيادة الحجم والشدة والراحة بالتوازن بين التكرارات من خلال زيادة ارتفاع القفز من فوق صناديق القفز وتدريب الوثب على الحواجز بارتفاعات مختلفة ومتدرجة، وبما أن هذه التدريبات الأكثر فعالية في تطوير صفة القوة الانفجارية وباستخدام تدريبات مقننة بأسلوب علمي رصين، تفرض على الجسم جهداً عالياً وبشكل خاص على العضلات والأوتار والمفاصل العاملة، وتلك الحركات كلها تعتمد على الإطراف السفلية والربط بين السرعة الحركية والقوة الانفجارية في العضلات تعد من متطلبات الأداء الحركي للعبة كرة القدم

وتعد القوة الانفجارية من الصفات البدنية الأساسية لبعض أنواع الفعاليات الرياضية ككرة القدم التي تتميز بتغيرات مستمرة حيث تتطلب بعض المواقف أنواع القفز والقذف والركض لمسافات قصيرة وهذه الفعاليات تختلف من حيث شدتها وحجم الجهد الذي ينجم عنها ويرى عبد الله اللامي (2004) إن القوة الانفجارية = قوة قصوى سرعة قصوى لمرة واحدة " (18:69)

ويرجع الباحث ذلك إلى تأثير تدريبات المختلفة والمقننة والتي تتم في مساحات لعب صغيرة تشابه وما يحدث في المباريات فطبيعة التمارين المقترحة من جري لضرب الكرة أو استقبالها والتحرك السريع مع التغيير المفاجئ في الاتجاه، الانطلاقات السريعة والتوقف، الاحتكاك المستمر مع الخصم للاحتفاظ بالكرة، القفز المتكرر للأعلى والتصويب في مرمى الخصم ساهمت في تنمية القوة المميزة بالسرعة والتي تعتبر من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم "

جدول (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والفرق بين المتوسطات وقيمته (T) المحسوبة والجدولية للاختبار القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية قيد الدراسة

ت	المتغيرات المهارية	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة (SIG)
		ع	س	ع	س			
1-	تنطيط الكرة بالعدد	4.288	0.976	9.211	2.411	4.923	18.605	0.000
2-	الجري الزجاجي بالكرة ث	9.115	0.828	8.076	0.671	1.039	14.537	0.000
3-	دقة التصويب بالكرة نقاط	2.480	0.610	3.519	0.541	1.039	21.974	0.000

ومن خلال الجدول رقم (4) يتضح وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في اختبار تنطيط الكرة، وكانت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (4.288) وقيمة الانحراف المعياري (0.976) أما الاختبار البعدي وكانت قيمة المتوسط الحسابي (9.211)، وقيمة الانحراف المعياري (2.923) وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (18.605)، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية وقيمتها (2.021) وعند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في اختبار تنطيط الكرة، ويرى الباحث أن هذا التطور إلى البرنامج التدريبي المقترح لفاعلية التدريبات التي تكون تطوير وتنمية لمهارات الإحساس بالكرة والإحساس بالمكان وهي عبارة عن جوانب مهارية وجوانب عقلية وتطور التوافق والترابط الحركي لتحسين مستوى الجهاز العصبي من خلال الدمج بين مهارات الأداء الحركي والعمليات العقلية العليا كالإحساس والانتباه والتذكر والتفكير وسرعة رد الفعل، وهذا ما أكدته (مفتي وآخرون - 1998) أن التدريب على الإعادة المستمرة والمكثفة تساعد على تحسين التوافق بين حركة الذراعين والرجلين وتساعد على تحسين القوة الخاصة لعضلات الرجلين .

وهذا يتفق مع ما أشار إليه (ياسر عبد العظيم 1997) " إن الربط بين السرعة والمهارة في كرة القدم الحديثة له أهميته الخاصة للاعب والفريق من أجل الارتقاء بمستوى الأداء وهذه وجهة النظر الخاصة بالبناء المهاري لما يتطلبه الانجاز من وصول اللاعب إلى درجة عالية من اللياقة الخاصة " (34:31)

و يرجع الباحث ذلك نتيجة إلى أثر تدريبات اللعب بمساحات المختلفة الاحجام في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم من خلال ما توفره تلك التدريبات النوعية التي تتم في ملاعب مصغرة من تمارين جماعية مدمجة

تتضمن كل من الجانب البدني، التقني، الخططي وكذلك الجانب النفسي وهذا ما اتفق مع Herman Vermeulen , 2004 إذ يرى " أن التدريب على الملاعب المصغرة يساعد في إتقان الجانب المهاري نظرا لظروف التحول السريع و المستمر من خلال الأداء الجماعي، هذا بالإضافة إلى تنمية الرشاقة وسرعة ردة الفعل ودقة الأداء ويعتمد على ديناميكية اللعب الجماعي المشابه للأداء خلال المباريات حيث يؤدي ذلك إلى ترقية و تحسين كفاءة المهارات وتحقيق الثبات والاستقرار لمراحل الأداء الفني للمهارة الخاصة في المواقف المتغيرة داخل المباراة." (37 : 23)

ومن خلال الجدول رقم (4) يتضح وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبار البعدي في اختبار الجري المتعرج بالكرة ، وقد كانت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (9.115) والانحراف المعياري (0.828) ، أما الاختبار البعدي فقد كانت قيمة المتوسط الحسابي (8.076)، والانحراف المعياري (0.671) ، وقد كانت قيمة (ت) المحسوبة

(14.537) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.021) وعند مستوى الدلالة (0.05) ، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في اختبار الجري المتعرج بالكرة ، ويعزو الباحث ذلك إلى البرنامج التدريبي المقترح على تدريبات اللعب بالمساحات المختلفة التي كان لها الأثر الفعال في تحسين الأداء الفردي للاعب وكذلك ربطها مع المهارات الأخرى كالمرونة والسرعة والرشاقة ، وباستخدام مساحات اللعب الصغيرة تعد أفضل طريقة للإسناد بإشكاله المتنوعة ومن خلال اللعب ، و أن تدريبات اللعب التي طبقت في الوحدات التدريبية إضافة إلى الجمل الحركية التكتيكية ، وكذلك فان اللعب في حيز صغير يجعل اللاعب يتقن اللعب فنيا وهذه المساحة الصغير تجبر اللاعب على الدقة في الأداء.

وهذا ما أشار إليه (تركي وجبار، 2009) ، وهذا ما يشير إليه (يوسف لازم-1999) " إلى أن لاعب كرة القدم يجب أن يمتلك المهارات الأساسية ويؤديها بسرعة ودقة "

فضلا عن تنفيذها الذي يعتمد على صفة الشمولية والتدرج والتكامل في تدريب المهارات الأساسية، وهذا ما أكده (الشبلي نقلا عن الشخلي- 2004) " إن كرة القدم الحديثة تهدف إلى سرعة الأداء وتفضل المناولة السريعة والمباشرة على الركض بالكرة لمسافات إلا أن استخدام الدرحة ما زال لا غنى عنها في مواقف كثيرة من المباريات ."

ويعزو الباحث سبب ذلك إلى تضمن البرنامج التدريبي إلى تدريبات الجري بالكرة وبأساليب متنوعة ومختلفة من ناحية المسافات في مساحات مختلفة مما ساعد على تطوير مهارة الجري بالكرة وهذا يتفق مع ما أشار إليه (حنفي مختار-1994) " إن الإحساس بالكرة عند اللاعب ينمو مع التدريبات ويكون نوعاً خاصاً من الملاحظة العالية التي تجعله يستطيع أن يتعامل مع الكرة بخبرته وينشأ عن ذلك إدراك اللاعب دقه وخواص الكرة شكلها ووزنها ومرونتها عند جريه بها " (11 : 74)

ويرى (مختار اينوبلي 1989) " أن الجري بالكرة من المهارات الأساسية المهمة لكل لاعب والكرة الحديثة تعتمد على الحركة السريعة مع تغيير الأماكن والمراكز سواء بالكرة أو بدونها " (27 : 128)

ويشير كل من (أمر الله ألبساطي محمد كشك - 2000) " إن الجري بالكرة يتطلب خطوات سريعة ومتتابعة لضرب وقيادة الكرة للمكان المراد الاتجاه إليه " (4 : 52)

ويضيف (أمر الله ألبساطي محمد كشك -2000) وتظهر أهميه مهارة الجري بالكرة في كثير من مواقف اللعب التي تتطلب الانطلاق السريع للامام من اللاعب لكسب مساحه وخاصة في المناطق الخالية أو عند مراوغه الخصم والمرور منه ثم الجري السريع بالكرة للابتعاد عنه وخاصة لاعبي كره الوسط ويتطلب توجيه الكره والجري بها في أي اتجاه والتحكم فيها أن لا تبتعد الكره أثناء حركتها عن اللاعب وتمام الأداء بإيقاع معتدل ومتزن " (4 : 57)

ومن خلال الجدول رقم (4) يتضح وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبار البعدي في اختبار دقة التصويب ، وقد كانت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (2.480) والانحراف المعياري (0.610) ، وفي الاختبار البعدي كانت قيمة المتوسط الحسابي (3.519)، والانحراف المعياري (0.541)، وقد كانت قيمة (ت) المحسوبة (21.974) ، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.021) وعند مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدية ولصالح الاختبار البعدي في اختبار دقة التصويب ويرى الباحث سبب تطور عينة الدراسة إلى استخدمت تدريبات اللعب (2 ضد 2) ، (3 ضد 5) باستخدام المساحات الصغيرة فهي تعد أفضل طريقة لتطوير الجانب المهاري الفردي من خلال اللعب في مناطق (18) ياردة وحول منطقة الجزاء مرمى الخصم التي تنتهي بالتهديف ، وتدريبات اللعب التي طبقت في الوحدات التدريبية إضافة إلى بعض التحركات الخطئية الأساسية التي وضعت في البرنامج التدريبي والتي تهدف إلى الانتباه والتركيز وسرعة رد الفعل وتطور التوافق العضلي العصبي من خلال الدمج بين سرعة الأداء الحركي والدقة في التصويب وهذا ما أكد عليه معظم المختصين بكرة القدم ومنهم (كاظم الربيعي - 1988) بقولهم أن من الواجب بناء الوحدات التدريبية على تعلم التهديف ويجب التركيز على الدقة والتدرج للحصول إلى التهديف الديناميكي القوي (23 : 247))

ويؤكد الباحث أن سبب ذلك إلى استخدام التدريبات بالكرات التي تضمنتها الوحدات التدريبية والخاصة بمهارة التهديف حيث يؤكد (حفي مختار - 1982) " إن التدريب العملي يعد الوسيلة المثلى لبناء اللاعب بدنياً ومهارياً ويزيد من خبرة اللاعبين لحل مشاكل المباريات. " (13: 19)

ويضيف (صالح اميش - 1990) " كلما زادت خبرة اللاعب كلما استطاع أن يصوب في المكان المناسب وبالقوة المناسبة " (16 : 74)

ويشير (حفي مختار- 1982) " لكي يعمل المدرب على تثبيت المهارات الأساسية بحيث تؤدي بدقه وإتقان أثناء المباراة يجب مع تقدم التدريب عليهما أن تؤدي مع الزميل أو أكثر التدريبات الخطئية كذلك فأن المباريات في مجموعات صغيرة (3 ضد 3) أو (6 ضد 6) في مساحات صغيرة من الملعب ترفع قدره اللاعب على الأداء ودقته وخاصة وان هذه المساحات الصغيرة تتطلب من اللاعب أداءً صحيحاً وسريعاً تحت ضغط المنافس وفي حيز ضيق من الأرض " (13 : 10)

ويشير إلى ذلك عصام عبد الخالق (2005) إلى أن الإعداد البدني له تأثير واضح في تنمية القدرات البدنية والحركية مثل القوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة والمرونة ومركباتهم مثل القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة (21 : 12).

حيث يشير (مفتي حماد إبراهيم 1997) " إلى أن البرامج التدريبية أصبحت الوسيلة الفعالة في تأسيس وإعداد النشء ورفع مستواهم مهارياً وفنياً لإنجاز متطلبات اللعبة تحت كافة ظروف الأداء المختلفة " (28 : 287)

وتتفق هذه الدراسة مع ما أشارت إليه دراسات كلاً من دراسة بوداود عبد اليمين 1997 دراسة ممدوح إبراهيم على حسين 1993 ، دراسة حفي شعلان 1994 ، دراسة بن قوة على 1997 ، دراسة بن قاصد علي حاج محمد 2005 ، أن للبرامج التدريبية المقننة تأثير على الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعب كرة القدم للناشئين

كذلك يشير (حنفي محمود مختار 1988) "إن تنمية مهارة أساسية ، أو التدريب على خطة معينة أو صفة بدنية لا يأتي دفعة واحدة بل يتحتم على المدرب تكرار التدريب ، وتنظيم وحداته بشكل يسمح للاعبين التعلم الصحيح وتطوير مستواهم ، وأن يربط هدف وحدة التدريب السابقة بهدف وحدة التدريب اللاحقة " (12 : 47)

ومن هذا كله ساهمت وحدات البرنامج التدريبي في تحسين نوعية وكم الأداء وبالتالي تحسن المهارات قيد الدراسة، حيث يرى (إبراهيم شعلان، وعمرو ابو المجد 1996) " أن التقدم في مستوى أداء المهارات التي تتطلب السرعة والدقة وتغيير الاتجاه، تحتاج لفترة زمنية أطول من المهارات التي تتطلب القدرة لتحقيق المسافة، والتوافق والتوازن والإحساس والتحكم" (2 : 38-7)

ويشير حنفي مختار (1988) إلى أن التفوق الرياضي يعتمد على الارتقاء بمجموعة العناصر البدنية والحركية والنفسية بالإضافة إلى القدرة على تطوير واستمرارية هذه العناصر من خلال التدريب والمنافسة يضاف إلى ذلك مستوى الحالة الصحية والخواص الفسيولوجية والتشريحية التي يتمتع بها اللاعب (12 : 4)

ويشير (عبد علي جعفر - 2008) " لا يكتفي تنفيذ المهارة أو الخطة مرة واحدة أثناء التمرين الواحد ويستمر الأداء التركيز على تكرارها عدة مرات ويمكن التدريب على مهارة وخطة معا، وهذا يزداد أو ينخفض وقت التمرين الواحد تبعاً لآلية تطبيقه في سرعة وإتقان المهارة" (20 : 104)

ويتفق ذلك مع ما ذكره سليمان فاروق (1993) " أن تحقيق المستوي العالي في الأداء الكرة القدم إنما يتطلب إعداد فنياً متكاملأ في ضوء متطلبات ممارسة كرة القدم ويرجع ذلك لعوامل كثيرة منها طبيعة الأداء وزمن المباراة وكبر مساحة الملعب وكثرة الواجبات الملقاة على عاتق اللاعب" (15 : 2)

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

1. إن البرنامج التدريبي المقترح له أثر ايجابي في تطوير بعض الصفات البدنية.
2. إن البرنامج التدريبي المقترح له أثر ايجابي في تطوير الأداء المهاري.
3. البرنامج التدريبي المقترح وفق تدريبات اللعب بمساحات مختلفة كان له الأثر الايجابي في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم.
4. تنظيم العمل والسيطرة على مكونات الحمل التدريبي خلال البرنامج التدريبي وفق التدريبات اللعب بمساحات مختلفة يؤدي إلى تطور القدرات البدنية والمهارية.
5. التدريبات المهارية في الملاعب المصغرة أدى تطور الأداء المهاري والبدني بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي من خلال أداء الاختبارات قيد الدراسة.
6. ان استخدام الأدوات والوسائل التدريبية الحديثة والمساحات المختلفة كان لها الأثر في تطوير بعض الصفات البدنية وتطوير الأداء المهاري لناشئي كرة القدم.
7. ضرورة البحث عن آليات ونظم جديدة وأساليب مبتكرة لتنمية وتطوير الأداء المهاري والصفات البدنية والحركية الخاصة بكرة القدم باستخدام اللعب بالمساحات المختلفة.

2-5 التوصيات:

- يوصي الباحث المدربين والمتخصصين بالفئات السنوية ومدارس الناشئين في التدريب على الإعداد المهاري وبنسب كبيرة لتطوير الناحية البدنية والمهارية وكذلك الفكرية والابتعاد عن التدريب البدني العنيف والشاق
1. رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي، عن طريق الإسهامات في الملتقيات والمؤتمرات العلمية والدورات التدريبية تحت إشراف متخصصين
 2. إجراء اختبارات دورية لغرض تقييم البرامج التدريبية المعدة من قبل المدربين من الناحية البدنية والمهارية.
 3. إجراء المزيد من الدراسات التي تشتمل على برامج لتنمية وتطوير التدريبات المهارية في ملاعب المساحات المختلفة ومعرفة تأثيرها على مراكز اللاعبين في خطوط الملعب الثلاثة (الدفاعي - الوسط - الهجومي).
 4. ضرورة استخدام التدريبات المهارية في ملاعب المساحات المختلفة في برامج التدريب الخاصة بناشئي كرة القدم لما لها من أثر إيجابي على تطوير مستوى الأداء
 5. ضرورة احتوى الوحدات التدريبية اليومية على التدريبات المهارية في ملاعب المساحات المختلفة باستخدام الكرة خاصة عند تنمية النواحي البدنية والمهارية والخطيطة
 6. إلزام كل النوادي بإنشاء مدارس كرة القدم و التي تعتبر النواة لكل عمل فريق مستقبلي والاستعانة بمدربين أكفاء مع ضرورة إنشاء منافسات رسمية على شكل بطولة وطنية تتبارى فيها جميع المدارس الموجودة.

قائمة المصادر والمراجع:

المراجع العربية:

- 1- أبو العلا احمد عبد الفتاح: (2003) فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي القاهرة
- 2- إبراهيم شعلان وعمرو أبو المجد (1996): إستراتيجية الدفاع في كرة القدم، دار الكتاب، القاهرة
- 3- احمد عادل الشيشاني (1994): الإعداد البدني لمنافسات الرياضية السلسلة الثقافية لاتحاد التربية البدنية، عدد4 - السعودية
- 4- أمر الله احمد البساطي ومحمد كشك (2000): أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم ناشئ - كبار، (دار المعارف، الإسكندرية)
- 5- بن قاصد على الحاج محمد (2005): تقويم برامج إعداد لاعبي كرة القدم الفئات الصغرى على مستوى بعض المدارس كرة القدم الجزائرية، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضة، جامعة الجزائر، الجزائر
- 6- بن قوة على (1997): تحديد مستويات معيارية لاختيار الموهوبين من الناشئين لممارسة كرة القدم الفئة العمرية "12/11" سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضة، جامعة الجزائر.
- 7- بوداود عبد اليمين (1996): أثر الوسائل السمعية البصرية "الفيديو" على تعلم المهارات الأساسية في المدرسة الجزائرية لكرة القدم تحت 12 سنة، رسالة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضة، جامعة الجزائر.

- 8- حجار خرفان محمد (2012): أثر برنامج تدريبي مقترح على ملاعب مصغرة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضة، جامعة بن باديس، الجزائر
- 9- حسن السيد أبو عبده (2015): الإعداد البدني للاعبين كرة القدم دار الفتح للطباعة والنشر الإسكندرية
- 10- حسن السيد أبو عبده (2015): الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار ماهي للطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر
- 11- حنفي محمود مختار (1994): مدرب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر
- 12- حنفي محمود مختار (1988): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر 13- حنفي محمود مختار (1982): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم - دار الفكر العربي، القاهرة مصر
- 14- زهير قاسم الخشاب وآخرون (1990): تصميم وتقنين اختبارات لقياس بعض المهارات الحركية الأساسية بكرة القدم جامعة الموصل، وقائع المؤتمر السادس لكليات التربية الرياضية في جامعات القطر مطبوعة التعليم العالي.
- 15- سليمان فاروق سليمان (1993): " تأثير أسلوب مقترح لإكساب بعض المهارات المندمجة علي مستوى الأداء الفني لناشئي كرة القدم " رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية
- 16- صالح راضي اميش (1990): تأثير أهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الانجاز، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعته بغداد، بغداد
- 17- عادل تركي سلام جبار (2009): كرة القدم تعليم، تدريب، مطبعة النخيل، ط1، البصرة، العراق
- 18- عبد الله حسين اللامي (2004): الأسس العلمية للتدريب الرياضي، جامعة القادسية، الأردن
- 19- عبد السلام نادر (1982): العلاقة بين رد الفعل في المعمل والملعب، دار المعارف الإسكندرية مصر
- 20- عبد علي جعفر (2008): تأثير التدريب الفردي على بعض الصفات الخاصة والتصرف الخططي الهجومي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البصرة، العراق
- 21- عصام عبد الخالق (2005): التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات، دار المعارف، الإسكندرية
- 22- قيس ناجي وبسطويسي أحمد (1989): الاختبارات والقياس و مبادئ الإحصاء في مجال الرياضة، مطبعة جامعة بغداد، العراق
- 23- كاظم الربيعي وموفق المولى (1988): الإعداد البدني بكرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق
- 24- محمد صبيح حسنين (2001): التقويم والقياس في التربية الرياضية، ط 5، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر
- 25- محمد علاوي وأبو العلا عبد الفتاح (2000): فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر
- 26- محمد علاوي ومحمد نصر الدين (1992): الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر

- 27- مختار أحمد إينوبلي (1989) : الأسس العلمية في تطوير اللياقة البدنية حسب المراحل العمرية بكرة القدم . مطابع المنار ، الكويت
- 28- مفتي إبراهيم حماد(1997) : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، ج 1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر
- 29- مفتي إبراهيم حماد(1996) : التدريب الرياضي للجنسين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر
- 30- مفتي إبراهيم حماد(1992) : التدريب الرياضي للجنسين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر
- 31- ممدوح إبراهيم حسين (1993) : تأثير برنامج بدني مهاري على تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، العراق
- 32- موفق مجيد المولى (2010) : تحليل الرؤية الهولندية بكرة القدم ، دار الكتاب الجامعي ، ط 1 ، العين ، الإمارات
- 33- موفق مجيد المولى (2000) : الأساليب الحديثة في التدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، عمان ، الأردن
- 34- ياسر عبد العظيم ، إبراهيم مجدي (1997) : تأثير استخدام بعض الجمل الحركية النوعية في تنميته سرعة الأداء الحركي لدى بعض ناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة جامعه حلوان ، مصر
- 35- يوسف لازم كماش (2004) : المهارات الأساسية بكرة القدم تدريب - تعليم - قانون ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر

المراجع الأجنبية :

- 36- Bernard.T(1998) Préparation en entrainement du football, édition amphora, paris, 1998.
- 37-Herman Vermeulen(2004) Football-entrainement a la zone, édition amphora, paris, 2004.
- 38-Jones et al:(2007)A framework of mental toughness in the world,s best performers. the sport psychologist
- 39-Mac Ardle & W. Katch. (1981) .F.et al. Exercise physiology Lea and Feigner. Philadelphia
- 40-MICHEL DUMONT : (2000) Football 200 jeux à thèmes –EDITION AMPHORA.PARIS.2000.
- 41-Martin Bidzinsk:(1996) The soccer coaching Hand book , the Crowood press , JW Arrow smith ltd , Bristol , 1996

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	عنوان البحث	اسم الباحث	ت
18 - 1	تدريبات اللعب بمساحات الملعب وتأثيره على تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية في كرة القدم	صلاح الدين علي دخيل	1
28 – 19	الصعوبات التي تواجه طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في تطبيق المهارات الحركية لمقرر الجمباز	محمد مفتاح جابر حميد رجب السويح محمد مسعود عبد الرزاق	2
36 - 29	مدى مساهمة الرسوم الكاريكاتيرية في تنمية الوعي القومي للتلاميذ الصم وضعاف السمع	عادل أحمد العباني	3
52 - 37	الأبعاد الاجتماعية للتنمية المستدامة (دراسة تحليلية نقدية لواقع الدول النامية مع التركيز على حالة ليبيا)	عبد الله محمد عبد الله اشحيمة	4
60 - 53	طرق الاستعاضة من شح المياه الصالحة للشرب بمنطقة يفرن	سليمان إبراهيم المخرم نجاة عياد الفلاح	5
70 - 61	قياس تركيز الانتباه وأثره على التحصيل المعرفي لطلبة المرحلة الثانوية	عبد الحكيم ضو غربي ليلى محمد الصويحي العجيلي علي الشاوش	6
85 - 71	تقويم المقررات الدراسية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية	عبد العزيز رجب الفيتوري عبد الرزاق إبراهيم القلاي عبد الحميد عبد القادر أبودينه	7
98 – 86	الرياضة في ليبيا خلال النصف الأول من القرن العشرين كرة القدم أنموذجاً	عبد المنعم امحمد فرحات	8
126 – 99	ظاهرة تأخر الزواج للجنسين في المجتمع الليبي وآثارها وكيفية الحد منها "دراسة ميدانية على عينة بمدينة الخمس"	جمعة عبد الحميد شنيب	9
137 – 127	اتجاهات بعض طلبة جامعة المرقب نحو النشاط الرياضي	مصطفى محمد العويمري حسن سليمان إمام الشطور	10
154 - 138	خصائص الترسبات الرملية الريحانية و مصادرها بطول مسار خط السكة الحديدية بمناطق سرت و هون و سها ، ليبيا	رمضان الضعيف محمد شهبوب محمد عبد الجليل علي عكاشة	11
170 - 155	فاعلية الإدارة المدرسية ودورها في تحقيق أهداف التدريب الميداني لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية	عبد الرزاق إبراهيم القلاي . زياد صالح سويدان. عبد العزيز رجب الفيتوري.	12
185 - 171	تطوير منظومة التعليم الجامعي في ضوء مدخل الجودة الشاملة	صالحة التومي الدروقي رويدة رمضان الفتني	13

197 - 186	السياسة المالية في ولاية طرابلس الغرب سنة 1830م	علي العجيلي عبد السلام جماعة	14
206 - 198	العوامل الاجتماعية والاقتصادية وعلاقتها بالتخطيط التعليم	على محمد بالليل صلاح الدين أبو بكر الحراري	15
224 - 207	مؤشرات جودة الحياة لدى الدارسات الكبيرات وعلاقته بدافع التعلم بمراكز تعليم الكبيرات بمدينة الرياض	هيفاء بنت فهد بن مبيريك	16
239 - 225	واقع الرياضة المدرسية لبعض مدراس مدينة الخمس	فتحي رجب همل	17
254 - 240		يونس ابوناجي	18
263 - 255	إعداد معلم التربية البدنية من منظور تكنولوجيا التعليم	محمد الباروني خيريش عبد الحكيم عياد الخويلدي نورالدين الطاهر المبروك	19
278 - 264	تأثير برنامج تعليمي باستخدام الرسوم ثنائية الأبعاد على تعلم بعض مهارات الجمباز على جهاز الحركات الأرضية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة مصراتة	أحمد محمد عبد العزيز محمد ميلود عمار النفر عبد الله خليفة العزيبي	20
303 - 279	شرح منظومة (اللائئ المنظومة)	منصور عبد اللطيف الجعراني	21
314 - 304	أسباب انتشار التدخين بين طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة المرقب	عبد السلام صالح انبيص عادل ابراهيم كريمة	22
325 - 315	رياض الأطفال (مفهومها - أسباب ظهورها - نشأتها - أهدافها العامة)	موسى أحمد أبوسيف	23