

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علوم  
وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

تخصص: تحضير بدني وذهني

أثر برنامج تدريبي مقترح للتنمية صفة المرونة لتحسين الأداء

المهاري (التصويب) للاعبين كرة القدم صنف أصاغر

(12-14 سنة)

دراسة ميدانية في فريق نجم القرام قوقة لولاية ميلة

اللجنة المناقشة :

\* د: امان الله رئيسا \*

\* أ: سالم العياشي عضوا \*

\* د: حريزي عبد الهادي مشرفا \*

إعداد الطالب:

\* صولي حمزة \*

\* السنة الجامعية \*

2016 / 2015

## شكر وتقدير:

إن من الحكمة و الأدب أن يكن الإنسان المحبة لكل من  
أسدى له معروفا

وساعده على تخطي مسألة من مسائل الحياة والأمر تكون له قيمة حضارية و  
أخلاقية

إذا تعلق بالبحث العلمي نرفع أجل التقدير والعرفان

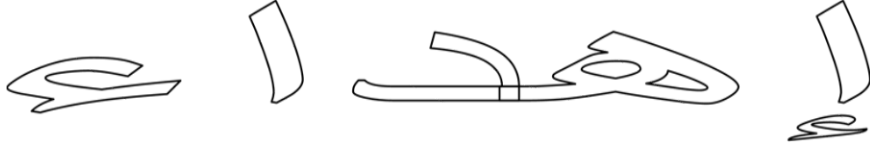
للأستاذ \* حريزي عبد الهادي\*

الذي شرفني بتبني هذا البحث منذ أن كان فكرة إلى غاية خروجه إلى دنيا الطباعة  
و المناقشة ، شاكرين له توجيهاته ونصائحه القيمة وصبره الذي هيا لنا

جو إكمال فصول الدراسة.

ولا يفوتنا أن نتقدم إلى كل من ساعدنا ولو بكلمة تشجيع من قريب أو من بعيد .

نهدي ثمرة جهدنا



إلى من قال فيهما عز وجل ﴿ وارحمهما كما ربياني صغيرا ﴾

( الآية 24 - سورة الإسراء )

أولا : أماه.. لو كان عمرك بيدي لزدته ولو كان فيه فنائي..

أماه.. لو كان أمري بيدي لرفعتك لعنان السماء..

والله.. لن يوفيك حقتك إلا الله..

إليك أيتها الشمعة التي تحترق لتضيء لي طريقي إلى أمي الغالية "سليمة".

إلى من تحدى الصعاب إلى من تعب وشقي في تعليمي حتى وصولي إلى هذا المستوى

إلى أبي العزيز "عمار".

إلى كل الإخوة : سيف الله وزوجته وابنتهما ربهام حفظها الله. / زكرياء. محمد لين. رضوان / وأختي العزيزة

إيمان

( إلى التي كانت سنداً لي حيث ما كنت )

إلى كل الأصدقاء و الزملاء في الحياة الجامعية

حمزة

## فهرس المحتويات :

شكر وتقدير

إهداء

فهرس المحتويات

فهرس الجداول

مقدمة ..... أ

### الفصل الأول:

#### الخلفية النظرية والدراسات السابقة

- 1- البرنامج التدريبي ..... ص4
- 1-1- ماهية البرامج ..... ص4
- 1-2- أهمية البرامج ..... ص4
- 1-3- الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج ..... ص4
- 1-4- السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح ..... ص5
- 1-5- خطوات تصميم برنامج رياضي ..... ص5
- 1-6- الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج ..... ص6
- 2- مفهوم التدريب ..... ص6
- 2-1- مفهوم التدريب ..... ص6
- 2-2- الأهداف العامة للتدريب الرياضي ..... ص7
- 3: المرونة ..... ص7
- 3-5-1: تعريف المرونة ..... ص8

3-5-2: أهمية المرونة ..... ص 8

3-5-3: أنواع المرونة ..... ص 9

3-5-4: العوامل المؤثرة في صفة المرونة ..... ص 12

3-5-5: تدريبات المرونة..... ص 13

3-5-6: فوائد التدريب على المرونة ..... ص 13

3-5-7: مبادئ تنمية المرونة..... ص 13

3-5-8: طرق تنمية المرونة. .... ص 14

3-5-9: الوسائل المستخدمة في تنمية المرونة..... ص 15

3-5-10: علاقة المرونة بالنشاط الحركي..... ص 15

3-5-11: تنمية المرونة لدى الأشبال ..... ص 16

3-5-12: تدريب المرونة لدى الأشبال:..... ص 16

04-المهارة skill ..... ص 17

4-1-1- المهارات الأساسية في كرة القدم..... ص 17

4-1-1-1: ضرب الكرة بالقدم..... ص 18

4-1-1-2- أغراض ضرب الكرة بالقدم..... ص 18

4-1-1-3- أنواع ضرب الكرة بالقدم..... ص 18

5- التصويب:..... ص 19

5-1- العوامل الأساسية التي تتوقف عليها دقة التصويب ..... ص 19

- 5-1-1- العامل النفسي.....ص 19
- 5-1-2- العامل البدني.....ص 19
- 5-1-3- العامل الفني.....ص 19
- 5-2- الأسس التي يعتمد عليها التصويب السليم .....ص 20
- 5-2-1- كيف يصوب اللاعب.....ص 20
- 5-2-2- متى يصوب اللاعب.....ص 20
- 5-2-3- أين يصوب اللاعب.....ص 20
- 6- المراهقة .....ص 21
- 6-1: المراهقة مفهومها و تعريفها .....ص 21
- 6-2- المراهقة في المرحلة من (12-14 سنة).....ص 22
- 6-3- دور البيئة الرياضية نحو مرحلة المراهقة .....ص 24
- 6-4- خصائص مرحلة المراهقة.....ص 24
- 6-4-1: الخصائص الحركية في مرحلة المراهقة .....ص 24
- 6-4-2: الخصائص الفيزيولوجية في هذه المرحلة :.....ص 25
- 6-4-3: الخصائص النفسية و العقلية في هذه المرحلة:.....ص 25
- 7- الدراسات السابقة والمشاهدة :.....ص 26

## الفصل الثاني :

### الإطار العام للدراسة

- 1- تحديد المفاهيم الأساسية الواردة في البحث.....ص39
- 2- الإشكالية.....ص42
- 3- أهداف الدراسة .....ص44
- 4- أهمية الدراسة.....ص45
- 5- فرضيات الدراسة.....ص45

### الفصل الثالث :

#### الطرق المنهجية للبحث

- 1- الدراسة الاستطلاعية.....ص48
- 2- المنهج المتبع وأسلوب الدراسة .....ص49
- 3- مجتمع وعينة الدراسة.....ص49
- 4- أدوات جمع البيانات والمعلومات .....ص53
- 5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة.....ص59
- 6- الأساليب الإحصائية.....ص61

### الفصل الرابع :

#### عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها/ فهرس الجداول

- عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى.....ص64
- جدول رقم (1) يوضح مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي (مرونة 1) للمجموعة التجريبية .....ص64
- جدول رقم (2). يوضح مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي (مرونة2) للعينة التجريبية.....ص65
- جدول رقم (3). يوضح مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي (التصويب) للعينة التجريبية.....ص66

جدول رقم (4) يوضح مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي (مرونة 1) للمجموعة الشاهدة.....ص67
جدول رقم (5) يوضح مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي (مرونة 2) للمجموعة الشاهدة.....ص68
جدول رقم (6) يوضح مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي (التصويب) للمجموعة الشاهدة.....ص69
عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية .....ص70
جدول رقم (7). يوضح مقارنة بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية (مرونة 1) في الاختبار البعدي.....ص70
جدول رقم (8). يوضح مقارنة بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية (مرونة 2) في الاختبار البعدي.....ص71
جدول رقم (9). يوضح مقارنة بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية (التصويب) في الاختبار البعدي.....ص72
تحليل و مناقشة النتائج .....ص73

## الفصل الخامس :

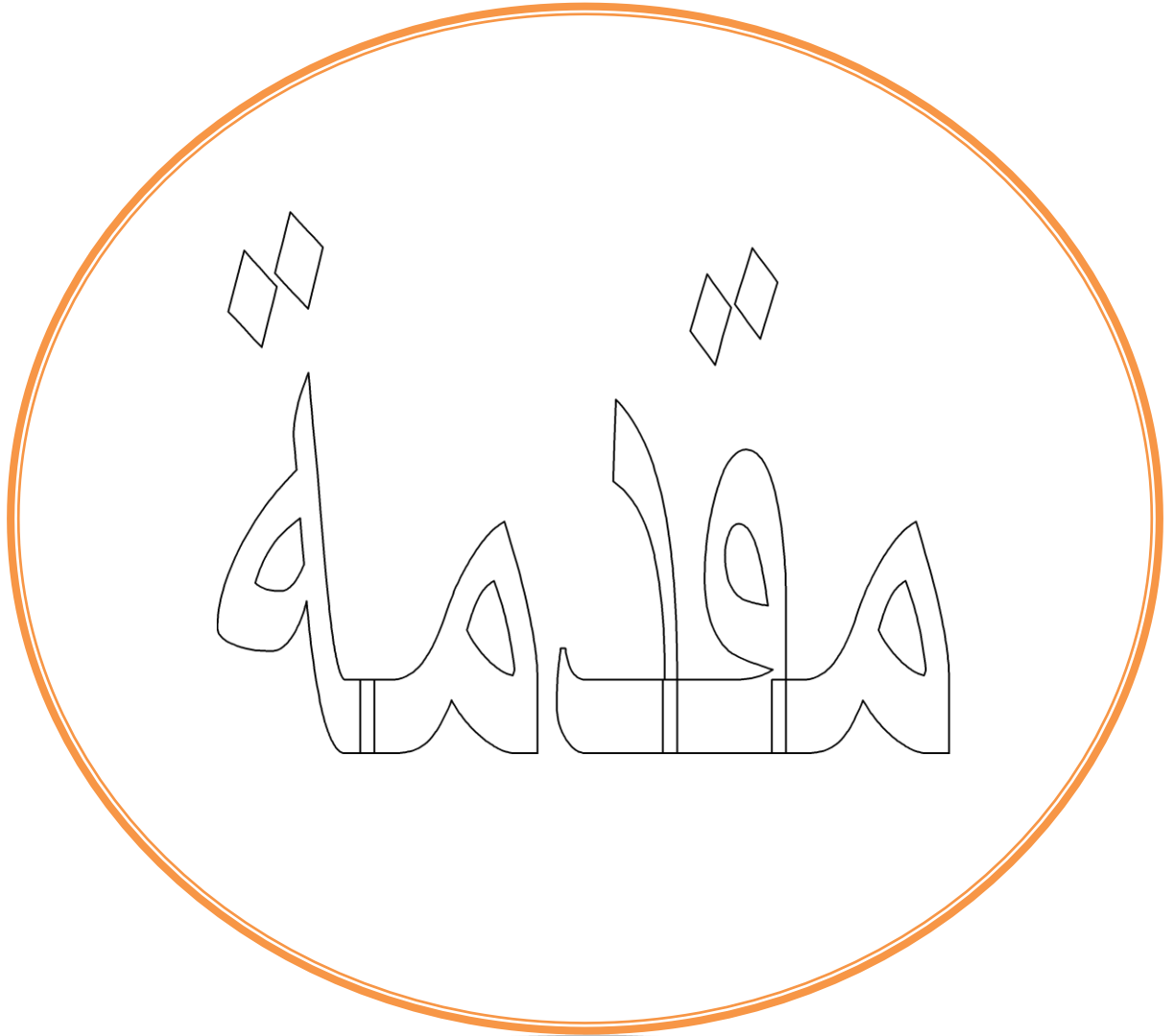
### استنتاجات واقتراحات

إستنتاجات عامة.....ص77
إقتراحات.....ص78
الأفاق المستقبلية للدراسة.....ص78

قائمة المراجع

الملاحق

ملخص الدراسة



## 1. مقدمة

درس الإنسان الرياضة وحللها وابتكر قواعدها واقترح نظريات وطرق ممارستها، كما قام بعدة أبحاث وتجارب في مختلف اختصاصاتها ومستوياتها وذلك بالإلمام بجميع العلوم المتعلقة بها، ولذا فقد ساهمت كل الجهود العلمية والخبرات العملية نحو تطوير مستوى الأداء الرياضي. (أمر الله أحمد البساطي، 1998، ص 05)

وبما أن كرة القدم من أنواع الرياضات الأكثر شعبية في العالم فقد مسها هذا التطور، فنحن نرى مستوى الفرق الرياضية يتطور يوماً بعد يوم وأصبح أداء المهارات يتميز بالقوة والسرعة والأداء الفني العالي، حيث يتم إنجازها في شكل جماعي وفردى على درجة عالية من التفاهم والإتقان ولكي نحقق هذا المستوى ونسايهه وجب معرفة الطريق الصحيح وتحديد الوسائل والمحتوى المناسب وفقاً لما تتطلبه المباريات، وعلى ضوء ذلك يتم إعداد اللاعب منذ الصغر بالكم والكيف الذي يؤهله لأن يكون لاعباً ذو كفاءة مهارية وخطية تمكنه من إنجاز الواجبات الفردية والجماعية وسرعة اتخاذ القرار في الوقت المناسب طوال زمن المباراة (السيد الحاوي، 2002، ص 10)

في كرة القدم الحديثة الشيء المهم هو الأداء المهاري، هذا ما يعني مهارة تقنية مكيفة مع اللعب وهي ظرفية لأننا لا نستعمل الحركة المناسبة إلا في الوقت المناسب، مشترطة بمسار الخصم والزميل والظروف المحيطة ففي الطفولة يجب وضع الأسس للرياضي المستقبلي، لذا وجب على المربي عند تعليم الناشئين الأخذ بعين الاعتبار تعطش الطفل الشديد للعب كأساس عليه التعامل معه، وكذا تنمية وتطوير مختلف الصفات البدنية والتي من بينها صفة المرونة لما تشكل من إمكانية تحسين مستوى اللاعب، هذا الأخير وحتى يصبح فرداً لامعاً في اللعبة وجب عليه أن يمتلك صفات مهارية عالية تؤهله إلى أن يكون في مصاف ممارسي هذه اللعبة التي أضحت تستقطب الملايين، لذا وجب التفكير في تحسين وصل هذه المهارات الأساسية القاعدية (كالتمرير، التصويب، المراوغة...) قصد النهوض بمستوى مقنع للاعب الممارس لها، وعلى ضوء هذا فإن صفة المرونة قد تساهم بشكل أو بآخر في إبراز هذا المستوى ما شد إليها المختصين في محاولة ومعرفة مداها في إكساب الرياضي الفتي الممارس لكرة القدم هذه المهارات الأساسية التي لا يستغنى عنها لدى كل من يمارسها، وعلى ضوء كل هذا فقد جاء بحثنا الذي سنحاول من خلاله دراسة أثر برنامج تدريبي مقترح للتنمية صفة المرونة لتحسين الأداء المهاري (التصويب) للاعبين كرة القدم. (عبد البصير علي، 2004، ص 11)

هذا ما حفزنا ودفعنا إلى اختيار هذا الموضوع، وقد قمنا بتقسيم بحثنا على النحو التالي:

تناولنا في **الفصل الأول** الخلفيات النظرية و الدراسات السابقة، في حين كان **الفصل الثاني** الإطار العام للدراسة حيث يحتوي على الكلمات الدالة في الدراسة -إشكالية الدراسة -أهداف الدراسة - أهمية الدراسة - فرضيات الدراسة.

وتطرقنا في **الفصل الثالث** الإجراءات الميدانية للدراسة والتي إشتملت على الدراسة الإستطلاعية، كما تم تحديد المنهج المتبع في الدراسة مع تحديد مجتمع و عينة الدراسة و كيفية إختيارها مع ضبط المتغيرات لأفراد هذه العينة، وأدوات جمع البيانات والمعلومات المتمثلة في الإختبارات و الوسائل الإحصائية، مع شرح إجراءات التطبيق الميداني و كذا وضع حدود الدراسة المتمثلة في المجال المكاني و الزماني لعملية إجراء الإختبارات.

و يحتوي **الفصل الرابع** على عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها، أم **الفصل الخامس** فيحتوي على استنتاجات و اقتراحات و كذلك الأفاق المستقبلية للدراسة كما يتضمن المراجع المعتمدة في الدراسة و الملاحق بالإضافة إلى ملخص الدراسة.

الفصل الأول: الخلفية النظرية

والدراسات السابقة

## 1 - البرنامج التدريبي

### 1-1 ماهية البرامج:

عرفه وليامس بأنه: " البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة".

وتعرفه حورية موسى وحلمي إبراهيم بأنه: "هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة تسعى لتحقيق هدف واحد" ويعرفه سيد الهواري بأنه: "عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها مبينا بصفة خاصة ميعاد الابتداء و ميعاد الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها".

### 1-2 أهمية البرامج:

يمكن أن نستخلص أهمية البرامج بصفة عامة ونذكر أهمها في النقاط التالية:

\* إكساب عنصر التخطيط فاعليته

\* تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح و التوفيق

\* صياغة الأهداف

\* الاقتصاد في الوقت

\* تساعد على نجاح الخطط التدريبية و التعليمية

\* البعد عن العشوائية في التنفيذ

\* دقة التنفيذ . (عبد الحميد شرف ، 2002 ، ص 17,45,46).

### 1-3 الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج:

- مراعاة الجانب التأهيلي سواء العلمي أو الثقافي فيمن يقومون بتصميم و بناء برامج التدريب .
- ضرورة الاعتماد على المدربين المتخصصين والذين يستطيعون مراعاة الجانب التربوي في عملية التدريب .

- يفضل ذوي الخبرة في القائمين على تصميم البرامج سواء من حيث ممارسة اللعبة أو مارس مهنة التدريب لإحدى الفرق الرياضية.
- يفضل عند اختيار مصمم برامج التدريب الأفراد الذين يهتمون بالتجديد و التطوير و التنوع المستمر في طرق و أساليب التدريب و الذي يستفيد من الخبرات الأجنبية.
- يفضل في القائمين على تصميم برامج التدريب الذين يهتمون بخصائص و طبيعة الأفراد الذين سيوضع لهم البرنامج.
- يفضل الأفراد الذين يراعون الإمكانيات المتيسرة لديهم سواء كانت مادية أو بشرية.

#### 1-4 السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح :

- أن يراع احتياجات و اهتمامات الأفراد الذين سينفذ عليهم : "ناشئين، متقدمين، مستوى عال".
- يعتبر البرنامج جزءا مكملا للعملية التربوية التي تهدف إليه المؤسسة التربوية أو المنشأة الرياضية
- أن يساعد البرنامج على تنمية و تطوير قدرات اللاعبين
- أن يساهم في اكتشاف قدرات اللاعبين و مواهبهم المختلفة
- يمكن تنفيذه واقعا وفق الإمكانيات و التسهيلات المتاحة
- يحافظ على الأهداف التربوية التي تنشدها التربية البدنية بصورة عامة
- يساهم في إظهار الفكر التدريبي للمدرب و يبين قدراته و معارفه العامة و الخاصة و مدى قدرته في استيعاب مستجدات العصر من التقنية الحديثة . (يجي السيد الحاوي، ص21.06).

#### 1-5 خطوات تصميم برنامج رياضي :

- لتصميم برنامج مادة تعليمية أو تدريبية أو لأي نوع من الأفراد يطلب له النجاح يجب أن يشتمل على العناصر التالية :

#### 1- الأسس التي يقوم عليها البرنامج.

2- الهدف و الأهداف الإجرائية .

3- محتوى البرنامج.

4- تنظيم الأنشطة داخل البرنامج.

5- تنفيذ البرنامج.

6- الأدوات المستخدمة في البرنامج.

7- تقويم البرنامج.

### 1-6 الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج:

هناك مجموعة من الاحتياطات و الإجراءات يجب مراعاتها عند تنفيذ برنامج رياضي للأسوياء أو المعاقين

ويتفق على اغلبها العلماء و هي :

\* ضرورة إجراء فحص طبي شامل للمشاركين في البرنامج :

\* الاهتمام بعملية الإحماء قبل البدء في أي تمرين

\* مراعاة حمل التدريب

\* مراعاة التغذية المناسبة و الراحة الكافية للممارسين أثناء عملية التنفيذ

\* تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب

\* تجنب الإسراع الغير مدروس في عملية التنفيذ (عبد الحميد شرف مرجع سابق ،ص63,64,65).

### 2- التدريب:

2-1- مفهوم التدريب: هو العملية التربوية التي تعتمد على الأسس و المبادئ العلمية، ويتضمن الشقين التعليمي

و التربوي و التي يتم من خلالها كل من عمليات التخطيط، و القيادة الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستويات الرياضة

و الحفاظ عليها أطول فترة ممكنة. (مفتي إبراهيم حماد،2002،ص59).

من وجهة نظر الفسيولوجية يعرف التدريب: "مجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة و أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي .

## 2-2- الأهداف العامة للتدريب الرياضي: وتتحصر في:

1- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للتغيرات الفسيولوجية و النفسية و الاجتماعية.

2- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية، النفسية، الاجتماعية).

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما: الجانب التعليمي (التدريبي، التدريسي) و الجانب التربوي و يطلق عليهما واجبات التدريب الرياضي . فالأول يهدف إلى اكتساب و تطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة، التحمل... الخ) و المهارة و الخطئية و المعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس، والثاني يتعلق في المقام الأول بإيدولوجية المجتمع و يهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا و إداريا، و يهتم بتحسين التذوق و تطوير الدوافع و حاجات و ميول الممارس و اكتسابه السمات الخلقية الحميدة كالروح الرياضية و حب الوطن و المثابرة و ضبط النفس و الشجاعة... الخ من خلال المنافسات. (أمر الله ألبساطي، 1998، ص2، 4.5).

## 3- عناصر اللياقة البدنية: لقد اختلف العلماء حول تحديد عناصر ومكونات اللياقة البدنية وسبب

الاختلاف يعود إلى اختلاف مفهوم اللياقة البدنية لديهم ونظرتهم وفلسفتهم الخاصة .

- حدد علماء التدريب و اللياقة البدنية عناصر اللياقة البدنية بما يلي :

1- القوة، 2- السرعة، 3- التحمل، 4- الرشاقة، 5- المرونة .

ومن خلال بحثنا الذي يتركز على صفة المرونة تطرقنا إلى:

## 3-5: المرونة: هي مصطلح يطلق على المفاصل حيث تعبر عن المدى الذي يتحرك فيه المفصل تبعا لمداه

التشريحي، وتعد المطاطية احد العوامل المؤثرة في المرونة...، ويختلف مفهوم المرونة في مجالات النشاط البدني و الرياضي عن المفهوم لدى العوام فهي بالنسبة للنشاط البدني تعني القدرة على أداء الفرد للحركات الرياضية لأقصى

مدى تسمح به المفاصل العامة والمشاركة في الحركة ، وكلمة (flex) تعني (ثني) وكلمة "flexibility" تعني "الانثائية" أو اللدانة أو المرونة وقد اتفق على استخدام مصطلح المرونة في مراجع التربية الرياضية.

(أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود ، 2008، ص201)

**3-5-1: تعريف المرونة:** يعرفها كل harre و free المرونة على أنها مقدرة الفرد الرياضي على أداء الفرد بأكبر حرية في المفاصل بإرادتها و تحت تأثير قوى خارجية مثل مساعدة زميل.

(CarbeanGoelfoot,1998,p13)

**3-5-2: أهمية المرونة:** يمكن تلخيصها فيما يلي:

- . هي احد عوامل الوقاية من الإصابات كآلام الظهر، التمزق والشد.
- . لها تأثير على الصفات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة.
- . تساهم في تسهيل الأداء الحركي .
- . تساعد في إزالة التعب بسبب التمزقات العضلية .
- . تساعد على تعلم المهارات الحركية التي تتطلب وضعيات معينة صعبة وأداء مهارات حركية لمدى حركي معين كالجماز...

. تعمل على زيادة العمل الحركي المؤثر في استخدام القوة لبعض الأنشطة الرياضية كالتنس والرمي .

. تساعد على الاقتصاد في الجهد والطاقة أثناء الأداء الحركي .

. المرونة تقلل من خطر الإصابة بتشوهات قوامية .

. تساعد على اكتساب الثقة بالنفس والشجاعة (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين ، 1997، ص79)

. تعمل المرونة مع القدرات البدنية الأخرى على الإعداد المتكامل للاعب بدنيا .

. تحدد فعالية اللاعبين في كثير من الأنشطة بدرجة مرونة الجسم الشاملة أو مرونة مفصل معين.

(أميرة حسن 2008، ص115)

كما أن الافتقار للمرونة يؤدي إلى الكثير من الصعوبات أهمها:

. عدم قدرة الفرد الرياضي على اكتساب وإتقان الأداء الحركي

. صعوبة تنمية وتطوير الصفات البدنية المختلفة كالقوة، السرعة، التحمل، الرشاقة .

. إجبار مدى الحركة وتحديده في نطاق ضيق . (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، 1997، ص80) ويؤكد "مانيو سوباود" بأنه من المحتمل أن يكون هناك نهاية عظمية لمدى المرونة التي تسهم في الأداء المتفوق وفي نفس الوقت تعمل كوقاية من الإصابات، إلا أن الزيادة في المرونة لبعض المفاصل يمكن أن تكون عائقا للأداء الحركي كما في بعض حركات الجمباز، بل أنها تكون سببا للإصابة، كما أن التوتر العصبي غالبا ما يتسبب عنه ضعف المرونة العامة. (أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود، 2008، ص202)

3-5-3: أنواع المرونة : وتتحدد أنواعها حسب :

نوع المفصل المشارك في العمل الحركي.

- مرونة عامة: مرونة جميع المفاصل.

- مرونة خاصة: المدى الحركي الذي يمكن أن يصل إليه المفصل عند أداء النشاط التخصصي .

نوع الحركة (وحيدة، متكررة، مركبة).

- مرونة ايجابية: قدرة المفصل على العمل بأقصى مدى له بواسطة العضلات العاملة دون مساعدة خارجية

- مرونة سلبية: قدرة المفصل على العمل بأقصى مدى له بمساعدة خارجية

متطلبات الحركة من الانقباض الحركي .

- مرونة ثابتة: هي مدى الحركة التي يستطيع العضو المتحرك الوصول إليها ثم الثبات فيها.

- مرونة حركية : وهي أقصى مدى حركي يمكن أن يصل إليه المفصل عن طريق حركة سريعة.

(Dekkar Nourddine et aut, 1990, p13)

إن التقسيم الرئيسي لأنواع المرونة متعلق بالثبات والحركة، السلبية والايجابية وهو كالتالي:

- المرونة الثابتة : الوصول إلى مدى حركي معين ثم الثبات عليه وذلك بالوصول إلى أقصى مدى للمفاصل مما يجعل الضغط على العضلات المحيطة

- المرونة الثابتة الايجابية : وهي التي تنفذ باستخدام عضلات اللاعب نفسه دون مساعدة من زميل او أي

قوى خارجية ، وهي هامة لأنها تنمي المرونة النشطة . والتي وجد أن ارتباطها بالإنجاز الرياضي أكبر من المرونة السلبية ، الإطالة العضلية يصاحبها انقباض عضلي معاكس ، والإطالة الثابتة الايجابية تتضمن الاستمرار في الإبقاء على الامتداد للمحافظة في نفس الوقت على الانقباض الثابت للجهة المعاكسة التي يتم عمل الإطالة لها .

من ابرز عيوب الإطالة النشطة أنها تؤدي إلى رد فعل منعكس لا إرادي للإطالة ، كما أنها لا تؤثر في حالة بعض الإصابات كالتواءات ، الالتهاب والكسر .

الانقباض العضلي الثابت من الصعب أن يستمر في نفس حدود الفترة الزمنية التي يستغرقها زمن الإطالة العضلية كما أن هناك صعوبة في التراجع عن تنبيه العضلة التي يتم عمل الإطالة لها والتي يتم التأثير والتركيز عليها للوصول إلى أقصى مدى تسمح به إطالة هذه العضلة

الإطالة الثابتة الايجابية للعضلة يجب ان يسبقها تهيئة للعضلة المستهدفة والمجموعات المقابلة لها للاسترخاء قبل بدا تنفيذ التمارين للمرونة حتى تضمن ايجابية العضلات في تنفيذ مدى الامتداد ، والإطالة المرجوة . (عبد العزيز نمر ، 1997 ، ص 29-30).

المرونة الثابتة السلبية : وهي أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجية أو بمساعدة المدرب ، زميل ، معدات وأجهزة ومن مميزاتهما :

. طريقة مؤثرة وفعالة عندما تكون العضلة الأساسية المحركة ضعيفة لدرجة كبيرة .

. مؤثرة عندما تفشل محاولات السيطرة على انقباض العضلة المضادة .

. تسمح بالإطالة إلى مدى ابعد مقارنة بالمرونة الايجابية للاعب .

. يمكن قياس الاتجاه والاستمرارية والشدة عند استخدام أجهزة الإطالة الأكثر تقدما من عملية

العلاج التاهيلي .

. يمكن أن تحسن العلاقات الاجتماعية للفريق عندما يقوم اللاعب بالإطالة مع الزميل .

من عيوب المرونة السلبية الآلام والإصابات التي تنجم عن تطبيق القوى الخارجية تطبيقاً غير صحيح، وتؤدي إلى رد فعل انعكاسي لا إرادي للمرونة إذا تمت الإطالة السلبية بسرعة أكثر من اللازم، وتزيد احتمالات الإصابة كلما زاد الفارق بين مدى الحركة الإيجابية ومدى الحركة السلبية. (عبد العزيز نمر، 1997، ص 28-29)

\***المرونة المتحركة**: تعني المدى الحركي الذي يمكن أن يصل إليه المفصل أثناء الحركة ويمكن إنجاز المرونة المتحركة بطريقتين:

. اتخاذ وضع معين يشبه المرونة الثابتة مع أداء جملة حركية في اتجاه زيادة المدى بانقباض العضلات الرئيسية ومطاطية العضلات المقابلة

. الاستمرار في حركة الالتفاف حول المفصل دون جهد زائد .

المرونة العضلية هي أكثر طرق الإطالة شيوعاً في الرياضات المختلفة، وفيما تتم الإطالة باستخدام الحركات الإيقاعية، الوثب الارتدادي والمرجحات وهذه الطريقة مثيرة للخلاف بسبب عيوبها الكثيرة :

. لا تتيح الوقت الكافي للأنسجة للتكيف مع الإطالة .

. تؤدي إلى حدوث الفعل المنعكس اللاإرادي للإطالة مما يعيق مرونة الأنسجة الضامة .

. لا تتيح الوقت للتكيف العضلي. (YurgenWeineck ,1992,p27)

-**المرونة السلبية** : تؤدي عملية الإطالة تحت تأثير عامل خارجي ليس للاعب دخل فيه، قد يكون هذا العامل

المدرّب، زميل أو أي جهاز خارجي، ويرى olcoitt,dousing 1980 ان لهذا التدريب مميزات أهمها :

. نظراً لاشتراك المدرّب للأوضاع في أداء هذه التمارين فان ذلك يضمن التكرارات المطلوب أدائها وذلك من خلال المنافسة التي يمكن أن تميز هذا التدريب .

. يتيح إمكانية ملاحظة المدرّب للأوضاع وتصحيح الأخطاء . (طلحت حسام الدين ، 1997، ص 262)

. يمكن ملاحظة التقدم في المستوى سواء عن طريق اللاعب او عن طريق الزميل المساعد

، والتمرينات الزوجية تبعث على البهجة، وتحقق جو ملائم للتدريب وتحمل الألم الناتج عن الإطالة.

– المرونة الايجابية: وتعتمد على عمل العضلات دون أي مساعدة خارجية وتصل العضلات في هذا النوع إلى مدى حركي اقل من الموجود في المرونة السلبية، وأكدت العديد من الدراسات أن لهذا النوع ارتباطا كبيرا بالأداء المهاري حيث يصل معامل الارتباط إلى 0.18، ويصل في حالة المرونة السلبية إلى 0.69 بالإضافة إلى أن هناك علاقة بين المرونة الإيجابية والمرونة السلبية حيث إذا زاد الفرق بينهما أدى ذلك إلى سهولة تعرض اللاعب للإصابة وخاصة التمزقات حسب 1983 iashivli (طلحت حسام الدين، 1997، ص262) وزيادة الفرق بينهما أيضا يساهم في تطوير وتنمية المرونة الايجابية ويساعد أيضا على الأداء أما إذا قل الفرق بينهما تحسن المستوى في مرحلة الانجاز الرياضي وهذا عندما يصل اللاعب إلى أعلى مستوى له.

(مهند حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم الخواجا ، 2005، ص337)

### 3-5-4:العوامل المؤثرة في صفة المرونة :

- . درجة مطاطية العضلات والأوتار ،والأربطة المحيطة بالمفاصل .
- . درجة ضخامة العضلات التي تعمل حول المفصل .
- . طبيعة تركيب عظام المفصل ،وقوة العضلات العاملة على المفاصل .
- . كفاءة الجهاز العصبي العضلي في تثبيت النشاط ،ودور العضلات المقابلة للعضلات الأساسية .
- . تتأثر بعوامل داخلية وخارجية حيث تكون قليلة صباحا وتزداد خلال اليوم وتقل بوصول اللاعب لمرحلة التعب .
- . يتأثر مستوى المرونة بنوع الملابس التي يرتديها اللاعب .
- . تتأثر المرونة بالسن والجنس وتقل المرونة عند الإصابة حول المفصل .
- . تتأثر المرونة بطبيعة النشاط اليومي فهي تضعف عند الثبات في وضع معين لمدة طويلة .
- . تتأثر درجة المرونة تبعاً لدرجة النشاط البدني للفرد حيث يساعد النشاط البدني والحركي على تحسين

درجة المرونة.(YeurgenWeineck,1992, p27)

الفصل الأول ..... الخلفية النظرية والدراسات السابقة

3-5-5: تدريبات المرونة: قبل البدء في تدريبات المرونة وتصميم برامجها يجب تحديد الأغراض و الأهداف من تنمية المرونة وهي :

هدف الأداء الرياضي الجيد: يجب أن يستهدف التدريب الرياضي أنواع المفاصل التي ترتبط بطبيعة التخصص الرياضي وتشكل الأداء الحركي المطلوب

هدف اللياقة والصحة العامة : يجب توجيه التدريبات نحو تحسين مرونة المناطق الأكثر تعرضا للإصابات خاصة العنق وأسفل الظهر من اجل تحقيق الهدف .

الأهداف طويلة المدى:

. تحسين المرونة بأداء متطلبات الرياضة الممارسة .

. الاحتفاظ بمستوى المرونة المتوصل إليه من خلال التدريب

تنمية المرونة لإعادة التكيف : عملية تعويض الانخفاض الحاصل لمستوى المرونة لمفصل معين بسبب الإصابة

3-5-6: فوائد التدريب على المرونة :

وحدة الجسم والعقل /تخفيف التوتر والضغط النفسي /تخفيف آلام العضلات /تحسين وتثبيت الأداء المهاري

منع او تجنب الإصابات (طلحت حسام الدين، 1997، ص251-252)

3-5-7: مبادئ تنمية المرونة: قبل البدء في تنفيذ البرنامج التدريبي لصفة المرونة يجب مراعاة ما يلي .:

\*الاستمرار في مستوى المرونة ، والمحافظة على مستواها في حدود المدى الفيزيولوجي للمفصل ويكفي من (8.10)أسابيع لتنمية المرونة .

\* التدرج للوصول إلى أقصى مدى لحركة المفصل للوقاية من الإصابات .

\* التركيز على مطاوية العضلات لأنها أهم أهداف تنمية المرونة.

\* رفع درجة حرارة الجسم بتمارين عامة قبل البدء في تمرين تنمية المرونة.

\* يجب عدم مد العضلة إلى جد يزيد عن قدرة الفرد على تحمل العتبة الفارقة للإحساس بالألم.

(YurgenWeineken, 1992,p278)

\* أن يكون التخطيط مقنن ومنظم لتنمية المرونة وذلك بوصفها في شكل مجموعات من التمرين تؤدي يوميا

او مرتين في اليوم الواحد وخاصة بين أجزاء الجرعة التدريبية وفي نهايتها .

\* ان يكون هناك تخطيط سليم للتدريب على المرونة والقوة العضلية .

\* استغلال الفترة بين تدريبات المرونة لتمارين الاسترخاء .

\* يجب ان يكون هناك توازن بين تنمية المرونة مع بقية القدرات البدنية .

\* يفضل تنمية صفة المرونة في مرحلة الطفولة لسهولة تثبيتها فيما بعد .

\* ضرورة ان تناسب تمارين المرونة مع المستوى المهاري للاعب .

**3-5-8: طرق تنمية المرونة:** قدم موندو "1969" اربعة طرق لتنمية المرونة والمحافظة عليها وهي كالتالي:.

الطريقة الاولى : تؤدي تمارين ديناميكية من البداية وحتى نهاية مدى الحركة .

الطريقة الثانية : تؤدي تمارين ثابتة من البداية وحتى نهاية مدى الحركة .

الطريقة الثالثة : تؤدي تمارين ديناميكية عند نهاية الحركة .

الطريقة الرابعة : تؤدي تمارين ثابتة عند نهاية الحركة .

وطرق تطوير عنصر المرونة تتلخص في إحدى هذه المجموعات الثلاث الطريقة الايجابية (تتنوع بين الطريقة

الثابتة والمتحركة)، الطريقة السلبية والطريقة المختلطة.

(أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود، 2008، ص209)

### 3-5-9: الوسائل المستخدمة في تنمية المرونة:

-تمارين الإطالة

-استخدام الإطالة لكن بالحركة الترددية

-الطرق الحديثة المستخدمة: (الطريقة التأثير الكهربائي )

(مهند حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم الخواجا، 2008، ص337-338)

### 3-5-10: علاقة المرونة بالنشاط الحركي:

للمرونة أهمية كبيرة في ممارسة النشاط الحركي فوضعها "كلارك" ضمن مكونات اللياقة البدنية والقدرة الحركية العامة ويشير الخبراء إلى أن المرونة تسهم في التأثير على تطوير الصفات الإرادية كالشجاعة والثقة بالنفس... الخ. ويؤكد العلاوي أن الافتقار لصفة المرونة يؤدي إلى كثير من الصعوبات :

\* عدم القدرة على اكتساب وإتقان الأداء الحركي بسرعة بالنسبة للرياضي .

\* سهولة التعرض للإصابات المختلفة .

\* صعوبة تنمية وتطوير الصفات البدنية المختلفة كالقوة والسرعة والرشاقة والتحمل... الخ.

\* إنجاز عمدي للحركة وتحديدده في نطاق ضيق.

يقول الدكتور حنفي مختار: "أن افتقار الفرد للمرونة يؤثر على مدى اكتسابه وإتقانه أداء المهارة الأساسية، كما أن قلتها يؤدي إلى صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى لذا وضعها "هيلين م ايكرت" احد المكونات العامة في الأداء البدني .(كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، 1997، ص79-80 )  
المرونة الحركية من الصفات الهامة للأداء الحركي سواء من الناحية أو الكيفية أو الكمية، كما أن تشكل مع بقية المكونات الأداء البدني أو الحركي والركائز التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي كما أنها

تسهم بقدر كبير في التأثير على تطوير السمات الإرادية.

(أحمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، 1993، ص312)

لا يمكن استبدال عنصر التعلم الحركي للمرونة في عملية التدريب لما تسهم به من فوائد مختلفة للوصول إلى مستوى

جيد حيث يساعد على:.

\*التحسين الكمي والكيفي الأفضل للأداء الحركي .

\*التحسين الأفضل للقدرة والكفاءة الرياضية والتقنية وكذلك عملية التعلم الحركي حيث أن تطوير المرونة

يساعد على اكتساب التقنيات والمهارات الحركية والرياضية القابلة للاستعمال وتزيد في سرعة التعلم الحركي .

تحسين عوامل اللياقة البدنية القوة السرعة التحمل والرشاقة.

(YurgenWeineken, 1992,p366-367)

يقول steller أن القدرات الحركية الأساسية قوة سرعة رشاقة، هي قدرات فيزيولوجية وعلى ذلك نفرق بين القوة السرعة والتحمل على أنها قدرات فيزيولوجية بدنية يمكن تجاوزها أما الرشاقة والمرونة فهي قابليات حركية فيزيولوجية ترتبط بالتفوق والتوازن والدقة الحركية .

قابلية التعلم الحركي في مرحلة المراهقة صعب فيها تعلم المهارات الحركية الجديدة بالنسبة للأولاد والبنات قياسا بالمرحلة السابقة خاصة التعلم السريع بالنسبة لمرونة حركة المفاصل نلاحظ تناقضا في النمو عند الجنسين .

مرونة حركة المفاصل تتقدم فيها البنات على الذكور في مرحلتي الطفولة والمراهقة.(علي النضيف، 1980،ص254)

### 3-5-11: تنمية المرونة لدى الأشبال :

ليس لتمارين المرونة اثر سلبي على الناشئين إذا استخدمت دون إفراط ومن المهم التذكير في استخدامها قبل البلوغ إذا كان هناك حرص على عدم الضرر بالمفاصل والعمود الفقري والتمرنات التي يفضل استخدامها في تنمية المرونة لدى الأشبال هي نوعان : \* تمارينات المرونة والإطالة البالستيكية . \* تمارينات المرونة والإطالة الثابتة.

### 3-5-12: تدريب المرونة لدى الأشبال:

تتلخص أهمية تمارينات الإطالة في المحافظة على عضلات وأربطة الجسم في حالة امتداده ومطاطية كافية تجعلها جاهزة للعمل أو الأداء بسهولة ويسر كما تساعد بصورة مناسبة على تقليل فرص حدوث إصابات شد أو تمزق العضلات أو الأربطة.

ويراعي أداء تمارينات الإطالة قبل التدريب وقبل المباراة بانتظام وكذلك فعلى اللاعبين الاحتياطين أداء هذه

التمرينات باستمرار تحسبا لاشتراكهم المنتظر في المباراة وفي حالة انخفاض حالة درجة الحرارة في موسم الشتاء يراعى أداء التمرينات أثناء ارتداء بدل التدريب أما خلال الأيام الحارة فتؤدى أثناء ارتداء زي اللعب العادي .  
والمدرّب النابه يعتمد إلى تلقين لاعبيه برنامج تمرينات الإطالة الخاصة بالفريق بحيث يستطيع كل لاعب أدائه خلال التدريب الفردي.

وبصفة عامة يجب أن ينسق أداء الإطالة أداء بعض تمرينات الإحماء لفترة لا تقل عن 5 دقائق.  
(مصطفى زيدان: ، ط7، 1997، ص56)

#### 04-المهارة skill :

تعرف بأنها "ترتيب وتنظيم المجاميع العضلية بما ينسجم .وهدف الحركة الاقتصاد في الجهد والسهولة وفق القانون"  
والمهارة أيضا "توضيح نوعي أو مؤشر نوعي للأداء"  
ويعرف راندال randell المهارة بأنها "السلوك الذي يعمل علي تقليل التضارب بين الانتباه و الأداء"  
(زكي محمد محمد حسن، 1998، ص15)

**4-1- المهارات الأساسية في كرة القدم:** وتعد القاعدة الأساسية لتحقيق المستويات العالية والانجاز الجيد فيها، إذ تحتل جانبا مهما في وحدة التدريب اليومية أين يتم التدريب عليها لفترات طويلة إلى أن يتم إتقانها الذي يعتبر ضروري ومؤثر على تنفيذ الخطط في ظروف اللعب المختلفة، وتقسم المهارات الأساسية في كرة القدم إلى:

\*ضرب الكرة بالقدم(المناوله،التمرير،التصويب)

\*الدرجة للكرة

\*السيطرة على الكرة

\*الإخماد

\*ضرب الكرة بالرأس

\*المراوغة والخداع

\*المهاجمة وقطع الكرة

\*رمية التماس

\*مهارات حارس المرمى

**4-1-1-1: ضرب الكرة بالقدم:** وتعد من المهارات المهمة في اللعبة، وتوجد عدة طرق لتنفيذها وكل منها يستخدم على حسب ما تتطلبه المواقف خلال سير المباراة، وتشكل نسبة استخدام هاته المهارة من طرف اللاعبين نسبة عالية مقارنة بالمهارات الأخرى.

**4-1-1-2: أغراض ضرب الكرة بالقدم:**

-التصويب (التهديف) على المرمى

-أداء التمرير (المنالولة) للزميل

-تشيتت الكرة وإبعادها

**4-1-1-3: أنواع ضرب الكرة بالقدم:**

\***الضربة بوجه القدم الأمامي:** ويستخدم هذا النوع من الضربات من قبل حارس المرمى وأيضا اللاعبين لأداء

التمريرات التي تكون بعرض الملعب، وكذلك في التسديد على المرمى بسبب قوة الضربة بهذا الجزء من القدم

\***الضربة بداخل القدم:** ويعد من أفضل الأنواع وأسهلها، يستخدم في التمريرات القصيرة والطويلة حيث أنها تتسم

بالدقة نظرا لملاستها لمساحة كبيرة من القدم، وتستخدم غالبا في ضربات الجزء والركنية والضربات الحرة

\***الضربة بخارج القدم:** وتستخدم للتصويب على المرمى أو التمرير، وقد اكتسب هذا النوع أهمية كبيرة في خطط

اللعبة الحديثة لسرعة أدائها ومفاجئتها للخصم

\***الضربة بمقدمة القدم:** قد يضطر اللاعب لأداء هذا النوع أثناء المباراة، ويستخدم لإبعاد الكرة وتشيتتها

أو التسديد على المرمى وأيضا في التمريرات الطويلة أو في وضع لا يسمح بأداء مرجحة للقدم.

(موفق أسعد محمود، مرجع سابق، ص 74)

\***الضربة الطائرة:** وهي من الأنواع الصعبة التي تتطلب دقة عالية، حيث على اللاعب استقبال الكرة وهي في الهواء

والتعامل معها قبل أن تلمس الأرض، وتستخدم للمسافات الطويلة.

الفصل الأول ..... الخلفية النظرية والدراسات السابقة

\***الضربة نصف الطائرة:** وتستخدم كثيرا في المباراة خاصة في المناطق القريبة من المرمى لأداء التسديد أو التمير ، وتتطلب مهارة عالية وتوقيت سليم لأدائها عند ارتداد الكرة من الأرض.

\***الضربة الممسوكة:** وهي تلك التي يؤديها حارس المرمى بعد مسكه الكرة.

\***الضربة بكعب القدم:** إن إتقان هذا النوع يوفر على اللاعب الوقت في تمرير الكرة إلى زملاء في ظروف اللعب التي تتطلب السرعة في الأداء .

**5- التصويب:** هو الوسيلة الفعالة التي يستخدمها اللاعب المهاجم لتغلب على التكتلات الدفاعية في

منطقة الجزاء ، فهو يستخدم لإحراز الأهداف وتخصص له فترات طويلة للتدريب عليه من قبل المدربين

**5-1- العوامل الأساسية التي تتوقف عليها دقة التصويب :**

**5-1-1- العامل النفسي:** ويدخل تحته مجموعة من الصفات هي:

- العزيمة والإرادة وقوة التصميم لدى اللاعب

- قدر ت اللاعب على التركيز عند التصويب

- هدوء اللاعب وبرودة أعصابه عند التصويب

- الثقة بالنفس

- مدى اتساع زاوية رؤية الملعب وخاصة المرمى وما حوله .

**5-1-2- العامل البدني:** واهم ما يؤثر فيه

- قوة التصويب للاعب مما يؤثر نفسيا على المدافعين وخاصة حارس المرمى ، كما أن قوة اللعب تجعله

يتفوق بدنيا في الصراعات الفردية قبل تصويب الكرة

- رشاقة ومرونة اللاعب مما يساعد على اخذ الوضع الصحيح عند التصويب .

**5-1-3- العامل الفني:** ويتمثل في إجادة اللاعب لمهارة التصويب بأي جزء من أجزاء لقدم ومن أي

مكان سواء من الحركة أو الثبات .

## 5-2-2- الأسس التي يعتمد عليها التصويب السليم :

### 5-2-1- كيف يصوب اللاعب: يجب على اللاعب مراعاة النقاط التالية

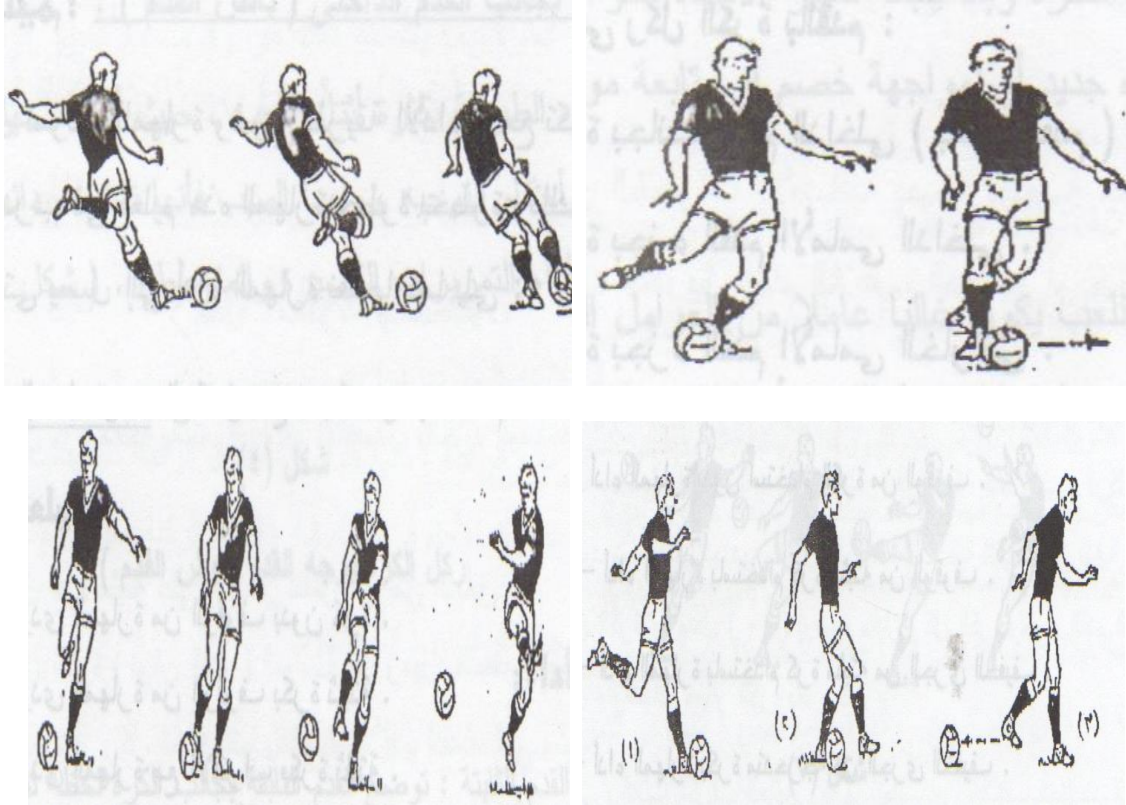
- هل يصوب مباشرة أم بعد إيقاف الكرة
- بأي قدم يصوب اللاعب
- أي جزء من القدم يركل الكرة
- قوة وسرعة الركلة

### 5-2-2- متى يصوب اللاعب:

- قبل أن يشتت المدافع الكرة من أمام المهاجم
- عندما يكون الطريق إلى المرمى خاليا
- عندما يتحرك حارس المرمى إلى الأمام أو الجانب
- عند وجود مدافع يجذب الكرة عن الحارس
- عندما لا يتوقع حارس المرمى أو المدافع التصويب ( حنفي محود مختار، مرجع سابق، ص171-172)

### 5-2-3- أين يصوب اللاعب: ويعني ذلك

- التصويب في الزاوية المفتوحة
- التصويب من مسافة معقولة
- تصوب الكرة غالبا أرضية وأيضا الزاوية البعيدة



شكل يبين أنواع ضرب الكرة (حنفي محود مختار، مرجع سابق، ص173)

#### 6:المراهقة

وقد تطرقنا في دراستنا هذه إلى المرحلة العمرية (12\_14 سنة) وذلك بهدف التعرف عليها من جميع النواحي التي قد تساعدنا في إجراء هذا البحث .

#### 6-1:المراهقة مفهومها و تعريفها :

-المعنى اللغوي للمراهقة : إن كلمة المراهقة مشتقة من فعل "راهق" معناه الاقتراب و الدنو من الحلم فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم و اكتمال النضج .( الدكتور فؤاد بجي، 1985 ص. 257 ).

-المعنى الاصطلاحي للمراهقة : معناها سن التغيير مشتقة من كلمة "ASOLOSCHERE" وتعني باللاتينية "GRANDIR" بمعنى كبروني .(docteur morcelli 1980 . p11)

وتعني أيضا الاقتراب من النضج و هي الفترة التي تقع ما بين مرحلة نهاية الطفولة المتأخرة و بداية مرحلة سن الرشد. (الدكتور سعدية محمد علي بحا، 1950 ،ص 25)

-معنى المراهقة : المراهقة مرحلة من مراحل النمو السريع ،وهي مرحلة قصيرة لا تتجاوز العامين، ولهذا فالمراهقة بهذا المعنى تعني إرهاق للبلوغ ، و المراهقة بالمعنى العام هي المرحلة التي تصل بالطفولة المتأخرة إلى سن الرشد .

والمراهقة بمعناها العلمي الصحيح هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد و إكمال النضج فهي بهذا المعنى عملية بيولوجية حيوية في بدئها ، وظاهري اجتماعي في نهايتها، ويختلف المدى الزمني القائم بين بدايتها و نهايتها حسب الاختلاف من فرد إلى فرد و من سلالة إلى أخرى .

ويخضع هذا الإختلاف للعوامل الجينية و البيئية و الوراثة و الغذائية .

ويرى "دوسترانس" بأن للمراهقة تعاريف متعددة فهي فترة نمو جسدي وظاهري واجتماعي، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة.( ميخائيل إبراهيم أسعد، 1995، ص 255)

## 6-2- المراهقة في المرحلة من(12-14سنة)

### - النمو البدني و الحركي في هذه المرحلة :

تتميز هذه المرحلة بالنمو البطيء للعظام مع استمرار نمو العضلات مما يؤدي إلى زيادة حجم الجسم و تناسق الطول مع الوزن و يزداد في هذه المرحلة التوافق العضلي العصبي و ترتفع كفاءة الجهاز الدوري التنفسي مما يساعد على التناسق الحركي بين أعضاء الجسم المختلفة ، و زيادة رشاقة الأداء الحركي بالإضافة إلى زيادة القدرة على التحمل، و من بين هذه المظاهر المختلفة النمو البدني و الحركي، و أطلق على هذه المرحلة من النمو مرحلة الإعداد للبطولة في كثير من الألعاب الرياضية .

و يختلف البنون عن البنات في هذه المرحلة اختلاف كبيرا في التكوين البدني حيث يتميز البنون عن البنات بزيادة كثافة العظام و النسيج العضلي و قلة نسبة الدهن، ولهذا يتفوق البنون على البنات في القوة والجهد العضلي، بينما تتفوق البنات عن البنين في القدرة على مقاومة البرد و الحرارة مما يساعد على ممارسة سباحة المسافات الطويلة في المياه الباردة .

### - النمو العقلي:

يستمر الذكاء في النمو بمعدل بطيء حتى نهاية هذه المرحلة، و لكن القدرات العقلية تستمر في النمو بمعدل سريع و يتوقف هذا المعدل على المستوى الثقافي الذي ينتمي إليه المراهق و الجو الانفعالي المحيط به. تظهر في هذه المرحلة الفروق الفردية في الذكاء بصورة واضحة، كما تظهر الفروق بين البنين و البنات في القدرات العقلية، حيث تتفوق البنات في بعض القدرات و يتفوق البنون في قدرات أخرى .

## الفصل الأول ..... الخلفية النظرية والدراسات السابقة

تزداد في هذه المرحلة القدرة على الفهم و الإستيعاب و التفكير المجرد، كما تزداد أيضا القدرة على الاحتفاظ بالمعلومات و الصور الحركية و إمكانية استدعائها كاملة دون أي نقص أو زيادة ، و لهذا تعتبر هذه المرحلة من النمو مرحلة التثبيت و الإتقان للمهارات الحركية الرياضية و خطط اللعب .

يمثل المراهق في هذه المرحلة إلى نقد الذات و نقد الآخرين ، و تكوين رأي خاص عن كل الموضوعات التي يتعامل معها .

### - النمو الانفعالي :

تتأثر المظاهر الانفعالية في هذه المرحلة تأثرا كبيرا بطبيعة التنشئة الاجتماعية و العادات و التقاليد و الأعراف السائدة في المجتمع .

فإذا أعترف المجتمع بالمراهق كعضو فعال و له الحق في التحرر و الاستقلال و تكوين الأفكار الخاصة و التعبير عن ذاته فإن ذلك يساعد في اختفاء الكثير من المشكلات الانفعالية التي تظهر في هذه المرحلة و التي يمكن تلخيصها فيما يلي :

- تقلب الحالة المزاجية .- التردد في تحمل المسؤولية . -نقص الثقة في النفس و فرط الحساسية .
- نقص القدرة على التعبير عن رأي و مواجهة الآخرين . -فقد الأمل في المستقبل .
- كثرة الإستيقاظ في أحلام اليقظة . -تأنيب الضمير و لوم النفس على التصرفات الخاطئة .
- التردد و الخوف من التعامل مع المجتمع . (الدكتور أحمد أمين، مرجع سابق، ص 67,68).

### - النمو الاجتماعي :

يسعى المراهق في هذه المرحلة إلى أن يكون له مركز بين جماعة الرفاق من نفس العمر، و أن تعترف به الجماعة و تقدره، و يحاول تحقيق ذلك بالملابس الزاهية و الحديثة و الغربية ، وكذلك بالنصح في طريقة الكلام و إقحام نفسه في مناقشات في مستواه الفكري .

و يشعر المراهق في هذه المرحلة أن عليه القيام ببعض المسؤوليات التي ترفع من شأن الجماعة و تزيد من قوتها و فعاليتها إلا أنه لا يجد تجاوبا و تقديرا من كثير من أفراد الجماعة لآرائه و مقترحاته ، مما يجعله يعتقد بأن الجماعة تريد تحطيم أفكاره ، وهذا الشعور الذي قد يزداد بزيادة مرات الفشل . (أحمد أمين، مرجع سابق، ص 68)

### 6-3- دور البيئة الرياضية نحو مرحلة المراهقة :

يجب على البيئة الرياضية توفير البرامج التي تتصف بالشمول و تعدد نواحي النشاط لإتاحة الفرصة للمراهق في هذه المرحلة من استغلال قدراته العقلية في النشاط المناسب، و تكوين الميول الرياضية حيث إن هذه المرحلة من النمو هي أنسب المراحل لتكوين الميول .

(1) - إتاحة فرص التنافس بين الجماعات الرياضية ، مع العناية بالقوام وذلك من خلال الأنشطة التي يميل المراهق إلى ممارستها .

(2) - توفير برامج رياضية خاصة بالبنين و أخرى خاصة بالبنات لوجود تباين كبير في النمو الجسمي و الميول في هذه المرحلة بين الجنسين ، حيث يفضل البنون النشاط الذي ينصف بالقوة و الإحتكاك البدني ، بينما يفضل البنات الأنشطة التوقيعية و معظم الأنشطة التي تتطلب الرشاقة و التوازن مثل كرة الطائرة و كرة اليد و كرة السلة .

(3) - إتاحة الفرص للتنافس الخارجي بملاعب الأندية الأخرى ، و تنظيم الرحلات و المعسكرات الرياضية التي تساعد المراهق على الفطام الإجتماعي و تأكيد الذات .

(4) - العمل على ترقية التوافق العضلي و العصبي و العناية بالقوام من خلال الأنشطة التي يميل المراهق إلى ممارستها .

(5) - توفير الفرص المناسبة للتعرف على الذات و ما طرأ عليها من تغيرات و تأكيد محاولات الانضمام إلى عالم الكبار ، تحت توجيه و إرشاد للتعرف على الدور الحقيقي في المجتمع ، مما يؤدي إلى تحسين علاقة المراهق بالأسرة و المدرسة . (د.أحمد أمين فوزي، مرجع سابق، ص 65 ، 66)

### 6-4- خصائص مرحلة المراهقة

#### 6-4-1: الخصائص الحركية في مرحلة المراهقة :

أما عن الجانب الحركي فنجد أن (GERZY.WRZOS) (جيرزي ورزوس) يقول : في هذه المرحلة يظهر الإتران التدريجي في نواحي الإرتباك و الإضطراب الحركي " فتأخذ مختلف المهارات الحركية في التحسين و الرقي كما يلاحظ إرتقاء في مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة ، تعتبر هذه المرحلة ضرورية للنمو الحركي فيستطيع فيها المراهق إكتساب و تعلم مختلف الحركات بسرعة و إتقانها و تثبيتها ، بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به المراهق ليساعد كثيرا على إمكانيته ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية .

من هذا نستطيع القول أن النمو الحركي في هذه المرحلة يصل إلى مستوى جيد بحيث الكثير من الصفات الحركية ، و بالتالي تكون لدى الرياضي قابلية لتعلم الحركات الصعبة "

(GERZY WRZOS : 1989.p18)

**6-4-2: الخصائص الفيزيولوجية في هذه المرحلة :** على غرار التغيرات التي تحدث في الجانب المورفولوجي فهناك تغيرات فيزيولوجية يعرفها قاسم حسن حسين "النمو الفيزيولوجي في هذه المرحلة تكون له واجبات وظيفية بسبب حدوث النمو الكبير في الطول و الوزن و التحولات الكبيرة التي تطرأ على سائر أعضاء الجسم في هذه المرحلة، فيزيد حجم القلب كما تنمو الرئتين و يتسع الصدر فتستهلك العضلات كمية كبيرة من الأكسجين ، مما يؤدي إلى استهلاك الدهون و تزايد التهوية الدقيقة ، ويزداد نمو الألياف العصبية في المخ من ناحية السمك و الطول ، كما تزداد السعة الحيوية مما يؤدي إلى زيادة الهيموغلوبين و عدد الكريات الحمراء في الدم، كما يحدث في هذه المرحلة حسب أبو العلاء عبد الفتاح 1993 "نمو الغدد الجنسية (sexvolglamds) و تصبح قادرة على أداء وظائفها في التناسل " (قاسم حسن حسين، 1990 ، ص 205).

\* ومن هنا نستطيع أن نقول أن النمو الأكبر نمو فيزيولوجي يتم على مستوى الإفرازات الداخلية في الجسم وهذا بواسطة الغدد الجنسية خاصة زيادة الهرمونات المفروزة وبالتحديد هرمون التستوستيرون ( testosterone ) وهو المسؤول الأول على النمو العضلي وإحداث الفروق العضلية بين الذكور والإناث من ناحية النمو. (أبو العلاء عبد الفتاح، 1993 ، ص 162).

### 6-4-3: الخصائص النفسية و العقلية في هذه المرحلة:

إن هذه الفترة تؤثر تأثيرا جليا على المراهق و نفسيته ، فيقول د.محمود عبد الحليم مشي 1990 أن نمو جسم الإنسان يؤثر في عملية تفكيره و تكييفه مع الآخرين ، وقد تؤدي حساسية المراهق الشديدة إلى الانطواء و العزلة ، كما يتعرض إلى الإضطراب النفسي بسبب الدوافع الداخلية المتضاربة التي لا يتم فيها التناسق و التكامل مما يسبب له مشاعر التناقض الوجداني أو ثنائية المشاعر التي تتخلص في التذبذب و عدم إستقرار المشاعر كأن يشعر بالإنجذاب و النفور ، و الحب و الكره ، و الرضا و السخط ، و ذلك من خلال الوسط المعاش .

(د.محمود عبد الحليم مشي، 1990 ، ص 198).

و يتعرض الكثير من المراهقين في هذه المرحلة لحالات الإكتئاب و البؤس و القنوط و الانطواء و الحزن و الآلام النفسية نتيجة لما يلقونه من صراع بين الدوافع و بين تقاليد المجتمع و معاييرهم، و من الناحية الفكرية نجد قول "حامد عبد السلام زهران" 1938 م الذي يؤكد بأن الرياضي يكسب ألوانا من الفعالية تساعده على إعداد نفسه للتكيف الصحيح مع البيئة التي يعيش فيها.

فالنمو العقلي يكمن في نمو الخبرة المكتسبة و في المقدرة على استخدام الموهبة ، و هذا يعني أن القدرات العقلية اللازمة تبدأ في مرحلة المراهقة، و تشير معظم الدراسات إلى أن نمو الذكاء في هذه الفترة لا تظهر على هيئة فترة سريعة ، و يلاحظ عند الرياضيين زيادة القدرة على إكساب المهارات و المعلومات الفردية و على التفكير و الاستنتاج ، كما تأخذ الفروق الفردية في النواحي العقلية بالوضوح و تبدأ قدراتهم و استعداداتهم في الظهور ، كما تزداد القدرة على الانتباه و الملاحظة و النقد و إدراك العلاقات .

(حامد عبد السلام زهران، 1938، ص 12).

## 7- الدراسات السابقة والمشاهدة :

تعتبر الدراسات السابقة والمشاهدة محاور يجب على الباحث أن يتناولها ويحللها ويلاحظها بدقة ليثري بها بحثه ، ويعمق فيه قدر المستطاع ، والغرض من الدراسات السابقة هو الإثبات أو النفي وكذا للحاجة الماسة للدلائل العلمية التي ينبغي على الباحث الانطلاق على الأقل منها ، ومن بين الدراسات السابقة التي لها علاقة بموضوع دراستنا مايلي :

### 1- دراسة محسن سليمان النادي ، دراسة دكتوراه

وتدور مشكلة هذه الدراسة حول تنمية عناصر اللياقة العضلية ومنها تنمية المرونة وقد أشار بعد الاختبارات إلى انه لتحقيق المرونة يلزم إجراء تمارين الإطالة ، وينصح بإجراء تمارين الإطالة الساكنة التي تعني دفع الطرف حول المفصل ببطء حتى نهاية مداه الحركي الممكن ، ثم الإبقاء على ذلك الوضع لعدة ثواني وتتميز هذه الطريقة بعدم تعريض المفصل للإصابة ، ومن الجدير بالإشارة هنا انه من الضروري إجراء تمارين الإطالة بعد القيام بتمارين الإحماء العام نظرا لان ذلك يخفف أولا من احتمالات الإصابة للمفصل ، ويساعد ثانيا على الاستفادة القصوى من تمارين الإطالة ، كما يمكن إجراء تمارين الإطالة بعد الانتهاء من التدريب ن حين تكون العضلات في أفضل حالاتها للاستفادة من تمارين الإطالة.

وأشار إلى انه يمكن اكتساب المرونة والمحافظة عليها من خلال إجراء تمارين الإطالة بمعدل 4 تكرارات لكل مجموعة عضلية ، وبمعدل 3-2 مرات في الأسبوع.

يجب أن يكون الهدف الأساسي لتدريبات المرونة هو التأثير على تحسين مطاطية العضلات والأوتار والأنسجة الضامة المحيطة بالمفاصل ، وهي الأجزاء الأكثر تأثرًا بالتدريب ، ويجب أن يؤخذ في الاعتبار أن تحقيق المرونة المثلى يتميز بالوصول إلى درجة تزيد عن المقدار الذي يتم خلاله المدى الحركي خلال المنافسة.

## 2- الدراسة الثانية: رسالة دكتوراه

- صاحب الدراسة: مسعودي خالد

- عنوانها : اثر تنمية بعض القدرات الحركية ( الرشاقة ، التوازن ن التوافق الحركي ،) على الأداء المهاري لمرحلة الإسقاط لدى مصارعى الجيدو .

- الهدف العام من الدراسة : اقتراح تمارين مستهدفة لتنمية القدرات الحركية والتعرف على تأثير هذا النوع من التمارين على فعالية الأداء المهاري .

تساؤلات الدراسة :

- هل التمارين المقترحة تؤثر في تنمية بعض القدرات الحركية

- هل يؤثر تنمية بعض القدرات الحركية على فعالية الأداء المهاري

- هل يؤثر تنمية بعض القدرات الحركية على الأداء المهاري لمرحلة الرمي بالأساليب المختلفة

- المنهج المتبع : المنهج الذي اتبعه الباحث هو المنهج التجريبي

عينة الدراسة وطريقة اختيارها :

تم اختيار العينة من المجتمع الأصلي الذي بلغ عدد الإجمالي 60 وتمثل في مصارعى رياضة الجيدو وبالطريقة العمدية من نادي الوثام لمدينة وهران وبلغ عدد العينة قيد الدراسة 20 مصارعاً ذكورا ومن نفس المواصفات الجسمانية وسنوات التدريب .

- الأدوات المستخدمة : الاستبيان بحيث أخذت طبيعة البحث إعداد مجموعة من الاستبيانات الخاصة المختلفة التي يمكن الاستفادة منها حيث قام بإعداد الاستمارات التالية :

- استمارة استبيان موجهة إلى المدربين والمختصين في رياضة الجيدو .
- استمارة تحكيم الاختبارات الموجهة إلى الأساتذة ، الدكاترة ، المدربين .

### أهم النتائج :

- أفرزت نتائج المعالجة الإحصائية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعيني البحث لصالح الاختبار البعدي في اختبارات القدرات الحركية .
- حققت المجموعة التجريبية زيادة معنوية في جميع اختبارات القدرات الحركية بعد التجربة بينما العينة الضابطة حققت زيادة معنوية نتيجة تنفيذ البرنامج الموحد للمجموعتين لما يحتويه من إعداد عام و التدريب على الحركات و المصارعة التنافسية.
- أوضحت النتائج الإحصائية الخاصة بالاختبارات المهارية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعيني البحث لصالح الاختبار البعدي.
- علي المستوي المقارنة في النتائج الاختبار البعدي لعيني البحث سواء في اختبارات القدرات الحركية و الأداء المهاري تبين أن كل الفروق الحاصلة بين متوسطات النتائج الاختبارات لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية المطبق عليها برنامج التدريب المقترح.

### الاقتراحات المتوصل إليها :

- لا بد من أن نعد المدربين إعدادا مهنيا يتناسب مع مهام التدريب في المرحلة السنوية المبكرة .
- يجب أيضا أن يظهر المدرب كفاءته في جميع النقاط المحاطة بالتدريب .
- يوصي الباحث بإجراء دراسات تهدف إلى وضع برنامج تدريبي تخصصي بطريقة فردية للمصارعين لتحقيق مبدأ الخصوصية الفردية .
- إجراء مزيد من الدراسات التي تتناول اثر تنمية بعض القدرات الحركية .
- يوصي بدراسة تأثير البرنامج التدريبي تحت ظروف زمنية أطول من التي أجريت في الدراسة الراهنة .

- يوصي الباحث بتعميم استخدام البرنامج التدريبي لمصارعي الجو دو على الجنسين .
- نوصي مسؤولي الفرق والمختصين والمدربين ضرورة الاهتمام بالفئات الصغرى مع توفير الإمكانيات اللازمة للتدريب وتخطيط تدريبية مقننة للناشئين .

### 3 - الدراسة الثالثة : رسالة دكتوراه

- صاحب الدراسة : وجيه احمد شبندي 1993

- عنوان الدراسة :

تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية ( المرونة والتوافق الحركي ) الخاصة على فاعلية الأداء المهاري والخططي لدى المصارعين.

الهدف العام من الدراسة :

- أعداد برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة للمصارعين.
- دراسة العلاقة بين تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة قيد البحث على فاعلية الأداء المهاري والخططي لدى المصارعين.

تساؤلات الدراسة :

- هل للبرنامج التدريبي تأثير في تطوير بعض القدرات على فاعلية الأداء المهاري والخططي لدى المصارعين .
  - هل هناك علاقة ايجابية بين تطوير الصفات الحركية الخاصة للمصارعين ومستوى الأداء المهاري والخططي لديهم
- المنهج المتبع في الدراسة :

اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي .

- عينة الدراسة وطريقة اختيارها :

(40) لاعب مصارعة رومانية (مصارعين الكبار فوق 19 سنة) تم اختيارهم بالطريقة العمدية.

- الأدوات المستخدمة في الدراسة :

- الاختبارات والقياس.

- استمارات تسجيل نتائج الاختبارات الخاصة بالمصارعين.

#### أهم النتائج :

- أظهر البرنامج التدريبي المقترح تطوراً معنوياً ملموساً لدى المجموعة التجريبية بالمقارنة مع المجموعة الضابطة بعد تنفيذ البرنامج

- هناك علاقة إيجابية بين تطوير الصفات الحركية الخاصة للمصارعين ومستوى الأداء المهاري والخططي لديهم

- أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تطوير التحمل الخاص لدى المجموعة التجريبية الأولى بالمقارنة بالمجموعة الضابطة الأولى بعد المرحلة الأولى من التجربة.

الاقتراحات المتوصل إليها :

- عند التخطيط لتدريب لإعداد المصارعين يجب الأخذ في الاعتبار مستوى الاستعداد البدني الخاص والعمل على تطوير الجوانب الضعيفة من القدرات الحركية الخاصة مما ينعكس إيجاباً على فاعلية الأداء المهاري والخططي.

- يجب تصنيف المصارعين عند وضع البرامج التدريبية للمصارعين طبقاً لمستواهم في القدرات الحركية.

#### 4- الدراسة الرابعة:

- صاحب الدراسة : قلاقي يزيد ، أطروحة دكتوراه

- عنوان الدراسة : تأثير برنامج تدريبي مقترح على تطوير صفة المرونة حسب مراحل نمو لاعبي الكرة الطائرة.

#### الهدف العام من الدراسة :

توضيح مدى تأثير صفة المرونة من خلال البرنامج التدريبي الرياضي المقترح المبني على تكثيف تمارين الإطالة عند لاعبي الكرة الطائرة.

تساؤلات الدراسة :

- هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح المبني على تكثيف تمارين الإطالة على تنمية صفة المرونة عند لاعبي كرة الطائرة صنف أصغر أحسن مقارنة بالأكابر ؟.

- هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح المبني على تكثيف تمارين الإطالة على تنمية صفة المرونة عند لاعبي كرة الطائرة صنف (أصغر ، أشبال ، أوسط ، أكابر ) حسب نوع التمرين ( ديناميكي ، ثابت )؟.

المنهج المتبع في الدراسة :

قام الباحث في دراسته بالاعتماد على المنهج التجريبي .

عينة الدراسة وطريقة اختيارها :

تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية .وقد شملت 119 لاعبا مقسمة إلى :

- العينة التجريبية شملت 64 لاعب يمثلون النادي الرياضي الهاوي لدائرة عين مليلة لكرة الطائرة .

- العينة الشاهدة وشملت 55 لاعب يمثلون النادي الرياضي الهاوي لدائرة أم لبواقي .

الأدوات المستخدمة :

الملاحظة والتجربة ، وكذلك اعتمد على بعض الاختبارات البدنية الخاصة بصفة المرونة .

**أهم النتائج :**

- البرنامج المقترح المبني على أساس تكثيف تمارين الإطالة أدى إلى تطور صفة المرونة بشكل واضح عند لاعبي كرة الطائرة لكل الأصناف .

- أن فئة الأصغر هي أحسن فئة لتطوير صفة المرونة عند لاعبي كرة الطائرة .

- أن طريقة تمارين المرونة الديناميكية هي الأفضل لتطوير صفة المرونة عند لاعبي كرة الطائرة .

- الاقتراحات المتوصل إليها :

- استعمال جميع الطرق الممكنة لتطوير صفة المرونة ، واستعمال المتحركة بشكل أوسع من المرونة الثابتة .

- استخدام النتائج التي تم التوصل إليها لإجراء دراسات وبحوث أخرى.
- الاهتمام أكثر بقواعد التدريب الرياضي ومحتوياته .
- زيادة الحجم الحصص للتدريب الرياضي وذلك لكفالة تطوير معظم الصفات البدنية خاصة المرونة.
- تدعيم الحصص التدريبية بتمارين متنوعة للمرونة.
- تسطير برامج تدريبية فصلية أو سنوية مبنية على أسس علمية وموجهة بطرق منهجية لبلوغ الأهداف المنشودة.

## 5- الدراسة الخامسة :

- صاحب الدراسة : علي بن خليفة بن علي الشملي ، رسالة ماجستير .
- عنوان الدراسة : تأثير تمارين الإطالة الثابتة على مرونة المفاصل والوقاية من إصابات الطرف السفلي للاعبين كرة القدم .

## الهدف العام من الدراسة :

التعرف على تأثير برنامج مقترح من تمارين الإطالة الايجابية الثابتة ، على مستوى مرونة مفاصل الطرف السفلي وتحسين مرونة وإطالة عضلات أسفل الظهر وخلف الفخذين والوقاية من إصابات الطرف السفلي للاعبين كرة القدم .

## تساؤلات الدراسة :

- هل لتمرين الإطالة الثابتة تأثير على مرونة المفاصل والوقاية من الإصابات .
- هل لتمرين الإطالة دور في زيادة مرونة المفاصل مما يؤدي إلى الإقلال من الإصابات .
- هل لتمرين الإطالة تأثير ايجابيا شاملا يعود على الفرد بالفائدة من ممارسة الأنشطة الرياضية .
- المنهج المتبع : استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي .

## الفصل الأول ..... الخلفية النظرية والدراسات السابقة

- عينة الدراسة وطريقة اختيارها : اختار الباحث عينة ب 26 لاعبا من فريق كرة القدم بكلية التربية بجامعة الملك سعود بالرياض وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين ك مجموعة تجريبية 180 لاعبا والتي طبق عليها برنامج تمارين الإطالة الايجابية الثابتة ،ومجموعة ضابطة 18 لاعبا والتي اتبعت أسلوب مدرب الفريق .

الأدوات المستخدمة :

استخدم الباحث مقياس زاوية مرونة المفصل الجينيومتر لقياس مرونة مفصل الفخذ في حالي الثني والمد ومفصل الركبة في حالة الثني ن واستخدم صندوق المرونة لهوجر لقياس مرونة وإطالة عضلات أسفل الظهر وخلف الفخذين ، وتم تصميم بطاقة لتسجيل الإصابات الرياضية .

### أهم النتائج :

- وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات جميع القياسات القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية في جميع متغيرات الدراسة .

- وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في جميع متغيرات الدراسة .

- ارتفاع نسبة الإصابة لدى المجموعة الضابطة أكثر من التجريبية .

- ظهرت فروق بين نسب التحسن المتوية للمتوسطات بين المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع متغيرات الدراسة لصالح المجموعة التجريبية

الاقتراحات :

- تطبيق برنامج تمارين الإطالة الايجابية الثابتة المقترح والاهتمام بعنصر المرونة من اجل تجنب إصابات الطرف السفلي .

- إجراء الدراسات البحثية للمقارنة بين استخدام طرق متعددة للإطالة وذلك على عينة أكبر من لاعبي كرة القدم.

## 6- الدراسة السادسة :

- صاحب الدراسة : بوطبزة نواري ، رسالة ماجستير.

عنوان الدراسة : اثر وحدات تعليمية مقترحة على أساس تمارين الإطالة في تنمية صفة المرونة عند تلاميذ الطور الثالث من التعليم الأساسي .

### الهدف العام من الدراسة:

إبراز دور ممارسة التربية البدنية والرياضة في تنمية صفة المرونة عند الطور المقترح ، وكذا إبراز أهمية ودور هذا المكون في النشاطات البدنية ومعرفة دور الوحدات التعليمية المقترحة على أساس تمارين الإطالة في تطوير صفة المرونة .

- هل لبرنامج تمارين المرونة في حصص التربية البدنية والرياضية دور في تطوير صفة المرونة ؟.

- هل لتطوير صفة المرونة لابد من اقتراح وحدات تعليمية تركز على تمارين الإطالة ؟.

المنهج المتبع : قام الباحث في هذه الدراسة بإتباع المنهج التجريبي .

عينة الدراسة وطريقة اختيارها : تمت التجربة على مجموعة من أقسام دراسية بأربع اكماليات بولاية سكيكدة قسموا على سبعة أفواج اثنان منها تجريبية وخمسة شاهدة . حيث طبقت الوحدات التعليمية على 4 عينات اثنان شاهدة واثنان تجريبية .

طريقة اختيار العينة كانت الطريقة القصدية .

أهم النتائج المتوصل إليها :

1- أن الممارسة العادية لخصص التربية البدنية والرياضية لا يؤدي إلى تطوير صفة المرونة على مستوى المفاصل المدروسة في هذا البحث لدى الجنسين .

2- أن اقتراح وحدات تعليمية دون إدراج تمارين الإطالة فيها لا يسمح بتطوير صفة المرونة على مستوى المفاصل المدروسة .

3- أن تسطير وحدات تعليمية مرتكزة على تمارين الإطالة يسمح بتطوير صفة المرونة نسبيا .

4- أن تكثيف حجم الوحدات التعليمية دون إدراج تمارين الإطالة لا يساهم في تطوير صفة المرونة على مستوى المفاصل المدروسة .

5- أن التكثيف من حجم الوحدات التعليمية المرتكزة على تمارين الإطالة يسمح بتطوير صفة المرونة على مستوى عدد من المفاصل تكون أكثر من مفاصل التي تحسنت مرونتها عند تلقيها عدد اقل من الوحدات التعليمية .

#### التعليق على الدراسات السابقة :

قام الباحث بالاطلاع على العديد من الدراسات السابقة المرتبطة والمتعلقة بدراسته ، وبالرغم من انه لم يجد دراسة مطابقة لدراسته إلا انه وجد من الباحثين من أشاروا في دراساتهم إلى بعض المؤشرات التي تطرق إليها هو . وبعد أن ذكر الباحث أهم الدراسات سيقوم فيما يلي بالتعليق عليها موضحا أهم ما جاء فيها :

- معظم الوسائل المستخدمة في جمع البيانات كانت عبارة عن الاختبارات.

- المناهج المتبعة كانت معظمها مناهج تجريبية.

-معظم الدراسات تبحث عن تأثير المرونة في الأداء المهاري

\* أظهرت دراسة محسن سليمان النادي انه لتحقيق المرونة يلزم إجراء تمارين الإطالة ، وينصح بإجراء تمارين الإطالة الساكنة التي تعني دفع الطرف حول المفصل ببطء حتى نهاية مداه الحركي الممكن ، ثم الإبقاء على ذلك الوضع لعدة ثواني وتتميز هذه الطريقة بعدم تعريض المفصل للإصابة عكس ما يحدث في حالة تمارين الإطالة الحركية.

\* ودراسة مسعودي خالد أظهرت لنا تمارين مستهدفة لتنمية القدرات الحركية والتعرف على تأثير هذا النوع من التمارين على فعالية الأداء المهاري وقد أفرزت على انه لا بد من أن نعد المدربين إعدادا مهنيا يتناسب مع مهام التدريب في المرحلة السنوية المبكرة وأن يظهر المدرب كفاءته في جميع النقاط المحاطة بالتدريب

\* علي بن خليفة بن علي الشملي قدم لنا في دراسته برنامج مقترح من تمارين الإطالة الايجابية الثابتة ، على مستوى مرونة مفاصل الطرف السفلي وتحسين مرونة وإطالة عضلات أسفل الظهر وخلف الفخذين والوقاية من

## الفصل الأول ..... الخلفية النظرية والدراسات السابقة

إصابات الطرف السفلي للاعب كرة القدم وقد أوصى بإجراء الدراسات البحثية للمقارنة بين استخدام طرق متعددة للإطالة وذلك على عينة أكبر من لاعبي كرة القدم.

\* توصل بوطبزة نواري إلى أن الممارسة العادية لحصص التربية البدنية والرياضية لا يؤدي إلى تطوير صفة المرونة على مستوى المفاصل و أن تسطير وحدات تعليمية مركزة على تمارين الإطالة يسمح بتطوير صفة المرونة نسبيا.

\* وجيه احمد شبندي يقول انه هناك علاقة ايجابية بين تطوير الصفات الحركية الخاصة ومستوى الأداء المهاري والخططي لديهم وانه يجب الأخذ في الاعتبار مستوى الاستعداد البدني الخاص والعمل على تطوير الجوانب الضعيفة من القدرات الحركية الخاصة مما ينعكس إيجابا على فاعلية الأداء المهاري والخططي.

\* قلاتي يزيد توصل في دراسته إلى أن فئة الأصغر هي أحسن فئة لتطوير صفة المرونة عند لاعبي كرة الطائرة ولا بد على المدرب الاعتماد على طريقة تمارين المرونة الديناميكية لتطوير صفة المرونة.

- كان للإطلاع على الدراسات السابقة أهمية كبيرة للباحث أفادته في :

1- وضع تصور واضح عن أهداف الدراسة الحالية والإطار العام لها وكذلك صياغة فروض وتساؤلات الدراسة.

2- تحديد المنهج المناسب لإجراء الدراسة ليتناسب مع الأهداف التي وضعت .

3- معرفة المدة الزمنية المناسبة للبرنامج التدريبي.

4- تحديد متغيرات الدراسة.

5- التعرف على الطرق الإحصائية والتحليلية المستخدمة في الدراسات السابقة وطرق عرضها و إستخراج النتائج وعرضها.

6- الإستفادة من الصدق والثبات والموضوعية في الدراسات السابقة ،ومن الاختبارات اللازمة للبحث.

– أوجه الشبه و الإختلاف للدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: محمد سليمان النادي تشابهت من حيث العنصر المطور المرونة و أختلفت في المتغير التابع.

الدراسة الثانية: مسعودي خالد تنمية بعض القدرات الحركية ( الرشاقة ، التوازن ن التوافق الحركي ) ، على الأداء المهاري تشابهت في المتغير التابع.

الدراسة الثالثة: وجيه احمد شبندي 1993 تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية ( المرونة والتوافق الحركي ) الخاصة على فاعلية الأداء المهاري تشابهت في المتغير المستقل و إختلفت في المتغير التابع.

الدراسة الرابعة: قلاطي يزيد تأثير برنامج تدريبي مقترح على تطوير صفة المرونة كما أن البرنامج طبق على لاعبين كرة الطائرة

الدراسة الخامسة: علي بن خليفة بن علي الشملي تأثير تمارين الإطالة الثابتة على مرونة و أختلف من حيث التأثير

الدراسة السادسة: بوطبزة نواري اثر وحدات تعليمية مقترحة على أساس تمارين الإطالة في تنمية صفة المرونة إختلفت في العينة .

خلاصة:

ما يمكن استخلاصه أن المرونة تعد أحد الجوانب الرئيسية في اللياقة البدنية الذي تلعب فيه دور هام في الأداء التقني للاعبين كرة القدم، فكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية لها تأثيراتها الخاصة.

كما أن لكل صفة من اللياقة البدنية تختلف من شخص إلى آخر لدى الفرد الرياضي ويجب على المرابي مراعاة الخصائص العمرية والجنسية والفوارق الفردية لمباشرة التدريبات وفق طرق وأساليب موضوعه ضمن برنامج تدريبي سليم وعلى أسس علمية ومعرفية تلم بصفة المرونة التي هي أساسية مع بقية الصفات البدنية.

الفصل الثاني:

الإطار العام

للدراسة

## 1- تحديد المفاهيم والمصطلحات

### 1-تعريف البرنامج:

1-1- لغة: برنامج وفعلها بَرَمَجَ أي لَقَّنَ وأصل الكلمة اللغة الانجليزية (قاموس ومعجم المعاني متعدد اللغات والمجالات).

2-1- اصطلاحاً: هو عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفاً وما يتطلبه ذلك من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانات تحقق هذه الخطة. (عبد الحميد شرف، 2002، ص 33).

3-1- التعريف الإجرائي: مجموعة من الوحدات المخططة لتحقيق أهداف معينة بحيث تمهد كل وحدة للوحدة التي تليها وبحيث يتضح الترابط فيما بينها.

### 2-التدريب الرياضي:

2-1- التعريف اللغوي: التدريب مشتق من الفعل درب يدرب تدريباً. درب: بمعنى مرن، نقول دربه على الشيء أي مرنه وعوده، تدرب: تمرن وتعود.

### 2-2- التعريف الاصطلاحي:

• التدريب الرياضي العلمي الحديث هو العمليات التعليمية والتنموية والتربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين واللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة. (حماد مفتي إبراهيم، 2001، ص 21).

### 2-3- التعريف الإجرائي:

هو عملية تهدف إلى تنمية صفة القوة من خلال تطبيق الأحمال المقننة التي تؤدي إلى تكيف وظيفي أو تكويني وإلى تغيرات في الأعضاء الداخلية ينتج عنه ارتفاع مستوى الرياضي.

### 3-المرونة:

3-1- لغة: قال ابن فارس: (" مرن " الميم والراء والنون أصل صحيح يدل على لين شيء وسهولة ).

(معجم مقياس اللغة ج 5 ص 313).

### 3-2- التعريف الإصطلاحي:

هي القابلية على أداء الحركات الإرادية التي تتصف بالمرجحات والمديات الكبيرة والمثالية في المفاصل المشتركة بذلك الأداء ( هولتل، 2003 ص 45).

كما يعرفها احمد خاطر وعلي البيك 1984 على أنها قدرة الإنسان على أداء الحركات في المفاصل بمدى كبير دون حدوث أي أضرار لها (بسطويسي، 1999 ص 70).

### 3-3- التعريف الإجرائي للمرونة:

هي عامل غير وراثي و إنما تأتي ب التدريب المتواصل و هي قدرة اللاعب على أداء الحركات المختلفة في اللعب لمدى واسع أي مدى الحركة في مفاصل الجسم المختلفة.

### 4: الأداء المهاري:

4-1- لغة: إتقان ؛ إجادة ؛ بَرَاعَةٌ في ؛ براعة ؛ حَذَاقَة ؛ حِدْق ؛ صُنْعَة ؛ فَرَاهَة ؛ لَبَاقَة ؛ مهارة

. (الفيروز أبادي ، 1998 ، ص 128)

4-2- اصطلاحا: نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت و حركات تؤدي بالتوالي ، و يقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية و الخارجية و المؤثرة في الفرد الرياضي بهدف استغلالها بالكامل و بفعالية لتحقيق ( أحسن النتائج الرياضية ، و هو مستوى اللاعبين و مدى إتقانهم للمهارات التي تتضمنها اللعبة. ( عبد الغفار عروسي ، 2004.ص40).

4-3- التعريف الإجرائي: أداء يشير إلى الصورة المثالية للأداء الفني و الطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة.

### 5-التصويب:

5-1: لغة: إرشاد ، تَشْدِيد ، تَوَجِيه

5-2: اصطلاحا: هو الوسيلة الفعالة التي يستخدمها اللاعب المهاجم لتغلب على التكتلات الدفاعية في منطقة الجزء ،فهو يستخدم لإحراز الأهداف وتخصص له فترات طويلة للتدريب عليه من قبل المدربين.

(حنفي محمود مختار، 1998، ص94)

## الفصل الثاني.....الإطار العام للدراسة

إجرائياً: يعتبر التصويب على المرمى من أهم أساسيات لعبة كرة القدم إذ أن اللاعب يصل إلى مرحلة متقدمة في إجادة اللعبة لا بد وأن يبلغ مرحلة الإتقان في مهارة التصويب من مختلف المناطق في الملعب سواء كان بأحد القدمين أو بالرأس وذلك لتسجيل الأهداف بقوة وعناية في مرمى الفريق الخصم.

### 6- كرة القدم

6-1- لغة: كرة القدم FOOT BALL هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم.

6-2- اصطلاحاً: كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها " على أنها قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع" (رومي جميل ، 1986ص. 51،50)

6-3- إجرائياً: هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل واحد منها من 11 لاعب، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة.

### 7- لاعب كرة القدم :

6- لغة : لاعب : لعب لعبا : ضد جد مزح ، فعل فعلا من اجل اللذة أو التنزه ( المنجد في اللغة والإعلام 2008 ص 724 ).

7-1- كرة : هي شيء مدور يستخدم في الألعاب . ( قاموس اوكسفورد 2008 ص 122 ).

7-1-2: القدم: هي أدنى جزء من القدم وامتصل بالكاحل . ( قاموس اوكسفورد 2008 ص 172 ).

ب. اصطلاحاً : هو لاعب كرة القدم الذي يستفيد من عقد مكتوب من النادي الذي يشغله .

(كريستيان فلويكيغر 2008 ص 10).

7-2- إجرائياً : مما سبق ذكره في اللغة والاصطلاح يمكننا أن نعرف لاعب كرة القدم على انه الشخص الذي يمارس رياضة كرة القدم بشكل منتظم ومقنن في إطار عقد يربطه مع ناد ما .

## 8-المراهقة:

**8-1-لغة:** وتشير كلمة المراهقة وفعلها ADOLESCER ويعني التدرج، وأصلها في اللغة رهق،

راهق (قارب البلوغ)، راهق (اقترب من الشيء)، راهق (اقترب من الاحتلام)

فالمراهق مصطلح علمي يعني التدرج والاقتراب من النضج الجنسي والعقلي والنفسي والاجتماعي والعاطفي.

(سعيد رشيد الاعظمي، 2007، ص257)

## 8-2-التعريف الاصطلاحي:

هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا ل وجسمانيا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة.

(محمد المحمدي و أمين الخولي ، 1998 ، ص58)

إن كلمة المراهقة **ADOLESCENCE** مشتقة من فعل لاتيني **ADOLESCERE** معناها التدرج نحو النضج البدني

الجنسي، والانفعالي، والعقلي، وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة، وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة

من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية، واكتساب معالم جنسية

جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج. (مصطفى فهمي ، 1986 ، ص189)

## 8-3-التعريف الإجرائي: مرحلة بين الطفولة و الرشد تتسم ببعض المشاكل و الصراعات النفسية المختلفة

نتيجة لتلك التحولات التي يمر بها المراهق تنقسم إلى صراعين بين الاستقلالية و إثبات الذات و البحث عن الهوية

و الشخصية و في نفس الوقت البحث عن التعلق و الإتكالية و الدعم أوالوالدي.

## 02-الإشكالية:

إن للنشاط الرياضي العديد من الأهداف أهمها تحسين اللياقة البدنية عن طريق تحسين مكوناتها لما لها من

علاقة وتأثير مباشر كالتأثير على النمو البدني، أو غير مباشر كالتأثير على الإنتاج البشري، والمرونة هي إحدى هذه

المكونات الأساسية التي تحتاج إليها أغلبية الأنشطة الرياضية، وهي تعد عاملا مهما ومساعد في أداء التقنيات

والحركات الرياضية بنجاح وإتقان عاليين مع بذل جهد اقل واجتناب الإصابات، والمرونة عنصر بارز في الأداء

المهاري، فهي إحدى البرامج الهامة في تنمية الروح المعنوية لما لها من طبيعة خاصة في نوعية تمارين المرونة

## الفصل الثاني.....الإطار العام للدراسة

المستخدمة، فهي تتيح الفرصة للتأمل والتفسير وتقويم النفس، وأثناء أداء التمارين يمكن للفرد أن يلاحظ حركاته، ويتابع التقدم الذي يحرزه، ولصفة المرونة دور كبير في ارتخاء العضلات، والاعتناء بلياقة الجسم وتناسق قوامه. ( سيرجي بوليفسكي 2009 ص 96 ).

وشهد تدريب صفة المرونة تطور كبير في السنوات الأخيرة من حيث استعمالها، وطرق تنميتها، فأصبحت تمارس لأغراض علاجية ووقائية، ووسيلة للاسترخاء النفسي والاسترجاع، كما تعددت المصطلحات المتعلقة بالمرونة الحركية كالمطاطية والمدى الحركي. ( كمال عبد الحميد 1997 ص 67 ).

- كما تعتبر المهارات التقنية والحركية العمود الفقري للعبة كرة القدم إضافة إلى أنها تعد عاملاً أساسياً لنجاح المباراة كما هو الحال بالنسبة لجميع الرياضات، ومن بين هذه المهارات يمكن أن نذكر مهارة التمرير والاستقبال، والتصويب لذلك تميز الأداء المهاري بأنه مجموعة من الحركات المترابطة والمندمجة التي تتطلب من اللاعب التأقلم معها بسبب حالات اللعب خلال المنافسة معتمداً في ذلك على قدراته البدنية و المهارية و المورفولوجية ونظراً لان الملعب صغير بالنسبة لعدد اللاعبين داخله يجب أن يعتمد الأداء على السرعة والدقة في التمرير والاستقبال، والتصويب، كل هذه المواقف تؤدي إلى إنجاز أفضل النتائج. (محمد حسن علاوي، 1994، ص. 35)

إن المتطلبات المهارية دائماً ما تكون مركبة في جمل حركية تتألف من حيث التكوين في عدة أداءات وحيدة (التصويب) أو عدة أداءات متكررة (الجرى بالكرة) أو عدة أداءات تشمل الاثنين معا (الاستلام ثم الجري ثم التصويب) ويتطلب هذا تسلسل الأداءات الحركية ودمج وانصهار المرحلة النهائية مع المرحلة الإعدادية للأداء التالي فالبرامج التدريبية لها دور كبير وحساس في مجال تكوين اللاعبين حيث أنها الوسيلة التي يمكن من خلالها إكساب اللاعبين القدرات البدنية والمهارية والعقلية والنفسية التي تسهم في الارتقاء بمستواهم بأقصى درجة .

(محمد حسن علاوي، 1994، ص. 35)

والتدريب الرياضي هو تسطير عدة برامج تدريبية مختلفة حسب السن والجنس وطبيعة النشاط وكرة القدم هي احد الأنشطة التي عرفت صحوة كبيرة في الآونة الأخيرة فأصبح هناك عدة برامج تدريبية مختلفة للوصول إلى نتائج أفضل ومما لا شك فيه أن اللاعب يجب عليه امتلاك قدرات بدنية و مهارية كبيرة لتحقيق نتائج مشرفة ومرضية من ناحية المردود البدني والمهاري العام له.

على ضوء كل ما تقدمنا به يتبادر في ذهننا التساؤل التالي:

### التساؤل العام:

هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية صفة المرونة لتحسين الأداء المهاري (التصويب) لدى لاعبي كرة القدم-  
12-14 سنة؟

### التساؤلات الجزئية:

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $0,05 \geq \alpha$  بين الاختبارات القبليّة والاختبارات البعدية في المرونة والأداء المهاري(التصويب) للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لدى لاعبي كرة القدم صنف 12-14 سنة؟.

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $0,05 \geq \alpha$  في المرونة والأداء المهاري(التصويب) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لدى لاعبي كرة القدم صنف 12-14 سنة؟.

### 3-أهداف الدراسة:

1-توضيح مدى تأثير صفة المرونة من خلال البرنامج التدريبي الرياضي المقترح المبني على أساس تمارين المرونة و تأثيرها على التصويب عند لاعبي كرة القدم فئة أصاغر

2-الاطلاع على مدى تأثير طريقة تكثيف البرامج التدريبية بتمارين المرونة على صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر

3- ابراز أهمية المرونة في المرحلة العمرية .

د. ابراز المدة التي يمكن أن تتطور فيها صفة المرونة.

4-التعرف على أكثر أنواع المرونة تطورا.

ناهيك على جملة من الأهداف غير المباشرة من مثل:

توضيح مدى تأثير صفة المرونة بالبرنامج المقترح وتأثيرها على بعض المهارات الأساسية.

● إيجاد حل لمشكلة ضعف أداء المهارات الأساسية في كرة القدم.

## الفصل الثاني.....الإطار العام للدراسة

● تجريب بعض الاختبارات التي تسمح بتقييم مستوى وتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم.

● التحسيس بأهمية المرونة ودورها

● إثراء الجانب المعرفي من خلال التعرف على أنواع المرونة وطرق تنميتها.

**4- أهمية الدراسة:** دراستنا هذه تعد إثراء للمجال العلمي حيث تقدم للباحث مجموعة من المفاهيم

كالمرونة ، وتسمح للباحث أو القارئ فهمها، حيث تعتبر هذه الأخيرة أي مرحلة المراهقة كمرحلة انتقالية من طور إلى آخر، ويستطيع من خلال هذا إلى تحديد مؤشرات كافية لإثبات التأثير والأهمية البالغة لصفة المرونة.

● هذه الدراسة تعد تكملة لبحوث ودراسات سابقة ومقدمة لبحوث أخرى بطرح تساؤلات جديدة في هذا المجال.

● إبراز مدى تأثير البرنامج المقترح على تحسين بعض الصفات المهارية الأساسية لدى لاعب كرة القدم(التصويب).

● الارتقاء بمستوى رياضة كرة القدم.

● مناقشة النتائج والخروج باستنتاجات وإعطاء مختلف الاقتراحات والتوصيات.

### 5-الفرضيات:

**الفرضية العامة:** للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية صفة المرونة لتحسين الأداء المهاري (التصويب) لدى لاعبي كرة القدم-12-14 سنة .

### الفرضيات الجزئية:

1\_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين الاختبارات القبليّة والاختبارات البعديّة في المرونة والأداء المهاري للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في المرونة والأداء المهاري (التصويب) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد:

إن طبيعة المشكل التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة، لذا استوجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية لأن كل بحث نظري يشترط تأكيده ميدانيا إذا كان قابلا للدراسة.

وتعتبر عملية جمع البيانات لأغراض التقويم والبحث العلمي من المراحل الهامة التي تحتاج إلى عناية خاصة من قبل الباحث، ويؤكد الباحثون على أهمية المنهجية في البحوث العلمية، ذلك أن قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطا وثيقا بالمنهج الذي يتبعه الباحث، على الباحث أن يصمم بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها بطريقة واضحة حتى يتمكن من تطبيق أهداف بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها وكذا تحديد جميع الوسائل والأدوات التي سوف يستخدمها في كل مرحلة من مراحل بحثه، كما تعتبر عينة البحث من الخطوات الرئيسية في جمع البيانات.

وعليه سنتطرق في هذا الفصل إلى جميع هذه النقاط وبالتفصيل.

## 1- الدراسة الاستطلاعية:

مما لاشك فيه أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لا بد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية ، وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني

وتعد الدراسة الاستطلاعية الأولية هي التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة من أجل الإلمام بجوانب دراسته الميدانية. وبما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية وكون الباحث مدرب الفريق، لا بد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها:

- التشاور مع المديرين (للاشبال) قصد اطلاعهم على موضوع الدراسة وهذا من اجل ضبط الوقت

ووسائل التدريب ومساحة الملعب المخصصة لتطبيق البرنامج التدريبي .

- التعرف على كل ما يمكنه عرقلة عملنا، ومختلف الصعوبات المحتملة مواجهتها.

- تحديد العينة ومعرفة قابلية تطبيقهم للبرنامج

وفي الأخير خلصنا إلى ضبط إشكالية وفرضيات البحث، وكذلك قمنا بتحديد الاختبارات التي سوف نقوم بتطبيقها على عينة البحث

### \* مجالات الدراسة:

نقسم مجالات البحث إلى ثلاثة أقسام، وهي المجال المكاني، أي المنطقة التي يجري فيها البحث، والمجال البشري أي الأفراد الذين اجري عليهم البحث، وأخيرا المجال الزمني أي المدة التي يستغرقها البحث الميداني وهي موضحة كالتالي:

- المجال البشري: تمت التجربة على عينة من لاعبي أشبال نجم القرام للموسم الرياضي 2015- 2016 كان عددهم 18 لاعب الذين ينشطون في بطولة القسم الثاني هواة.

- المجال المكاني: جرت هذه الاختبارات بالملعب حمدان بكير بالقرام قوقة.

- المجال الزمني: وهي الفترة التي يتم فيها إجراء البحث وتطبيق الاختبارات، حيث كان المجال الزمني الذي قمنا فيه بهذه الدراسة ينقسم إلى قسمين:

- الجانب النظري: بدأت الدراسة الجديدة لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة في أواخر شهر ديسمبر 2015 من هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية.

- الجانب التطبيقي: يتمثل في البرنامج والاختبارات وكانت كما يلي: تم البدء باختبار قبلي للعينة الاستطلاعية يوم الثلاثاء الموافق ل 16 ديسمبر 2015 وانتهى باختبار بعدي لعينتي البحث يوم الأحد الموافق ل 01 مارس 2016.

## 2- المنهج المتبع وأسلوب الدراسة:

المنهج يعني مجموعة الأسس والقواعد التي يتبعها الباحث من اجل الوصول الى الحقيقة .يقول عمار بوحوش "انه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة" (عمار بوحوش 2001، ص 137 )

يعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة، وذلك لأنها لا تقف عند مجرد وصف موقف او تحديد حالة او التأريخ للحوادث الماضية بل يقوم الباحث بدراسة المتغيرات المتعلقة بظاهرة معينة (بوداود عبد اليمين ، عطاء الله أحمد 2009،ص136)

وانطلاقا من مشكلة الدراسة التي تبحث في اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة المرونة لتحسين الأداء المهاري(التصويب) للاعبين كرة القدم فئة (12-14 سنة)، فان المنهج التجريبي هو أكثر المناهج ملائمة لهذه الدراسة ،يقول محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب "المنهج التجريبي هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر (محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب ، 1999،ص 218)

## 3-مجتمع وعينة الدراسة:قمنا باختيار عينة دراستنا بالطريقة القصدية وتمثلت في (18) لاعبا، وهي فريق نجم

القرام لكرة القدم ، وذلك لتوافر شروط الدراسة بها ، الفئة المطلوبة والإمكانات المطلوبة .

وهذه العينة تتوافر فيها جميع صفات المجتمع الأصلي الذي ندرسه وهو لاعب كرة القدم للمرحلة السنوية ( 12-14 سنة).

أ- المجموعة التجريبية :

وهي المجموعة التي تعرضت للمعالجة التجريبية من خلال التجربة الميدانية أو المتغير المستقل لمعرفة تأثير هذا المتغير عليها، حيث بلغ قوامها 9 لاعبين من النادي الرياضي نجم القرام قوقة لكرة القدم فئة (من 12-14 سنة).

ب- المجموعة الضابطة :

وهي المجموعة التي لم تتعرض للمعالجة التجريبية حيث تلقت تدريباتها بشكل عادي ونظرا لاهميتها تعتبر مصدرا من مصادر الصدق الداخلى للتجربة وتقدم هذه المجموعة فائدة كبيرة للباحث حيث تكون الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة عن المتغير التجريبي الذي تعرضت له المجموعة التجريبية. و تضم 9 لاعبين من النادي الرياضي نجم القرام قوقة لكرة القدم فئة (من 12-14 سنة)..

الجدول 01 :يمثل تجانس عينة الدراسة

الدالة	ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	0.24	0.78	13.22	0.83	13.11	السن
غير دال	0.14	6.06	51.67	6.50	52.16	الوزن
غير دال	1.10	5.60	1.49	5.10	1.50	الطول

قيمة) ت الجدولية عند نسبة خطأ ( 0,05 ) <\_ ودرجة حرية ( 16 ) تساوى

من خلال الجدول(01) يتضح بأن الفروق الإحصائية كانت غير دالة بين أفراد مجموعتي البحث في متغيرات العمر و الطول و الوزن إذ كانت قيمة ( ت ) المحتسبة أصغر من قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( 0.05 ) و درجة حرية ( 16 ) وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي نجد أن هناك تكافئ بين العينة التجريبية والعينة الضابطة

-الضبط الإجرائي لمتغيرات الدخيلة الدراسة: إن الدراسة الميدانية تتطلب من الباحث التحكم في كل الظروف المحيطة بالمشكلة بطريقة علمية وذلك بضبط متغيرات الدراسة بدقة ومحاولة عزل والتخلص قدر المستطاع من المتغيرات المخرجة (الدخيلة) ، أي إزالة تأثير أي متغير الذي يمكن أن يؤثر على نتيجة ( المتغير التابع). يقول محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب " يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة".

وانطلاقاً من هذه الاعتبارات قام الباحث بضبط متغيرات الدراسة من حيث :

● السن :

اعتمد الباحث في اختيار العينة على اللاعبين الذين تتراوح أعمارهم من 12-14 سنة وقد حرص على أن تكون كل الفئات العمرية ممثلة في العينة ، أي في كل مجموعة ( تجريبية ، ضابطة)

● الجنس :

قام الباحث بتطبيق البرنامج على الذكور دون غيرهم .

-التحكم في الزمن وهو نفس الوقت المخصص لأداء الحصص التدريبية داخل الملعب المخصص لهذا الغرض بالنسبة للاعبين و برنامج اجراء التدريبات كان على النحو التالي: زمن اجراء الحصص التدريبية أيام الاحد على الساعة 17.30 و الثلاثاء على الساعة 15.30 من كل أسبوع بمعدل 70 الى 80 دقيقة في كل حصة.

\* تحديد متغيرات الدراسة:

يعتبر ضبط متغيرات الدراسة عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية و هذا بغرض التحكم فيها قدر المستطاع بحيث يكون هذا الضبط مساعدا على تفسير و تحليل نتائج الدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل و الصعوبات و قد جاء ضبط متغيرات بحثنا كما يلي:

عنوان الدراسة: أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة المرونة لتحسين الأداء المهاري (التصويب) لدى لاعبي كرة القدم فئة أشبال من 12-14 سنة

استنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين اثنين احدهما مستقل والآخر تابع.

أ- أولاً: تعريف المتغير المستقل:

هو "العامل الذي يتناوله الباحث بالتغيير للتحقق من علاقته بالمتغير التابع موضوع الدراسة".

تحديد المتغير المستقل: \*البرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة المرونة.

ب- ثانياً: تعريف المتغير التابع: الأداء المهاري (التصويب)

و هو "الظاهرة التي توجد أو تختفي أو تتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل أو يبدله".

تحديد المتغير التابع: \*تحسين وتنمية صفة المرونة للتحسين التصويب

- المتغيرات الدخيلة:

وهي متعددة في هذا البحث حاول الباحث التقليل من ظهورها على النحو التالي: الزمن

- وقت إجراء الاختبارات في كامل البحث يتم في نفس إجراء الحصص التدريبية للفرق وفي ظروف مناخية متقاربة.

- بالنسبة للفروق المورفولوجية فإن المقارنات تتم بين الاختبارات القبلية والبعديّة لنفس المجموعة لقياس مقدار التحسن المحصل وبالتالي الفروق بين أفراد مجموعتين ليس عاملاً مؤثراً على النتائج المحصل عليها وبالرغم من ذلك كانت المجموعتين متقاربتين من حيث القياسات

- العينتين متقاربتين متجانستين من جميع الجوانب (العمر، الوزن، الطول).

- تم إجراء الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعديّة في نفس التوقيت تقريباً للعينتين وتحت نفس الظروف ولقد أشرفنا على هذه العملية وبمساعدة فريق عمل في نفس الظروف المكانية والزمانية.

- قام الباحث بالتخطيط للبرنامج التدريبي المقترح مع مراعاة توحيد الإطار العام للبرامج التدريبية لكلا

المجموعتين من حيث فترات التدريب وعدد مرات التدريب في الأسبوع وتوقيت وزمن وعدد

الوحدات التدريبية اليومية ومكان التدريب، كما أدخلنا التدريبات الفنية والمهارية للبرنامج المقترح

## الفصل الثالث ..... الإجراءات الميدانية للدراسة

-تميز أفراد العينتين بالإرادة والاستعداد للعمل.

-عدم تبديل وتغيير وسائل القياس على ممر الاختبارات القبليّة والبعديّة للعينتين

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

- **أدوات الجانب النظري:** اعتمدنا في جمع المادة العلمية النظرية على عدة مراجع ومصادر عربية وأجنبية وبعض المجالات والمذكرات تتقارب من حيث القيمة العلمية ولها علاقة كبيرة بموضوع الدراسة.

-**أدوات الجانب التطبيقي:**

لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة و الملائمة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها و من بينها طريقة الاختبار و الذي تتمثل في اختبار تنمية صفة المرونة التي أجريت على كلتا المجموعتين التجريبية والظابطة على شكل اختبار قبلي و بعدي كما تم استعمال برنامج تدريبي على شكل حصص تدريبية لتنمية وتحسين صفة المرونة .

المجموعة التجريبية لعينة البحث.

-**تعريف الاختبار:**

هو: "الأسلوب ووسيلة و منهج تجريبي لتقويم حالة أو عدة حالات". كما عرفه وجيه محجوب على أنه: "قياس قدرة الفرد على أداء عمل معين وفق ضوابط و صيغ عملية دقيقة، و يضيف وجيه محجوب نقلا عن انتصار يونسى: هو ملاحظة استجابة الفرد في موقف يتضمن منبهات منظمة للتسجيل و قياس هذه الاستجابة تسجيلا دقيقا. (وجيه محجوب، 1989، ص254).

-**الاختبارات البدنية:** وهي من أهم الطرق استخداما في مجال التربية البدنية والرياضية وخاصة في البحوث التجريبية باعتبارها أساس التقييم الموضوعي وأهم وأنجح الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة في مجال البحوث العلمية.

## الفصل الثالث ..... الإجراءات الميدانية للدراسة

والهدف من هذه الاختبارات هو قياس صفة المرونة وهي تعطينا صورة واضحة عن الحالة البدنية للأفراد حتى تتمكن من الوصول إلى الوقوف على القدرات البدنية، من أجل تقييم المستوى البدني للفرد،

-**الاختبارات المهارية:** الهدف من هذه الاختبارات قياس المستوى المهاري للأفراد في الأنشطة الرياضية المختلفة، حتى تتمكن من معرفة المستوى المهاري للأفراد، والهدف من هذه الاختبارات هو قياس المهارة وتحسنها وهي تعطينا صورة واضحة عن الحالة المهارية للأفراد ونستطيع تقييم مستواهم وبناء البرامج التدريبية المناسبة كما تسمح لنا بقياس المقدرة الخطئية في الالعاب الجماعية والفردية. (بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد، 2009، ص103).  
وقع اختيارنا على اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس، و ثني الجذع للأمام من الوقوف. اختبار دقة التصويب (اختبار الحبال).

-**اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس:** ويعرف كذلك باختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل والذراعان أماما

. العامل: المرونة

. وصف الاختبار: الإنحاء للأمام قدر الإمكان من وضع الجلوس الطويل

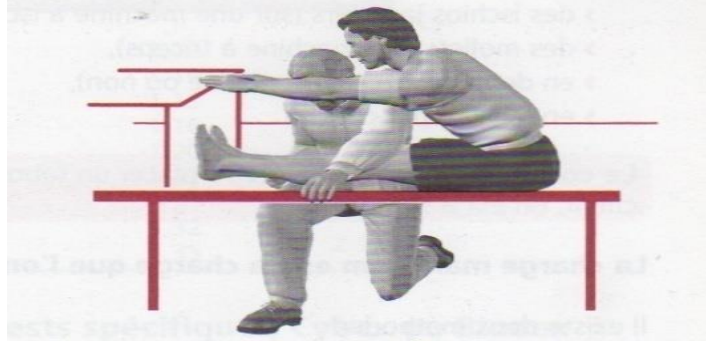
. **الأدوات:** منضدة اختبار أو صندوق بالأبعاد التالية (الطول 35سم، العرض 45سم، الإرتفاع 32سم)  
ومقاسات الشريحة العلوية طولها 55سم، عرضها 45سم وتمتد خارج الحافة المواجهة للقدمين ب 15سم مدرجة من 0 إلى 50سم في منتصفها، وتوجد مسطرة طولها 30سم متحركة على السطح العلوي للصندوق عند لمسها من قبل المفحوص

. **تعليمات للمفحوص:** الجلوس ووضع القدمين في مواجهة الصندوق وسلاميات الأصابع فوق حافة الشريحة العلوية، ثني الجذع ببطء مع الحفاظ على الركبتين مفرودين وادفع المسطرة بالتدرج للأمام دون مرجحة الذراعين المفرودين، يؤدي الاختبار مرتين وتحسب النتيجة الأفضل

. **توجيهات للقائم بالاختبار:** الوقوف بجانب المفحوص وجعل ركبتيه مفرودين كما يجب وصول السلاميات إلى الحافة العلوية والبقاء أو الثبات عند النتيجة المحققة لمدة ثانيتين، تؤدي المحاولة الثانية بعد فترة قصيرة من المحاولة الأولى

في حالة عدم وصول كلتا اليدين لنفس المسافة نأخذ المتوسط لهما

. التسجيل: النتيجة الأفضل المنجزة هي التي تسجل بوحدة سم



الشكل (2) يبين كيفية أداء اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس

- ثني الجذع للأمام من الوقوف :

. الغرض من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي

. الأدوات: مقعد بدون ظهر ارتفاعه 50 سم ، مسطرة غير مرنة مقسمة من الصفر إلى مائة سم مثبتة عموديا

على المقعد بحيث يكون رقم 50 سم موازيا لسطح المقعد و رقم 100 موازيا للحافة السفلى للمقعد ، مؤشر

خشبي يتحرك على سطح المسطرة .

. مواصفات الاختبار : يقف المختبر فوق المقعد و القدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة

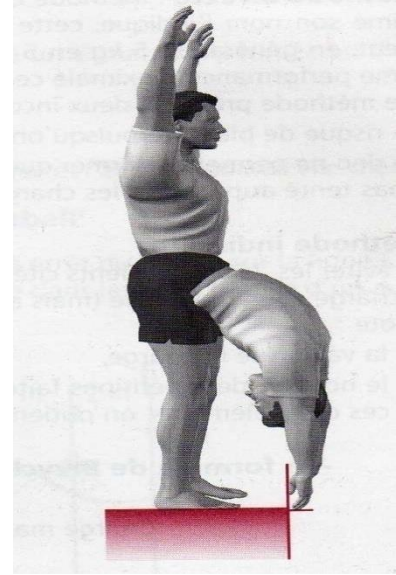
المقعد ، يقوم المختبر بثني جذعه للأمام و لأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى ابعد مسافة ممكنة،على

أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثابنتين

## الفصل الثالث ..... الإجراءات الميدانية للدراسة

. **توجيهات** : يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء، وثني الجذع يتم ببطء على أن يثبت المختبر لمدة ثانيتين عند آخر مسافة يصل إليها، تعطى للمختبر محاولتين تسجل له أفضلهما.

(Bernard TURPIN, bibliographie opcit, p59)



الشكل (3) يبين كيفية أداء اختبار ثني الجذع من الوقوف

- اختبار دقة التصويب (اختبار الحبال):

استاذ بالجامعة الكاثوليكية بلوفن Warner Wilson اقتراح وارنر ولسن

- طريقة العمل : نقسم المرمى إلى 06 أقسام بواسطة أحبال على طول ارتفاع المرمى ، نسمي كل قسم

بالأحرف الأبجدية أ ، ب، ج ، د، هـ، و. حيث التقسيم يكون كالتالي على طول المرمى .

القسم الأول : " أ " طوله 2م وارتفاعه 1.22م .

القسم الثاني : " ب " طوله 3م وارتفاعه 1.22م .

القسم الثالث : " ج " طوله 2م وارتفاعه 1.22م .

القسم الرابع : " د " طوله 3م وارتفاعه 1.22م .



## \* الخصائص السيكومترية للأداة :

### 1- الثبات :

والمقصود به " درجة الثقة " وذلك أن الاختبار لا يتغير في النتيجة ( أي ذو قيمة ثابتة ) خلال التكرار أو الإعادة ، وبمعنى آخر إعطاء الثبات للنتائج المتحصل عليها إذا ما أعيدت التجربة على نفس المجموعة المشابهة .  
( نبيل عبد الهادي 1999 ص 109 ) .

وتمثل عامل الثبات أهمية في عملية بناء وتقنين الاختبارات ويقصد به أيضا مدى دقة وإتقان أو الأنساق الذي يقيس به الاختبار الظاهر التي وضع من أجلها . ( ليلي السيد فرحات 2005 ص 143 ) .

الاختبار .	الدراسة الإحصائية	عدد العينة	درجة الحرية	معامل الارتباط بيرسون
الاختبار ثنائي الجذع للأمام من الجلوس		04	03	0.96
ثني الجذع للأمام من الوقوف				0.99
إختبار دقة التصويب				0.86

يتضح من الجدول أن قيم معاملات الارتباط بيرسون المحسوبة للمتغيرات قيد البحث قريبة من (1) وبالتالي فإن معامل الارتباط قوي، وبذلك نستطيع القول بأن إختبار اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس و ثني الجذع للأمام من الوقوف و إختبار دقة التصويب قيد البحث ثابتة مما يدل على ثبات الإختبار ككل .

## ب. صدق الاختبار :

من اجل التأكد من صدق الاختبار استخدمنا معامل الصدق الذاتي باعتباره صادق للدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات :

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

\* صدق اختبار ثني الجذع من الجلوس 0.97 .

\* صدق ثني الجذع للأمام من الوقوف 0.99 .

صدق إختبار دقة التصويب 0.82 .

وهذا يدل على أن القيمة الثبات المحسوبة تتمتع بدرجة عالية من الصدق الذاتي لكون النتائج قريبة من 1 .

## ج. موضوعية الاختبار :

تعتمد موضوعية الاختبار على مدى وضوح التعليمات والشروط الخاصة بتطبيق الاختبار وطرق حساب الدرجات والنتائج الخاصة به والاختبار الموضوعي اختبار يصحح بطريقة لا تتأثر بشخص من يقوم بتحكيمة ن فالنتائج واحدة بالرغم من إعادة الإختبار (كمال الدين درويش وآخرون 2002 ص34).

وبالنسبة للاختبارات التي قمنا بها فان النتائج المحصل عليها لا يمكن أن لا تكون موضوعية .

-5. إجراءات التطبيق الميداني للأداة:

-التجربة الاستطلاعية:

يذكر ناجي قيس ووسطويسي (1987) بأن التجربة الاستطلاعية هي تجربة مصغرة للتجربة الأساسية، ويجب أن تتوفر فيها الشروط نفسها والظروف التي تكون فيها التجربة الرئيسية ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها .

## الفصل الثالث ..... الإجراءات الميدانية للدراسة

تم القيام بالتجربة الاستطلاعية على عينة تشمل 4 لاعبين من فريق نجم القرام، ثم تم استبعادهم فيما بعد من التجربة الأصلية، وكانت العينة المأخوذة تطابق الشروط العمرية لعينة البحث. كما تم إجراء الاختبار القبلي بتاريخ 12 فيفري 2016 وإعادة الاختبار بفارق زمني يقدر بأسبوع وكان ذلك بتاريخ 19 فيفري 2016، وفي نفس توقيت إجراء كل الاختبارات البدنية في هذا البحث، وكان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية هو دراسة كفاءة الاختبارات المقترحة أي ثبات، صدق و موضوعية هذه الاختبارات.

**-التجربة الميدانية:**

هي تنظيم محكم للظروف والشروط التي يمكن أن تلاحظ فيها ظاهرة معينة لتحديد العوامل المؤثرة في هذه الظاهرة أو المحدثه أو المسببة (فؤاد حطب ومحمد سيف الدين فهمي، 1984، ص. 58).

فعند الاطلاع على المعطيات المستخلصة من التجربة الاستطلاعية أجرى الباحث التجارب الميدانية كما يلي:

**-الاختبار القبلي:** تم إجراء الاختبارات القبلية على المجموعتين كليهما (الشاهدة والتجريبية) في فعاليات صفة المرونة يوم 17 فيفري 2016 على الساعة 17.00 مساءً.

قبل الشروع في أداء الاختبارات تم إجراء التسخينات كما هو معتاد ومن ثم قمنا بشرح الاختبارات للاعبين وهذا من أجل الفهم الجيد والتطبيق الصحيح لها، وقد أجري اختبار ثني الجذع الى الأمام من وظيفية الجلوس على أرضية الملعب البلدي بكير حمدان، في حين أجري اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف. اختبار دقة التصويب (اختبار الحبال). في أرضية الملعب المعشوشب اصطناعيا.

### البرنامج التدريبي:

أعد الباحث منهجاً تدريبياً خاصاً بالقوة العضلية بكافة أنواعها معتمداً في ذلك على تجربته الميدانية ومستعيناً بأراء المختصين بمجال علم التدريب الرياضي والمصادر العلمية المختصة في البرامج التدريبية لتنمية الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم، وكذلك على مجموعة من الدراسات والبحوث في طرق وأساليب التدريب المختلفة التي أضافت حصانة علمية كافية ليكون تطبيق البرنامج مناسباً على هذه الفئة العمرية (من 12-14 سنة) والذي غرضه الأساسي هو تطوير صفة المرونة لتحسين مهارة التصويب، من خلال استخدام تمارين المرونة.

فُسم البرنامج إلى 8 وحدة تدريبية زمن كل منها من 75 إلى 90 دقيقة حسب هدف كل وحدة تدريبية، وبناء على ذلك استغرق تنفيذ الوحدات التدريبية أربع أسابيع وبوحدتين تدريبيتين أسبوعياً يوم الثلاثاء على الساعة

## الفصل الثالث ..... الإجراءات الميدانية للدراسة

17.00 مساءً ويوم الخميس على الساعة 18.00 مساءً وذلك في الملعب البلدي بـكـير حمدان بالقرارم، لذا قام الباحث بتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح في الفترة الممتدة من 17 فيفري 2016 إلى غاية 26 مارس 2016.

### -الاختبار البعدي:

بعد أن تم تطبيق المنهاج التدريبي ضمن المدة الزمنية المحددة لها، أجرى الباحث الاختبارات البعدية في الساعة 18.00 مساءً من يوم الأحد 29 مارس 2016 وبالأسلوب والظروف نفسها التي أجريت فيها الاختبارات القبليّة.

### 6- الأساليب الإحصائية:

تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة وتساعد في الوصول إلى النتائج وتحليلها وتطبيقها ونقدها، علماً أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة التي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث.

لقد قمنا بحساب النتائج المتحصل عليها بواسطة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية s.p.s.s نسخة 19، وأبرز ما تم حسابه بهذا البرنامج هو ما يلي:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- درجة الحرية (ن-1)
- ت ستيودنت من أجل إيجاد الفروق بين الاختبارات
- معامل الارتباط بيرسون البسيط من أجل تجانس العينة وكذلك ثبات الاختبار.

- خلاصة:

حاول هذا الفصل باعتباره الإطار التطبيقي للبحث ومن أهم الفصول في البحث إعطاء نظرة عن المنهج المستخدم كما أحاط بظروف اختيار العينة ووضح حدود البحث الزمانية والمكانية كما أبرز الثقل العلمي لأدوات القياس من خلال صدق وثبات هذا الأخير ، كما أوضح الباحث الأدوات الإحصائية التي استعملت في كل ذلك تمهيدا للوصول إلى نتائج هذا البحث وتحليلها ومناقشتها.

# الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

1- عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

جدول رقم (01): يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاختبار ثني الجذع من الجلوس .

الفروق	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		ن	العينة التجريبية
				المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
دالة إحصائية	0.05	2.30	11.06	20.94	2.15	14.05	1.79	9	

من خلال الجدول رقم (01): يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي يساوي 14.05، وانحرافه المعياري يساوي 1.79 أما في القياس البعدي فقد قدر المتوسط الحسابي بـ 20.94 والانحراف المعياري بـ 2.15 بينما نسجل (T) المحسوبة بـ 11.06 والتي هي أكبر من (T) الجدولية والتي تقدر بـ 2.30 عند مستوى الدلالة 0,05 ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي وبالتالي كان هناك تحسن في نتائج هذه المجموعة وذلك يعزى إلى البرنامج التدريبي.

جدول رقم (02): يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاختبار ثني الجذع من الوقوف .

الفروق	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		ن	المجموعة التجريبية
				الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
دال احصائيا ولصالح الإختبار البعدي	0.05	2.30	13.85	1.73	19	1.58	15	9	

من خلال الجدول رقم (02): يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي يساوي 15، وانحرافه المعياري يساوي 1.58 أما في القياس البعدي فقد قدر المتوسط الحسابي بـ 19 والانحراف المعياري بـ 1.73 بينما نسجل (T) المحسوبة بـ 13.85 والتي هي أكبر من (T) الجدولية والتي تقدر بـ 2.30 عند مستوى الدلالة 0,05 ومنه نستنتج أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي وبالتالي كان هناك تحسن في نتائج هذه المجموعة وذلك يعزى إلى البرنامج التدريبي.

جدول رقم (03): يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاختبار التصويب .

الفروق	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		ن	المجموعة التجريبية
				المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
دال احصائيا ولصالح الإختبار البعدي	0.05	2.30	8.08	14.22	2.10	9.55	2.60	9	

من خلال الجدول رقم (03): يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي يساوي 9.55، وانحرافه المعياري يساوي 2.60 أما في القياس البعدي فقد قدر المتوسط الحسابي بـ 14.22 والانحراف المعياري بـ 2.10 بينما نسجل (T) المحسوبة بـ 8.08 والتي هي أكبر من (T) الجدولية والتي تقدر بـ 2.30 عند مستوى الدلالة 0,05 ومنه نستنتج أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي وبالتالي كان هناك تحسن في نتائج هذه المجموعة وذلك يعزى إلى البرنامج التدريبي.

-العينة الشاهدة

جدول رقم (04): يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة لاختبار ثني الجذع من الجلوس .

الفروق	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		ن	العينة الشاهدة
				الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
غير دالة إحصائيا	0.05	2.30	1.53	2.26	14.50	2.48	13.88	9	

من خلال الجدول رقم (04): الذي يمثل الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لاختبار ثني الجذع من الجلوس يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي يساوي 13.88، وانحرافه المعياري يساوي 2.48 أما في القياس البعدي فقد قدر المتوسط الحسابي بـ 14.50 والانحراف المعياري بـ 2.26 بينما نسجل (T) المحسوبة بـ 1.53 والتي هي أقل من (T) الجدولية والتي تقدر بـ 2.30 عند مستوى الدلالة 0,05 ومنه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي .

جدول رقم (05): يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة لاختبار ثني الجذع من الوقوف .

الفروق	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		ن	العينة الشاهدة
				الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
غير دالة إحصائياً	0.05	2.30	2.23	2.59	16.16	2.88	15.27	9	

من خلال الجدول رقم (05): الذي يمثل الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لاختبار ثني الجذع من الوقوف يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي يساوي 15.27، وانحرافه المعياري يساوي 2.88 أما في القياس البعدي فقد قدر المتوسط الحسابي بـ 16.16 والانحراف المعياري بـ 2.59 بينما نسجل (T) المحسوبة بـ 2.23 والتي هي أقل من (T) الجدولية والتي تقدر بـ 2.30 عند مستوى الدلالة 0,05 ومنه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي .

جدول رقم (06): يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة لاختبار التصويب.

الفروق	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		ن	العينة الشاهدة
				الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
غير دالة إحصائياً	0.05	2.30	1	1.73	11.33	1.05	10.88	9	

من خلال الجدول رقم (06): الذي يمثل الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لاختبار التصويب يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي يساوي 10.88، وانحرافه المعياري يساوي 1.05 أما في القياس البعدي فقد قدر المتوسط الحسابي بـ 11.33 والانحراف المعياري بـ 1.73 بينما نسجل (T) المحسوبة بـ 13 والتي هي أقل من (T) الجدولية والتي تقدر بـ 2.30 عند مستوى الدلالة 0,05 ومنه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي.

2- عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في المرونة والأداء المهاري (التصويب) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

جدول رقم(7) يوضح مقارنة بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي(اختبار ثني الجذع من الجلوس)

الفروق	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الشاهدة		ن	الاختبار البعدي
				المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
دالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية	0.05	2.12	11.06	20.94	2.15	14.05	1.79	9	

يبين الجدول رقم (7) نتائج عينة البحث في المجموعتين الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي وجود فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية حيث كانت نتائج المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة (14.05) والانحراف المعياري (1.79) ، أما المجموعة التجريبية فكان متوسطها (20.94) ، والانحراف المعياري (2.15) ، وقدرت قيمة ت المحسوبة ب (11.06) في حين بلغت قيمة ت الجدولية (2.12) ، وهذا عند مستوى الدلالة (0.05)

جدول رقم(8). يوضح مقارنة بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي(اختبار ثني الجذع من الوقوف).

الفروق	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الشاهدة		ن	الاختبار البعدي
				الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
دالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية	0.05	2.12	13.85	1.73	19	1.58	15	9	

يبين الجدول رقم (8) نتائج عينة البحث في المجموعتين الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي وجود فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية حيث كانت نتائج المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة (15) والانحراف المعياري (1.58) ، أما المجموعة التجريبية فكان متوسطها (19) ، والانحراف المعياري (1.73) ، وقدرت قيمة ت المحسوبة ب (13.85) في حين بلغت قيمة ت الجدولية (2.12) ، وهذا عند مستوى الدلالة (0.05)

جدول رقم (9). يوضح مقارنة بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي (اختبار التصويب).

الفروق	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الشاهدة		ن	الاختبار البعدي
				الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
دالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية	0.05	2.12	8.08	2.10	14.22	2.60	9.55	9	

يبين الجدول رقم (9) نتائج عينة البحث في المجموعتين الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي وجود فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية حيث كانت نتائج المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة (9.55) والانحراف المعياري (2.60) ، أما المجموعة التجريبية فكان متوسطها (14.22) ، والانحراف المعياري (2.10) ، وقدرت قيمة ت المحسوبة ب (8.08) في حين بلغت قيمة ت الجدولية (2.12) ، وهذا عند مستوى الدلالة (0.05).

## تحليل ومناقشة النتائج :

1- من خلال نتائج الجدول رقم (1) الذي بلغت فيه قيمة ت المحسوبة 11.06 وقيمة ت الجدولية 2.30 عند مستوى الدلالة 0.05 وبما أن ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية فانه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح العينة التجريبية التي تتدرب وفق البرنامج المقترح وهذا بالنسبة لصفة المرونة.

- من خلال نتائج الجدول رقم (2) الذي بلغت فيه قيمة ت المحسوبة 13.85 وقيمة ت الجدولية 2.30 عند مستوى الدلالة 0.05 وبما أن ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية فانه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية التي تتدرب وفق البرنامج المقترح وهذا بالنسبة لصفة المرونة.

- من خلال نتائج الجدول رقم (3) الذي بلغت فيه قيمة ت المحسوبة 8.08 وقيمة ت الجدولية 2.30 عند مستوى الدلالة 0.05 وبما أن ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية فانه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح العينة التجريبية التي تتدرب وفق البرنامج المقترح وهذا بالنسبة للأداء المهاري (التصويب).

- ومن خلال كل من الجداول رقم 1 و 2 و 3 نجد أن هذه النتائج تؤكد صحة الفرضية الأولى من الدراسة التي تقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية للعينة التجريبية بين الإختبار القبلي والبعدي للمرونة و الأداء المهاري.

وهذا ما يتوافق مع ما قاله هولمن تمارين الإطالة هي الطريقة الأكثر استخداما في تنمية وتطوير القدرات الحركية وهي ما يطلق عليها الآن بتدريبات الإطالة و التمطية و هي تمارين تعمل على إطالة العضلة بشكل جيد وسريع وهذه التمارين تكون دائما في عكس اتجاه التمارين العادية (بناء العضلات). (هولمن 1995 ص 40)، كما أن كل من مهند حسين البشتاوي واحمد إبراهيم الخواجا يعززون ذلك بقولهم والإطالة عنصر هام للياقة العامة لجسم الإنسان حيث يمكن إطالة جميع عضلات أعضاء الجسم ومن خلالها يتم تطوير القدرات الحركية والتحسين فيها. ( مهند حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم الخواجا 2005 ص 337-338).

- من خلال نتائج الجدول رقم (4) الذي قدرت فيه قيمة ت المحسوبة ب (1.53) ، في حين بلغت قيمة ت الجدولة (2.30) ، وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 وبما أن قيمة ت المحسوبة اقل من قيمة ت الجدولية فان ذلك يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الشاهدة التي تتدرب وفق البرنامج العادي وهذا بالنسبة لصفة المرونة.

- من خلال نتائج الجدول رقم (5) الذي قدرت فيه قيمة ت المحسوبة ب (2.23) ، في حين بلغت قيمة ت الجدولة (2.30) ، وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 وبما أن قيمة ت المحسوبة اقل من قيمة ت الجدولية فان ذلك يعني عدم وجود

## الفصل الرابع ..... عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة التي تتدرب وفق البرنامج العادي وهذا بالنسبة لصفة المرونة.

- من خلال نتائج الجدول رقم (6) الذي قدرت فيه قيمة ت المحسوبة ب (1)، في حين بلغت قيمة ت الجدولة (2.30)، وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 وبما أن قيمة ت المحسوبة اقل من قيمة ت الجدولية فان ذلك يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة التي تتدرب وفق البرنامج العادي وهذا بالنسبة ل(التصويب)للأداء المهاري .

- ومن خلال الجداول رقم 4-5-6 نجد أن هذه النتائج تحقق الفرضية الثانية من الدراسة التي وضعناها حيث افترضنا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الشاهدة للمرونة.

- من خلال نتائج الجدول رقم (7) الذي قدرت فيه قيمة ت المحسوبة ب (11.06)، في حين بلغت قيمة ت الجدولة (2.12)، وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 وبما أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية فان ذلك يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي تتدرب وفق البرنامج المقترح المكون من تمارين المرونة وهذا بالنسبة لصفة المرونة.

-من خلال نتائج الجدول رقم (8) الذي قدرت فيه قيمة ت المحسوبة ب (13.85)، في حين بلغت قيمة ت الجدولة (2.12)، وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 وبما أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية فان ذلك يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي التي تتدرب وفق البرنامج المقترح المكون من تمارين الإطالة وهذا بالنسبة لصفة المرونة.

-من خلال نتائج الجدول رقم (9) الذي قدرت فيه قيمة ت المحسوبة ب (8.08)، في حين بلغت قيمة ت الجدولة (2.12)، وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 وبما أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية فان ذلك يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي التي تتدرب وفق البرنامج المقترح المكون من تمارين الإطالة وهذا بالنسبة لصفة المرونة لتحسين التصويب.

## الفصل الرابع..... عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

- ومن خلال كل من الجداول 7-8-9 نلاحظ أن هذه النتائج تحقق الفرضية من الدراسة التي وضعناها حيث افترضنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي للمرونة و الأداء المهاري، لصالح المجموعة التجريبية.

وهذا ما يؤكد بوطبزةالنواري(رسالة ماجستير) في الدراسة السابقة السادسة حيث استنتج أن اقتراح وحدات تعليمية دون إدراج تمارين الإطالة فيها لا يسمح بتطوير القدرات الحركية.

وكذلك ما توصل إليه قلاتي يزيد(أطروحة دكتوراه) الدراسة السابقة السادسة في نتائجه: البرنامج المبني عل أساس تكثيف تمارين الإطالة أدى إلى تطور القدرات الحركية.

الفصل الخامس

الاستجابات والقرارات

## 1- استنتاجات عامة :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية في المرونة والأداء المهاري للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في المرونة والأداء المهاري (التصويب) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
- حققت المجموعة التجريبية زيادة معتبرة في جميع اختبارات المرونة مما أدى إلى تحسين الأداء المهاري (التصويب) .
- نجاعة ونجاح البرنامج المقترح المبني على تمارين المرونة.

## 2- الاقتراحات :

في حدود الإجراءات المستخدمة والنتائج المتوصل إليها يوصي الباحث بما يلي :

- اهتمام المدربين بتنمية وتطوير المرونة لدى الفئات الشبانية .
- يوصي الباحث المدربين لإدراج تمارين المرونة في برامجهم التدريبية خاصة فيما يخص صفة المرونة.
- إجراء مزيد من الدراسات التي تتناول تأثير تمارين المرونة على الأداء المهاري.
- كما يوصي الباحث بدراسة تأثير البرنامج التدريبي المقترح تحت ظروف زمنية أطول من التي أجريت في الدراسة الراهنة.
- كما يوصى الباحث بتعميم استخدام البرنامج التدريبي للاعبين كرة القدم على الجنسين.
- نوصي مسؤولي الفرق والمختصين والمدربين بضرورة الاهتمام بالفئات الصغرى مع توفير الإمكانيات اللازمة للتدريب وتخطيط برامج تدريبية مقننة وخاصة بتطوير المرونة.
- استخدام النتائج التي تم التوصل إليها لإجراء دراسات وبحوث أخرى.

## 3- الآفاق المستقبلية للدراسة :

إننا ومن منطلق عدم تمام أي عمل إنساني ، وسعياً منا إلى تطوير الرياضة الجزائرية ، وإيماناً منا أيضاً بقدرة الآخرين على حمل مشعل العلم نقدم بعض الرؤى التي قد تفتح لنا أو للآخرين آفاقاً مستقبلية للدراسة نذكر منها :

- دراسة تأثير تمارين المرونة على باقي القدرات مهارية في كرة القدم.
- دراسة اثر تنمية المرونة على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.
- دراسة تأثير تمارين المرونة والوقاية من الإصابات الطرف السفلي للاعبين كرة القدم.

#### 4- قائمة المراجع:

##### قائمة المراجع باللغة العربية:

1. أبو العلاء عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد: فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي القاهرة
2. إبراهيم علام: كأس العالم لكرة القدم، دار القومية للنشر، مصر، 1960.
3. أمين فواز الخولي وجمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، 2000.
4. احمد بو سكرة: مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتقني، دار الخلدونية للنشر والتوزيع، الجزائر، 2005
5. احمد حسن علاوي ومحمد نصرالدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، ط3، دار الفكر العربي، 1993
6. يوسف ميخائيل أسعد: رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر.
7. نزار الطالب ومجيد السامرائي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية، دار الكتاب للطباعة و النشر، جامعة الموصل، بغداد، 1981
8. ناهد أسعد محمود ونبلي رمزي فهميم: طرق التدريس في التربية الرياضية، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2004
9. موفق مجيد المولى: الإعداد الوظيفي في كرة القدم، دار الفكر، عمان، 1999
10. موفق اسعد محمود: التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، ط2، عمان، دار دجلة، 2009
11. مهند حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخواج: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل، الاردن، عمان، 2005
12. منى فياض: الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي، المركز الثقافي العربي، لبنان، 2004.
13. مفتي ابراهيم محمد: الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، در الفكر العربي، عمان ، الأردن، 1998.
14. مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996

15. مصطفى السايح محمد وصلاح انس محمد: الاختبار الأوربي للياقة البدنية يور وفيت، دار الوفاء لدينا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2009.
16. مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة، 1986.
17. اميرة حسن محمود وماهر حسن محمود: الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء، لدينا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2008.
18. معروف رزيق: خطايا المراهقة، ط2، دار الفكر، دمشق، 1986.
19. مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين، دون ناشر.
20. محمود حسن: الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، لبنان، 1981.
21. محمد كشك وأمر الله البساطي: أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم، دون ناشر، 2000.
22. محمد عبده صالح الوحش ومفتي ابراهيم محمد: أساسيات كرة القدم، دار المعرفة، مصر، 1994.
23. محمد ابراهيم شحاتة: دليل اللياقة البدنية مبادئ اللياقة البدنية، ج1، المكتبة المصرية، 2008.
24. محمد ابراهيم شحاتة: أسس تعلم الجمباز، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
25. محمد الحمحامي وأمير الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
26. كورت هانيل: التعلم الحركي، ترجمة عبد العالي نصيب، دون ناشر، 1980.
27. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين: اللياقة البدنية ومكوناتها، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
28. أمر الله ألبساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، بدون طبعة، 1998.
29. فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق: كرة القدم، المدرسة العليا التربية البدنية والرياضية، 1997.
30. عنايات محمد أحمد فرج: مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، 1998.

31. فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، مصر، 1956.
32. علي خليفة العنشري وآخرون: كرة القدم، دون ناشر، الجماهيرية العربية الليبية، 1989.
33. علي البيك: أسس إعداد لاعبي كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2008.
34. علي النصيف: التعلم الحركي، دار الكتاب للطبع والنشر، 1980.
35. عصام الدين متولي عبد الله وبدوي عبد العال بدوي: طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2006.
36. عبد الغني الإيدي: رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر.
37. عبد القادر حلمي: مدخل إلى الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
38. عبد العزيز نمر: الإطالة العضلية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997.
39. عبد العزيز نمر وآخرون: الإطالة الحركية، مركز الكتاب للنشر القاهرة 1997.
40. مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
41. عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار البيضاء، لبنان، 1994.
42. طلحت حسين حسام الدين وفوزي محمد عبد الشكور: التعلم والتحكم الحركي (مبادئ، نظريات، تطبيقات)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2009.
43. طلحت حسام الدين: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، ج1، القاهرة، 1997.
44. سعيد رشيد الاعظمي: أساسيات علم النفس الطفولة والمراهقة، دون طبعة، دار جهينة للنشر، 2007.
45. سامي الصفار: كرة القدم، ج1، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982.
46. سامي الصفار وآخرون: كرة القدم، ج1، ط2، دون ناشر.
47. زكي محمد محمد حسن: الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخططية، الإسكندرية، دار المعارف، 1998.

48. زاهر السيد: **المهارات الفنية في كرة القدم**، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2008.
49. رومي جميل: **فن كرة القدم**، ط2، دار النفائس، بيروت، 1997.
50. رباح تركي: **أصول التربية والتعليم**، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990.
51. يحي السيد الحاوي، المدرب الرياضي، المركز العربي للنشر، القاهرة، ط1.
52. حنفي محمود مختار: **كرة القدم للناشئين**، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
53. حنفي محمود مختار: **الأسس العلمية في تدريب كرة القدم**، دار الفكر العربي.
54. حسن عبد الوهاب: **كرة القدم**، دار المعلمين، بيروت، 1998.
55. حسن عبد الجواد: **كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم**، ط4، دار العلم للملايين، بيروت، 1997.
56. حسن أحمد الشافعي: **تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي**، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998.
57. حسن السيد أبو عبده: **الإعداد المهاري للاعب كرة القدم**، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، 2002.
58. حسن السيد أبو عبده: **الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم**، ط7، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية
59. حامد عبد السلام زهران: **علم نفس الطفولة والمراهقة**، عالم الكتب، 1982.
60. بسطويس أحمد: **أسس ونظريات الحركة**، دار الفكر العربي، 1997.
61. بسطويس أحمد: **أسس ونظريات الحركة**، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
62. عبد الحميد شرف، البرامج، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط2.
- المنشورات والجرائد
- 1- المؤتمر العالمي للدراسات وبحوث التربية الرياضية، مايو 1980 دار المعارف ص221
- 2- السعيد خباطو: **مقابلة صحفية**، جريدة الشباك، العدد206، 03أوت1997.
- 3- مجلة **المذكرة الرياضية**، المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية، 1998

4- مجلة الحوادث، العدد 118، 23 ماي 1986، الجزائر.

5- مجلة الحوادث، 23 أبريل 2000.

6- مجلة الوطن الرياضي، العدد 89، 12 أوت 1985، الجزائر.

7- الياس-ف وحكيم: الخضر يذفنون الفراعنة في المريخ، جريدة الشروق، العدد 2773.

8- جريدة الرأي: الكرة الجزائرية، العدد 20، 11 جانفي 2002.

9- رضوان: كرة القدم في الجزائر، جريدة الهذاف، العدد 226، 29 مارس 2003. قسنطينة، 2001

10- محمد منصور: الكرة الجزائرية فوز مستحق، جريدة الشباك، العدد 26، 26 نوفمبر 1993، الجزائر.

11- هارون شربال: انجاز فرعوني، جريدة الخبر، العدد 5887، 25 جانفي 2010.

#### • المذكرات

- 1- غلاب أسامة: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم فئة أشبال أقل من 16 سنة. مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر تحضير بدني وذهني، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المسيلة، 2015.
- 2- قلاقي يزيد: تأثير برنامج تدريبي على تطوير صفة المرونة عند لاعبي كرة القدم، فئة (16-18 سنة)، مذكرة ماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، معهد التربية البدنية والرياضية (جامعة الجزائر) 2008.
- 3- خرف الله أيوب: تأثير تمارين الإطالة على بعض القدرات الحركية (مرونة، توافق حركي) لدى لاعبي كرة القدم (14-16 سنة) مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر تحضير بدني وذهني، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المسيلة، 2014.

#### • الكتب باللغة الأجنبية

1-Alain Michel: **Foot ball;les systems de jeu**, 2eme Edition, edition chiram, paris, 1998.

2- Bernard Turpin: **preparation et entrainement du foot ball**, T2, edition amphora, paris, 2002.

3- Corbean Goel: **Foot ball de l'école aux assauts**, edition revue, paris, 1998.

4- Dekkar Nour ddine et aut: **technique d'evolution physique des athletes**, impremerie du poin sportif, Alger, 1990.

5- Jéróni Saura Andra et Sole Cases: **entrainement physique de sportif**, editon amphora, 1999.

6- Hamid Grien: **Almanche du sport Algeriene**, edition anaprouba, Alger, 1990.

7- Yurgen Weineck: **Biologie du Sport**, edition vigot, France, 1992.

5-الملاحق:

1-نتائج متحصل عليها في اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للعينه التجريبية و الضابطة

العينه التجريبية		العينه الضابطة		العينه
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	
24	18	14	14	1
21	15	12	9	2
23	15	14	15	3
22	14	15	15	4
20	13.5	14	13	5
21	12.5	14	13	6
22	12	19.5	18	7
18	13.5	16	15.5	8
17.5	13	12	12.5	9

2- نتائج الإختبارات المتحصل عليها في ثني الجذع للأمام من الوقوف الضابطة و التجريبية

العينة	العينة الضابطة		العينة التجريبية	
	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي
1	16	17.5	15	20
2	10	12	17	22
3	15	16	15	18
4	19	19	16	19
5	16	17	14	18
6	14	14	14	18
7	19	18	12	16
8	16	19	17	20
9	12.5	13	15	20

3- نتائج الإختبارات المتحصل عليها في التصويب الضابطة و التجريبية

العينة	العينة الضابطة		العينة التجريبية	
	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي
1	10	12	6	10
2	12	12	10	14
3	12	14	6	12
4	12	12	10	14
5	10	12	10	16
6	12	12	8	16
7	10	10	10	14
8	10	8	12	16
9	10	10	14	16

نتائج الإختبارات المتحصل عليها في اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس و ثني الجذع للأمام من الوقوف و التصويب للعينة الاستطلاعية

العينة	اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس		ثني الجذع للأمام من الوقوف		التصويب
	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	
1	14	15	16	17.5	10
2	9	9	10	12	16
3	26	26	31	28	12
4	15	19	19	19	12

التجانس و تكافؤ العينة التجريبية و الضابطة من حيث: السن، الطول، الوزن.

العينة الضابطة			العينة التجريبية				
الوزن	الطول	السن	العدد	الوزن	الطول	السن	العدد
51,5	1,49	13	1	49,1	1,5	14	1
54,3	1,51	13	2	51,4	1,53	14	2
52,9	1,53	14	3	49,8	1,46	13	3
50,2	1,43	14	4	51,3	1,5	13	4
49,9	1,54	12	5	49,5	1,45	13	5
51,6	1,5	13	6	52,4	1,48	12	6
52,9	1,49	12	7	53,8	1,53	14	7
53,6	1,55	14	8	54,9	1,5	12	8
52,6	1,48	13	9	52,9	1,49	14	9

## البرنامج التدريبي:

المكان: ساحة الملعب	بعض تمارين في الوحدة التدريبية رقم (01)
المدة: 15د	الوسائل: صافرة، ميقاتي
	الهدف: تنمية مرونة الأطراف السفلية

رقم التمرين	ظروف الإنجاز	التوصيات
(1)	الوقوف على رجل واحدة، ثني الرجل الأخرى للخلف ومسكها من العقب من طرف يد نفس الجهة، دفع الرجل المثنية نحو الأسفل واليد تقاوم، الاسترخاء، باليد المعاكسة أخذ الرجل وجذب العقب قرب المقعدة.	الانقباض (6-10ثا) الاسترخاء (2-3ثا) التمديد (15-20ثا) تكرار التمرين 2-3 مرات
(2)	- الوقوف على رجل واحدة، ثني الرجل الأخرى ووضعها على مقعد، الضغط بالقدم نحو الأسفل على المقعد، الاسترخاء، اليد تجذب العقب نحو المقعدة	الانقباض (6-10ثا) الاسترخاء (2-3ثا) التمديد (15-20ثا) تكرار التمرين 2-3 مرات
(3)	- من الوقوف: الرجلين مفتوحتين وممتدتين اليدين متلاصقتان، الذراعان على امتداد الجسم، لف الجذع للأمام أسفل حتى تلمس اليدين الأرض، ثم الصعود مرة أخرى نفس التمرين لكن القدمين مضمومتين وممتدتين.	تكرار التمرين 10 مرات
(4)	- من الوقوف: القدمان متقاطعان، لمس الأرض باليدين.	تكرار التمرين 10 مرات
(5)	- الجلوس على الركبتين، اليدين على الأرض قرب رسغ القدم خروج الفخذين للأمام دون خروج البطن.	تكرار التمرين 10 مرات
(6)	- الجلوس على الركبتين، العودة الى وضعية القرفصاء بفضل ثني رسغ القدم.	تكرار التمرين 10 مرات

المكان: ساحة الملعب	بعض تمارين في الوحدة التدريبية رقم (02)
المدة: 15د	الوسائل: صافرة، ميقاتية، مقاعد
الهدف: تنمية مرونة الأطراف السفلية والعمود الفقري	

رقم التمرين	ظروف الإنجاز	التوصيات
(1)	- الوقوف على رجل واحدة ، ثني الأخرى للخلف ومسكها من العقب من قبل يد نفس الجهة، دفع الرجل المثنية نحو الأسفل واليد تقاوم ، الاسترخاء ، أخذ الرجل وجدبها من العقب قرب المقعدة باليد المعاكسة .	الانقباض(6- 10ثا) الاسترخاء(2- 3ثا) التمديد (15-20ثا) تكرار التمرين 2-3 مرات
(2)	الوقوف على رجل واحدة ، ثني الرجل الأخرى ووضعها على مقعد ، الضغط بالقدم نحو الأسفل على المقعد ، الاسترخاء ، جذب العقب نحو المقعدة باليد	التكرار 10 مرات
(3)	- الرجلين مفتوحتين ، وضع اليدين على الأرض نحو الأمام قليلا ثم الذراعان متقاطعان والمرفقين بين الرجلين ، ثم وضع الذراعين نحو الخلف على الأرض	التكرار 10 مرات
(4)	-من الجلوس الرجلين مفتوحين ، ثني الجذع نحو كل ركبة بالتناوب مع لمس القدم باليد	التكرار 10 مرات
(5)	- بوضعية مفتوحة ، الرجلين ممتدتين رسم رقم 8 بالكرة بين الرجلين.	التكرار 10 مرات
(6)	- وضع عصا للخلف ، دفع العقب نحو العصا (talon/fesses).	التكرار 10 مرات
(7)	- من الوقوف بوضعية مفتوحة ، اليدين على الحوض ، دفع الحوض جانبيا نحو اليمين واليسار.	التكرار 10 مرات

المكان: ساحة الملعب المدة: 15د	بعض تمارين في الوحدة التدريبية رقم (03) الوسائل: صافرة، ميقائية، الهدف: تنمية مرونة مفاصل الحوض والعمود الفقري
-----------------------------------	--

رقم التمرين	ظروف الإنجاز	التوصيات
(1)	- الوقوف على ركبة والأخرى ممتدة للأمام، الضغط بالرجل الممتدة على الأرض "عزز العقب" الاسترخاء، ثم السماح بوقوع الجزء العلوي من الجسم نحو الأمام مع المحافظة على الظهر مستقيم قدر الإمكان	الانقباض "10-6" الاسترخاء "2-3" التمديد "15-20" التكرار 2-3
(2)	- الوقوف بوضعية مفتوحة، الحوض ثابت واليدين عليه دوران الجذع يمينا ويسارا .	التكرار 10 مرات
(3)	- فتح كبير للرجلين تدريجيا مع التنفس العميق	التكرار 10 مرات
(4)	- الوقوف والرجلين مضمومتين، مسك الكرة باليدين عاليا خلف الأذنين، ثم لمس الأرض مع المحافظة على وضعية اليدين	التكرار 10 مرات
(5)	- بوضعية مفتوحة للرجلين ممتدتان، رسم الرقم 8 بالكرة بين الرجلين	التكرار 10 مرات
(6)	6- كرة بين اثنين، الظهر للظهر البعد بينهما 1م الحوض ثابت، إعطاء الكرة للزميل من إحدى الجهتين حيث الجزء العلوي هو الذي يتحرك وتكرر نفس العمل من الجهة الأخرى	التكرار 10 مرات
(7)	من الوقوف: بوضعية مفتوحة، اليدين على الحوض، دفع الحوض جانبيا نحو اليمين واليسار	التكرار 10 مرات

المكان: ساحة الملعب المدة: 15د	بعض تمارين في الوحدة التدريبية رقم (04) الوسائل: صافرة، ميقاتية، مجموعة من الكرات، عصا الهدف: تنمية مرونة الجسم بشكل عام
-----------------------------------	--

رقم التمرين	ظروف الإنجاز	التوصيات
(1)	-الوقوف على ركبة واحدة،والأخرى ممتدة للأمام ثم الضغط بالرجل الممتدة على الأرض "غرز العقب"الاسترخاء السماح بوقوع الجزء العلوي من الجسم نحو الأمام مع المحافظة على الظهر مستقيم قدر الإمكان	الانقباض "6-10" الاسترخاء"2-3" التمديد"15-20" التكرار 2-3
(2)	-الوقوف بوضعية مفتوحة، الحوض ثابت مع وضع اليدين عليه، دوران الجذع يمينان ويسار	التكرار 10 مرات
(3)	-الجلوس على الركبتين،اليدان على الأرض قرب رسغ القدم ، دفع الفخذين للأمام دون خروج البطن	التكرار 10 مرات
(4)	-الوقوف والرجلين مضمومتين،مسك الكرة باليدين عاليا خلف الأذنين ثم لمس الأرض مع المحافظة على وضع اليدين	التكرار 10 مرات
(5)	-كرة بين زميلين اثنين البعد بينهما 1 م ، الظهر يواجه ظهر الزميل،تمرير الكرة للزميل بالانحناء للأمام وإعطائها بين رجله للزميل ، يستلمها بين رجله أيضا	التكرار 10 مرات
(6)	-مسك العصا من الوقوف وعند الإشارة بالانثناء الرجلين ورفع العصا عاليا،الظهر مستقيم	التكرار 10 مرات

المكان: ساحة الملعب	بعض تمرينات في الوحدة التدريبية رقم (05)
المدة: 15د	الوسائل: صافرة، ميقاتية، كرسي
الهدف: تنمية مرونة الإطراف السفلية ومفاصل الحوض	

رقم التمرين	ظروف الإنجاز	التوصيات
(1)	- الجلوس على الأرض، وضع اليدين بين الركبتين حيث تقومان بالضغط نحو الجهة المعاكسة واليد تقاوم ذلك، الاسترخاء، وضع العقبين على بعضهما البعض ثم الضغط بالمرفقين على الركبتين التمديد	الانقباض "6-10" ثا" الاسترخاء "2-3" ثا" التمديد "15-20" ثا" التكرار "2-3"
(2)	- الوقوف والتوازن على رجل واحدة جانبيًا، الأخرى فوق كرسي والضغط عليه بواسطة العقب، الاسترخاء، انحناء جهة الرجل الموضوعة على الكرسي ناحيتها أفقياً	الانقباض "6-10" ثا" الاسترخاء "2-3" ثا" التمديد "15-20" ثا" التكرار "2-3"
(3)	. الرجلين مفتوحتين، وضع اليدين على الأرض نحو الأمام قليلاً، ثم الذراعان متقاطعين والمرفقين بين الرجلين، ثم الذراعان نحو الخلف بين الرجلين على الأرض	التكرار 10 مرات
(4)	. الجلوس على الأرض، الرجلين ممتدتين ومضمومتين، مد الجذع للأمام والذراعان مع بقاء الظهر مستقيماً	التكرار 10 مرات
(5)	- الجلوس على الركبتين، الفخذين عموديين على الأرض للأمام قدر الإمكان، ملامسة الصدر للأرض	التكرار 10 مرات
(6)	- الرجلين مفتوحتين واليدين عالياً خلف الأذنين، محاولة لمس الأرض مع المحافظة على اليدين خلف الأذنين باستعمال الكرة	التكرار 10 مرات

المكان: ساحة الملعب المدة: 15د	بعض تمارين في الوحدة التدريبية رقم (6) الوسائل: صافرة، ميقاتية، كرسي، عصا الهدف: تنمية مرونة الأطراف السفلية ومفاصل الحوض
-----------------------------------	---

رقم التمرين	ظروف الإنجاز	التوصيات
(1)	الجلوس على الأرض ووضع اليدين بين الركبتين حيث تقومان بالضغط نحو الجهة المعاكسة واليد تقاوم ذلك، الاسترخاء، وضع العقبين على بعضهما البعض ثم الضغط بالمرفقين على الركبتين للتمديد	الانقباض "6-10" ثا" الاسترخاء "2-3" ثا" التمديد "15-20" ثا" التكرار "2-3"
(2)	-الوقوف والتوازن على رجل واحدة جانبا والأخرى فوق كرسي والضغط عليه بواسطة العقب، الاسترخاء، انحناء جهة الرجل الموضوعة على الكرسي ناحيتها أفقيا	الانقباض "6-10" ثا" الاسترخاء "2-3" ثا" التمديد "15-20" ثا" التكرار "2-3"
(3)	-من الوقوف الرجلين مفتوحتين وممتدتين، اليدين متلاصقتين والذراعان على امتداد الجسم، لف الجذع للأمام أسفل حتى تلمس اليدين الأرض، ثم الصعود مرة أخرى	التكرار 10 مرات
(4)	- الوقوف على ركة والأخرى ممتدة، لف الجذع نحوها، ثم تغيير الركة	التكرار 10 مرات
(5)	-الجلوس على الركبتين، الفخذين عموديين على الأرض، اليدين للأمام على الأرض قدر الإمكان. يتلامس الصدر الأرض	التكرار 10 مرات
(6)	-مسك العصا على مستوى السرة، رفع الركبتين نحوالعصا	التكرار 10 مرات

المكان: ساحة الملعب المدة: 15د	بعض تمارين في الوحدة التدريبية رقم (07) الوسائل: صافرة، ميقاتية، كرات، عصا الهدف: تنمية مرونة الجذع والأطراف السفلية
-----------------------------------	--

رقم التمرين	ظروف الإنجاز	التوصيات
(1)	-الوقوف على رجل واحدة، ثني الأخرى للخلف ومسكها من العقب بيد الجهة نفسها، دفع الرجل المثنية نحو الأسفل واليد تقاوم،الاسترخاء،باليد المعاكسة نجذب العقب قرب المقعدة	الانقباض "6-10" الاسترخاء "2-3" التمديد "15-20" التكرار "2-3" مرات
(2)	-من الوقوف الرجلين مفتوحتين وممتدتين ،مسك الكرة باليدين فوق الرأس ،ثم لف الجذع جانبيا نحو جهة اليمين إلى غاية الوصول إلى القدم ،ثم العودة بهدوء وتكرار نفس العمل في الجهة الأخرى	التكرار 10 مرات
(3)	كرة بين اثنين يكون الزميل مواجهها بظهره لظهر زميله البعد بينهما 1 م ، الحوض ثابت ، إعطاء الكرة للزميل من إحدى الجهتين ثم إرجاعها له من نفس الجهة ثم العكس	التكرار 10 مرات
(4)	-جلوس الزميلين على الأرض وجها لوجه، الرجلين مفتوحتين وممتدتين البعد بين القدمين من (30-40)الانحناء للأمام لإعطاء الكرة للزميل ثم العودة للخلف والقيام بالعكس	التكرار 10 مرات
(5)	-الجلوس على الأرض الرجلين مضمومتين وممتدتين ،الانحناء نحو الأمام لإعطاء الكرة للزميل ثم تبادل الأدوار	التكرار 10 مرات
(6)	-مسك العصا على مستوى السرة ،رفع الركبتين حتى تصل لمستوى العصا	التكرار 10 مرات

المكان: ساحة الملعب المدة: 15د	بعض تمارين في الوحدة التدريبية رقم (08) الوسائل: صافرة، ميقاتية، مقاعد، كرات الهدف: تنمية مرونة الإطراف السفلية
-----------------------------------	---

رقم التمرين	ظروف الإنجاز	التوصيات
(1)	- الوقوف على رجل واحدة، ثني الرجل الأخرى ووضعها على مقعد، الضغط بالقدم نحو الأسفل على المقعد، الاسترخاء، اليد تجذب العقب نحو المقعدة	الانقباض (6-10ثا) الاسترخاء (2-3ثا) التمديد (15-20ثا) تكرار التمرين 2-3 مرات
(2)	- الجلوس على الركبتين ، اليدان على الأرض قرب رسغ القدم خروج الفخذين للأمام دون خروج البطن .	تكرار التمرين 10 مرات
(3)	-الجلوس على الركبتين ، العودة الى وضعية القرفصاء بفضل ثني رسغ القدم.	تكرار التمرين 10 مرات
(4)	-من الوقوف الرجلين مفتوحتين وممتدتين ،مسك الكرة باليدين فوق الرأس ،ثم لف الجذع جانبيا نحو جهة اليمين إلى غاية الوصول إلى القدم ،ثم العودة بحدوء وتكرار نفس العمل في الجهة الأخرى	تكرار التمرين 10 مرات
(5)	- بوضعية مفتوحة الرجلين ممتدتان، رسم الرقم 8 بالكرة بين الرجلين	تكرار التمرين 10 مرات
(6)	-جلوس الزميلين على الأرض وجها لوجه، الرجلين مفتوحتين وممتدتين البعد بين القدمين من (30-40)الانحناء للأمام لإعطاء الكرة للزميل ثم العودة للخلف والقيام بالعكس	تكرار التمرين 10 مرات

## 6- ملخص الدراسة:

**عنوان الدراسة:** أثر برنامج تدريبي مقترح للتنمية صفة المرونة لتحسين الأداء المهاري (التصويب) للاعبين كرة القدم صنف أصاغر (12-14 سنة) دراسة ميدانية في فريق نجم القرام قوقة.

- **هدف الدراسة:** التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح لتوضيح مدى تأثير صفة المرونة بالبرنامج وتأثيرها على بعض المهارات الأساسية (التصويب).

- **مشكلة الدراسة:** هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية صفة المرونة لتحسين الأداء المهاري (التصويب) لدى لاعبي كرة القدم -12-14 سنة ؟

- **الفرضية العامة:** للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية صفة المرونة لتحسين الأداء المهاري (التصويب) لدى لاعبي كرة القدم -12-14 سنة .

- **عينة الدراسة:** تم اختيار العينة بطريقة قصدية تمثلت في 18 لاعب من فريق نجم القرام قوقة.

- **المنهج المستخدم:** تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته موضوع الدراسة .

- **أدوات الدراسة:** اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس ، و ثني الجذع للأمام من الوقوف. اختبار دقة التصويب (اختبار الحبال).

- **أهم النتائج المتوصل إليها:**

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية للاختبارات البعدية لكل من العينات التجريبية في كل الاختبارات مرونة و الأداء المهاري ولصالح المجموعة التجريبية.

- نجاعة ونجاح البرنامج المقترح المبني على تمارين المرونة من أجل تحسين مهارة التصويب.

**2- الاقتراحات:** في حدود الإجراءات المستخدمة والنتائج المتوصل إليها يوصي الباحث بما يلي :

- إجراء مزيد من الدراسات التي تتناول تأثير تمارين المرونة على الأداء المهاري بصفة عامة.

- كما يوصى الباحث بتعميم استخدام البرنامج التدريبي للاعبين كرة القدم على الجنسين.

## **1-Résumé de l'étude:**

**Titre de l'étude:** Proposition pour le développement d'un programme de formation l'impact recette flexibilité pour améliorer les compétences de performance Cubs de classe (BRAQUER) joueurs de football (12-14ans) étude sur le terrain dans une équipe grarem gouga.

**Le but de l'étude:** identifier l'impact du programme de formation proposé pour illustrer la flexibilité de la vulnérabilité de la recette au programme et son impact sur certaines des compétences de base (de BRAQUER).

**Problème Étude:** L'impact du programme de formation proposé dans la souplesse de la recette pour améliorer le développement des compétences de performance (BRAQUER) avec le football joueurs-12-14ans?

**hypothèse générale:** l'impact proposée du programme de formation à la flexibilité de la recette pour améliorer le développement des compétences de performance (BRAQUER) avec le football joueurs-12-14ans

**L'échantillon de l'étude:** l'échantillon a été choisi de manière délibérée a été le 18e joueur de l'équipe grarem gouga. Approche utilisée: la méthode expérimentale a été utilisée pour étudier la question de l'aptitude.

**Outils de l'étude:** Test plier le torse vers l'avant de la position assise vers le bas, et plier le torse vers l'avant du stand. Tir test de précision (des accords de test).

**Les résultats les plus importants de référence obtenus:**

-La présence de différences statistiquement significatives pour les deux tests souplesse à la fois le contrôle et les échantillons expérimentaux dans tous les tests de flexibilité et les compétences de performance et en faveur du groupe expérimental.

-L'efficacité et le succès du programme proposé est basé sur des exercices de flexibilité pour améliorer la compétence de la BRAQUER.

2- **suggestions:** dans la gamme des procédures utilisées et les résultats obtenus pour le chercheur recommande ce qui suit:

-D'autres études portant sur l'impact des exercices de flexibilité sur les compétences de performance en général.

-Il est également recommandé de faire circuler l'utilisation du programme de formation pour les joueurs de football sur le chercheur de genre.

