الفهرس

شكر

إهداء

الصفحة

مقدمة أ

الفصل التمهيدي

1- الإشكاليـة..... 04

2- فرضيات الدراسة 06

3- ماهية البحث..... 07

4- أهداف البحث..... 07

5- أسباب اختيار الموضوع..... 08

6- أهميـــــــة الدراســـــــة 09
.....

7- تحديد المفاهيم والمصطلحات 10

8- الدراسات السابقة 11

الجانب النظري

الفصل الأول : الاتزان

تمهيد

1 – الاتزان..... 21

1-1- تعريف الاتزان..... 21

1-2- تعريفات الاتزان "من جانب العلماء"..... 21

1-3- أنواع الاتزان..... 21

1-4- أهمية الاتزان..... 22

1-5- منـــــــــــاطق الاتـــــــــــزان فـــــــــــي الجســـــــــــم 22
.....

1-6- عوامل تحكم في الاتزان 23
1-7-أنماط الاتزان..... 25
1-8- أنواع الأطوار في الاتزان..... 25
1-9- العوامل التي تؤثر في الاتزان..... 26
1-10- تدريبات لتنمية الاتزان 27
1-11- مشكلات اختبار الاتزان..... 27
خلاصة

الفصل الثاني : مراحل التعلم الحركي

تمهيد
1- مراحل التعلم الحركي..... 32
2- طرائق تعليم المهارات الحركية 33
2-1-طريقة تحليل السلوك..... 34
2-2- طريقة تشكيل السلوك 34
2-3- طريقة تسلسل المهمات 35
2-4- طريقة التعزيز 36
2-5- طريقة النمذجة 38
2- 6- طريقة التوجيه و الإرشاد 39
3- النظريات المرتبطة بتعليم المهارات الحركية..... 41
4- المهارات الحركية الأساسية 45
خلاصة

الفصل الثالث :المهارات الأساسية في كرة القدم

تمهيـد

1- مفهوم المهارة والمهارة الحركية الرياضية..... 54

2- المهـــــــــارات الأساســـــــــية فـــــــــي كـــــــــرة القدم..... 55

3- ماهية الدقة وأهميتها..... 76

4- خصـــــــائص ومميـــــــزات التصـــــــويب نحـــــــو المرمـــــــى 76

الفصل الرابع :المراهقة

تمهيـد

1- مفهوم المراهقة..... 90

1-1- التعريف اللغوي 90

1-2- التعريف الاصطلاحي 90

2- أقسام المراهقة..... 91

2- 1- المراهقـــــــــــــــــة المبكـــــــــــــــــرة (12- 14) سنة..... 91

2-2- المراهقـــــــــــــــــة الوســـــــــــــــــطى (15- 17) سنة..... 91

2-3 - المراهقـــــــــــــــــة المتـــــــــــــــــأخرة (18-21) سنة..... 91

3- خصائص المراهقة..... 91

3-1- النمو الجنسي..... 91
3-2 النمو العقلي..... 92
3-3 – النمو الجسمي..... 92
3-4- النمو النفسي الانفعالي..... 92
3-5 – النمو الاجتماعي للمراهق..... 93
4- مشاكل المراهقة 93
4-1- المشاكل النفسية..... 93
4-2 – المشاكل الصحية..... 93
4-3 – المشاكل الانفعالية..... 94
4-4- المشاكل الاجتماعية..... 94
5- المواقف الانفعالية..... 95
6- موقف الاستقلال الاقتصادي واختيار المهنة..... 95
7- خصائص الأنشطة الرياضية عند المراهق..... 95
8- المراهق وممارسة النشاط البدني الرياضي..... 96
9- تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق..... 96
10- أهمية الأنشطة الرياضية بالنسبة للمراهق..... 96
11- اهتمامات المراهق..... 97
12- النظريات المفسرة للمراهقة 97
12-1- النظريات التي تنظر على أن المراهقة أزمة..... 97
12-2- النظريات التي تفسر المراهقة بسبب طبيعة وثقافة المجتمع..... 98

13- تحليل ومناقشة النظريات..... 99
14-الفئة العمرية (13-15)..... 99
خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الأول : الطرق المنهجية للبحث

1- الدراسة الاستطلاعية 103
1-1- المجال المكاني
103
.....
1-2- المجال
103
الزماني.....
1-3- المجال
104
البشري.....
1-4- الضبط الإجرائي لمتغيرات
104
الدراسة.....
1-5- الأسس العلمية للاختبارات..... 105
2- المنهج المتبع..... 107
2-1- المنهج التجريبي..... 108
3- أدوات الدراسة 108
3-1- عينة الدراسة..... 108
3-2- البرنامج التدريبي المقترح..... 109
3-3- الاختبارات المهارية
119
المطبقة.....
الأساليب الإحصائية..... 123

الفصل الثاني : الدراسة التحليلية

1- عرض و تحليل نتائج الدراسة (الاختبارات)..... 124

الخلاصة العامة

اقتراحات

قائمة المصادر و المراجع

- قائمة المصادر و المراجع باللغة العربية 176
- قائمة المصادر و المراجع باللغات الأجنبية 178
- قائمة الرسائل والأطروحات الجامعية 180

قائمة الملاحق

- الملحق رقم 01 : استمارة استطلاع أراء المحكمين للبرنامج التدريبي المقترح.
- الملحق رقم 02: اختبـارات المهـارات الحركية المنجزة.
- الملحق رقم 03 : نماذج بعض الوحدات للبرنامج التدريبي المقترح