

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

تخصص : تحضير بدني

أثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية صفة المرونة في تحسين  
الأداء التقني لمهارات كرة القدم - صنف أشبال U17 -

دراسة ميدانية - نادي أمل بوسعادة (ولاية المسيلة) -

تحت إشراف :

\* د/ حريزي عبد الهادي رئيسا

\* د/ تريش لحسن عضوا

\* د/ ديلمي محمد مشرفا

إعداد الطالب :

\* مسعودي وديع

الصفحة	الفهرس
-	كلمة شكر
-	إهداء
أ- ب	مقدمة
45-07	<b>الفصل الأول الخلفية النظرية والدراسات السابقة</b>
07	1- صفة المرونة
07	1-1- مفهوم المرونة
07	1-2- أهمية المرونة
09	1-3- أنواع المرونة
12	1-4- خصائص المرونة
12	1-4-1- فيزيولوجيا الخصائص الداخلية للمرونة
13	1-4-2- فيزيولوجيا الخصائص الخارجية للمرونة
14	1-5- تدريبات المرونة
15	1-6- فوائد التدريب على المرونة
16	1-7- مبادئ تنمية المرونة
17	1-8- طرق تنمية المرونة
18	1-9- الوسائل المستخدمة في تنمية المرونة
18	1-10- موقع تمارين المرونة خلال جرعة التدريب
20	1-11- علاقة المرونة بالنشاط الحركي
21	1-12- اختبارات المرونة
25	2- مهارات كرة القدم
25	2-1- المهارة
25	2-1-1- أنواع المهارات الحركية الرياضية
25	2-1-2- تقسيم المهارات الحركية
26	2-1-2-1- على أساس عدد العضلات المشاركة
26	2-1-2-2- من حيث ارتباطها بالنواحي البدنية
26	2-1-2-3- من حيث التكوين الحركي
26	2-1-2-4- من حيث الظروف المحيطة
27	2-2- خطوات تعلم المهارة الحركية

27	2-2-1- تقديم المهارة الحركية
27	2-2-2- تقديم نموذج وشرح المهارة
28	2-2-3- تطبيق المهارة
28	2-2-3-1- الطريقة الكلية
28	2-2-3-2- الطريقة الجزئية
28	2-2-3-3- الطريقة الكلية الجزئية
28	2-2-3-4- طريقة المحاولة والخطأ
29	2-2-4- المفاضلة بين استخدام طرق تعلم المهارة الحركية
29	2-2-4-1- درجة تعقيد المهارة الحركية
29	2-2-4-2- درجة تكامل وترابط أجزاء المهارة الحركية
30	2-3- إصلاح الأخطاء
30	2-3-1- الملاحظة الناقد للآداء
30	2-3-2- أنواع أخطاء الآداء
30	2-3-3- تصحيح الأخطاء
31	2-3-4- تقديم التغذية الراجعة
31	2-4- المهارات الأساسية في كرة القدم
31	2-4-1- ضرب الكرة بالقدم
32	2-4-2- التميرير
34	2-4-3- التصويب
36	2-4-4- المراوغة والخداع
38	2-4-5- الدحرجة (الجرى بالكرة)
39	2-4-6- السيطرة على الكرة
39	2-4-7- الإخماد
40	2-4-8- ضرب الكرة بالرأس
40	2-4-9- المهاجمة
41	2-4-10- رمية التماس
41	2-5- أساليب التدريب على المهارات الأساسية في كرة القدم
41	2-5-1- تدريبات الإحساس بالكرة
41	2-5-2- تدريبات فنية إجبارية

42	2-5-3- تدريبات باستخدام أكثر من كرة
42	2-5-4- تدريبات لتنمية المهارة مع ربطها بالقدرات البدنية
42	2-5-5- تدريبات الأداءات المهارة المركبة
42	2-5-6- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الأجهزة
42	2-5-7- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الألعاب الصغيرة
42	3- الدراسات السابقة والمشاهدة
43	4- التعليق على الدراسات السابقة والمشاهدة
45	خلاصة
51-47	<b>الفصل الثاني : الإطار العام للدراسة</b>
47	1-الكلمات الدالة
49	2- الإشكالية
50	3- أهداف الدراسة
51	4- أهمية الدراسة
51	5- الفرضيات
65-53	<b>الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة</b>
54	1- الدراسة الاستطلاعية.
54	2- المنهج المستخدم.
54	3- خطوات سير البحث.
54	4- المجتمع وعينة البحث
55	5- ضبط متغيرات الدراسة
55	6- مجالات الدراسة
56	7- أدوات الدراسة
58	7-1- الاختبارات المستخدمة
62	7-2- الوسائل الإحصائية
94-67	<b>الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها</b>
96	<b>الفصل الخامس : استنتاجات واقتراحات</b>
96	1- استنتاجات عامة
97	2- اقتراحات
97	3- الآفاق المستقبلية للدراسة

98	4- قائمة المراجع
-	الملاحق
-	ملخص الدراسة

الصفحة	فهرس الجداول
30	الجدول (1) يبين طرق تعلم المهارات الحركية في بعض أنواع الرياضات طبقا لدرجة تعقيدها
67	الجدول (2) يبين نتائج الاختبارات المستعملة للعينه الشاهده
68	الجدول (3) يبين نتائج الاختبارات المستعملة للعينه التجريبية
96	الجدول (4) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للعينه الشاهده
70	الجدول (5) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف للعينه الشاهده
71	الجدول (6) يبين نتائج اختبار المراوغة للعينه الشاهده
72	الجدول (7) يبين نتائج اختبار دقة التمرير للعينه الشاهده
73	الجدول (8) يبين نتائج اختبار دقة التصويب للعينه الشاهده
74	الجدول (9) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من للعينه التجريبية
75	الجدول (10) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف للعينه التجريبية
76	الجدول (11) يبين نتائج اختبار دقة المراوغة للعينه التجريبية
77	الجدول (12) يبين نتائج اختبار دقة التمرير للعينه التجريبية
78	الجدول (13) يبين نتائج اختبار دقة التصويب للعينه التجريبية
79	الجدول (14) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للإمام أسفل من الجلوس للاختبار القبلي
80	الجدول (15) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للإمام أسفل من الوقوف للاختبار القبلي
81	الجدول (16) يبين نتائج اختبار المراوغة للاختبار القبلي
82	الجدول (17) يبين نتائج اختبار دقة التمرير للاختبار القبلي
83	الجدول (18) يبين نتائج اختبار دقة التصويب للاختبار القبلي
84	الجدول (19) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للاختبار البعدي
85	الجدول (20) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف للاختبار البعدي
86	الجدول (21) يبين نتائج اختبار المراوغة للاختبار البعدي
87	الجدول (22) يبين نتائج اختبار دقة التمرير للاختبار البعدي
88	الجدول (23) يبين نتائج اختبار دقة التصويب للاختبار البعدي
89	الجدول (24) يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس مع الاختبارات التقنية القبليّة
89	الجدول (25) يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس مع الاختبارات التقنية البعديّة

90	الجدول (26) يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس مع الاختبارات التقنية القبليّة
90	الجدول (27) يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس مع الاختبارات التقنية البعدية
91	الجدول (28) يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف مع الاختبارات التقنية القبليّة
91	الجدول (29) يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف مع الاختبارات التقنية البعدية
92	الجدول (30) يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف مع الاختبارات التقنية القبليّة
92	الجدول (31) يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف مع الاختبارات التقنية البعدية

الصفحة	فهرس الأشكال
23	الشكل (1) يوضح الجهاز المستخدم في اختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل
24	الشكل (2) يوضح الجهاز المستخدم في اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف
36	الشكل (3) يوضح أنواع ضرب الكرة
38	الشكل (4) يوضح بعض أنواع الخداع و المراوغة
58	الشكل (5) يبين كيفية اداء اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس
59	الشكل (6) يبين كيفية اداء اختبار ثني الجذع للأمام من ثني الجذع للأمام من الوقوف
60	الشكل (7) يبين كيفية اداء اختبار المراوغة
61	الشكل (8) يبين كيفية اداء اختبار دقة التمرير
62	الشكل (9) يبين كيفية اداء اختبار دقة التصويب
69	الشكل (10) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للعينه الشاهده
70	الشكل (11) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف للعينه الشاهده
71	الشكل (12) يبين نتائج اختبار المراوغة للعينه الشاهده
72	الشكل (13) يبين نتائج اختبار دقة التمرير للعينه الشاهده
73	الشكل (14) يبين نتائج اختبار دقة التصويب للعينه الشاهده
74	الشكل (15) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للعينه التجريبية
75	الشكل (16) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف للعينه التجريبية
76	الشكل (17) يبين نتائج اختبار دقة المراوغة للعينه التجريبية
77	الشكل (18) يبين نتائج اختبار دقة التمرير للعينه التجريبية
78	الشكل (19) يبين نتائج اختبار دقة التصويب للعينه التجريبية
79	الشكل (20) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للاختبار القبلي
80	الشكل (21) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف للاختبار القبلي
81	الشكل (22) يبين نتائج اختبار دقة المراوغة للاختبار القبلي
82	الشكل (23) يبين نتائج اختبار دقة التمرير للاختبار القبلي
83	الشكل (24) يبين نتائج اختبار دقة التصويب للاختبار القبلي
84	الشكل (25) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للاختبار البعدي
85	الشكل (26) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف للاختبار البعدي
86	الشكل (27) يبين نتائج اختبار دقة المراوغة للاختبار البعدي

87	الشكل (28) يبين نتائج اختبار دقة التمير للاختبار البعدي
88	الشكل (29) يبين نتائج اختبار دقة التصويب للاختبار البعدي

## شكر

أشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لي ، والقائل في محكم تنزيله

﴿لَيْنُ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ﴾ سورة إبراهيم الآية (7)

وأقدم مصداقا لقول النبي عليه الصلاة والسلام:

﴿مَنْ لَمْ يَشْكُرِ النَّاسَ لَمْ يَشْكُرِ اللَّهَ﴾

أشكر كل من ساهم من قريب أو من بعيد في إنجاز هذا العمل .

وتشكراتي الخاصة إلى الأستاذ المشرف : "دلمي محمد" الذي سهل لي طريق العمل ولم يخل علي بنصائح القيمة ،

فوجهني حين الخطأ وشجعني حين الصواب ، فكان نعم المشرف .

كما أقدم بالشكر الجزيل إلى أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية-المسيلة- وكل مدربي ومسؤولي

نادي أمل بوسعادة واللاعبين وأخص بالذكر المدربين بغدادي صهيب وعثماني عبد الرحمان ودشيشة الأمين .

كما أقدم بالشكر إلى جميع أساتذتي الذين أشرفوا على تدريسي ولكل من ساهم بالكثير أو القليل ، من قريب أو حتى من

بعيد في إخراج هذا العمل المتواضع إلى النور .

وفي الأخير أحمد الله جل وعلا الذي أعانني في إنهاء هذا العمل .

حياتنا أمل ، يغطيها أمل ،

تلحقها عمل ، لهايتها أجل ،

ولكل امرئ جزء بما عمل .

## القرآن

إلى من قال فيهما عز وجل: " وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِنَّمَا يُبَلِّغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٌ وَلَا تُنهَرهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ﴿٢٤﴾ وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ أَرْحَمُهُمَا كَمَا رَبَّيْتَنِي صَغِيرًا " .سورة الإسراء الآية (23-24)

ومن قال فيهما رسول الله صلى الله عليه وسلم: "رِضَا اللَّهِ فِي رِضَاهُمَا وَسَخَطُ اللَّهِ فِي سَخَطِهِمَا" - نسأل الله رضاهما .

إلى نبع الحنان وبر الأمان ، اللذين إذا أهديتهما كنوز الدنيا ما وفيتهما حقهما .

إليك يا أعز إنسانة إلى قلبي ، كيف لا وأنت من سهرت وتعبت حتى وصلت إلى ما أنا عليه .

إليك يا :أمي... أمي... أمي . ﴿حفظك الله﴾

إليك يا أيها العظيم في عطائك ، ويا من علمتنا العزة والاعتماد على النفس يا سيد الرجال

إليك يا :أبي... أبي... أبي . ﴿حفظك الله﴾

إلى من أدركت معهم معنى الحياة إخوتي : المداني - صغير محمد - عمر و(زوجاتهم وأولادهم) - وعامر

وأخواتي جميعا و(أزواجهم وأولادهم)

إلى أرواح أجدادي الطاهرة - رحمهم الله .

إلى جميع الأصدقاء اللذين شاركوني حلول الحياة ومرها .

إلى كل أصدقاء العالم الآخر الفيس بوك .

إلى من أناروا بصيرتي وعلموني زاد الدنيا والآخرة أساتذتي الأكارم من الابتدائي إلى الجامعة .

إلى كل من يعرفني من قريب أو من بعيد .



# مقدمة



## 1- مقدمة

درس الإنسان الرياضة وحللها وابتكر قواعدها واقتراح نظريات وطرق ممارستها، كما قام بعدة أبحاث وتجارب في مختلف اختصاصاتها ومستوياتها وذلك بالإمام بجميع العلوم المتعلقة بها، ولذا فقد ساهمت كل الجهود العلمية و الخبرات 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 يوما 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 وفقا لما تتطلبه المباريات ، وعلى ضوء ذلك يتم إعداد اللاعب منذ الصغر بالكم والكيف الذي يؤهله لأن يكون لاعبا 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 فني 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 تشكله من إمكانية تحسين مستوى اللاعب ، هذا الأخير وحتى يصبح فردا لامعا 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 وصقل 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 مدى تأثير الصفة البدنية والمتمثلة في صفة المرونة في تعلم وتحسين أداء المهارات الأساسية في 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** الخلفية النظرية والدراسات السابقة ، في حين كان **الفصل الثاني** الإطار العام

للدراصة - إشكالية الدراصة - أهداف الدراصة - أهمية الدراصة - فرضيات الدراصة .

وتطرقنا في **الفصل الثالث** الى إجراءات الميدانية للدراصة والتي اشتملت على الدراصة الإستطلاعية ، كما تم تحديد المنهج المتبع في الدراصة ، مع تحديد مجتمع وعينة الدراصة وكيفية إختيارها مع ضبط المتغيرات لأفراد هذه العينة ، وأدوات جمع البيانات والمعلومات المتمثلة في الإختبارات والوسائل الإحصائية ، مع شرح إجراءات التطبيق الميداني، وكذا وضع حدود دراصة المتمثلة في المجال المكاني والزماني لعملية إجراء الإختبارات .

ويحتوي الفصل الرابع على عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها ، أما الفصل الخامس فيحتوي على استنتاجات واقتراحات وكذلك الآفاق المستقبلية للدراسة ، كما يتضمن المراجع المعتمدة في الدراسة ، والملاحق ، بالإضافة إلى ملخص للدراسة .



## الفصل الأول : الخلفية

النظرية والدراسات السابقة

## 1- المرونة :

### 1-1- مفهوم 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 والرياضي 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)

كما تعني المرونة مقدرة مفاصل لجسم على العمل من مدى حركي واسع فالمرونة بالمعنى السابق ترتبط بعمل العضلات حيث يحدد مدى حركة المفصل مقدرة العضلات والأربطة على الامتطاط، وبذلك يمكن القول بان المرونة أمر يهم المفاصل في حين أن المطاطية أمر يهم العضلات (ابراهيم حمادة مفتي، 1996، ص201)

ب- تعريف المرونة:

يعرفها كل harre و free المرونة على أنها مقدرة الفرد الرياضي على أداء الفرد بأكبر حرية في المفاصل بإزادتها و تحت تأثير قوى خارجية مثل مساعدة زميل. (Carbean Goel, 1998, p13)

وكذلك تعرف المرونة على أنها " القدرة على انجاز الحركات بأقصى امتداد ممكن بطريقة نشيطة أو سلبية " (Philippe Leroux, 2006, p198)

ويعرفها لارسون (larson) بأنها عبارة على توافق فسيولوجي ميكانيكي للفرد.

ويعرفها إبراهيم سلامة " بأنها المدى الذي يمكن للفرد الوصول إليه عند أداء الحركة "

كما تعرف بأنها قدرة اللاعب على أداء الحركات المختلفة بمدى حركي واسع وبحركة في اتجاهات معينة طبقا لمتطلبات الأداء الفنية في كرة القدم

كما تعرف بأنها المدى الحركي المتاح لمفصل أو مجموعة مفاصل (أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود ، ص201)

### 1-2- 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 (حسن السيد ابو عبده، 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 وتحديدده في نطاق ضيق (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، ص80)

ويؤكد "مانوس وباود" بانه من المحتمل ان يكون هناك نهاية عظمى لمدى المرونة التي تسهم في الأداء المتفوق وفي نفس الوقت تعمل كوقاية من الاصابات, الا ان الزيادة في المرونة لبعض المفاصل يمكن ان تكون عائقا للاداء الحركي كما في بعض حركات الجماز, بل انها تكون سببا للاصابة, كما ان التوتر العصبي غالبا ما يتسبب عنه ضعف المرونة العامة (أميرك حسن محمود وماهر حسن محمود ، ص202)

### 1-3- أنواع المرونة :

وتحدد انواعها حسب

. نوع المفصل المشارك في العمل الحركي .

. نوع الحركة (وحيدة , متكررة , مركبة ) .

. متطلبات الحركة من الانقباض الحركي .

### 1-3-1 . نوع المفصل المشارك في العمل الحركي .

- مرونة عامة: مرونة جميع المفاصل .

- مرونة خاصة: المدى الحركي الذي يمكن ان يصل اليه المفصل عند أداء النشاط التخصصي .

### 1-3-2 . نوع الحركة (وحيدة , متكررة , مركبة ) .

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

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

### 1-3-3 . متطلبات الحركة من الانقباض الحركي .

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

- مرونة حركية : وهي اقصى مدى حركي يمكن ان يصل اليه المفصل عن طريق حركة سريعة ( Dekkar

(Nourddine et aut,1990,p13

إن التقسيم الرئيسي لانواع المرونة متعلق بالثبات والحركة , السلبية والايجابية وهو كالتالي:

#### \* المرونة الثابتة:

الوصول الى مدى حركي معين ثم الثبات عليه وذلك بالوصول الى اقصى 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 لانها

تنمي المرونة النشطة . والتي وجد ان ارتباطها بالانجاز الرياضي اكبر من المرونة السلبية , الإطالة العضلية يصاحبها

انقباض عضلي معاكس , والإطالة الثابتة الايجابية تتضمن الاستمرار في الإبقاء على الامتداد للمحافظة في نفس

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

الوقت على الانقباض الثابت للجهة المعاكسة التي يتم عمل الاطالة لها من ابرز عيوب الاطالة النشطة انها تؤدي إلى رد فعل منعكس لا ارادي للاطالة , كما انها لا تؤثر في حالة بعض الإصابات كالتواءات , الالتهاب والكسر .

الانقباض العضلي الثابت من الصعب ان يستمر في نفس حدود الفترة الزمنية التي يستغرقها زمن الاطالة العضلية كما ان هناك صعوبة في التراجع عن تنبيه العضلة التي يتم عمل الاطالة لها والتي يتم التأثير والتركيز عليها للوصول الى اقصى مدى تسمح به اطالة هذه العضلة

الإطالة الثابتة الايجابية للعضلة يجب ان يسبقها تهيئة للعضلة المستهدفة والمجموعات المقابلة لها للاسترخاء قبل بدا تنفيذ التمارين للمرونة حتي تضمن ايجابية العضلات في تنفيذ مدى الامتداد , والاطالة المرجوة (عبد العزيز نمر ،1997،ص29-30)

### . المرونة الثابتة السلبية:

وهي اقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجية او بمساعدة المدرب

, زميل , معدات وأجهزة ومن مميزاتهما:

. طريقة مؤثرة و فعالة عندما تكون العضلة الاساسية المحركة ضعيفة لدرجة كبيرة .

. مؤثرة عندما تفشل محاولات السيطرة على انقباض العضلة المضادة.

. تسمح بالاطالة الى مدى ابعد مقارنة بالمرونة الايجابية للاعب .

. يمكن قياس الاتجاه والاستمرارية والشدة عند استخدام اجهزة الاطالة الاكثر تقدما من عملية

العلاج التاهيلي .

. يمكن ان تحسن العلاقات الاجتماعية للفريق عندما يقوم اللاعب بالاطالة مع الزميل .

من عيوب المرونة السلبية الآلام والاصابات التي تنجم عن تطبيق القوى الخارجية تطبيقا غير صحيح , وتؤدي الى رد فعل انعكاسي لا ارادي للمرونة اذا تمت الاطالة السلبية بسرعة أكثر من اللازم , وتزيد احتمالات الاصابة كلما زاد الفارق بين مدى الحركة الايجابية ومدى الحركة السلبية (عبد العزيز نمر ، ص28-29)

### \* المرونة المتحركة :

تعني المدى الحركي الذي يمكن ان يصل اليه المفصل اثناء الحركة ويمكن إنجاز المرونة المتحركة بطريقتين:

. اتخذ وضع معين يشبه المرونة الثابتة مع أداء جملة حركية في اتجاه زيادة المدى بانقباض

العضلات الرئيسية ومطاطية العضلات المقابلة

. الاستمرار في حركة الالتفاف حول الفصّل دون جهد زائد .

المرونة العضلية هي أكثر طرق الاطالة شيوعا في الرياضات المختلفة ,وفيما تتم الاطالة باستخدام الحركات الايقاعية ,  
الوثب الارتدادي والمرجحات وهذه الطريقة مثيرة للخلاف بسبب عيوبها الكثيرة :

. لاتبّيح الوقت الكافي للانسجة للتكيف مع الاطالة .

. تؤدي الى حدوث الفعل المنعكس اللاارادي للاطالة مما يعيق مرونة الأنسجة الضامة .

. لاتبّيح الوقت للتكيف العضلي (Yurgen Weineck ,1992 ,27p)

#### - المرونة السلبية :

تؤدي عملية الاطالة تحت تأثير عامل خارجي ليس للاعب دخل فيه ,قد يكون هذا العامل للمدرب ,زميل او  
اي جهاز خارجي ,ويرى كل من **1980 olcoitt,dousing** ان لهذا التدريب مميزات اهمها :

. نظرا لاشتراك المدرب للاوضاع في أداء هذه التمارين فان ذلك يضمن التكرارات المطلوب

أدائها وذلك من خلال المنافسة التي يمكن ان تتميز هذا التدريب .

. يتيح إمكانية ملاحظة المدرب للاوضاع وتصحيح الاخطاء (طلحت حسام الدين ، 1997 ،

ص262)

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

,والتمرينات الزوجية تبعث على البهجة ,وتحقق جو ملائم للتدريب وتحمل الالم 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

الفصل الأول ..... الخلفية النظرية والدراسات السابقة

حيث يصل معامل الارتباط إلى 0.18, ويصل في حالة المرونة السلبية إلى 0.69 بالإضافة إلى أن هناك

علاقة بين المرونة الايجابية والمرونة السلبية حيث إذا زاد الفرق بينهما أدى ذلك إلى سهولة تعرض اللاعب

للإصابة وخاصة التمزقات حسب 1983 iashivli (طلحت حسام الدين، ص262)

وزيادة الفرق بينهما أيضا يساهم في تطوير وتنمية المرونة الايجابية ويساعد أيضا على الاداء اما اذا قل الفرق

بينهما تحسن المستوى في مرحلة الأنجاز الرياضي وهذا عندما يصل اللاعب الى اعلى مستوى له (مهند حسين

البنشطاوي وأحمد إبراهيم الخواجا ، 2005، ص337)

#### 1-4- خصائص المرونة:

ترتبط المرونة بالعوامل التشريحية للمفاصل والعضلات المحيطة بها , كما ترتبط بالجهاز العصبي والاعضاء الحس

حركية ، ويتأثر مستوى المرونة بالعوامل المؤثرة على اجهزة الجسم

#### 1-4-1- فيزيولوجيا الخصائص الداخلية للمرونة :

##### 1-1-4-1- الخصائص الطرفية :

تشمل الطبيعة وتركيب المفصل , حيث تختلف المفاصل تبعا لاختلاف

العامل الحركي الذي تؤديه , فمنها عدم الحركة كمفصل الجمجمة , ومحدود الحركة كعظام العمود الفقري او

في اتجاه واحد كمفصل الركبة وفي كافة الاتجاهات كمفصل الكتف والرقبة وتحدد مدى الحركة طول المفصل

بالطبيعة التشريحية وكذا طبيعة تشكل عظامه وغضاريفه وكذا الانسجة الضامة والاربطة واوتار العضلات

حول المفصل , فمطاطية العضلات لها تأثير على المرونة فإصابتها تؤثر سلبا على مستوى المرونة .

##### 1-1-4-2- الخصائص العصبية :

يتطلب أداء اي حركة لمدى معين الى مقدرة من التحكم يقوم بها الجهاز

العصبي حيث تقوم الأعضاء الحس والأوتار والمفاصل نتيجة الضغط الواقع عليها بنقل اشارات عصبية الى

الجهاز العصبي المركزي فترسل إشارات عصبية حركية للعضلات الاساسية كي تقوم بالحركة مقابل تثبيط

عمل العضلات المقابلة .

### 1-4-2- فيزيولوجيا الخصائص الخارجية للمرونة :

ويقصد بها جميع الظروف التي يتم خلالها الأداء الحركي مثل درجة الحرارة التي تحسن المرونة بمقدار من 10 بالمئة .  
20 بالمئة عكس البرودة التي تنقص من المرونة بمقدار 10 بالمئة بالإضافة الى عوامل اخرى (أبو العلاء عبد الفتاح  
وأحمد نصر الدين سيد ، ص55)

### 1-4-2-1- المكونات الانقباضية في العضلات والعوامل المؤثرة في المرونة :

تختلف العضلات الهيكلية في شكلها وحجمها الا انها تشترك في صفة واحدة وهي الانقباض وتتكون العضلة من  
الحزم , وكل حزمة تتكون من حوالي 100 . 150 ليف التي يكون طولها من 10 الى 40سم حيث كل ليفة هي  
خلية عضلية يطلق عليها الخلية العملاقة (طلحت حسام الدين ، ص255)

### 1-4-2-2- الاسترخاء في العضلات وتأثيره على تدريب المرونة:

الاسترخاء من أهم العوامل في تنمية المرونة , وهو عكس التوتر , والتوتر ينشا من انقباض العضلات والانقباض  
يعوق تنمية المرونة وينتج عنه إمداد غير كاف بالأكسوجين , والاسترخاء هام لأنه يقلل من التوتر وآثاره السلبية  
, وتتيح للرياضي ان يؤدي وظائفه بكافة وفعالية اكبر .

ويجب عدم كتم النفس كما يجب عليه التركيز في التمرين الذي يقوم به لتوفير اقصى درجات الاسترخاء (عبد العزيز  
لقمان نمر ، ص35)

### 1-4-2-3- المرونة وعمل المفاصل وقدرة الاطالة :

حركية المفاصل حسب (farfel197 p38) تتعلق بالبنية والأداء الميكانيكي للعظام والمساحات المفصليّة  
فهي تتغير من شخص الى آخر , ويمكن تحسين المرونة بفعل التدريب الشديد ونفس الشيء مع القدرة على الاطالة بمقدار  
اقل berqnet1979 (تحسين المرونة على مستوى المفاصل المدربة يكون خلال مدة التدريب الشديد في العمل  
تقود الى التغيير الذي يحمل خاصية على المفاصل المدربة ) .

### 1-4-2-4- المرونة والكتلة العضلية :

الكتلة العضلية الكبيرة يمكن لها ان تحدد المرونة بشكل ميكانيكي غير ان صفة تحديد مرونة المفاصل تنقص من  
القدرة على الحركة harre (القدرة على الاطالة للعضلات لا تنقص بزيادة الكتلة العضلية ) .

### 1-4-2-5- المرونة والتقلص العضلي :

القدرة على الاطالة تتعلق من جهة بمقاومتها للبنية العضلية , ومن جهة اخرى بالتقلص ويعني القدرة على  
الاسترخاء , فالمغازل العضلية تلعب دورا اساسيا في التقلص العضلي .

#### 1- 4-2-6- المرونة والقدرة على الإطالة العضلية :

مقاومة العضلات للإطالة لا تأتي من عناصر الانقباض للألياف العضلية إنما من تأثير التعب ونقص (atp)، تنمية مرونة العضلات عن طريق تحسين وتنمية الصفات الميكانيكية للعضلة بفضل تغيرات وتبديلات بيوكيميائية أو بنيوية بعد تدريب متواصل للإطالة (Yurgen, 1997, p66,67)

#### 1- 4-2-7- المرونة ومطاطية الأوتار والاربطة:

الأوتار والاربطة والكبسولات تحسن بشكل ضعيف قدرتها على الإطالة وذلك لدورها الأساسي , وهو مسك عظام المفاصل بصلابة في مواضعها , بنية الأنسجة التي تشكلها الأوتار والاربطة غير المطاطية .

#### 1- 4-2-8- المرونة وتأثير الجنس والعمر :

حسب catta 1978p149 بتقدم العمر تفقد الوتار والاربطة والاعغلفة العضلية الماء وجزء من الألياف المطاطية والعضلات هي أكثر تعرضاً للشيخوخة فهي تنقص من القدرة المرورية عند المرأة المرورية متطورة عنها عند الرجل وهذا راجع لاختلاف الهرمونات بين الجنسين (الاستروجين) فيكون عند النساء أكثر فهو يقوم بحبس أكبر للماء مقارنة بالذكور (gagnon1972) وتتميز الإناث بنسبة عالية للأنسجة الدهنية ونسبة العضلات تشكل حوالي 75 بالمائة منها عند الرجال.

#### 1- 4-2-9- تأثير التدريب الرياضي على المرونة:

تدريب المرونة هدفه الأساسي تطوير العضلات والأوتار والأنسجة المحيطة بالمفاصل وتحسين حركة المفاصل ويجب مراعاة أن تحقق المرونة المثلى لدرجة تزيد عن مقدار المدى الحركي خلال مرحلة المنافسة والذي يسمى احتياطي مرونة. المرونة يجب أن تكون في حدود معينة وليس إلى ما لا نهاية كي لا تؤدي إلى حالة زيادة عن الحركة المطلوبة (غير مرغوب فيها) ونلاحظ ذلك عند الأطفال الذين يقومون بتدريبات تتطلب تحريك مفاصلهم أكثر من المدى الفيزيولوجي , ونرى ذلك في السباحة والجمباز الذي يؤدي إلى تغيرات سلبية كمنع سريان الدم المحمل بالأكسوجين حول المفصل وتفكك الاربطة والمحافظة التي تحيط به (أبو العلاء عبد الفتاح وأحمد نصر الدين سيد، ص57)

#### 1- 5- تدريب المرونة:

قبل البدء في تدريبات المرونة وتصميم برامجها يجب تحديد الأغراض والأهداف من تنمية المرونة وهي :

#### 1- 5-1 . هدف الأداء الرياضي الجيد:

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

## 1-5-2 . هدف اللياقة والصحة العامة :

يجب توجيه التدريبات نحو تحسين مرونة المناطق الأكثر تعرضا للاصابات خاصة العنق واسفل الظهر من اجل تحقيق الهدف .

## 1-5-3 . الأهداف طويلة المدى:

. تحسين المرونة باداء متطلبات الرياضة الممارسة .

. الاحتفاظ بمستوى المرونة المتوصل اليه من خلال التدريب

## 1-5-4 . تنمية المرونة لاعادة التكيف :

عملية تعويض الانخفاض الحاصل لمستوى المرونة لمفصل معين بسبب الاصابة

## 1-6-6- فوائد التدريب على المرونة :

### 1-6-1 . وحدة الجسم والعقل:

يمكن لبرامج المرونة تحقيق التكامل بين الجسم والروح والتي تلاحظ خاصة

في الرياضات (الكونفو) وللمرونة ارتباط بالعديد من العوامل النفسية والروحية التي تنمو مع الجسم .

### 1-6-2 . تخفيف التوتر والضغط النفسي :

تواجد التوتر والضغط النفسي يعتبر ظاهرة صحية وللتوتر درجات

وأشكال مختلفة منها العقلي , العاطفي والبدني وزيادة حدة التوتر لها تأثيراتها السلبية التي تؤدي إلى ظهور

الأمراض العضوية يمكن لبرامج المرونة التخفيف من حدة التوتر والضغط النفسي .

### 1-6-3 . تخفيف آلام العضلات :

ان استخدام تمارين المرونة بأداء منخفض يساعد على تخفيف آلام

العضلات وإزالتها، وهناك نوعان من الآلام :

. الآلام التي تصحب العمل العضلي وتستمر الى ساعات بعد الانتهاء منه .

. الآلام الموضعية التي تظهر بعد(24 - 48 سا) منذ أداء العمل العضلي بالرغم من تأكيد هذا

الأسلوب فان الدراسات لم تتوصل الى تحقيق تأثير تمارين المرونة على تخفيف حدة الآلام

#### 1-6-4 . تحسين وتثبيت الأداء المهاري :

للمرونة أثرها في الأداء المهاري وهي تساعد على تحقيق مستوى

مقبول من التعلم الحركي , وتحقيق الأداء كما للمرونة دور في الاحماء الذي يسبق اي أداء مهاري وترفع

درجة حرارة العضلات

#### 1-6-5 . منع او تجنب الاصابات :

تؤدي المطاطية العضلية والمرونة المفصالية الى تجنب العديد من الإصابات

خاصة المرتبطة بالشد العضلي , حيث ان تاثر المفصل المرن باي عمل مفاجئ يساعد على امتصاص الصدمات

لأربطة المفاصل والعضلات العاملة عليها خلال المدى الاحتياطي لمرونة المفصل , وهناك معايير للحكم على

مرونة المفصل في الظروف العادية لغير الرياضيين ولهذا المعايير درجة كبيرة من الأهمية في مجال العلاج الطبي (طلحت

حسام الدين، ص251-252)

#### 1-7- مبادئ تنمية المرونة:

قبل البدء في تنفيذ البرنامج التدريبي لصفة المرونة يجب مراعاة مايلي .:

\* الاستمرار في مستوى المرونة , والحفاظة على مستواها في حدود المدى الفيزيولوجي للمفصل ويكفي من

(10.8) أسابيع لتنمية المرونة .

\* التدرج للوصول الى اقصى مدى لحركة المفصل للوقاية من الاصابات .

\* التركيز على مطاطية العضلات لانها اهم اهداف تنمية المرونة.

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

\* يجب عدم مد العضلة الى حد يزيد عن قدرة الفرد على تحمل العتبة الفارقة للإحساس بالألم ( Yurgen

(Weineken ,p278)

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

او مرتين في اليوم الواحد وخاصة بين اجزاء 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 تتناسب تمارين المرونة مع المستوى المهاري للاعب .

### 1-8- طرق تنمية المرونة:

قدم مونودو "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 احدى هذه المجموعات الثلاث الطريقة الايجابية (تتنوع بين الطريقة

الثابتة والمتحركة) ، الطريقة السلبية والطريقة المختلطة.

ومعظم المدربين يلجؤون الى الطريقة الثالثة رغم ان عليها قيود كثيرة مثل تركيزها على مفاصل الكتف والفخذ فقط , وقد اتفق بعض المتخصصين ان الطريقتين الاولى والثانية لهما نفس التأثير بينما هناك دراسات مقابلة تقول انه ليس هناك فرق بين الطرق الثلاث .

### 1-8-1 . الطريقة الايجابية :

وفيها يصل الفرد الرياضي الى اعلى مرونة للمفصل لتنشيط العضلة وتعتمد هذه الطريقة على رد فعل العضلة ودرجة تكيف وانسباط العضلة (أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود، ص208)

### 1-8-2 . الطريقة السلبية :

ويصل فيها الرياضي الى اعلى درجة مرونة بمساعدة فرد آخر او اضافة وزن , وفي هذه الحالة يدفع المساعد العضو

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

الى اقصى درجة مرونة بدون تدخل اللاعب وهذه الطريقة تطبق على مفصل الكعب والفخذ والكتف والرسغ وتنصح بها مع الفخذ لان الضغط او الوزن قد يزيد شعور اللاعب بالآلام او قد يكون الضغط والثني اكبر من طاقته ويؤدي الى انزلاق عضلي ,لذا وجب ان يكون الضغط واستخدام الوزن بالتدرج وتحت اشراف فني دقيق

### 1- 8-3. الطريقة المختلطة :

وفيها يجب على الرياضي ان يحرك العضو حتى حدود المفصل ثم يصل الى اعلى درجة مقاومة للمساعد ,وبعد ذلك الى درجة اعلى من الحد السابق ويقوم اللاعب بمقاومة المساعد لمدة من 4-6 ثوان ويعيد اللاعب هذه الحركات حسب قدرته على التحمل .

وقد اتضح أن المرحلة السنية ما بين 12-14 سنة تزداد فيها فاعلية تنمية المرونة و تضعف فاعليتها في سن 18-20 سنة او اكثر لذا يجب مراعاة ذلك عند التخطيط لتدريب وتنمية عنصر المرونة للرياضيين (أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود، ص209)

### 1-9-1- الوسائل المستخدمة في تنمية المرونة :

#### 1-9-1.1. تمارين الإطالة :

وهي الوسيلة الرئيسية لتنمية المرونة وهي عبارة عن تمارين ترددية للجسم تنفذ على شكل مجموعات لفترة لا تقل عن 10 اسابيع وتكون يومية بمعدل 45 من كل وحدة تدريب اذا كانت موجهة لتنمية المرونة وتعطي نتائج اذا كانت يومية افضل من يوم بعد يوم .

#### 1-9-2. استخدام الإطالة لكن بالحركة الترددية :

هناك بعض الاجهزة موجهة لتنمية المرونة كجهاز تنمية مفصل الحوض وعند استخدام الحركات الترددية مع الاجهزة تؤدي الى حركة ايجابية .

### 9-3. الطرق الحديثة المستخدمة :

(الطريقة التأثير الكهربائي ) مسؤولة عن اطالة العضلات حيث تعمل عن طريق وخز العضلة بشحنات كهربائية مما يؤدي الى حركات مطاطية بالعضلة وامتداد الالياف العضلية وهذه تستخدم مع لاعبي المستويات العالية .

تتميز بالاقتصاد في الوقت وهي ذات فعالية افضل من الطرق العادية اما مضارها فلها تأثير على القلب خاصة عند اعتزال الرياضي (مهند حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم الخواجا، ص337-338)

### 1-10- موقع تمارين المرونة خلال جرعة التدريب :

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

اجمع كثير من المتخصصين على ان موقع تمارينات المرونة خلال جرعة التدريب له اهمية وتأثيره على فاعلية التمرين ومدى الاستفادة منه وقد اجريت عدة تجارب استخدمت خلالها خمس تمارينات للقوة ومثلها للمرونة وقد اتضح مايلي .:

\* عند وضع تمارينات القوة قبل تمارينات المرونة فقد ادى الى انخفاض مستوى المرونة خلال تمارينات القوى ثم ارتفاع خلال تمارينات المرونة.

\* عند وضع تمارينات المرونة قبل تمارينات القوة فقد ادى ذلك الى تحقيق مدى اكبر للمرونة خلال تمارينات المرونة ثم انخفاضها عند أداء تمارينات القوة .

\* وضع تمارينات المرونة والقوة بشكل مثالي يؤدي الى ارتفاع المرونة عند اداء تمرين المرونة وانخفاضها عند اداء تمرين القوة .

\* اداء تمارينات القوة ممتزجة مع تمارينات المرونة يؤدي الى زيادة المرونة في المفاصل .

\* يمكن ايضا ادماج تمارينات مع تمارينات السرعة والرشاقة والاسترخاء ولكن من المهم ان تكون تمارينات المرونة بشكل مركز ولكن بعد فترة جديدة من الاحماء تجنباً للاصابة

وهناك عوامل يجب مراعاتها عند اداء تمارينات المرونة ولزيادة فاعلية التدريب عند تنمية عنصر المرونة يجب مراعاة عدة عوامل منها .:

- في بداية الموسم يزداد حجم تمارينات المرونة السلبية مع مراعاة الفروق الفردية .
  - سرعة اداء تمارينات المرجحات حتى يمكن الاستفادة من القصور الذاتي .
  - يمكن اداء تمارينات متحركة بتوقيت بطيء .
  - تنمو المرونة تدريجياً باستمرار التدريب ثم يثبت المستوى ثم يبدأ في الانخفاض .
  - تختلف الفترة اللازمة لتنمية المرونة تبعاً لاختلاف السن والجنس .
  - فترة تنفيذ التمرين الواحد من 20 ثانية الى 3 دقائق .
  - عند استعمال الاثقال لتنمية المرونة يراعى عدم زيادتها عن 50 بالمائة من القوة العظمى للرياضي .
  - أن تكون فترة الراحة البنيوية كافية لاعادة الشفاء وهي من 10-15 ثانية وتصل الى 2-3 دقيقة .
  - تكفي فترة من 10-15 دقيقة للتأثير على تنمية المرونة خلال جرعات التدريب اليومية .
- وهناك بعض النصائح التي يجب مراعاتها عند التدريب على تنمية المرونة منها .:

- تؤدي تمارين الاطالة ببطء لاقصى مدى ثم الثبات لفترة 8-10 ثواني .
- كرر هذه الاجراءات (5) او (6) مرات لكل حركة من المفصل المراد تنميته .
- تمارين الإطالة الديناميكية أفضل من تمارين الاطالة السلبية .
- تكفي مدة من 8-10 اسابيع لتنمية المرونة (أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود، ص ص 209-211)

### 1-11- 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 الإدارية كالشجاعة والثقة بالنفس... الخ. ويؤكد العلاوي أن الافتقار لصفة المرونة 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.

\* انجاز 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 ، ص 79-80)

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، ص 312)

لا يمكن استبدال عنصر التعلم الحركي للمرونة في عملية التدريب لما تسهم به من فوائد مختلفة للوصول إلى مستوى جيد حيث يساعد على:.

\*الحسين 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 (Yurgen Weineken,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 تناقصا في النمو عند الجنسين.

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

## 1-12-اختبارات المرونة:

### 1 - 1-12 - مشكلات اختبارات المرونة:

يقول محمد علاوي ومحمد نصر 1980 ان من اهم المشكلات التي ترتبط بقياس واختبارات المرونة ما يلي .:

\* بعض هذه الاختبارات يمكن اعتبارها غير عادلة نظرا للفروق الفردية في المقاييس الجسمية بين الافراد .

\*عنصر المرونة خاص باجزاء معينة بالجسم ويلاحظ ان بعض اختبارات القدرة الحركية واللياقة البدنية لا تراعي هذه الخصوصية .

\*لا تزال الحاجة الى دلائل علمية لتحديد مدى او مقدار المرونة التي يجب على الفرد امتلاكها ,وما اذا كانت المرونة الزائدة مفيدة او ضارة في بعض الاحيان .

\*يوجه بعض الباحثين النقد الى اختيار ثني الجذع اماما اسفل من الوقوف على اساس ان بعض الباحثين المختبرين يتحفظون من زيادة ثني الجذع اماما اسفل حتى لا يؤدي الى آثار سلبية .

### 1 - 2-12 - أهداف اختبارات المرونة:

وتستخدم هذه الاختبارات في المجال الرياضي لتحقيق ما يلي .:

. اختبارات المرونة عامل هام في اللياقة البدنية وعنصر اساسي في الاداء البدني .

. هي وسيلة لتحديد القوة الكامنة في الفرد الرياضي .

. هي وسيلة لقياس مدى التحصيل ودرجة المهارة .

. هي وسيلة لتشخيص مدى تأثير الاصابة السابقة او في الاوضاع الخاطئة .

. تحديد الاجراءات المطلوبة لاعادة التاهيل بعد الاصابة وامكانية عودة اللاعب لممارسة الرياضة ,

. كما ان اهمال متابعة عنصر المرونة يعتبر احد الاسباب الرئيسية في ضعف التكتيك والاداء المهاري كما ان

ضعفها يعوق السرعة والتحمل (أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود، ص211-212)

### 1-12-3- اختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل -الذراعان اماما (sar)

1-12-3-1- وصف الاختبار :: الانحناء للأمام على قدرة الإمكان من وضع الجلوس الطويل .

1-12-3-2- الأدوات:: منضدة اختبار أو صندوق بالإبعاد التالية الطول 35سم العرض 45سم الارتفاع

32سم، ومقاسات الشريحة العلوية طولها 55سم بعرض 45سم، الشريحة العلوية تمتد 15سم خارج الحافة المواجهة

للقدمين.

التدرج يبدأ من 0-50سم ويجدد على شكل مسطرة في منتصف الشريحة العلوية.

مسطرة طولها 30سم متحركة على السطح العلوي للصندوق والتي يحركها المفحوص عند لمسها، الشكل(3) . .

(مصطفى السايح محمد وصلاح أنس محمد، 2009، ص79)

### 1-12-3-3- تعليمات للمفحوص:

- اجلس، ضع قدميك، في مواجهة الصندوق وسلميات لأصابع فوق حافة الشريحة

- قم بثني الجذع ببطء للإمام لأقصى مسافة مع الاحتفاظ بالركبتين مفردتين وقم بدفع المسطرة للأمام بالتدرج بدون

مرجحة الذراعين المفردتين

- حاول الاحتفاظ بالثبات لأبعد نقطة تصل إليها.

- قم بأداء الاختبار مرتين ويتم حساب أفضلها عند التسجيل.

### 1-12-3-4- توجيهات للقائم بالاختبار:

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

. قف بجانب المفحوص واعمل على جعل الركبتين مفرودتين .- يجب على المفحوص محاولة الوصول إلى حافة الشريحة العلوية ملامسا المسطرة قبل بدا الاختبار .

- التسجيل يحدد بأبعد نقطة يصل إليها المفحوص على التدرج بسلميات الأصابع وعلى المفحوص الاحتفاظ بهذا الوضع لمدة كافية حتى يمكن تسجيل القراءة بشكل صحيح.

- في حالة وصول كلتي اليدين إلى نفس المسافة، خذ متوسط المسافة لسلميات كلتا اليدين.

- يجب أداء الاختبار ببطء وتدرج دون أداء حركة نظر **bouncing**.

- المحولة الثانية تؤدي بعد فترة راحة قصيرة .

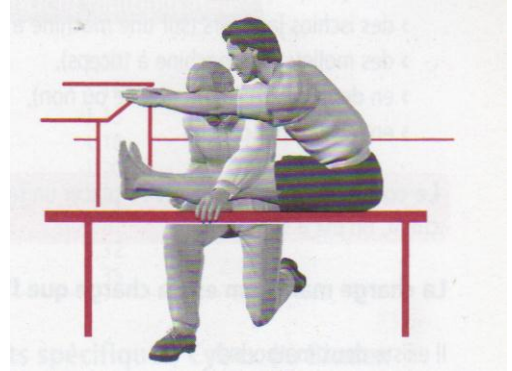
### 1-12-3-5- التسجيل:

. النتيجة الأفضل تسجل بسم (الذي يتم الوصول إليها) على التدرج العلوي للصندوق.

مثال : المفحوص الذي تصل سلميات أصابعه مستوى أطراف القدمين يسجل له 15 سم أما الذي يتعدى هذا

المستوى مثلا ب: 7 سم يسجل له 15 سم + 7 سم = 22 سم (مصطفى السايح محمد وصلاح أنس

محمد، ص80)



الشكل (1) يوضح الجهاز المستخدم في اختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل ( Bernard Turpin :

1999, p59)

### 1-12-4- ثني الجذع للأمام من الوقوف :

قياس مرونة العمود الفقري مقعد بدون ظهر ارتفاعه 50 سم مقسمة من 1 إلى 100 سم مثبتة على المقعد من الجنب عموديا حيث يكون رقم 100 اسفل المقعد ورقم 50 موزع على سطح المقعد

### 1-12-4-1- الأداء:

. يقف المختبر وقدماه مضمومتان على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفردتين، يقوم المختبر بثني الجذع إلى أسفل بحيث يدفع المؤشر إلى أسفل بالأصابع إلى بعد مسافة ممكنة لمدة ثانيتين، الشكل(4) (مصطفى السايح محمد وصلاح أنس محمد ، ص80)



الشكل (2) يبين الجهاز المستخدم في اختبار ثني الجذع

للأمام أسفل من الوقوف

(محمد صبحي حسنين ، 2001 ، ص206)

### 1-12-5- ثني الجذع خلفا من الوقوف :

قياس مرونة العمود الفقري .

الأداء:

. من الوقوف أمام الحائط مع تثبيت الحوض بجزام على الحائط وتثبت القدمين على الأرض يقوم المختبر بثني الجذع إلى الخلف إلى أقصى مدى ممكن لكل مختبر محاولتين كل واحدة تدوم ثانيتين وتقاس المسافة من الذقن إلى الحائط.

## 1-12-6- اللمس السفلي والجانبى:

يقيس المرونة الديناميكية (ثني، مد، تدوير).

### مواصفات الأداء:

. ترسم علامة (X) على الأرض بين القدمين وعلى الحائط خلف الظهر بالمنتصف عند سماع إشارة

البدا يقوم المختبر بثني الجذع أماما أسفل لللمس الأرض بإطراف الأصابع عند العلامة (X) الموجودة بين القدمين ثم يقوم بمد الجذع عاليا مع دوران لجهة اليسار لللمس علامة (X) الموجودة خلف الظهر على الحائط ثم يقوم بثني الجذع أسفل لللمس العلامة على الأرض مجددا وعودة لللمس العلامة على الحائط وهكذا لمدة 30 ثا مع ملاحظة لمس العلامة على الحائط مرة من اليسار ومرة من اليمين ويجب عدم تحريك القدمين وعدم ثني الركبتين ، يسجل له عدد اللمسات (مهند حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم الخواجا ، ص338-339)

## 2- مهارات كرة القدم :

### 2-1- 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)

### 2-1-1- أنواع المهارات الحركية الرياضية:

يعتمد ذكر هذه الأنواع على حسب حجم المهارات و صعوبتها و المواقف التي تؤدي فيها و هي كالآتي :

. مهارات حركية صغيرة ، مثل رمي الكرة على الهدف بكرة السلة

. مهارات حركية كبيرة ، مثل التصويب السلمي بكرة السلة

. مهارات حركية بسيطة ،مثل التصويب بالبندقية

. مهارات حركية معقدة ،مثل الدحرجة بالكرة و المروغة

. مهارات مستمرة ، مثل السباحة و الركض

. مهارات تتم حسب الموقف في الألعاب الجماعية (كرة القدم) و الألعاب الفردية (العاب المضرب) (موفق

أسعد محمود ، ص20-21)

### 2-1-2- تقسيم المهارات الحركية:

يرتبط تقسيم المهارات الحركية بعدة عوامل نذكرها فيها يلي

. علي أساس عدد العضلات المشاركة

. من حيث ارتباطها بالنواحي البدنية

. من حيث التكوين الداخلي

. من حيث الظروف المحيطة

### 2-1-2-1 علي أساس عدد العضلات المشاركة :

2-1-2-1-1 مهارات حركية كبيرة: مهارات تتطلب استخدام مجموعة عضلية كبيرة أساسية وبخاصة عضلات

الجدع وتتطلب جهد بدني كبير

2-1-2-1-2 مهارات حركية دقيقة: وهي مهارات تستخدم فيها مجموعة عضلية صغيرة وقليلة العدد تتميز

بالدقة في الأداء و تتطلب جهد بدني أقل (زكي محمد محمد حسن، ص22)

### 2-2-1-2 من حيث ارتباطها بالنواحي البدنية :

- أنشطة تتميز بالقوة المميزة بالسرعة (العدو الوثب الرمي ) ويكون تطبيق القوة قصوى و الحجم صغير

- أنشطة تتميز بالتحمل (مسافات طويلة والمتوسطة)

- أنشطة تتميز بالدقة في الأداء ( الجمباز، القفز في الماء....) حيث الأداء المهاري هو أساس المستوى الرياضي

- أنشطة تتميز بالتأثير الإيجابي المتبادل بين اللاعبين

### 2-2-1-3 من حيث التكوين الحركي:

2-2-1-3-1 أنشطة تتميز بأداء مهاري بسيط ومتشابه: تبنى علي تكوين حركي ثابت ، حيث يتميز الأداء بعدم

التغير نسبيا (العاب القوي، السباحة)

2-2-1-3-2 أنشطة تتميز بأداء مهاري مركب ومتشابه: حيث تكون فيها أداء مجموع مهارية تكون متشابهة

(الجمباز،الباليه)

2-2-1-3-3 أنشطة تتميز بالتغير السريع في الأداء المهاري: وتتميز بتغير كثير و سريع للمهارات الحركية

حسب ظروف المناسبة (كرة القدم، ملاكمة)

### 2-2-1-4 من حيث الظروف المحيطة:

2-2-1-4-1 مهارات مغلقة : حيث تتميز بثبات جميع المتغيرات الخارجية أثناء الأداء والمتغير الوحيد هو اللاعب

كالا رسل في الكرة الطائرة

2-2-1-4-2 مهارات مفتوحة : وتكون الظروف و العوامل البيئية المحيطة بأداء المهارة متغيرة أثناء الأداء (حركة

اللاعب و الزميل و الخصم في كرة القدم).

و يعتبر التقسيم الآتي هو التقسيم الأكثر شيوعا وهو

\* **المهارات الحركية الأساسية:** يستخدم مصطلح المهارات الأساسية في مجال التربية البدنية والرياضية للإشارة إلى بعض

مظاهر الانجاز الحركي ،التي تظهر مع مراحل النضج البدني المبكرة مثل الحبو، المشي،الجري،الدحرجة،الوثب،الرمي

،ولان المهارات الحركية تتأثر بشكل رئيسي بالاستعدادات الوراثية و النضج لذلك يميل الكثيرون إلى تسميتها بالحركات الأساسية

\* **المهارات الحركية في الألعاب :** وهي عبارة عن وحدة حركية تتحد مع غيرها من الوحدات الأخرى لتشكيل نمط حركي خاص وفقا للأساليب الفنية و القواعد المنظمة لكل لعبة رياضية وذلك بفرض تحقيق نتائج محددة وتميز المهارات الحركية في الألعاب الرياضة بالتفرد و الخصوصية و ذلك وفقا لكل نشاط ولكل لعبة على حدي، وتتوقف الكفاية في الأداء على التدريب الخاص والتعليم لكل مهارة ولكل نشاط وعلى خبرات الفرد الخاصة في ذلك. (زكي محمد محمد حسن ، ص22)

وبشكل عام هناك بعض المهارات الحركية التي تعتمد على التكنيك بشكل رئيسي مثل: القفز بالزانة \_الرمح \_الغطس \_الجمباز، والأخرى تعتمد على قدرة الفرد على الاستجابة للمثيرات الخارجية المتعلقة بالآخرين في مواقف المنافسة مثل: كرة القدم ،كرة اليد ،حيث في الحالة الأولى يكون العامل الحاسم في الانجاز هو الكفاية في الأداء الحركي ،في حين يؤثر الأداء في الألعاب الجماعية بالإدراك الحسي وبقدرة الفرد على فهم محيطه أثناء مواقف الأداء المتغيرة .

كما تنقسم المهارات الحركية في الألعاب إلى:

. مهارات هجومية (التصويب في كرة القدم )

. مهارات دفاعية (الضغط علي المنافس في كرة القدم)

. مهارات هجومية دفاعية (حائط الصد في كرة الطائرة)

. مهارات باستخدام أداة (استخدام الكرة في الألعاب الجماعية مهارات بدون استخدام أداة مثل (الخداع و التمويه في الملاكمة)

## 2-2- خطوات تعلم المهارات الحركية:

لغرض تعليم المهارات الحركية يجب المرور على عدة خطوات بشكل متدرج، وهذه الخطوات هي :

\* تقديم المهارات الحركية

\* تقديم نموذج وشرح

\* تطبيق المهارة عمليا

\* التغذية الراجعة

## 2-2-1- تقديم المهارة الحركية :

- يسهم تقديم المهارة الحركية في زيادة كفاءة التعلم المهارة

- على تقديم المهارة في أحسن صورة

- على تقديم المهارة بإحساس واضح

- على المدرب استخدام مهارات اللغة والمحادثة

- مراعاة السن واللغة واللهجة في حالة تقديم المهارة

## 2-2-2- تقديم نموذج وشرح المهارة :

- عرض نموذج أمام اللاعبين مع الشرح في عملية تعلم المهارة
- أداء نموذج يكون من طرف المدرب أو أي لاعب يختاره حيث يكون أدائه ممتازا
- استخدام أفلام سينمائية أو فيديو لتقديم النموذج
- يؤدي النموذج للمهارة ككل وبنفس أسلوب المهارة
- يؤدي تقديم المهارة إلى الإسراع في التقدم المهارة
- تكرار الأداء عدة مرات وأداء نموذج وفق المتطلبات الأساسية للأداء من سرعة وقوة
- المهارة المتقدمة يمكن تجزئتها بهدف تعليمها
- مراعاة الشرح عند أداء النموذج لكونه يعطي صورة كاملة عن المهارة
- تقديم معلومات صحيحة ودقيقة عن المهارة
- تقديم المعلومات بصورة إيجابية (تدعيم)
- استخدام مصطلحات الرياضية المتداولة
- تركيز وتأکید على جميع اللاعبين بصورة متساوية

## 2-2-3- تطبيق المهارة:

وتوجد عدة طرق لتعليم المهارة الحركية وعلى المدرب اختيار أنجعها وهذه الطرق هي الطريقة الكلية، الجزئية، الكلية الجزئية والمحاولة والخطأ (موفق أسعد محمود ، ص47)

## 2-2-3-1- الطريقة الكلية:

وتؤدي المهارة وفق هذه الطريقة كوحدة واحدة دون تجزئتها، حيث يتمكن اللاعبون من فهم واستيعاب المهارة الحركية لذا يمكن تعلمها بشكل سريع، ويكون لدى اللاعبون تصور حركي مسبق على المهارة، تتماشى هذه الطريقة مع المهارات الحركية التي يصعب تجزئتها، ومن عيوبها أنها لا تتلائم مع المهارات الصعبة (موفق أسعد محمود، ص47)

## 2-2-3-2- الطريقة الجزئية:

حيث تنجز المهارة إلى أجزاء صغيرة ويتم تعليم كل جزء على حدي منفصلا عن الآخر وعند تعلمه يمر إلى الجزء الآخر حتى يتعلم كل الأجزاء ثم يقوم بربطها مع بعضها البعض ثم يؤدي المهارة كاملة وتستخدم هذه الطريقة في المهارات الصعبة والمعقدة، ولكن من عيوبها أنها تتطلب وقت طویل وخالية من التشويق ولا تشبع رغبة اللاعبين في التعلم الذاتي (ناهد محمود سعد ونيلي رمزي فهيم ، 2004، ص79)

## 2-2-3-3- الطريقة الكلية الجزئية:

لإنجاحها يجب مراعاة مايلي:

- تعليم المهارات الحركية في صورة مبسطة
- تعليم الأجزاء الصعبة بشكل مفصل فمن ثم ربط هذه الأجزاء بالأداء الكلي للمهارة

- مراعاة تقسيم المهارة الحركية إلى أجزاء متكاملة ومرتبطة أثناء التدريب عليها

### 2-2-3-4- طريقة المحاولة والخطأ:

يحاول اللاعبون في هذه أداء المهارة بحسب قدرته على الحركة وعلى المدرب القيام بدور المرشد في إعطاء النقاط التعليمية التصحيحية وتساعد هذه الطريقة اللاعب على اكتشاف أخطائه بنفسه وبالتالي يحاول تصحيحها بسرعة مع تعدد طرق تعليم المهارات يجب على المدرب اختبار أجمعها للوصول إلى الهدف في اقصر وقت واقل جهد

### 2-2-4- المفاضلة بين استخدام طرق تعلم المهارة:

إذا ما قرر مدرب الناشئين استخدام الطريقة الجزئية في استخدام إحدى المهارات الحركية فعليه أن يتخذ اختباره على جانبيين هما:

- درجة تعقيد المهارة الحركية

- درجة تكامل وترابط أجزاء المهارة الحركية

### 2-2-4-1- درجة تعقيد المهارة الحركية:

ترتبط درجة تعقيد المهارة الحركية أساساً بالصعوبة التي سوف يلاقيها الناشئون والمتعلمون أثناء إعدادهم للخطة التي ستتم من خلالها عملية التعلم، وهذا أيضاً يرتبط بعنصرين هامين هما:

- عدداً لأجزاء التي يمكن أن تقسم إليها المهارة الحركية المتعلمة

- المتطلبات العقلية المرتبطة بتنفيذ المهارة الحركية (مفتي إبراهيم حماد، ص139)

### 2-2-4-2- درجة تكامل وترابط أجزاء المهارة الحركية:

وهذا ما يعني إلى أي مدى يربط كل جزء من أجزاء المهارة الحركية بالجزء الذي يسبقه و الذي يليه وبشكل عام إذا كانت المهارة الحركية منخفضة في درجة التقيد و مرتفعة في درجة التكامل و تربط أجزائها نستخدم الطريقة الكلية أثناء تعليمها ، أما إذا كانت درجة التعقيد عالية و درجة التكامل و الترابط بين أجزائها منخفضة فيستحسن استخدام طريقة التعليم الجزئية

والجدول التالي يوضح متى تستخدم طرق التعلم للمهارات الحركية طبقاً لدرجة تعقيدها

جدول رقم (1) يبين طرق تعلم المهارة الحركية في بعض أنواع الرياضات طبقاً لدرجة تعقيدها

(مفتي إبراهيم حماد، ص 139-140)

منخفضة		مرتفعة
طريقة كلية	طريقة كلية جزئية	طريقة جزئية
رفع الأثقال التصويب الدراجات الارتقاء في حراسة المرمى	الإرسال في التنس كرة الطاولة السباحة ضربات الغولف	مهارات الجمباز
منخفضة		مرتفعة
		درجة تعقيد المهارة الحركية

## 2-3- إصلاح الأخطاء و التغذية الراجعة:

### 2-3-1- الملاحظة الناقد للآداء:

-تقوم الآداء أثناء التطبيق من قبل المدرب

-تعد الملاحظة النافذة من الأساسيات في قيادة الفريق

-تربط الملاحظة النافذة بإمكانيات المدرب في التحليل و التفكير العلمي المنطقي

### 2-3-2- أنواع أخطاء الآداء: وتقسّم إلى جانبين هما

2-3-2-1- أخطاء التعليم: وهي الأخطاء التي تحدث نتيجة عدم معرفة اللاعبين لكيفية أداء المهارة

2-3-2-2- أخطاء الآداء: هي الأخطاء التي تحدث نتيجة الفشل في تنفيذ ما يعرفه اللاعبون

### 2-3-3- تصحيح الأخطاء: يمكن التعريف على الأخطاء و تصحيحها من خلال تقويم أداء اللاعبين ، ومن ثم

معرفة هي أخطاء من النوع الأول(أخطاء التعلم) أو من النوع الثاني (أخطاء الآداء) وفي كلا الحالتين يسعى المدرب

لمعرفة الأسباب التي أدت إلى ذلك ووضع العلاج لها

### 2-3-4- تقديم التغذية الراجعة (feed back): وهي عبارة عن معلومات خارجية أو حسية تدخل خلال

الاستجابة أو بعدها لأجل تحسين الانجاز و تصحيح المعلومات عن أداء الحركة ، وأثر التغذية الرجعية يتمثل في تعليقات و إيضاحات المعلم على أداء المتعلم الذي يعتمد نتيجة لذلك إلى تصحيح أدائه أو يدعمه إذا كان على صواب

### 2-4- 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, التهديف)

\*الدحرجة للكرة

\*السيطرة على الكرة

\*الإخماد

\*ضرب الكرة بالرأس

\*المراوغة والخداع

\*المهاجمة وقطع الكرة

\*رمية التماس

\*مهارات حارس المرمى

### 2-4-1-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

### 2-4-1-1-أغراض ضرب الكرة بالقدم:

-التسديد (التهديف) على المرمى

-أداء التمير(المناوله)للزميل

-تشيتت الكرة وإبعادها

## 2-4-1-2-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 الجزاء والركنية والضربات الحرة

\***الضربة بخارج القدم:** وتستخدم للتصويب على المرمى أو التمرير, وقد اكتسب هذا النوع أهمية كبيرة في خطط اللعب 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، ص ص 74-84)

\***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

\***الضربة نصف الطائرة:** وتستخدم كثيرا في المباراة خاصة في المناطق القريبة من المرمى لأداء التسديد أو التمرير, 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 الزملاء في ظروف اللعب التي تتطلب السرعة في الأداء

**2-4-2- التمرير:** يعتبر التمرير إحدى الوسائل الفعالة لنجاح الخطط الهجومية الجماعية إذا تم أدائه بدقة وسرعة في اتجاه مرمى المنافس، ويعتمد التكنيك الحديث على سرعة ودقة التمريرات حيث انه من المعروف أن التمرير أسرع من الجري بالكرة وأسرع من المحاورة، ويتوقف نوع واتجاه وارتفاع ومسافة ودقة وقوة التمرير على عدة عوامل منها :

- مكان وموقف الزميل الذي ستمرر له الكرة
- مكان ونوعية اللاعب الخصم المدافع القريب من الزميل الذي سترسل إليه الكرة
- الحالة التكتيكية لحظة التمرير وموقف لاعب الفريق المهاجم ووضعية لاعبي الفريق المنافس وأماكن تواجدهم

## 2-4-2-1- نصائح يجب مراعاتها عند التمرير:

- عدم الالتزام بتنفيذ نوع واحد من التمرير
- عدم الإكثار من التمريرات القصيرة
- الإكثار من التمريرات البينية في عمق دفاع الخصم
- اختيار الزميل المناسب في المكان المناسب لتمرير الكرة إليه
- نقل الكرة بسرعة بين خطوط الدفاع والوسط والهجوم بالتمرير السريع في نقالات وتمريرات قليلة
- عدم الإكثار من المحاورة قبل التمرير
- التحرك الناجح من اللاعبين الزملاء بدون كرة في مساحات وأماكن مختلفة

## 2-4-2-2 أنواع التمرير:

لكي نعطي صورة واضحة عن أنواع التمرير لكرة القدم يمكن تقسيمها إلى مايلي:

- التمرير حسب الاتجاه
- التمرير حسب الارتفاع
- التمرير حسب المسافة (موفق أسعد محمود ، ص ص 84-88)

ويتوقف استخدام أنواع التمرير على عدة عوامل نذكر منها:

- ساحة الملعب
- وضع مدافعي الفريق الخصم وطريقة التشكيل الدفاعي
- إمكانيات وقدرات لاعبي الفريق (المهارات الفردية )
- مدى إتقان أعضاء الفريق للتمريرات المختلفة
- موقع الزميل المستقبل للكرة
- \* التمرير حسب الاتجاه :

- التمريرة العميقة: وتكون باتجاه هدف الخصم ،وهي فعالة إذا استخدمت في الوقت المناسب وتتطلب مهارة

فائقة وتوقيت صحيح لإنجاحها

- التمريرة العرضية: وتستخدم في ساحة الخصم لتغيير اتجاه اللعب والحصول على فرصة مناسبة باتجاه مرمى الخصم

- التمريرة الخلفية: يعتمد اللاعبون إلى إرجاع الكرة إلى الخلف بغرض الحصول على فرصة للتهديف أو التهيئة لبناء

هجوم وفتح ثغرات

\* التمرير حسب الارتفاع :

- التمريرة الأرضية: تعد هذه التمريرة سريعة ودقيقة نحو الزميل لعدم وجود خصم بينهما

- التمريرة العالية: تستخدم في أداء ضربة المرمى وضربة الزاوية والضربات الحرة المباشرة

\* التمرير حسب المسافة :

- التمريرة القصيرة: وتكون مسافتها من 8-12 متر

- التمريرة المتوسطة: وتكون مسافتها من 12-25 متر ولا يجذب استخدامها أمام المنطقة الدفاعية لأنها غالبا ماتشكل خطورة على الفريق

- التمريرة الطويلة: تستخدم لغرض التقدم نحو منطقة الخصم، وتكمن صعوبتها في دقة أدائها وتكون مسافتها من 25 متر فما فوق (موفق أسعد محمود، ص ص94-95)

**2-4-3- 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

**2-4-3-1- العوامل الأساسية التي تتوقف عليها دقة التصويب :**

**2-4-3-1-1- 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

**2-4-3-1-2- العامل البدني:**

واهم ما يؤثر فيه

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

- 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

### 2-4-3-1-3- العامل الفني:

ويتمثل في إجادة اللاعب لمهارة التصويب بأي جزء من أجزاء لقدم ومن أي مكان سواء من الحركة أو الثبات

### 2-4-3-2- الأسس التي يعتمد عليها التصويب السليم :

### 2-4-3-1-2- كيف يصب اللاعب:

يجب على اللاعب مراعاة النقاط التالية

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

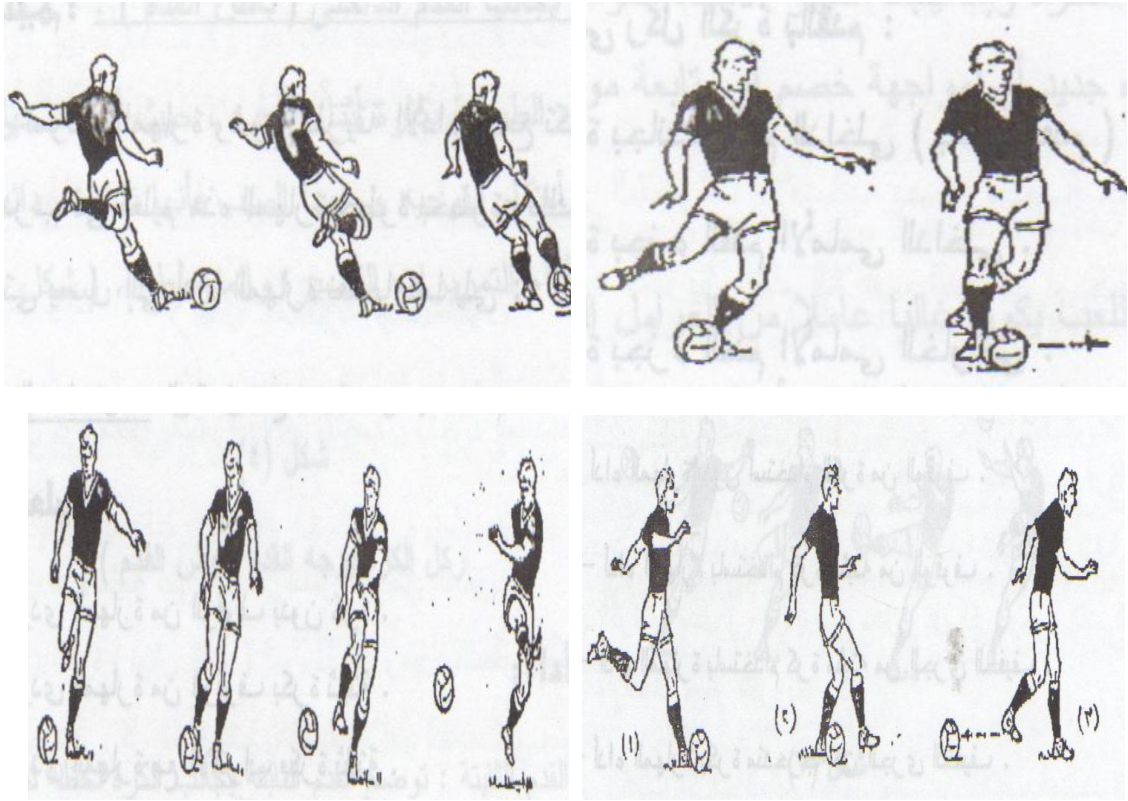
### 2-4-3-2- متى يصب اللاعب:

- 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 يحجب الكرة عن الحارس
- عندما لا يتوقع حارس لمرمى أو المدافع التصويب(حنفي محود مختار، ص171-172)

### 2-4-3-2- أين يصب اللاعب:

ويعني ذلك :

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



شكل (3) يبين أنواع ضرب الكرة (حنفي محود مختار، ص173)

2-4-4- المراوغة والخذاع :

2-4-4-1- ماهية المراوغة:

هي احتياز اللاعب نقطة الاشتراك مع اللاعب الخصم والانتقال إلى نقطة أخرى مع الاحتفاظ بالكرة باستخدام أداء فني ينخدع له اللاعب الخصم (زاهر السيد ، 2008 ، ص198)

2-4-4-1- الهدف من المراوغة:

- جعل الخصم في وضع يعطي فرصة مناسبة للمهاجم في أداء تمريرة للزميل

-التخلص من المدافع واحتيازه

-بقاء الكرة بحوزة الفريق

## 2-4-4-2- أسس المراوغة:

من أهم الأسس التي تعتمد عليها المراوغة نذكر:

السرعة، التحكم في الكرة، القدرة على تغيير السرعة، ارتباط المراوغة بالخداع، اتساع زاوية نظر اللاعب، الثقة بالنفس، الخطة المباشرة للخصم

## 2-4-4-3- قواعد المراوغة:

تعد المراوغة إحدى التقنيات المؤثرة والمثيرة في كرة القدم، كما يمكن صياغة على شكل أسئلة كالتالي:

- أين تراوغ: المراوغة سلاح ذو حدين، حيث يفضل القيام بها في منطقة جزاء الخصم والعكس صحيح

- متى تراوغ: يجب أن يكون مستعد للمراوغة كما أن أفضل المراوغين في العالم يفشلون أكثر مما ينجحون فيها

- لماذا تراوغ: تؤدي المراوغة لخلق مساحة لتسديد أو أداء تمريرة للزميل

## 2-4-4-4- أنواع الخداع:

### 2-4-4-4-1- الخداع بدون كرة: ويشمل

- الخداع بالعينين: يتجه نظر اللاعب إلى جهة معينة لإيهام الخصم ثم يتحرك إلى الاتجاه الآخر بشكل سريع ومفاجئ

- الخداع بالجسم: يقوم اللاعب بميل رأسه وجذعه إلى جهة معينة ثم يقوم بحركة مفاجئة وسريعة في الاتجاه الآخر

- الخداع بالرجلين: يعمل اللاعب على اخذ خطوة إلى جانب معين ثم يتحرك إلى الجانب الآخر

- الخداع بتغيير السرعة والاتجاه: يركض اللاعب بشكل بطيء أمام الخصم وبعدها يتحول إلى الجري السريع، أو

يعمل على تغيير اتجاه الجري

### 2-4-4-4-2- الخداع بالكرة:

ويشتمل على

- الخداع بالجسم: يقوم اللاعب الذي يجوزته الكرة بحركة خداع إلى إحدى الجانبين وعند استجابة الخصم لذلك

ينطلق بسرعة إلى الجهة الأخرى (موفق أسعد محمود، ص169-171)

- الخداع بالتمرير: يعمل اللاعب بحركة توهي إلى الخصم انه يريد أداء تمريرة بطريقة معينة ثم يمرر بطريقة أخرى أو يقوم

بالمراوغة

- الخداع بالمحاورة: يؤدي اللاعب حركة توهي للخصم بأنه يرغب في المراوغة في جهة معينة ثم يراوغ في الجهة الأخرى

#### 2-4-4-5- مساوئ الخداع :

- يؤدي إلى الاعتماد على اللعب الفردي
- يجعل اللعب بطيئا
- القيام بالألعاب الاستعراضية

#### 2-4-4-6- فوائد الخداع:

- يساعد على إعطاء فرص أكثر للاعب والفريق في السيطرة على الكرة
- التفوق على الخصم
- يطور الجانب الذهني للاعب مما يجعله يحسن التصرف في المواقف المختلفة (موفق أسعد محمود، ص172)



شكل (4) يوضح بعض أنواع الخداع والمراوغة (محمد رضا الوقاد ، ص176-177)

## 2-4-5- الدحرجة(الجري بالكرة):

الجري بالكرة من المهارات الفردية تستخدم للتقدم نحو مرمى الخصم ,أين يكون نظر اللاعب موزع بين الكرة والمحيط الذي حوله , كما أن أغلب الأهداف المسجلة تأتي بعد دحرجة الكرة ثم تسديدها على المرمى

### 2-4-5-1- أنواع الدحرجة:

- الدحرجة بوجه القدم الخارجي
- الدحرجة بوجه القدم الداخلي
- الدحرجة بجانب القدم(باطن القدم)
- الدحرجة بأسفل القدم

### 2-4-5-2- الهدف منها:

- مراوغة الخصم والابتعاد عنه
- إجبار الخصم على اللحاق باللاعب المستحوذ على الكرة قصد فتح الثغرات للاستفادة منها
- تأخير اللعب عن طريق الاحتفاظ بالكرة
- إعطاء فرصة للزملاء للتحرر من المراقبة (موفق أسعد محمود، ص ص112-115)

### 2-4-6- السيطرة على الكرة:

وتعني قدرة اللاعب على تنطيط الكرة في الهواء لأكبر عدد ممكن بأجزاء الجسم ما عدا اليدين , كما يفهم بأنها قدرة اللاعب على التحكم في الكرة وهي في الهواء , فيجب على اللاعب أن يكون توقيته دقيق وإحساسه بالكرة عالي عند لمسها , واللاعب الذي يتقن هذه المهارة يمكنه التقدم في المهارات الأخرى بشكل سريع

### 2-4-7- الإخماد:

يقصد به استقبال الكرة والسيطرة عليها وجعلها تحت تصرف اللاعب , والفشل في استقبال الكرة يؤدي إلى ضياعه وفقدانها كما أن استقبال الكرة بشكل جيد يسهل على أداء الخطوة التالية لتنفيذ حركة أو مهارة معينة

### 2-4-7-1- أنواع الإخماد:

- الإخماد بالجزء الداخلي للقدم
- الإخماد بالجزء الخارجي للقدم
- الإخماد بأسفل القدم
- الإخماد بوجه القدم
- الإخماد بالفخذ
- الإخماد بالصدر

- الإخماد بالرأس (موفق أسعد محمود، ص 127-129)

## 2-4-8- ضرب الكرة بالرأس:

وتعد من أحد المهارات الأساسية الخاصة التي يجب أن يتميز بها لاعب كرة القدم، فهي تستخدم للتهديف والتمرير والضغط على الخصم وأيضا تشتيت الكرة من المنطقة يجب عند (محمد كشك وأمر الله البساطي، 2000، ص 30)

تدريب الناشئين على ضرب الكرة بالرأس التدرج في تعليمها وصولا إلى إتقانها، ومن الأمور التي يهتم بها المدرب إزالة الخوف والتردد عندهم حين ضرب الكرة

## 2-4-8-1- أنواع ضرب الكرة بالرأس:

- ضرب الكرة بالرأس من الوقوف للأمام والجانب

- ضرب الكرة بالرأس من الحركة بالقفز والطيران (محمد كشك وأمر الله البساطي، ص 30)

## 2-4-9- المهاجمة:

وهي الوسيلة التي يعتمد عليها اللاعب لاقتناص الكرة من الخصم سواء كان عن طريق قطع المناولات أو التصويبات أو إيقاف الكرة بين قدميه ثم الاستحواذ عليها

## 2-4-9-1- أغراضها:

- تشتيت الكرة وإبعادها عن الخصم

- محاولة الحصول على الكرة

\* ينقسم تشتيت الكرة إلى ثلاث طرق وفقا لتوقيت المهاجمة وهي:

- تشتيت الكرة قبل أن تصل إلى المهاجم (قطع الكرة)

- تشتيت الكرة لحظة استلام المهاجم لها (محاولة الحصول عليها)

- تشتيت الكرة بعد استقبال المهاجم لها

## 2-4-9-2- طرق المهاجمة:

\* المكاتفة: وتعني قيام اللاعب المدافع بإبعاد المنافس المستحوذ على الكرة بمكاتفته بطريقة قانونية، وتكون مؤثرة عند أدائها والمهاجم مرتكز على قدمه الخارجية

**\* المهاجمة بالقدم: ومن ميزاتهما**

- تتطلب توقيت صحيح وسليم
- تعتمد على سرعة الاستجابة للاعب
- أن تكون نية اللاعب حسنة
- يجب أن يكون تصرف اللاعب سريع ومفاجئ
- تعد أحسن وأفضل طرق المهاجمة وأقلها خطورة

**\* إيقاف وصد الكرة:** ويعتمد عليها عندما لا تتوفر الفرصة في الاستحواذ على الكرة , حيث يضع اللاعب قدمه أو

قدميه معا في اتجاه سير الكرة

**2-4-9-3- أنواع المهاجمة:**

- المهاجمة الأمامية

- المهاجمة الجانبية

- المهاجمة الخلفية (موفق أسعد محمود، ص ص175-179)

**2-4-10- رمية التماس:**

بنص قانون كرة القدم على أنه عند اجتياز الكرة بأكملها لخط التماس يقوم لاعب من الفريق المضاد برمي الكرة بيديه الاثنتين من فوق رأسه, وأن تكون قدماه على خط التماس أو خلفه وأن تلامس القدمان الأرض عند رمي الكرة حتى تكون الرمية صحيحة, كما لا يمكن تسجيل الهدف منها مباشرة ولما كانت قاعدة التسلسل لا تنطبق على اللعب الذي هو في وضع تسلسل عند تنفيذ رمية التماس, وجب على اللاعبين التدريب على خطط هجومية للاستفادة من هذه الإمكانية (موفق أسعد محمود ، صص93-94)

**2-5- أساليب التدريب على المهارات الأساسية في كرة القدم:**

التدريب على المهارات الأساسية لابد أن يكون بعد جزء الإعداد (الإحماء) مباشرة لأن تعليم وتطوير الأداء المهاري يتطلب قدرة عالية على التركيز ، وهذا الأخير لا يتوفر لدى اللاعب المجهد ، كما يجب مراعاة تعليم المهارات الفنية الأساسية مع المتطلبات الأخرى للعب حيث لا يجب تعليمها منعزلة ، ومن أساليب التدريب عليها في كرة القدم نذكر: (محمد حسن علاوي، ص60)

**2-5-1- تدريبات الإحساس بالكرة:** وهي سهلة وأساسية لتعليم المهارات حيث تساعد على خلق ألفة وانسجام

بين الناشئ والكرة وتكون تحت سيطرته، وينجم ذلك من خلال تدريبات يؤديها اللاعب بنفسه دون تدخل مباشر من المدرب مثل دحرجة الكرة والجري بها في اتجاهات ومسافات مختلفة، وكذلك تنطيط الكرة، وتعطى هذه التدريبات في

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

بداية الوحدة التدريبية أما عند البراعم والأشبال فتأخذ مكانا في الوحدة التدريبية الأساسية .

**2-5-2- تدريبات فنية إجبارية:** وتوضح هذه التدريبات مستوى دقة اللاعب في أداء المهارات الأساسية وتوضع في البرنامج التدريبي من خلال واجبات معينة سواء من الوقوف أو الحركة ، وتعطى أثناء الإحماء أو بعده، وعلى المدرب أن يراعي صحة أداء اللاعب لهذه التدريبات بدقة مع تصحيح الأخطاء بصورة مستمرة. (حسن السيد ابو عبده، ص140)

**2-5-3- تدريبات باستخدام أكثر من كرة:** هذا الأسلوب له طابع خاص يساعد اللاعب على سرعة الأداء للمهارة الأساسية، ويرفع من قدرته على الملاحظة أثناء المنافسة ويزيد كفاءته الخططية ، وتعطى في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية .

**2-5-4- تدريبات لتنمية المهارة مع ربطها بالقدرات البدنية:** ويعتبر هذا الأسلوب مدخلا للتدريبات المركبة وتعطى في بداية أو نهاية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية فعند التدريب على أداء المهارات المرتبطة بتنمية صفة السرعة يجب أن تؤدى في بداية الجزء الرئيسي مع طول فترة الراحة البينية.

**2-5-5- تدريبات الأداءات المهارية المركبة:** يساهم هذا الأسلوب في بناء الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية، ويستخدم لتثبيت دقة الأداء المهاري ، ويؤدى هذا الأسلوب وبوجود مدافع سلمي أو إيجابي كما يمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التدريبات ومنه يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهاراته .

**2-5-6- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الأجهزة:** وتستخدم فيها بعض الأدوات والأجهزة المساعدة ومنها يمكن للمدرب أن يعطي التدريبات السهلة أو الصعبة وذلك حسب إمكانيات وقدرات لاعبيه، بالإضافة إلى أنه يمكن أن يعلم اللاعب بعض النواحي الخططية والقدرات البدنية جنبا إلى جنب مع النواحي الفنية المهارية، ومن هذه الأجهزة نذكر (حائط التدريب، المقاعد السويدية، الحواجز وجهاز ضرب الكرة بالرأس).

**2-5-7- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الألعاب الصغيرة:** تستخدم الألعاب الصغيرة لتنمية المهارات الأساسية والتطبيق الخططي، وهي تعطي للتدريب طابع الإثارة والتشويق كما تعد من الوسائل التربوية الهامة في إعداد اللاعب لممارسة كرة القدم، وتعد من أنجع وسائل التدريب الحديث لكون مواقفها مشابهة لمواقف المنافسة الحقيقية (حسن السيد ابو عبده ، ص140-142) .

### 3- الدراسات السابقة والمشابهة:

وتعتبر ضرورة للباحث حيث يجب تناولها وتحليلها بدقة لإثراء بحثه والتعمق فيه قدر المستطاع، والغرض منها الإثبات أو النفي وأيضا الحاجة الماسة للدلالة العلمية التي على الباحث الانطلاق منها، ونذكر من بينها:

#### 3-1- دراسة بن شهبة مراد ومهريه عبد الرزاق:

أجريت هذه الدراسة عام 1999، بمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة قسنطينة تحت عنوان “تطوير صفة

المرونة خلال درس التربية البدنية والرياضية عند تلاميذ الطور الثاني

ومشكلة البحث تدور حول مدى تطور صفة المرونة في حصة التربية البدنية للطور الثاني

الثاني أثناء فصل دراسي بواسطة برنامج مقترح وكان الهدف من البحث هو تطوير صفة المرونة والكيفية التي يمكن اعتمادها تمت التجربة على 100 فرد موزعين على 4 أفواج 2 شاهدة و 2 تجريبية زود بتمارين المرونة وتوصل الباحثان إلى:

\* صفة المرونة تحتل مكانة أساسية ضمن مكونات اللياقة البدنية ونموها يعتبر مهم وخاصة للطورين الأول والثاني

\* للمرونة علاقة وطيدة مع الصفات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة

تنمية المرونة بصفة جيدة يأتي عن طريق برنامج خاص وفعال تؤخذ بعين الاعتبار الخصائص البدنية لهذا الطور (بن شعبة مراد ومهرية عبد الرزاق، تطوير صفة المرونة خلال درس التربية البدنية عند تلاميذ الطور الثاني، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة قسنطينة، 2000)

### 3-2- دراسة سليني عبد الرزاق:

جرت هذه الدراسة عام 2000-2001 بالمعهد الوطني لإطارات الشباب والرياضة بقسنطينة تحت عنوان: "كيفية تأثير صفة المرونة على الأداء الحركي في كرة السلة لسنف البراعم (10-12 سنة)" مشكلة البحث تدور حول تأثير صفة المرونة على الأداء الحركي في كرة السلة لسنف البراعم بواسطة برنامج مقترح، وكان الهدف من البحث هو تطوير صفة المرونة وتطوير الأداء الحركي والكيفية، والطريقة التي يمكن إتباعها تمت التجربة على عينة مكونة من 60 فرد موزعة على 4 أفواج 2 شاهدة و 2 تجريبية، طبق عليها البرنامج المقترح وتوصل الباحث إلى:

- تطور صفة المرونة كان معتبر واثبت فعالية تمارين الإطالة التي طبقت والبرنامج المقترح
- تنمية صفة المرونة على تطور تقنيات كرة السلة (سليني عبد الرزاق: كيفية تأثير صفة المرونة على الأداء الحركي في كرة السلة لسنف براعم (10-12)، مذكرة ليسانس، المعهد الوطني لإطارات الشباب والرياضة، جامعة قسنطينة، 2001)

### 4- التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة :

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة و المشابهة العلاقة بين الدراسات بعضها البعض و بين الدراسة الحالية حيث تركزت معظم الدراسات على اختبارات لقياس الخصائص البدنية لتطوير صفة المرونة و كذلك اتفقت في النقاط التالية:  
من حيث العنوان : على الرغم من الاختلاف الشكلي بين عناوين الدراسات السابقة و الدراسة الحالية الا ان محورهم يدور حول تطوير صفة المرونة عند الرياضيين

من حيث المنهج : هناك ثلاث دراسات كلها استخدمت المنهج التجريبي .

من حيث الأدوات: استخدمت كل الدراسات الاختبارات البدنية او المهارية كلا على حسب متطلبات المهارات المختارة للدراسة

– الاستفادة من الدراسات السابقة و المشابهة :

- تحديد مشكلة البحث و ضبط متغيراته مع صياغة الفرضيات و ابراز اهداف البحث .
- اختيار المنهج المناسب و وسائل البحث و معرفة كيفية استخدامها و اجراء المعاملات المناسبة لخدمة البحث.
- تحديد وسائل جمع البيانات و الأدوات الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة.
- الاستفادة من نتائج تلك الدراسات السابقة في تأكيد نتائج الدراسة الحالية مع انتقاء افضل الكتب و المراجع.

- خلاصة

ما يمكن استخلاصه ان المرونة هي احد المكونات الأساسية للياقة البدنية ,ويجب أخذها بعين الاعتبار ومعرفة ماهيتها بدقة بوضع برنامج تدريبي شامل لجميع مفاصل الجسم وعلى جميع المستويات التي من المفروض أن يتحرك فيها المفصل لذا فان تحديد المدى المطلوب في حركات المفاصل وتحديد نوع التمرين عاملا أساسيا في بناء برنامج المدى الحركي للمفاصل

يجب 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- الكلمات الدالة في الدراسة :

1-1- المرونة:

اختلف العلماء في إعطاء تعريف موحد للمرونة منهم من عرفها على أساس أنها مدى الحركة المتاح في مفصل أو عدة مفاصل (عبد العزيز نمر وآخرون ، 1997، ص19)

كما يمكن التعبير عن المرونة بعدة مصطلحات في لغات عديدة بالرغم من الاختلاف في المعنى الدقيق لها كالآتي:

المرونة ← flexibility ← souplesse

الحركية ← mobility ← mobilité

المطاطية ← stretch ← (المؤتمر العالمي للدراسات وبحوث التربية الرياضية، 1980، ص221)

1-1-2 لغة :

قال ابن فارس "مرن" الميم والراء والنون أصل صحيح يدل على لين الشيء والسهولة ، وجاء في لسان العرب مرّن يُمرّن مرانَةً ومُرُونَةً : وهي لين في صلابة ( فؤاد إفرام البستاني ، 1986، ص725)

1-1-3 اصطلاحا :

تعني قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية الى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة (كمال عبد الحميد اسماعيل و محمد صبحي حسانين ، 1997، ص75)

1-1-4 إجرائيا :

مقدرة مفاصل الجسم في العمل على مدى واسع تسمح به هذه المفاصل .

1-2- المهارة الحركية:

المستوى الرفيع للأداء وهي بمثابة أداء حركي متميز بالسرعة والدقة لتحقيق النتيجة المستهدفة، وكذلك القدرة على تكرار الأداء تحت ظروف متغيرة متوقعة أو غير متوقعة (أبو العلاء عبد الفتاح وأحمد نصر الدين سيد ، 1997، ص)

1-2-2 اصطلاحا :

هي مقدرة الفرد على التوصل الى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن . ( مفتي ابراهيم حمادة ، 2008، ص11)

### 1-2-3 إجرائيا :

هي مجموعة من المهارات الرئيسية يؤديها اللاعب لتحقيق المستويات العالية والانجاز الجيد ويمكن تنمية وتطوير هذه المهارات من خلال التدريب .

### 1-3-1 تعريف كرة القدم:

#### 1-3-1-1 تعريف لغوي:

كرة القدم ( foot balle ) هي كلمة لاتينية وتعني "ركل الكرة بالقدم"، فالأمريكيون يعتبرون (foot balle ) ما يسمى عندهم (ريغي) أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى (soccer). (روجي جميل ، 1986 ، ص5.)

#### 1-3-1-2 تعريف اصطلاحي:

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة ( هدف ) وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط. (مأمور بن حسن السلطان ، 1998 ، ص09)

#### 1-3-1-3 تعريف إجرائي:

كرة القدم لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا في ميدان مستطيل الشكل صالح للعب، يحاول كل واحد منهما تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، حيث يدير اللقاء حكم وسط ميدان وحكمين مساعدين على الطرفين ومحافظ اللقاء، تدوم مدة اللقاء 90 دقيقة وهي مقسمة لشوطين كل واحد يدوم 45 دقيقة مع استراحة بينهما لمدة 15 دقيقة، بالإضافة لاحتساب الوقت الضائع، تستعمل كرة جلدية في الملعب، ألبسة الفريقين مختلفة عن بعضها.

بالإضافة إلى اختلاف لباس الحراس عن باقي اللاعبين، واختلاف لباس الحكم، وتكون ألبسة اللاعبين من "تبان، قميص، جوارب، حذاء خاص باللعبة".

## 2- 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 ومساعدًا في أداء التقنيات والحركات الرياضية بنجاح وإتقان عاليين مع بذل جهد اقل واجتناب الإصابات، والمرونة عنصر بارز في الأداء الحركي، فهي إحدى البرامج الهامة في تنمية الروح المعنوية لما لها من طبيعة خاصة في نوعية تمارين المرونة 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 ارتحاء العضلات، والاعتناء بلياقة الجسم وتناسق قوامه. (سرجي 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 عاملا أساسيا 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 والمهارية والمورفولوجية ونظراً لان الملعب صغير بالنسبة لعدد اللاعبين داخله يجب أن يعتمد الأداء على السرعة والدقة في التمرير والاستقبال، والتصويب، كل هذه المواقف تؤدي إلى انجاز 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)

فكرة القدم من الرياضات الجماعية التي تتطلب لياقة بدنية عالية، ومستوى مهاري رفيع فردياً، وجماعياً وهذا دون إخفاء الجانب الخططي والعقلي لدى اللاعبين.

فالجميع مدرك ما للتدريب من أهمية لإعداد اللاعبين بدنياً، وفنياً وتحسين مستوى الأداء الحركي والمهاري في تحقيق الأهداف المسطرة للفريق الرياضي.

وعلى ضوء ما سبق يمكن أن نطرح هذا التساؤل والذي يتمثل في الإشكالية التالية:

## التساؤل العام

هل للوحدات التدريبية المقترحة أثر لتنمية صفة المرونة في تحسين الأداء التقني لمهارات كرة القدم - صنف أشبال U17 - ؟

## التساؤلات الجزئية

1- هل تؤثر صفة المرونة في تحسين الأداء الحركي لمهارة المراوغة؟

2- هل تؤثر المرونة في تحسين الأداء الحركي لمهارة التمرير؟

3- هل تؤثر المرونة في تحسين الأداء الحركي لمهارة التسديد؟

## 3- أهداف الدراسة:

- توضيح مدى تأثير صفة المرونة من خلال وحدات التدريبية مبنية على أساس تمارين المرونة و تأثيرها على الأداء التقني لبعض المهارات عند لاعبي كرة القدم صنف أشبال .

2- الاطلاع على مدى تأثير طريقة تكثيف الوحدات التدريبية بتمارين المرونة على صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال

3- ابراز أهمية المرونة في المرحلة العمرية .

4- ابراز المدة التي يمكن أن تتطور فيها صفة المرونة .

5- التعرف على أكثر أنواع المرونة تطورا .

ناهيك على جملة من الأهداف الغير المباشرة مثل :

- توضيح مدى تأثير صفة المرونة بالوحدات التدريبية وتأثيرها على بعض المهارات الأساسية .

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

- 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 والأداء المهاري، وتسمح للباحث أو القارئ فهمها، وتبرز مدى تأثير صفة المرونة على الأداء المهاري لمهارات كرة القدم لدى الأشبال 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

#### 5- الفرضيات:

##### الفرضية العامة:

للوحدات التدريبية المقترحة أثر لتنمية صفة المرونة في تحسين الأداء التقني لمهارات كرة القدم - صنف أشبال U17 -

##### الفرضيات الجزئية:

- 1- إن المرونة تؤثر ايجابيا على الأداء الحركي للمراوغة
- 2- إن المرونة تؤثر ايجابيا على الأداء الحركي لدقة التمرير
- 3- إن المرونة تؤثر ايجابيا على الأداء الحركي لدقة التسديد



## الفصل الثالث : الإجراءات

الميدانية للدراسة

إن العمل المنهجي الذي يتبعه الباحث في دراسته الميدانية جد ضروري بحيث يعمل على رسم الطريق الصحيح خلال مراحل بحثه واختيار المنهج كان وفقا لطبيعة المشكلة المراد دراستها وكان هذا البحث يخضع لمجموعة من الإجراءات التي تساعد على إعطاء الصورة المنهجية للبحث ، حيث عملنا على وضع الدراسة الاستطلاعية بالإضافة إلى الضبط الإجرائي للمتغيرات ، كما شملت دراستنا التطبيقية الدراسة الأساسية التي تحتوي على (منهج ، عينة ، مجالات البحث) بالإضافة إلى أدوات البحث والاختبارات المستخدمة وكذا الدراسة الإحصائية في الفصل الأخير.

## 1- الدراسة الاستطلاعية:

وهي عبارة عن القيام بزيارة لبعض الأماكن و النوادي و المنشآت التي تكون لها علاقة بموضوع البحث وهي تعتبر مهمة لأنجاز هذا البحث ، و الهدف منها هو إلقاء نظرة حول أهم الوسائل والإمكانيات المتوفرة وبالتالي اختيار أحسنها لأنجاز هذه التجربة .

كما أن الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو الوقوف على واقع استخدام تمارين تطوير المرونة خلال الحصص التدريبية ، وقبل البدء في العمل التطبيقي قمت بزيارة استطلاعية لعدة نوادي رياضية حيث تم من خلالها إلقاء نظرة و اختيار النادي الملائم ومدى توفر الوسائل و الإمكانيات التي تتماشى مع موضوع بحثي الذي يتمثل في مدى تأثير المرونة في الأداء المهاري لمهارات كرة القدم -صنف أشبال- ومما سبق وقع الاختيار على نادي أمل بوسعادة -فئة أشبال - وكان سبب هذا الاختيار هو قرب المسافة ، و تفهم مسيري النادي لعملي و تسهيل مهمتي ..

و قد تم القيام بالتجربة الاستطلاعية على عينة تشمل 4 لاعبين من الفريق ، ثم تم استبعادهم فيما بعد من التجربة الأصلية ، وكانت العينة المأخوذة تطابق الشروط العمرية لعينة البحث .

وقد أجريت الدراسة في الفترة الممتدة بين 18-02-2019 إلى غاية 28-02-2019 وقد تم إجراء الاختبارات وتطبيق البرنامج التدريبي للمرونة في ملعب مكان إجراء الحصص التدريبية (الملعب ) ، وكان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية هو دراسة كفاءة الاختبارات المقترحة أي ثبات ، صدق ، و موضوعية هذه الاختبارات .

## 2- المنهج المستخدم:

إن موضوع البحث عبارة عن دراسة بطارية اختبارات ( المرونة والأداء المهاري) بين مجموعتين في فريق كرة القدم ، وكشف مدى تطور صفة المرونة والأداء المهاري عن طريق إجراء بطارية اختبارات لها. وهذا من خلال مرحلتين (قبلي، بعدي) ولتحقيق ذلك وجب علي إتباع المنهج التدريبي.

## 3- خطوات سير البحث: تم الاتفاق مع الأستاذ المشرف على عنوان البحث يوم 12-11-2018 حيث تم وضع

الاختبار القبلي لقياس المرونة 03-03-2019

\*اختبار ثني الجذع ولمس أبعد مدى ممكن .

\*اختبار ثني الجذع أماما لأقصى مدى من الجلوس.

-تم وضع الاختبار لقياس مهارات (التسديد-المراوغة -التصويب) 04-03-2019

-بدأت في تطبيق البرنامج التدريبي الخاص بالمرونة يوم 10-03-2019 دامت مدة تطبيق البرنامج التدريبي شهر

## 4- المجتمع وعينة البحث: اختيار العينة هو العامل الذي يتوقف عليه تعميم نتائج البحث العلمي وتعتبر ركيزة ما

يقوم به الباحث ، وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية ، حيث انه بعد تحديد الفرق التي تتوافق و المرحلة العمرية قيد

الدراسة التي تتدرب على كرة القدم تم سحب العينة من نادي أمل بوسعادة Amel Bou-Saada الذي يضم 18 لاعبا في المرحلة العمرية المدروسة.

**4-1- العينة التجريبية:** تمثلت في 09 لاعبين من فريق أمل بوسعادة لكرة القدم اختيروا بطريقة عشوائية تتوفر فيهم خاصية الفئة العمرية 15-17 سنة، أجريت عليهم الاختبارات المهارية واختبارات المرونة كما تم تطبيق عليهم برنامج المرونة .

**4-2- العينة الشاهدة:** وتمثلت في 09 لاعبين الباقين حيث اجريت عليهم الاختبارات المهارية واختبارات المرونة دون تطبيق عليهم برنامج المرونة.

**5- ضبط متغيرات الدراسة:** يعتبر ضبط المتغيرات عنصر ضروري في اي دراسة ميدانية بهدف التحكم فيها قدر المستطاع، حيث يساعد ذلك في تفسير وتحليل النتائج دون الوقوع في العراقيل وقد جاء ضبط متغيرات البحث كما يلي:

**5-1- المتغير المستقل:** وتمثل في صفة المرونة

**5-2- المتغير التابع:** وتمثل في الاداء المهاري ل كرة القدم

**5-3- التحكم في المتغيرات الدخيلة:**

\* **التحكم في الزمن:** يكون في بعد الوقت المخصص لاداء الحصة التدريبية داخل الملعب مباشرة حيث يكون وقت اجراء التدريبات مساء من السادسة الى السابعة والنصف

\* **السن:** حيث ينحصر سن اللاعبين بين 15-17 سنة

\* **الجنس:** كلتا العينتين ذكور

\* **الوسائل البيداغوجية:** جميع الاختبارات تقاس بنفس الوسائل مع كلتا العينتين (تجريبية، شاهدة)

\* **الظروف البيئية:** أجريت اختبارات المرونة في غرفة تغيير الملابس اما اختبارات المهارات فاجريت في مكان الحصة التدريبية في جو صافي .

**6- مجالات الدراسة:**

**6-1- المجال المكاني:** ويتجلى في نادي أمل بوسعادة لكرة القدم (ولاية المسيلة) يوجد فيه 18 لاعبا يمارسون لعبة كرة القدم

**6-2- المجال الزمني:** لقد أجريت بحثي في الفترة الممتدة بين 31-01-2019 إلى غاية 15-05-2019.

وكما اجريت الدراسة التجريبية في الفترة الزمنية الواقعة 10-03-2019 الى غاية 11-04-2019.

**7- أدوات الدراسة:** إن الخطوات المتبعة في الدراسة هي وسائل تساعد على الإمام بجوانب البحث، وتمثلت في جمع المعلومات من مختلف المصادر والمراجع.

كما اعتمدت على بطارية اختبارات المرونة والأداء المهاري وقد أجريت على كلتا العينتين (تجريبية -شاهدة) على شكل اختبارات قبلية وبعديّة، كما تم استعمال برنامج تدريبي يشتمل على مجموعة من التمارين قصد تطوير صفة المرونة للمجموعة التجريبية التي هي قيد البحث.

### - الخصائص السيكومترية :

#### - 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، ص109)

ويمثل عامل الثبات أهمية في عملية بناء وتقنين الاختبارات ويقصد به أيضا مدى دقة وإتقان أو الأنساق الذي يقيس به الاختبار الظاهر التي وضع من اجلها . (ليلي السيد فرحات، 2005، ص14).

الاختبار	الدراسة الاحصائية	عدد العينة	درجة الحرية	معامل الارتباط بيرسون
إختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس		04	02	0.83
إختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف				0.94
إختبار المراوغة				0.88
إختبار دقة التمرير				0.86
إختبار دقة التصويب				0.92

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

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

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

\* صدق اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس : 0.91

\* صدق اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف : 0.96

\* صدق اختبار المراوغة : 0.93

\* صدق اختبار دقة التمرير : 0.92

\* صدق اختبار دقة التصويب : 0.95

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 فالنتائج واحدة بالرغم من إعادة الاختبار . (كمال الدين درويش وآخرون، 2002، ص3)

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

### 1.7. الإختبارات المستخدمة:

#### 1.1.7. اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس: ويعرف كذلك باختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل والذراعان

أماما

. العامل: المرونة .

. وصف الإختبار: الإحناء للأمام قدر الإمكان من وضع الجلوس الطويل

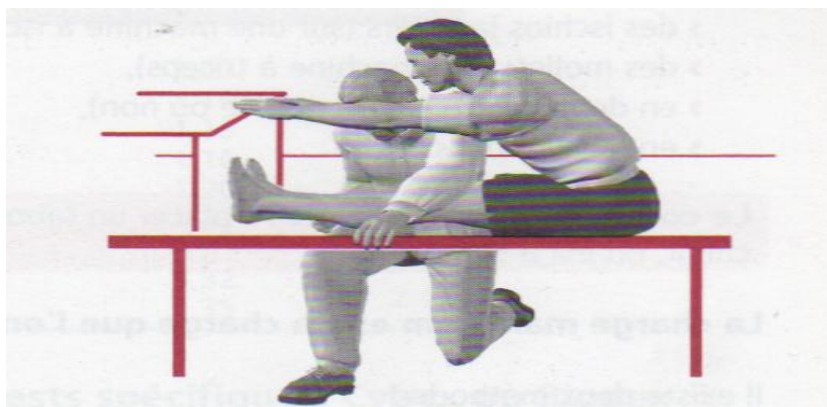
. الأدوات: منضدة اختبار أو صندوق بالأبعاد التالية (الطول 35سم، العرض 45سم، الإرتفاع 32سم) ومقاسات الشريحة العلوية طولها 55سم، عرضها 45سم وتمتد خارج الحافة المواجهة للقدمين ب 15سم مدرجة من 0 إلى 50سم في منتصفها، وتوجد مسطرة طولها 30سم متحركة على السطح العلوي للصندوق عند لمسها من قبل المفحوص

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

. توجيهات للقائم بالإختبار: الوقوف بجانب المفحوص وجعل ركبتيه مفردتين 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 المنحزة هي التي تسجل بوحدة سم



الشكل (5) يبين كيفية أداء اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس ( Bernard TURPIN, p59 )

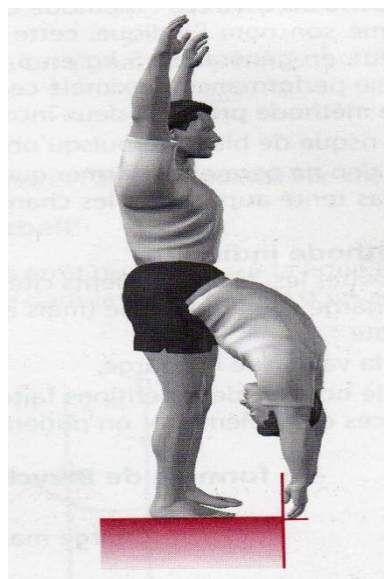
## 2.1.7. ثني الجذع للأمام من الوقوف :

. 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 ثانيتين

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



الشكل (6) يبين كيفية أداء اختبار ثني الجذع من الوقوف (Bernard TURPIN, p59)

## 3.1. اختبار المراوغة : 7

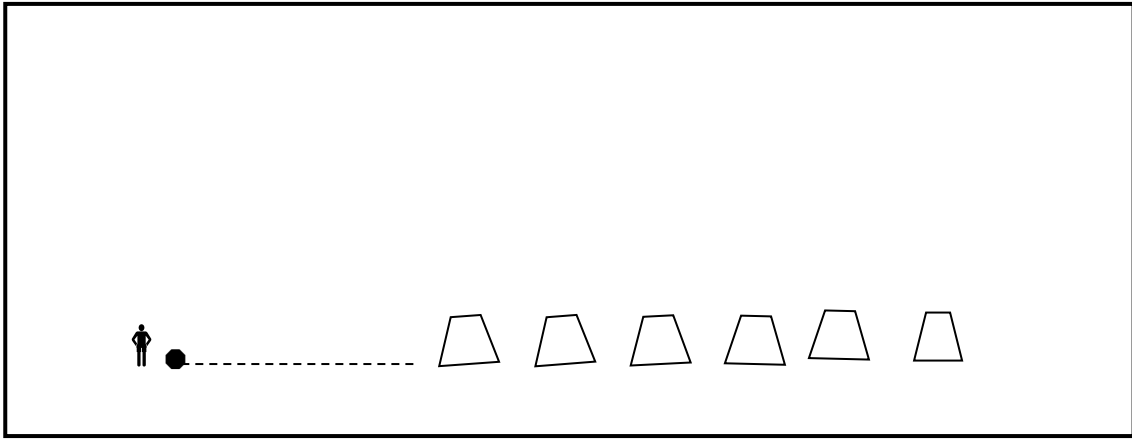
. هدف الاختبار : يهدف هذا الاختبار إلى قياس القدرة على المراوغة عند لاعبي كرة القدم الناشئين .

. الأدوات المستعملة: كرات ، أقماع ، ميقاتي .

. طريقة أداء الاختبار :

يقف اللاعب ومعه الكرة وعلى بعد 05 أمتار يوجد 06 أقماع بلاستيكي والمسافة بين كل قمع والآخر حوالي 1 متر ، يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب بالكرة مسافة 05 أمتار ، ثم يقوم بالجري بين الأقماع مستخدماً الأجزاء المختلفة من القدم في المرور بين الأقماع، مع السيطرة على الكرة ودون أن تبتعد عنه الكرة مع احتساب الوقت المستغرق ذهاباً وإياباً .

- إذا أسقط اللاعب أحد الأقماع تضاف له 2 ثا



الشكل (7) يبين كيفية أداء اختبار المراوغة (د/ حسن السيد أبو عبده ، ص 168)

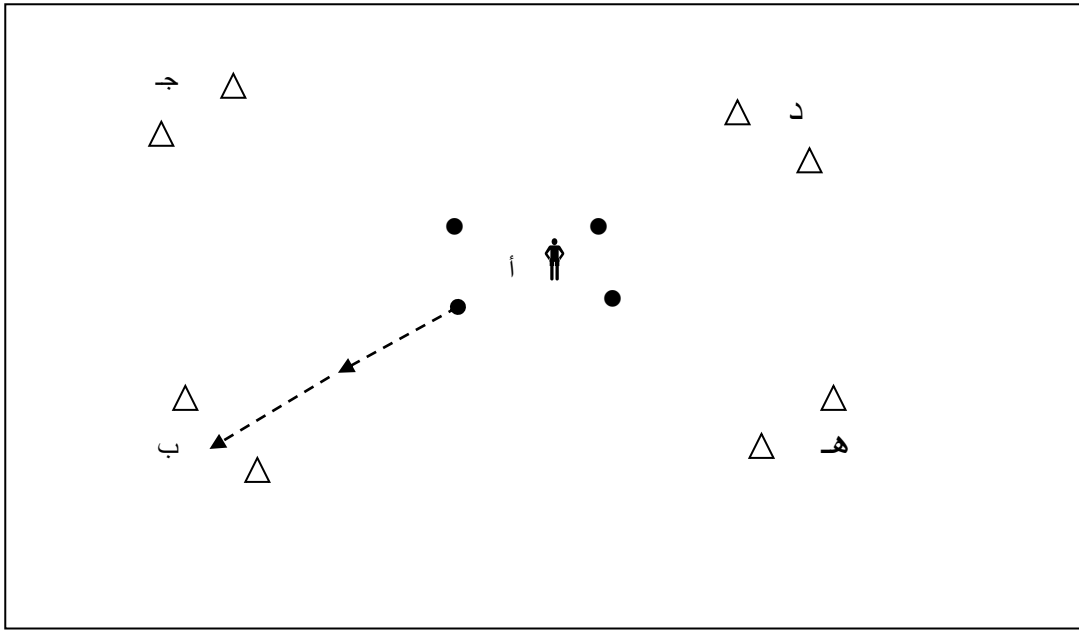
#### 4.1.7 اختبار دقة التمرير:

هدف الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس دقة التمرير عند لاعبي كرة القدم للناشئين.

الأدوات المستعملة: كرات ، أقماع.

طريقة أداء الاختبار :

من على بعد 15 متراً حول نقطة (أ) تحدد أربعة أهداف ( ب ، ج ، د ، هـ ) اتساع كل هدف من 70-100 سم، يوضع على بعد 2 متر من (أ) كرة تقابل كل مرمى ، يقف اللاعب عند النقطة (أ) وعند إشارة البدء يجري اللاعب باتجاه الكرة ليقوم بركلها باتجاه الهدف المحدد



الشكل (8) يبين كيفية أداء اختبار دقة التمرير (حنفي محمود مختار ، ص 322)

### 5.1.7. اختبار دقة التصويب (اختبار الجبال):

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 ، وحيث 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 .

القسم الخامس : " هـ " طوله 2م وارتفاعه 1.22م .

القسم السادس : " و " طوله 3م وارتفاعه 1.22م .

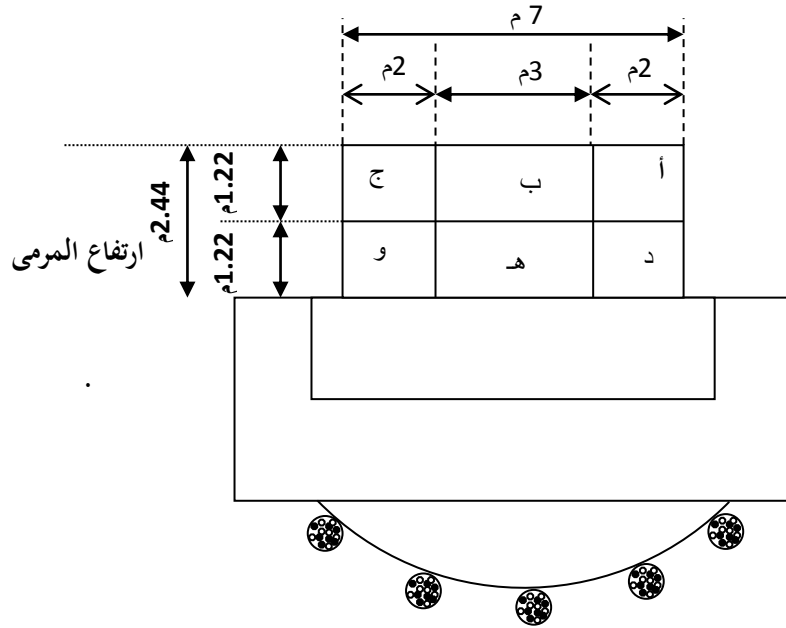
- كيفية إجراء الاختبار: يقوم اللاعب بتسديد 5 كرات ثابتة ، نحو المرمى بدقة متناهية خارج منطقة 18م كما هو مبين في الشكل رقم (09) .

- هدف الاختبار

\* محاولة كل لاعب التسجيل داخل الإطار (أ، د، ج، و) وبالتالي الحصول على العلامة الكاملة.

\* في القسم (ب، هـ) الحصول على نصف العلامة .

نشير أن النقطة الكاملة تساوي 4 نقاط وحتى يصل اللاعب إلى أكبر علامة وأكبر عدد من النقاط فهو مطالب بالتسديد داخل الإطارات (أ، ج، د، و) وهذا حتى يضمن 20 نقطة وهي العلامة الكاملة



الشكل (9) يبين كيفية أداء اختبار دقة التصويب (زيان كمال ، 1997 ، ص 66)

2.7- الوسائل الإحصائية

1.2.7. المتوسط الحسابي: وهو الطريقة الأكثر استعمالاً ، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو

القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس على عدد القيم ، وصيغة المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي:

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{N}$$

حيث:

$\bar{X}$  : المتوسط الحسابي .

$\sum x$  : هي مجموع القيم .

$N$  : عدد القيم

**2.2.7. الانحراف المعياري:** وهو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها ، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي ويرمز له بالرمز (ع) ، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح, ويكتب على الصيغة التالية:

$$S_2 = \frac{n \sum^2 - (\sum X)^2}{n(n.1)}$$

حيث :

$S_2$ : الانحراف المعياري .

$\bar{X}$ : المتوسط الحسابي .

$\sum X^2$  : مجموع مربع الدرجات .

$n$ : عدد الافراد

### 3.2.7 اختبار توزيع ستودنت: يستخدم قياس ستودنت للدلالة الإحصائية وكذلك لقياس مدى دلالة الفرق بين

متوسطي المجموعتين و في حالة العينات الأقل من 30 لاعب تستخدم الصيغة التالية:

$$t = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{\frac{(S_1)^2 + (S_2)^2}{(n-1)}}}$$

$t$ : معيار ستودنت

$X_1$ : المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى (القبلي).

$X_2$ : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية (البعدي)

$S_1$ : الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

$S_2$ : الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.

$n$ : عدد أفراد العينة

معامل ارتباط بيرسون:

$$r_{yx} = \frac{\sum_{i=1}^n (X_i \cdot \bar{X})(y_i \cdot \bar{y})}{\sqrt{\sum_{i=1}^n (X_i \cdot \bar{X})^2 \sum_{i=1}^n (y_i \cdot \bar{y})^2}}$$

حيث:

$r$ : معامل الارتباط بيرسون.

$X_i$ : قيم المتغيرات الأولى.

$\bar{X}$ : المتوسط الحسابي الأول.

$y$ : قيم المتغيرات الثانية.

$\bar{y}$ : المتوسط الحسابي الثاني.

- 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 وتحليل النتائج الخاصة بالدراسة الميدانية:

1.1. نتائج اختبارات العينة الشاهدة:

الجدول(2) يبين نتائج الإختبارات المستعملة للعينة الشاهدة .

اختبار دقة التصويب		اختبار دقة التمرير		اختبار المراوغة		اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف (سم)		اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس (سم)		العينة
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
12	10	3	3	14.13	14.20	17.5	16	15	14	1
12	16	3	2	13.99	14.15	12	10	9	9	2
14	12	2	2	14.22	14.27	28	31	26	26	3
12	12	1	2	17	17.06	19	19	19	15	4
14	10	2	1	17.10	17.33	17	16	11.5	13	5
14	10	2	3	12.15	12.88	22	20	19	18	6
16	8	2	3	15.01	15.10	18	19	19.5	18	7
8	10	3	2	13.88	14.23	18	16	16	15.5	8
10	10	3	2	15.55	16.56	12.5	12.5	14	12.5	9
12.44	10.88	2.33	2.22	14.78	15.08	18.22	17.72	16.55	15.66	المتوسط الحسابي
2.40	2.26	0.70	0.66	1.58	1.54	4.79	5.92	5.02	4.77	الإنحراف المعياري

2.1. نتائج اختبارات العينة التجريبية:

الجدول (3) يبين نتائج الإختبارات المستعملة للعينة التجريبية

اختبار دقة التصويب		اختبار دقة التمرير		اختبار المراوغة		اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف (سم)		اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس (سم)		العينة
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
10	6	3	2	13.20	14.30	27	24	22	18	1
14	10	3	2	12.66	14.27	22	19	17	15	2
10	6	3	2	13.25	14.44	18	16	14	13	3
12	10	4	3	14.13	15.77	19	16	15	14	4
16	10	4	2	12.33	13.06	15.5	15	16.5	13.5	5
12	8	2	3	13.00	13.43	18	13	17	12.5	6
10	10	2	0	14.17	16.21	16	12	15	12	7
14	12	3	2	13.01	13.05	20	17	16	13.5	8
16	14	3	3	12.27	14.91	20	15	17.5	13	9
12.66	9.55	3	2.11	13.11	14.38	19.5	16.33	16.66	13.83	المتوسط الحسابي
2.44	2.60	0.70	0.92	0.68	1.12	3.46	3.53	2.3	1.78	الإنحراف المعياري

1. العينة الشاهدة:

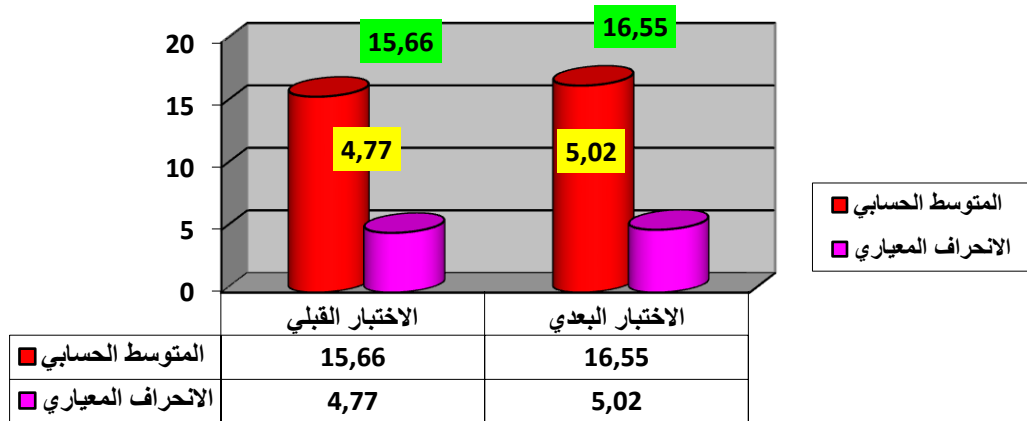
1-1-1 اختبارات المرونة:

1-1-1-1 اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس لاختبارات المرونة للعينة الشاهدة:

الجدول (4) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للعينة الشاهدة

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"t" المحسوبة	"t" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
15.66	4.77	0.36	2.30	غير دال إحصائياً
16.55	5.02			

من خلال الجدول (4) الذي يوضح لنا نتائج العينة الشاهدة في اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس أين تحصلنا في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره  $(15.66 \pm 4.77)$  وتحصلنا في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره  $(16.55 \pm 5.02)$  ، وبلغت  $t$  المحسوبة  $(0.36)$  وبمقارنتها مع  $t$  الجدولية  $(2.30)$  و عليه نجد أنها غير دالة إحصائياً وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.



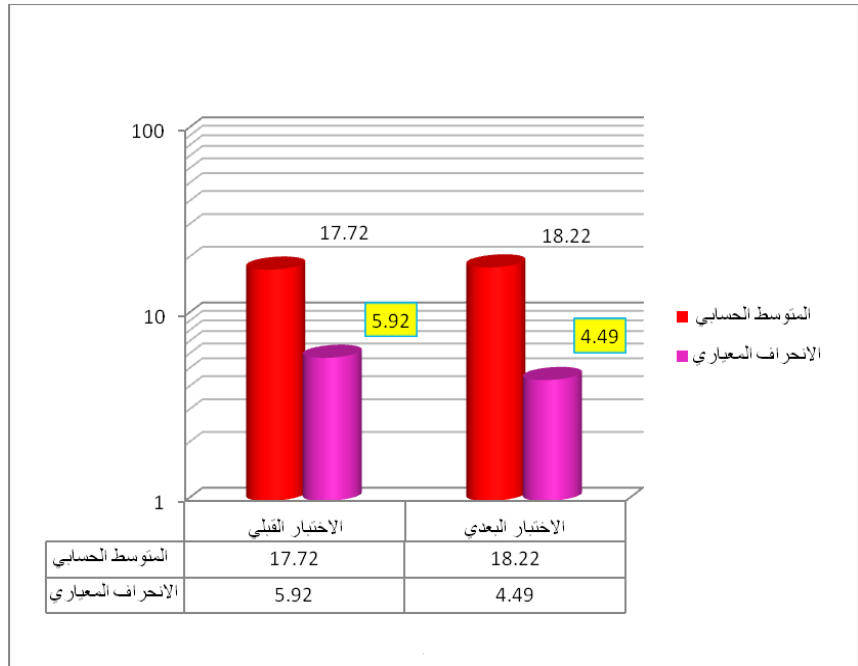
الشكل (10) يبين نتائج اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للعينة الشاهدة

1-1-2- اختبار ثنائي الجذع للأمام أسفل من الوقوف:

الجدول (5) يبين نتائج اختبار ثنائي الجذع للأمام أسفل من الوقوف للعينة الشاهدة

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"t" المحسوبة	"t" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
17.72	5.92	0.18	2.30	غير دال إحصائياً
18.22	4.79			

من خلال الجدول (5) الذي يوضح لنا نتائج العينة الشاهدة في اختبار ثنائي الجذع للأمام أسفل من الوقوف أين تحصلنا في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره  $(17.72 \pm 5.92)$  وتحصلنا في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره  $(18.22 \pm 4.79)$  ، وبلغت  $t$  المحسوبة  $(0.18)$  وبمقارنتها مع  $t$  الجدولية  $(2.30)$  وعليه نجد أنها غير دالة إحصائياً وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.



الشكل (11) يبين نتائج اختبار ثنائي الجذع للأمام أسفل من الوقوف للعينة الشاهدة

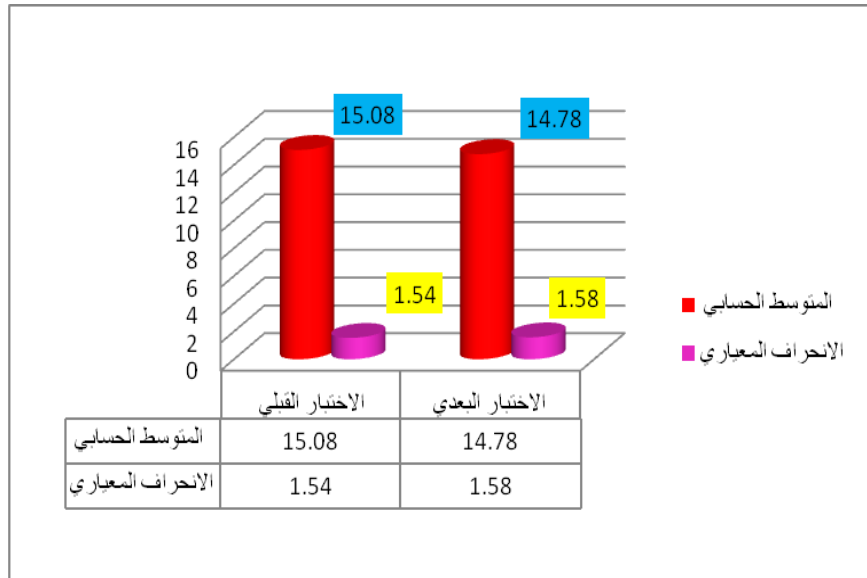
1-2- الإختبارات التقنية:

1-2-1- اختبار المراوغة:

الجدول (6) يبين نتائج إختبار المراوغة للعينة الشاهدة

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	" t" المحسوبة	" t" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
15.08	1.54	0.38	2.30	غير دال إحصائياً
14.78	1.58			

من خلال الجدول (6) الذي يوضح لنا نتائج العينة الشاهدة في اختبار المراوغة أين تحصلنا في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره  $(15.08 \pm 1.54)$  وتحصلنا في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره  $(14.78 \pm 1.58)$  ، وبلغت t المحسوبة (0.38) وبمقارنتها مع t الجدولية (2.30) وعليه نجد أنها غير دالة إحصائياً وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.



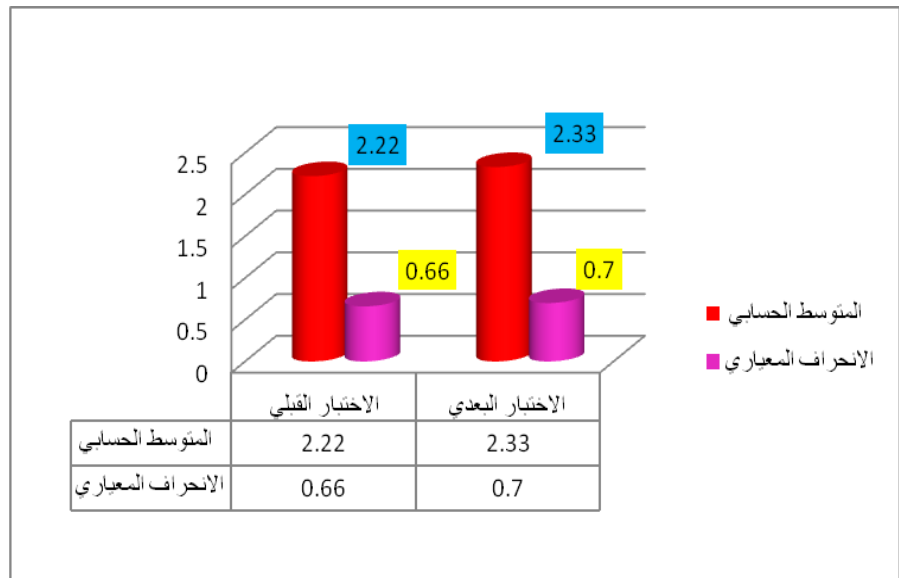
الشكل (12) يبين نتائج إختبار المراوغة للعينة الشاهدة

1-2-2- اختبار دقة التمرير:

الجدول(7) يبين نتائج اختبار دقة التمرير للعينة الشاهدة

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	" t " المحسوبة	" t " الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
2.22	0.66	0.32	2.30	غير دال إحصائياً
2.33	0.70			

من خلال الجدول(7) الذي يوضح لنا نتائج العينة الشاهدة في اختبار دقة التمرير أين تحصلنا في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره  $(2.22 \pm 0.66)$  وتحصلنا في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره  $(2.33 \pm 0.70)$  ، وبلغت t المحسوبة (0.32) وبمقارنتها مع t الجدولية (2.30) وعليه نجد أنها غير دالة إحصائياً وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.



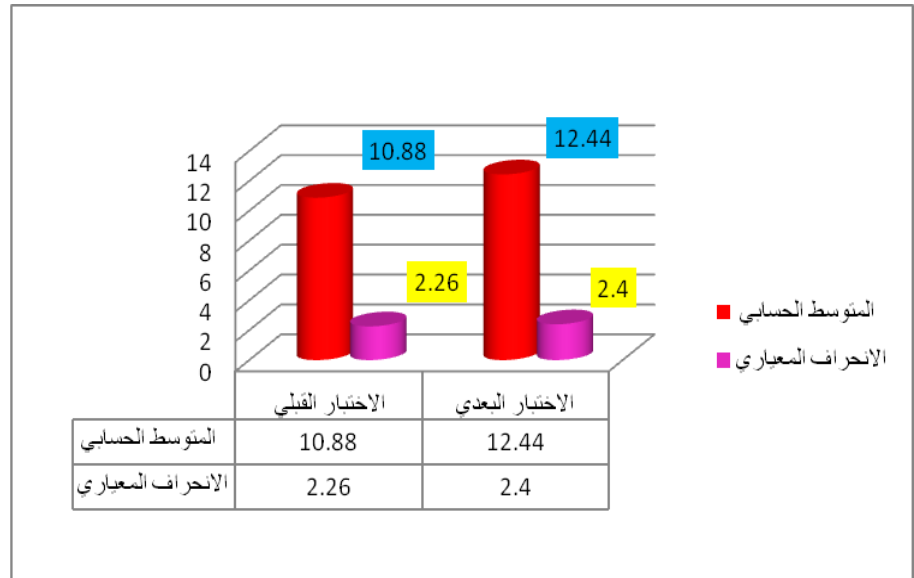
الشكل(13) يبين نتائج إختبار دقة التمرير للعينة الشاهدة

1-2-3- اختبار دقة التصويب:

الجدول (8) يبين نتائج إختبار دقة التصويب للعينة الشاهدة

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	" t " المحسوبة	" t " الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10.88	2.26	1.33	2.30	غير دال إحصائياً
12.44	2.40			

من خلال الجدول (8) الذي يوضح لنا نتائج العينة الشاهدة في اختبار دقة التصويب أين تحصلنا في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره  $(10.88 \pm 2.26)$  وتحصلنا في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره  $(12.44 \pm 2.40)$  ، وبلغت t المحسوبة (1.33) وبمقارنتها مع t الجدولية (2.30) وعليه نجد أنها غير دالة إحصائياً وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.



الشكل (14) يبين نتائج إختبار دقة التصويب للعينة الشاهدة

2- العينة التجريبية

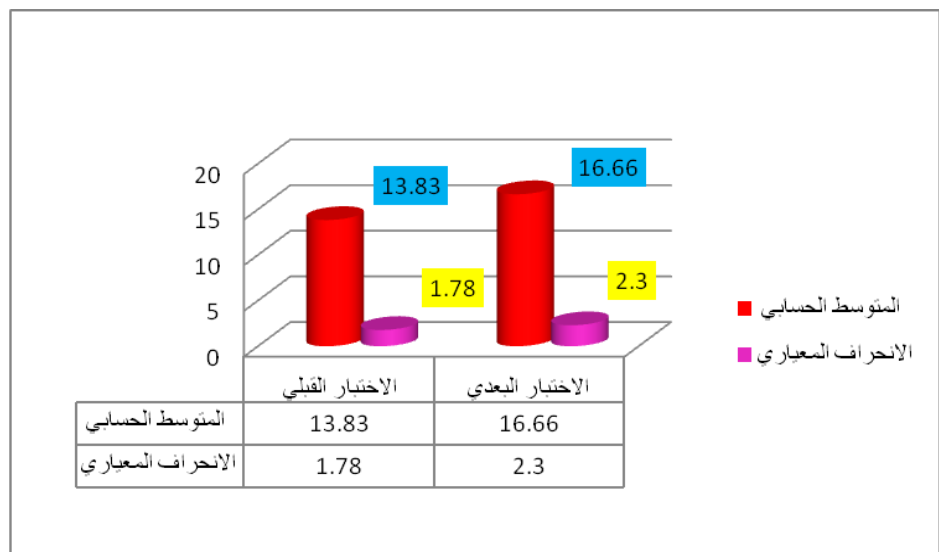
2-1- اختبارات المرونة:

2-1-1- اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس:

الجدول (9) يبين نتائج إختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للعينة التجريبية .

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	" t " المحسوبة	" t " الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
13.83	1.78	2.75	2.30	دال إحصائيا
16.66	2.3			

من خلال الجدول (9) الذي يوضح لنا نتائج العينة التجريبية في اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس أين تحصلنا في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره  $(13.83 \pm 1.78)$  وتحصلنا في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره  $(16.66 \pm 2.3)$  ، وبلغت  $t$  المحسوبة (2.75) وبمقارنتها مع  $t$  الجدولية (2.30) وعليه نجد أنها دالة إحصائيا وبالتالي وجود فروق معنوية.



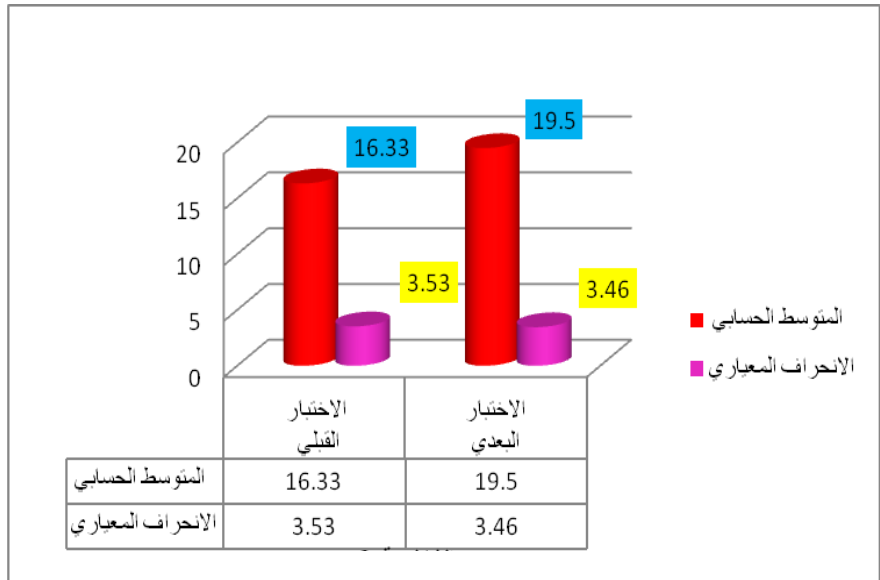
الشكل (15) يبين نتائج إختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للعينة التجريبية

2-1-2- اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف:

الجدول (10) يبين نتائج إختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف للعينة التجريبية

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	" t" المحسوبة	" t" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
16.33	3.53	1.8	2.30	غير دال إحصائياً
19.50	3.46			

من خلال الجدول (10) الذي يوضح لنا نتائج العينة التجريبية في اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف أين تحصلنا في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره  $(16.33 \pm 3.53)$  وتحصلنا في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره  $(19.50 \pm 3.46)$  ، وبلغت  $t$  المحسوبة (1.8) وبمقارنتها مع  $t$  الجدولية (2.30) نجد أنها غير دالة إحصائياً وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.



الشكل (16) يبين نتائج إختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف للعينة التجريبية.

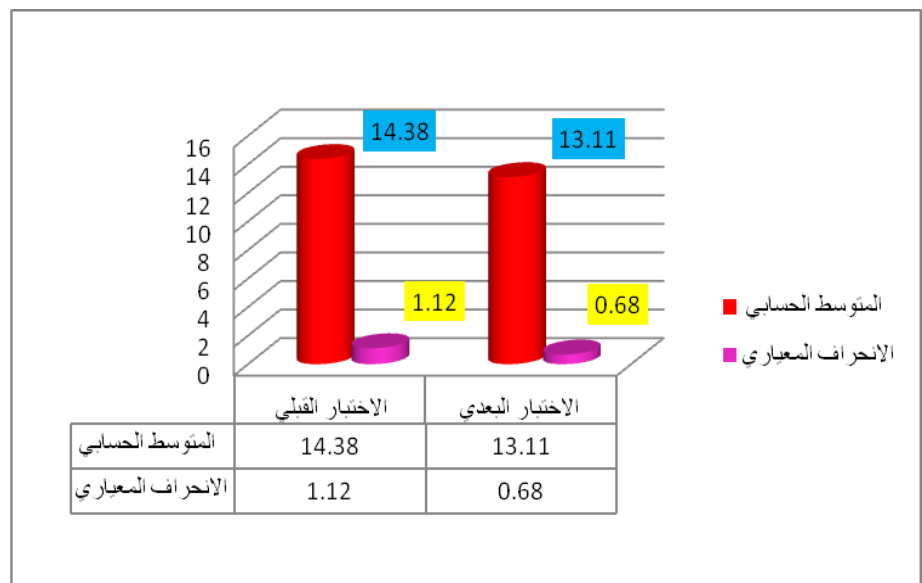
2-2- الإختبارات التقنية:

2-2-1- إختبار المروغة:

الجدول (11) يبين نتائج إختبار دقة المروغة للعينة التجريبية

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	" t" المحسوبة	" t" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
14.38	1.12	2.63	2.30	دال إحصائيا
13.11	0.68			

من خلال الجدول (11) الذي يوضح لنا نتائج العينة التجريبية في إختبار المروغة أين تحصلنا في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره  $(14.38 \pm 1.12)$  وتحصلنا في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره  $(13.11 \pm 0.68)$  ، وبلغت  $t$  المحسوبة  $(2.63)$  وبمقارنتها مع  $t$  الجدولية  $(2.30)$  نجد أنها دالة إحصائيا وبالتالي وجود فروق معنوية.

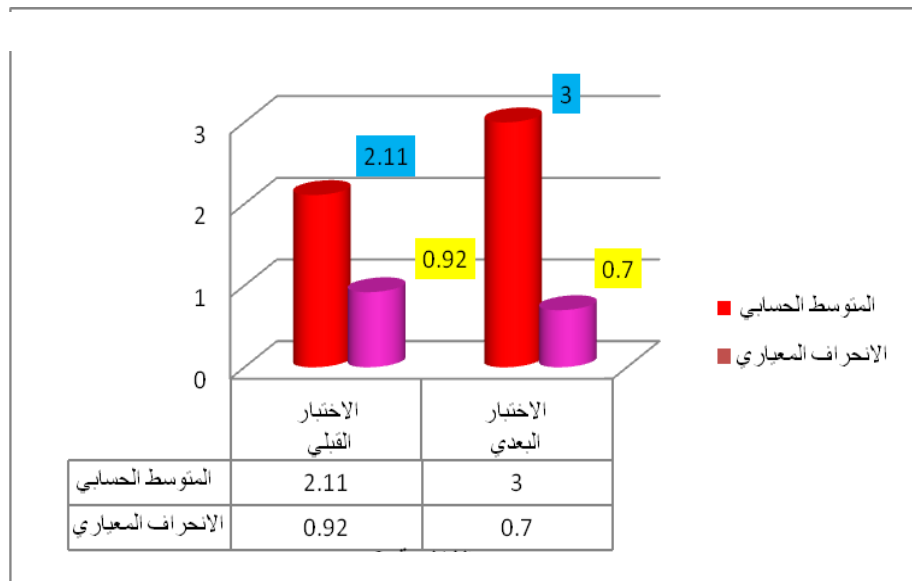


الشكل (17) يبين نتائج إختبار دقة المروغة للعينة التجريبية.

الجدول (12) يبين نتائج اختبار دقة التمرير للعينة التجريبية

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	" t " المحسوبة	" t " الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
2.11	0.92	2.17	2.30	غير دال إحصائياً
3	0.70			

من خلال الجدول (12) الذي يوضح لنا نتائج العينة التجريبية في اختبار دقة التمرير أين تحصلنا في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره  $(2.11 \pm 0.92)$  وتحصلنا في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره  $(3 \pm 0.70)$  ، وبلغت  $t$  المحسوبة (2.17) وبمقارنتها مع  $t$  الجدولية (2.30) نجد أنها غير دالة إحصائياً وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.

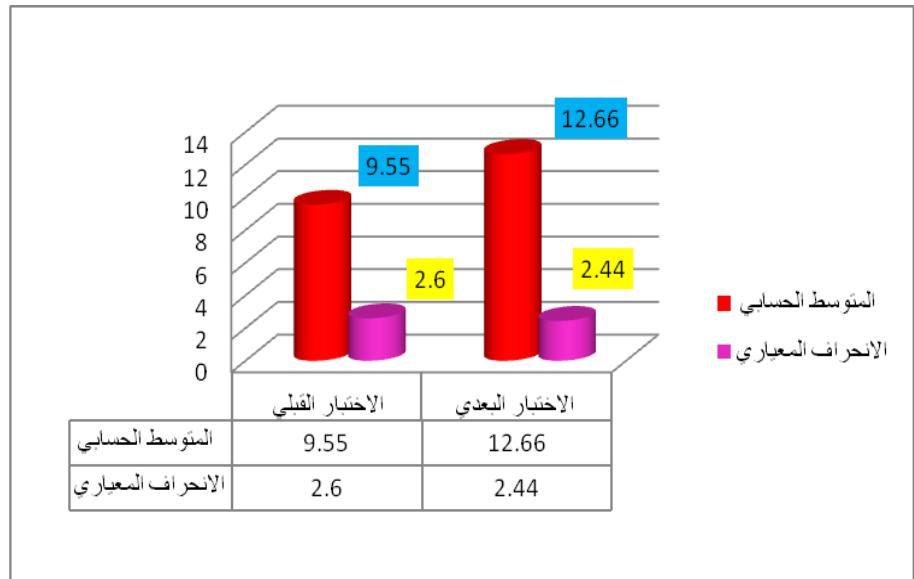


الشكل (18) يبين نتائج اختبار دقة التمرير للعينة التجريبية.

الجدول (13) يبين نتائج إختبار دقة التصويب للعينة التجريبية

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	" t " المحسوبة	" t " الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
9.55	2.60	2.46	2.30	دال إحصائيا
12.66	2.44			

من خلال الجدول (13) الذي يوضح لنا نتائج العينة التجريبية في اختبار دقة التصويب أين تحصلنا في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره  $(9.55 \pm 2.60)$  وتحصلنا في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره  $(12.66 \pm 2.44)$  ، وبلغت  $t$  المحسوبة  $(2.46)$  وبمقارنتها مع  $t$  الجدولية  $(2.30)$  نجد أنها دالة إحصائيا وبالتالي وجود فروق معنوية.



الشكل (19) يبين نتائج إختبار دقة التصويب للعينة التجريبية.

### 3 الإختبارات القبلية:

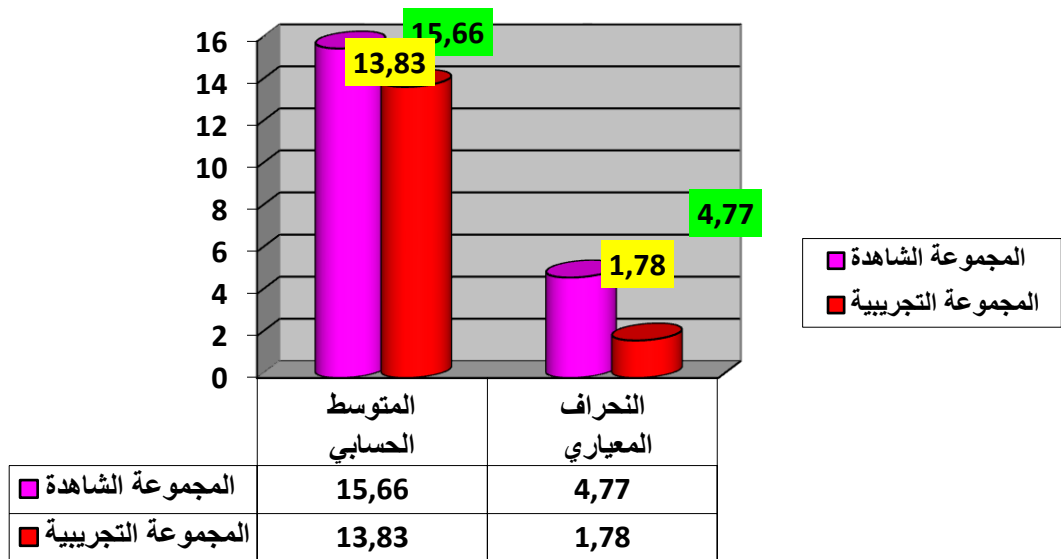
#### 3-1-3 اختبارات المرونة:

#### 3-1-1-3-1-1-3 اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس:

الجدول (14) يبين نتائج إختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للإختبار القبلي.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	" t " المحسوبة	" t " الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
المجموعة الشاهدة	4.77	1.01	2.12	غير دال إحصائيا
المجموعة التجريبية	1.78	13.83	15.66	

من خلال الجدول (14) الذي يوضح لنا نتائج الإختبارات القبلية في إختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس أين تحصلت العينة الشاهدة على متوسط حسابي قدره  $(15.66 \pm 4.77)$  وتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره  $(13.83 \pm 1.78)$  ، وبلغت  $t$  المحسوبة (1.01) وبمقارنتها مع  $t$  الجدولية (2.12) نجد أنها غير دالة إحصائيا وبالتالي عدم وجود فروق معنوية .



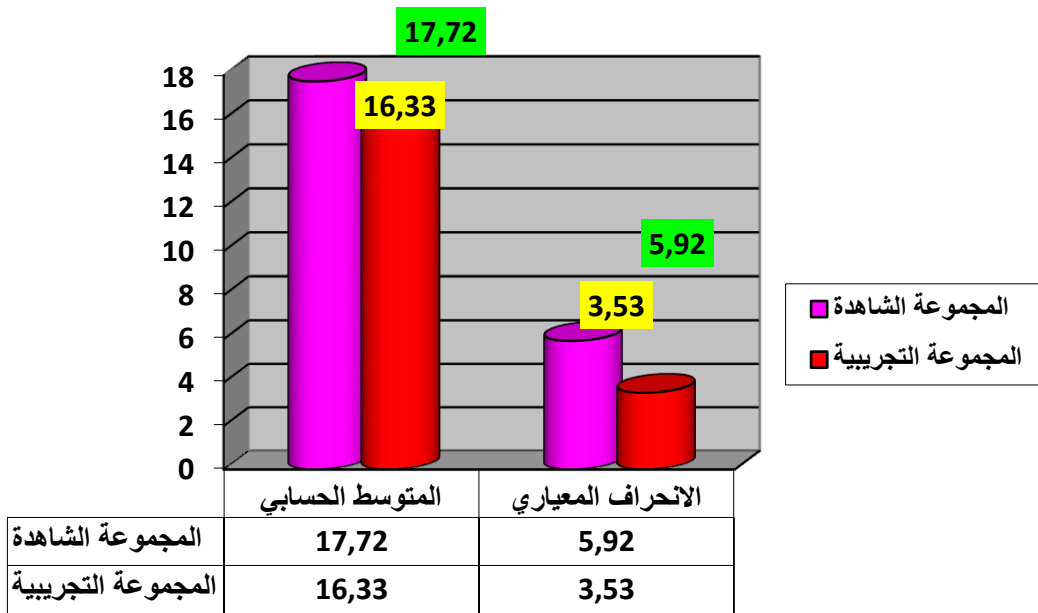
الشكل (20) يبين نتائج إختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للإختبار القبلي

3-1-2- اختبار ثنائي الجذع للأمام أسفل من الوقوف:

الجدول (15) يبين نتائج إختبار ثنائي الجذع للأمام أسفل من الوقوف للإختبار القبلي

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	" t" المحسوبة	" t" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
المجموعة الشاهدة	5.92	0.38	2.12	غير دال إحصائيا
المجموعة التجريبية	3.53			

من خلال الجدول (15) الذي يوضح لنا نتائج الإختبارات القبلية في اختبار ثنائي الجذع للأمام أسفل من الوقوف أين تحصلت العينة الشاهدة على متوسط حسابي قدره  $(17.27 \pm 5.92)$  وتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره  $(16.83 \pm 3.53)$  ، وبلغت  $t$  المحسوبة  $(0.38)$  وبمقارنتها مع  $t$  الجدولية  $(2.12)$  نجد أنها غير دالة إحصائيا وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.



الشكل (21) يبين نتائج إختبار ثنائي الجذع للأمام أسفل من الوقوف للإختبار القبلي.

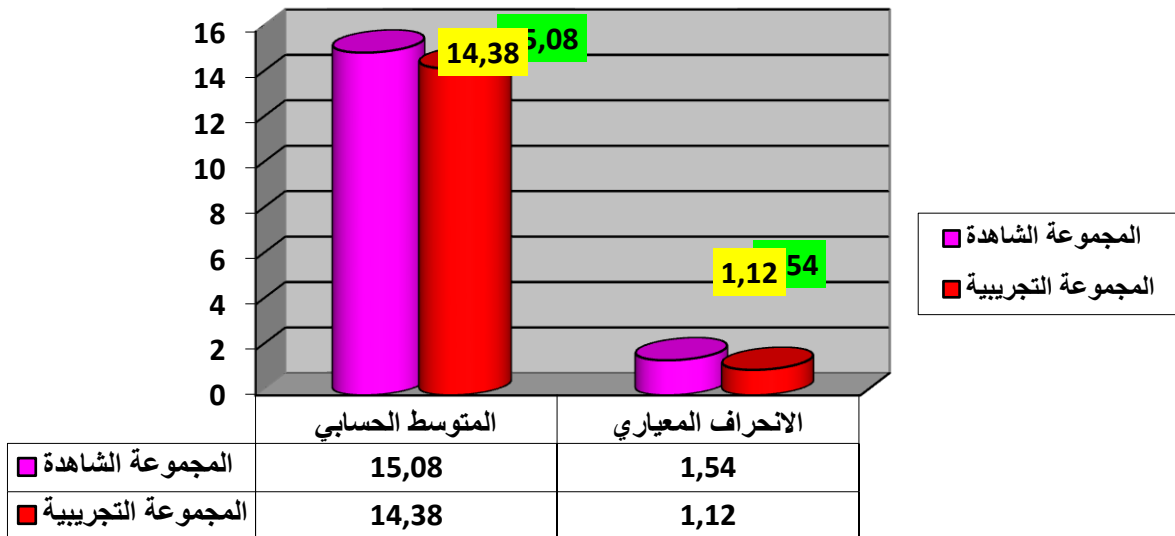
3-2- الإختبارات التقنية:

3-2-1- إختبار المراوغة:

الجدول (16) يبين نتائج إختبار المراوغة للإختبار القبلي

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	" t " المحسوبة	" t " الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
المجموعة الشاهدة	15.08	1.54	2.12	غير دال إحصائيا
المجموعة التجريبية	14.38	1.12		

من خلال الجدول (16) الذي يوضح لنا نتائج الإختبارات القبليّة في إختبار المراوغة أين تحصلت العينة الشاهدة على متوسط حسابي قدره  $(15.08 \pm 1.54)$  وتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره  $(14.38 \pm 1.12)$  ، وبلغت  $t$  المحسوبة (1.04) وبمقارنتها مع  $t$  الجدولية (2.12) نجد أنّها غير دالة إحصائيا وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.

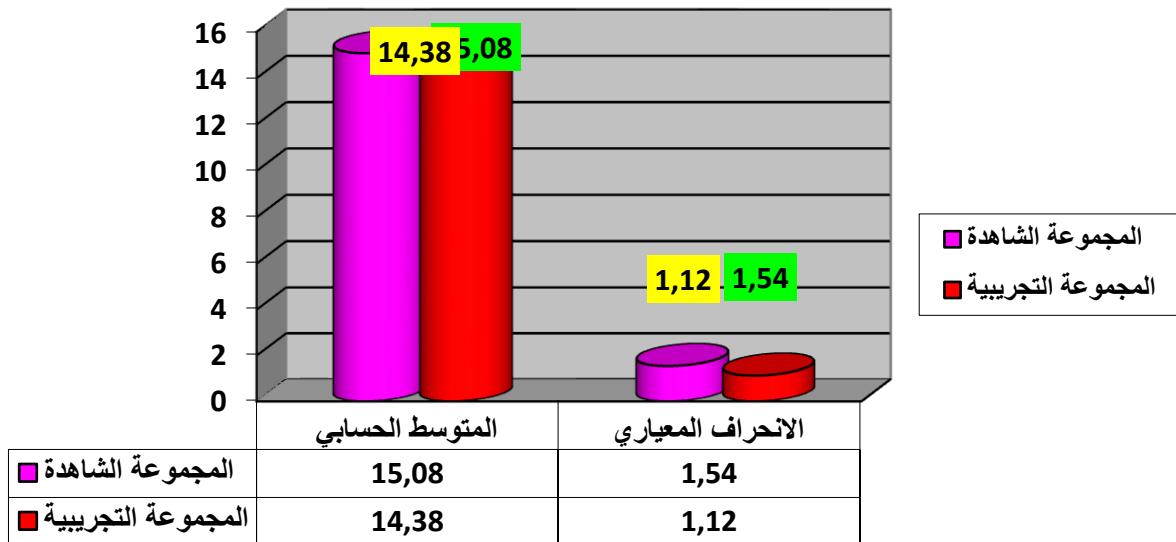


الشكل (22) يبين نتائج إختبار المراوغة للإختبار القبلي .

الجدول (17) يبين نتائج اختبار دقة التمرير للاختبار القبلي

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	" t" المحسوبة	" t" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
المجموعة الشاهدة	0.66	0.27	2.12	غير دال إحصائيا
المجموعة التجريبية	0.92			

من خلال الجدول (17) الذي يوضح لنا نتائج الإختبارات القبليّة في اختبار دقة التمرير أين تحصلت العينة الشاهدة متوسط حسابي قدره  $(2.22 \pm 0.66)$  وتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره  $(2.11 \pm 0.92)$  ، وبلغت  $t$  المحسوبة (0.27) وبمقارنتها مع  $t$  الجدولية (2.12) نجد أنّها غير دالة إحصائيا وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.

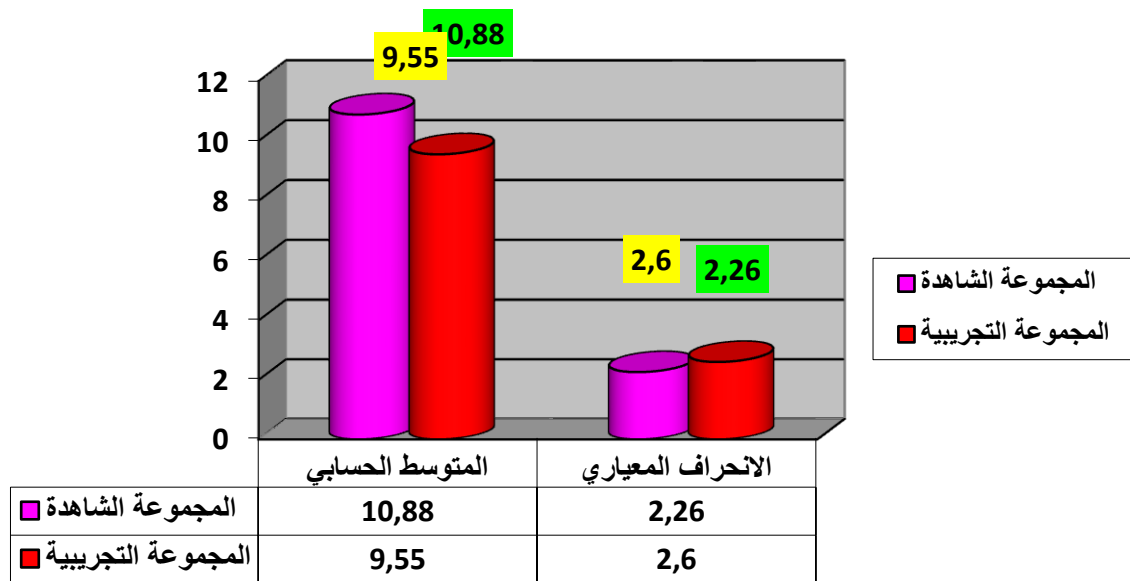


الشكل (23) يبين نتائج اختبار دقة التمرير للاختبار القبلي

الجدول(18) يبين نتائج إختبار دقة التصويب للإختبار القبلي

الدالة الإحصائية في المستوى (0.05)	" t" الجدولة	" t" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال إحصائيا	2.12	1.09	2.26	10.88	المجموعة الشاهدة
			2.60	9.55	المجموعة التجريبية

من خلال الجدول(18) الذي يوضح لنا نتائج الإختبارات القبليّة في اختبار دقة التصويب أين تحصلت العينة الشاهدة على متوسط حسابي قدره  $(10.88 \pm 2.26)$  وتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره  $(9.55 \pm 2.60)$  ، وبلغت  $t$  المحسوبة (1.09) وبمقارنتها مع  $t$  الجدولية (2.12) نجد أنّها غير دالة إحصائيا وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.



الشكل (24) يبين نتائج إختبار دقة التصويب للإختبار القبلي

4. الإختبارات البعدية:

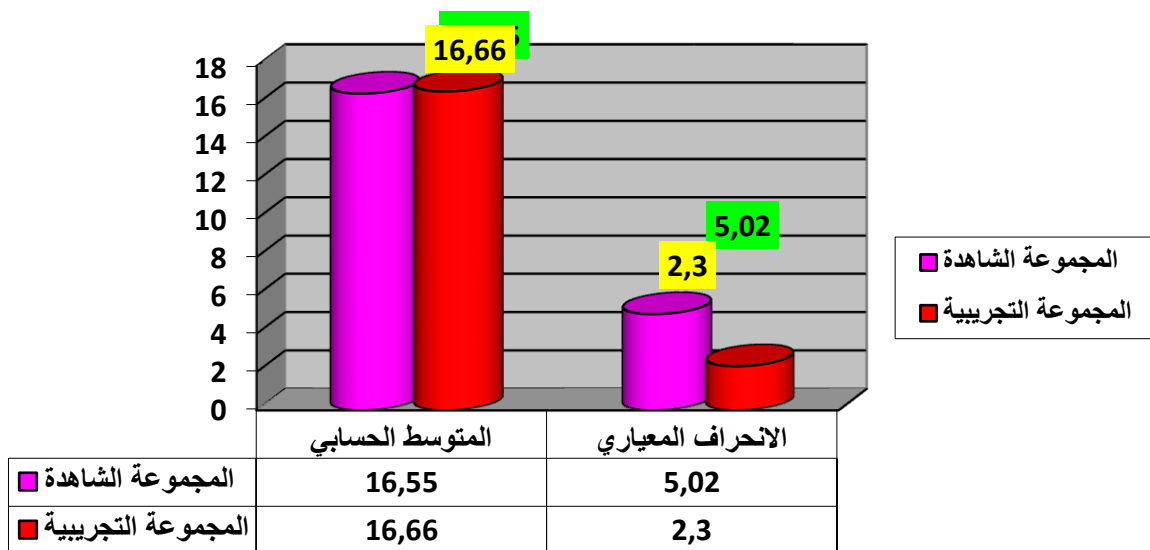
4-1- اختبارات المرونة

4-1-1- اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس:

الجدول (19) يبين نتائج إختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للإختبار البعدي.

الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)	" t " الجدولة	" t " المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال إحصائيا	2.12	0.05	5.02	16.55	المجموعة الشاهدة
			2.30	16.66	المجموعة التجريبية

من خلال الجدول (19) الذي يوضح لنا نتائج الإختبارات البعدية في اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس أين تحصلت العينة الشاهدة على متوسط حسابي قدره  $(16.55 \pm 5.02)$  وتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره  $(16.66 \pm 2.30)$  ، وبلغت  $t$  المحسوبة (0.05) وبمقارنتها مع  $t$  الجدولية (2.12) نجد أنها غير دالة إحصائيا وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.



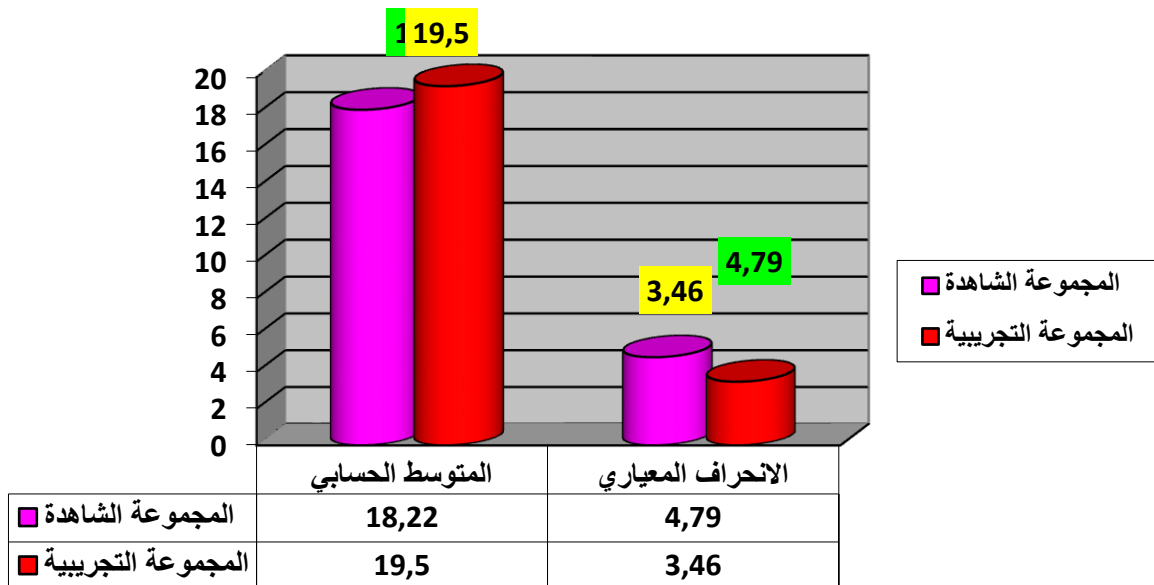
الشكل (25) يبين نتائج إختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للإختبار البعدي

14-2- اختبار ثنائي الجذع للأمام أسفل من الوقوف:

الجدول (20) يبين نتائج إختبار ثنائي الجذع للأمام أسفل من الوقوف للإختبار البعدي

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	" t" المحسوبة	" t" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
المجموعة الشاهدة	4.79	1.61	2.12	غير دال إحصائيا
المجموعة التجريبية	3.46			

من خلال الجدول (20) الذي يوضح لنا نتائج الإختبارات البعدية في اختبار ثنائي الجذع للأمام أسفل من الوقوف أين تحصلت العينة الشاهدة على متوسط حسابي قدره  $(18.22 \pm 4.79)$  وتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره  $(19.50 \pm 3.46)$  ، وبلغت  $t$  المحسوبة (1.61) وبمقارنتها مع  $t$  الجدولية (2.12) نجد أنها غير دالة إحصائيا وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.



الشكل (26) يبين نتائج إختبار ثنائي الجذع للأمام أسفل من الوقوف للإختبار البعدي.

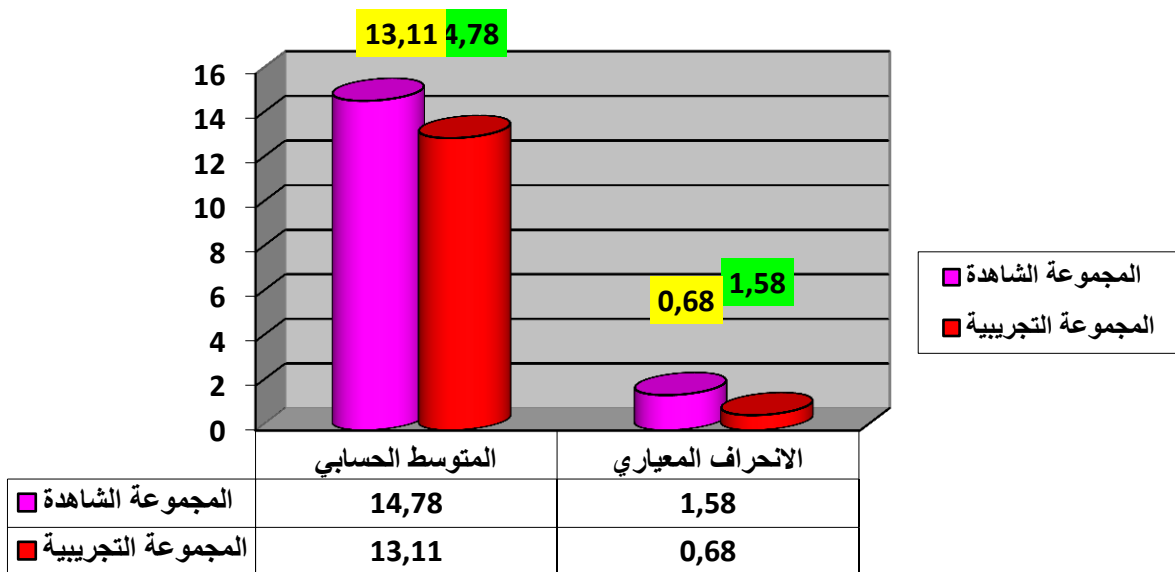
4-2- الإختبارات التقنية:

4-2-1- إختبار المراوغة:

الجدول (21) يبين نتائج إختبار المراوغة للإختبار البعدي

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	" t" المحسوبة	" t" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
المجموعة الشاهدة	14.78	1.58	2.12	دال إحصائيا
المجموعة التجريبية	13.11	0.68	2.74	

من خلال الجدول (21) الذي يوضح لنا نتائج الإختبارات البعدي في إختبار المراوغة أين تحصلت العينة الشاهدة على متوسط حسابي قدره  $(14.78 \pm 1.58)$  وتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره  $(13.11 \pm 0.68)$  ، وبلغت  $t$  المحسوبة (2.74) وبمقارنتها مع  $t$  الجدولية (2.12) نجد أنها دالة إحصائيا وبالتالي وجود فروق معنوية.

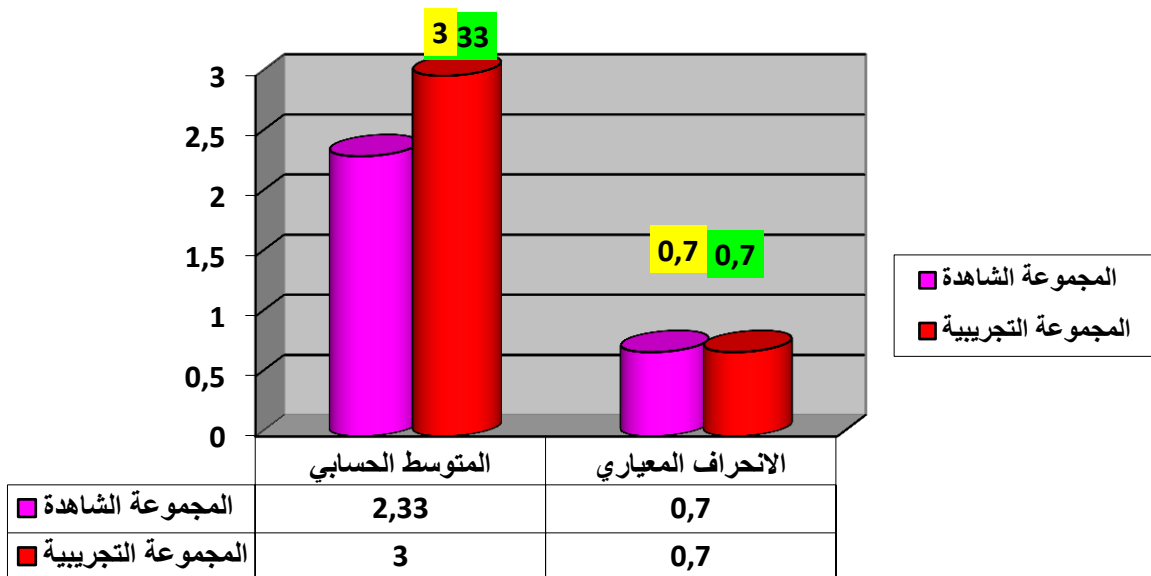


الشكل (27) يبين نتائج إختبار المراوغة للإختبار البعدي

الجدول(22) يبين نتائج إختبار دقة التمرير للإختبار البعدي

الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)	" t" الجدولة	" t" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال إحصائيا	2.12	1.91	0.70	2.33	المجموعة الشاهدة
			0.70	3	المجموعة التجريبية

من خلال الجدول(22) الذي يوضح لنا نتائج الإختبارات البعدية في اختبار دقة التمرير أين تحصلت العينة الشاهدة على متوسط حسابي قدره  $(2.33 \pm 0.70)$  وتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره  $(3 \pm 0.70)$  ، وبلغت  $t$  المحسوبة (1.91) وبمقارنتها مع  $t$  الجدولية (2.12) نجد أنها غير دالة إحصائيا وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.

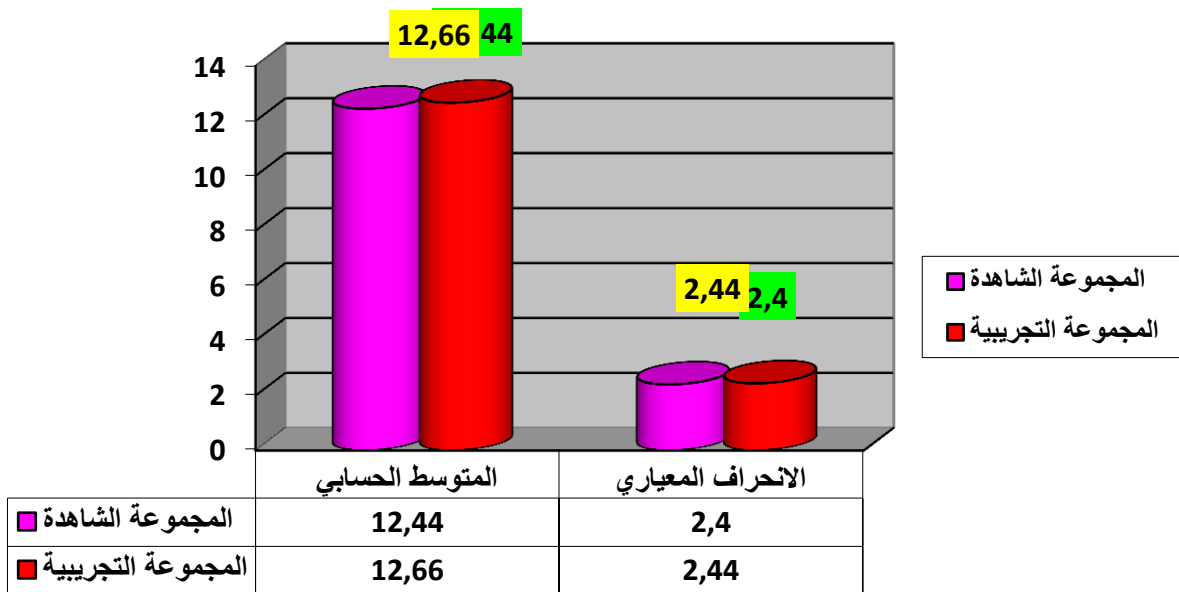


الشكل (28) يبين نتائج إختبار دقة التمرير للإختبار البعدي

الجدول (23) يبين نتائج اختبار دقة التصويب للاختبار البعدي.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	" t" المحسوبة	" t" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
المجموعة الشاهدة	2.40	12.44	2.12	غير دال إحصائيا
المجموعة التجريبية	2.44	12.66	0.18	

من خلال الجدول (23) الذي يوضح لنا نتائج الإختبارات البعدية في اختبار دقة التصويب أين تحصلت العينة الشاهدة على متوسط حسابي قدره  $(12.44 \pm 2.40)$  وتحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره  $(12.66 \pm 2.44)$  ، وبلغت  $t$  المحسوبة  $(0.18)$  وبمقارنتها مع  $t$  الجدولية  $(2.12)$  نجد أنها غير دالة إحصائيا وبالتالي عدم وجود فروق معنوية.



الشكل (29) يبين نتائج اختبار دقة التصويب للاختبار البعدي.

الفصل الرابع ..... عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

5- درجة الإرتباط بين اختبارات المرونة والإختبارات التقنية:

5-1- اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس مع الإختبارات التقنية:

5-1-1- العينة الشاهدة:

5-1-1-1- الإختبار القبلي:

الجدول(24) يبين معامل الإرتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس مع الإختبارات التقنية القبلية.

اختبار المروغة	اختبار دقة التمرير	اختبار دقة التصويب
15.08	2.22	10.88
المتوسط الحسابي		
1.54	0.66	2.26
الإنحراف المعياري		
-0.3	0.22	-0.3
معامل الإرتباط		

5-1-1-2- الإختبار البعدي:

الجدول(25) يبين معامل الإرتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس مع الإختبارات التقنية البعدية

اختبار المروغة	اختبار دقة التمرير	اختبار دقة التصويب
14.78	2.33	12.44
المتوسط الحسابي		
1.58	0.70	2.40
الإنحراف المعياري		
-0.18	-0.5	0.34
معامل الإرتباط		

من خلال الجدولين (24)،(25) اللذان يوضحان معامل الإرتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس مع الإختبارات التقنية للعينة الشاهدة وذلك في الإختبارين القبلي والبعدي حيث لاحظنا تحسن في اختبار المروغة واختبار دقة التصويب لصالح الإختبار البعدي، أما بالنسبة لاختبار دقة التمرير فلاحظنا انخفاض في الإختبار البعدي.

الفصل الرابع ..... عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

5-1-2- العينة التجريبية:

5-1-2-1- الإختبار القبلي:

الجدول (26) يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس مع الإختبارات التقنية القبلية

اختبار المراوغة	اختبار دقة التمرير	اختبار دقة التصويب	
14.38	2.11	9.55	المتوسط الحسابي
1.12	0.92	2.6	الإنحراف المعياري
-0.12	0.12	-0.4	معامل الارتباط

5-1-2-2- الإختبار البعدي:

الجدول (27) يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس مع الإختبارات التقنية البعدية

اختبار المراوغة	اختبار دقة التمرير	اختبار دقة التصويب	
13.11	3	12.66	المتوسط الحسابي
0.68	0.7	2.44	الإنحراف المعياري
-0.32	-0.04	0.002	معامل الارتباط

من خلال الجدولين (26)، (27) اللذان يوضحان معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس مع الإختبارات التقنية للعينة التجريبية وذلك في الإختبارين القبلي والبعدي، حيث لاحظنا انخفاض في اختبار المراوغة واختبار دقة التمرير ، وقد كان هناك تحسن بالنسبة لاختبار دقة التصويب لصالح الإختبار البعدي.

الفصل الرابع ..... عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

5-2- اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف مع الإختبارات التقنية:

5-2-1- العينة الشاهدة:

5-2-1-1- الإختبار القبلي:

الجدول (28) يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف مع الإختبارات التقنية القبلية

اختبار المراوغة	اختبار دقة التمير	اختبار دقة التصويب	
15.08	2.22	10.88	المتوسط الحسابي
1.54	0.66	2.26	الإنحراف المعياري
-0.2	0.11	-0.18	معامل الارتباط

5-2-1-2- الإختبار البعدي:

الجدول (29) يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف مع الإختبارات التقنية البعدية

اختبار المراوغة	اختبار دقة التمير	اختبار دقة التصويب	
14.78	2.33	12.44	المتوسط الحسابي
1.58	0.70	2.40	الإنحراف المعياري
-0.25	-0.5	0.4	معامل الارتباط

من خلال الجدولين (28)، (29) اللذان يوضحان معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف مع الإختبارات التقنية للعينة الشاهدة وذلك في الإختبارين القبلي والبعدي حيث لاحظنا انخفاض في اختبار المراوغة واختبار دقة التمير، وقد كان هناك تحسن بالنسبة لاختبار دقة التصويب لصالح الإختبار البعدي.

5-2-2- العينة التجريبية:

5-2-2-1- الإختبار القبلي:

الجدول (30) يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف مع الإختبارات التقنية القبلية

اختبار المراوغة	اختبار دقة التمرير	اختبار دقة التصويب	
14.38	2.11	9.55	المتوسط الحسابي
1.12	0.92	2.6	الإنحراف المعياري
-0.19	0.14	-0.36	معامل الارتباط

5-2-2-2- الإختبار البعدي:

الجدول (31) يبين معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف مع الإختبارات التقنية البعدية.

اختبار المراوغة	اختبار دقة التمرير	اختبار دقة التصويب	
13.11	3	12.66	المتوسط الحسابي
0.68	0.7	2.44	الإنحراف المعياري
-0.11	0.025	-0.2	معامل الارتباط

من خلال الجدولين (30)، (31) اللذان يوضحان معامل الارتباط بين اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف مع الإختبارات التقنية للعينة التجريبية وذلك في الإختبارين القبلي والبعدي حيث لاحظنا تحسن في اختبار المراوغة واختبار دقة التصويب لصالح الإختبار البعدي، كما لاحظنا انخفاض في نتائج اختبار دقة التمرير.

## تحليل و مناقشة النتائج:

في إطار موضوع بحثنا والذي يتطرق إلى دراسة أثر الوحدات التدريبية لتنمية صفة المرونة وتأثيره على تحسين الأداء المهاري في كرة القدم (أشبال)، ومن خلال النتائج المتحصل عليها عن طريق إجراء الاختبارات التي شملت اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس واختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف واختبار المرواغة ودقة التمرير ودقة التصويب، المستعملة مع العينتين الشاهدة والتجريبية حيث دوت النتائج في الجداول (2) و(3) والتي سنقوم بمناقشتها على ضوء الفرضيات المطروحة والتحليل الإحصائية لهذه الاختبارات في محاولة لإبراز بعض العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المتحصل عليها والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها.

### 1- مقارنة نتائج الاختبارات(قبلي-بعدي) في نفس المجموعة:

1-1- اختبارات المرونة: من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم (4) الخاصة باختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس للينة الشاهدة نلاحظ عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائيا، على عكس الينة التجريبية التي كانت نتائجها ذات فروق معنوية دالة إحصائيا لصالح الاختبارات البعدية، هذه الفروق التي تبرز لنا أثر الوحدات التدريبية الأمر الذي يجعل للتدريب دور في تحسين نتائج الاختبار.

ومن خلال النتائج المعروضة في الجداول رقم(5) و (10) الخاصة باختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف للينتين الشاهدة والتجريبية نلاحظ عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائيا، هذه الفروق التي تبرز لنا عدم وجود تأثير للوحدات التدريبية في تحسين نتائج الاختبار وذلك قد يكون لعدم إجراء حصص تدريبية كافية أو كثيرة.

1-2- الاختبارات التقنية: من خلال النتائج المعروضة في الجداول رقم(6)،(7)،(8) الخاصة باختبارات المرواغة ودقة التمرير وكذلك اختبار دقة التصويب للينة الشاهدة نلاحظ عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائيا، على عكس الينة التجريبية التي كانت نتائجها في اختباري المرواغة ودقة التصويب ذات فروق معنوية دالة إحصائيا لصالح الاختبارات البعدية، هذه الفروق التي قد تبرز لنا أثر الوحدات التدريبية المطبقة عليها في تحسين نتائج الاختبارين، في حين كانت النتائج ذات فروق غير معنوية فيما يخص اختبار دقة التمرير.

### 2- مقارنة نتائج الاختبارات(قبلي-بعدي) فيما بين المجموعتين:

1-2- اختبارات المرونة: من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبالية والبعدية مابين المجموعة الشاهدة والتجريبية، تبين لنا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية مابين نتائج المجموعتين وفي كلا الاختبارين(اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس واختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الوقوف).

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

2-2- من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة ما بين المجموعة الشاهدة والتجريبية، تبين لنا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ما بين نتائج المجموعتين وفي كلا الاختبارين (اختبار دقة التمرير واختبار دقة التصويب) إلا فيما يخص نتائج اختبار المراوغة فإنه تبين لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

### 3- تأثير البرنامج التدريبي المطبق في المرونة على نتائج الاختبارات التقنية:

من خلال مقارنة نتائج الاختبار البعدي لاختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس مع الاختبارات التقنية باستعمال معامل الارتباط تبين لنا وجود تأثير لنتائج اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس على نتائج اختبار دقة التصويب فقط، أما في باقي الاختبارات التقنية لم يتبن وجود تأثير، هذا يدل على أن مرونة الأطراف السفلية والتي تعبر عليها نتائج اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الجلوس تلعب دوراً في تحديد مستوى الأداء التقني لمهارة دقة التصويب.

من خلال مقارنة نتائج الاختبار البعدي لاختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف مع الاختبارات التقنية باستعمال معامل الارتباط تبين لنا وجود تأثير لنتائج اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف على نتائج اختبائي دقة التصويب واختبار المراوغة، أما في اختبار دقة التمرير لم يتبن وجود تأثير، هذا يدل على أن مرونة الأطراف العلوية والتي تعبر عليها نتائج اختبار ثني الجذع أمام أسفل من الوقوف تلعب دوراً في تحديد مستوى الأداء التقني لمهارة المراوغة ومهارة دقة التصويب .



## الفصل الخامس :

استنتاجات واقتراحات

**1- استنتاجات عامة :**

من خلال النتائج المحصل عليها في اختبار المروغة للمجموعة الشاهدة والتي لم تحدث أي فروق معنوية دالة على عكس المجموعة التجريبية التي أبدت عناصرها ظهور فروق معنوية دالة وبالتالي نلاحظ مدى أثر الوحدات التدريبية المدججة في تطوير صفة المرونة على تحسين تقنية المروغة، هذا ما يثبت صحة الفرضية التي تنص على أن تطوير صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال يؤثر في تحسين أداء تقنية المروغة.

أما من خلال النتائج المحصل عليها في اختبار دقة التمرير للمجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية والتي لم تحدث أي فروق معنوية دالة وبالتالي نلاحظ عدم وجود أثر للوحدات التدريبية المدججة في تطوير صفة المرونة على تحسين تقنية دقة التمرير، هذا ما لم يثبت صحة الفرضية التي تنص على أن تطوير صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال يؤثر في تحسين أداء تقنية دقة التمرير.

ومن خلال النتائج المحصل عليها في اختبار دقة التصويب للمجموعة الشاهدة والتي لم تحدث أي فروق معنوية دالة على عكس المجموعة التجريبية التي أبدت عناصرها ظهور فروق معنوية دالة وبالتالي نلاحظ مدى أثر للوحدات التدريبية المدججة في تطوير صفة المرونة على تحسين تقنية دقة التصويب، هذا ما يثبت صحة الفرضية التي تنص على أن تطوير صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال يؤثر في تحسين أداء تقنية دقة التصويب.

من خلال النتائج السابقة المحصل عليها في الاختبارات التقنية نلاحظ وجود أثر للوحدات التدريبية المدججة في تطوير صفة المرونة على تحسين أداء مهاراتي المروغة ودقة التصويب عكس أداء مهارة دقة التمرير التي لم يحدث فيها تحسن، هذا ما يثبت نسبيا صحة الفرضية العامة التي تنص على أن للوحدات التدريبية المقترحة أثر في تنمية صفة المرونة في تحسين الأداء التقني لمهارات كرة القدم - صنف أشبال -

## 2- اقتراحات و توصيات

من جراء إجراء هذا البحث فقد تسنى لنا ملاحظة أشياء كثيرة ، كانت تشكل بعض الصعوبات في إنجاز وتقديم سيرورة البحث نفسه أو حتى كعائق في وجه تحسين مستوى النوادي الرياضية ، ومن بعد المنتجات الوطنية على حد سواء.

لذا فقد خلصنا إلى مجموعة من التوصيات وبعض الاقتراحات عليها تساهم في تحسين وضعية النوادي الرياضية ومن ثم تحسين مستوى المنتجات الوطنية وهي كما يلي :

- توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة قصد سيرورة التدريب وتسهيل عملية التعليم على المدرب.
- ضرورة تسطير برامج استدرائية من طرف الباحثين والأخصائيين في هذا المجال قصد تدارك النقص الفادح في القدرات البدنية لدى اللاعبين في هذه الفئة العمرية .
- ضرورة التركيز على إدماج تمارين وبرامج تطويرية قصد تحسين القدرة على المرونة لدى اللاعبين والتي تبدو ضعيفة جدا بل ومتدهورة لانعدام العمل حول هذه الصفة في مختلف البرامج التدريبية التي يتلقاها اللاعب.
- إعطاء أهمية بالغة لمهارات كرة القدم في مرحلة الطفولة خاصة باعتبارها المرحلة الأساسية لترسيخ المكتسبات والخبرات.
- إدراك أهمية الممارسة الرياضية والنشاطات البدنية في حياة المراهق ودورها في تطوير نمو شخصيته من كل الجوانب.
- إدخال المدربين في تریصات حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية لمواكبة التطور الرياضي العلمي.
- إدخال بعض الوسائل السمعية البصرية "فيديو" حتى تكون للاعبين فكرة عن كيفية التدريب على تقنية التسديد نحو المرمى قبل بداية الحصة .

## 3- الآفاق المستقبلية للدراسة :

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

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

#### 4- قائمة المراجع

##### • الموسوعات

- 1- مصطفى، زيدان. (1997). موسوعة كرة السلة. ط7. دار الفكر العربي. القاهرة.
- 2- الشرة، الشرفية. (1982). موسوعة التغذية وعناصرها. الشركة الشرفية للمطبوعات. لبنان.
- 3- رشيد فرحات، وآخرون. (1999). موسوعة كنوز المعرفة الرياضية. ط2. دار النظير عبور.

##### • الكتب

- 1- أبو الفضل، جمال الدين بن منظور. لسان العرب. ج3. دار الطباعة والنشر.
- 2- أبو العلاء، عبد الفتاح، واحمد نصر الدين سيد. فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي القاهرة.
- 3- احمد حسن، علاوي، ومحمد نصرالدين، رضوان. (1993) اختبارات الأداء الحركي. ط3. دار الفكر العربي.
- 4- احمد، بو سكرة. (2005). مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتقني. دار الخلدونية للنشر والتوزيع. الجزائر.
- 5- اميرة حسن محمود، وماهر حسن محمود. (2008). الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي. دار الوفاء. لدينا الطباعة والنشر. الإسكندرية.
- 6- أمين فواز الخولي، وجمال الدين الشافعي. (2000). مناهج التربية البدنية المعاصرة. دار الفكر العربي.
- 7- إبراهيم، علام. (1960). كأس العالم لكرة القدم. دار القومية للنشر. مصر.
- 8- بسطويس، احمد. (1996). أسس ونظريات الحركة. دار الفكر العربي. القاهرة.
- 9- بسطويس، أحمد. (1997). أسس ونظريات الحركة. دار الفكر العربي.
- 10- حامد عبد السلام، زهران. (1982). علم نفس الطفولة والمراهقة. عالم الكتب.
- 11- حسن السيد، ابو عبده. الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم. ط7. مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية.
- 12- حسن السيد، أبو عبده. (2002). الإعداد المهاري للاعبين لكرة القدم. مكتبة الإشعاع الفنية. الإسكندرية.
- 13- حسن أحمد، الشافعي. (1998). تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي. منشأة المعارف. الإسكندرية.
- 14- حسن، عبد الجواد. (1997). كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم. ط4. دار العلم للملايين. بيروت.

- 15- حسن، عبد الوهاب.(1998). كرة القدم. دار المعلمين. بيروت.
- 16- حنفي، محمود مختار. الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. دار الفكر العربي.
- 17- حنفي، محمود مختار. كرة القدم للناشئين. دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
- 18- رابع، تركي.(1990). أصول التربية والتعليم. ط2. ديوان المطبوعات الجامعية. الجزائر.
- 19- رومي، جميل.(1997). فن كرة القدم. ط2. دار النفائس. بيروت.
- 20- زاهر، السيد.(2008). المهارات الفنية في كرة القدم. دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر. الإسكندرية.
- 21- زكي محمد، محمد حسن.(1998). الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخططية. الإسكندرية. دار المعارف.
- 22- سامي الصفار، وآخرون. كرة القدم. ج1. ط2. دون ناشر.
- 23- سامي، الصفار.(1982). كرة القدم. ج1. دار الكتاب للطباعة والنشر. جامعة الموصل. العراق.
- 24- سعيد، رشيد الاعظمي.(2007). أساسيات علم النفس الطفولة والمراهقة. دار جهينة للنشر.
- 25- طلحت، حسام الدين.(1997). الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي. ج1. القاهرة.
- 26- طلحت حسين، حسام الدين، وفوزي محمد، عبد الشكور.(2009). التعلم والتحكم الحركي (مبادئ، نظريات، تطبيقات). مركز الكتاب للنشر. القاهرة.
- 27- عبد العالي، الجسماني.(1994). سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية. دار البيضاء. لبنان.
- 28- عبد العزيز نمر، وآخرون.(1997). الإطالة الحركية. مركز الكتاب للنشر. القاهرة.
- 29- عبد العزيز، نمر.(1997). الإطالة العضلية. مركز الكتاب للنشر. القاهرة.
- 30- عبد الغني، الإيدي. رعاية المراهقين. دار غريب للطباعة والنشر.
- 31- عبد القادر، حلمي.(1992). مدخل إلى الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية. الجزائر.
- 32- عصام الدين متولي، عبد الله، وبدوي عبد العال بدوي.(2006). طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق. دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر. الإسكندرية.
- 33- علي، النصيف.(1980). التعلم الحركي. دار الكتاب للطبع والنشر.
- 34- علي، البيك.(2008). أسس إعداد لاعبي كرة القدم. منشأة المعارف. الاسكندرية.

- 35- علي خليفة العنشري، وآخرون.(1989) كرة القدم. دون ناشر. الجماهيرية العربية الليبية.
- 36- عنايات محمد، أحمد فرج.(1998). مناهج وطرق تدريس التربية البدنية. دار الفكر العربي.
- 37- فؤاد البهي، السيد.(1956). الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة. دار الفكر العربي. مصر.
- 38- فيصل رشيد، عياش الدليمي، ولحمر عبد الحق.(1997) كرة القدم. المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية.
- 39- كمال عبد الحميد، ومحمد صبحي حسنين.(1997). اللياقة البدنية ومكوناتها. ط3. دار الفكر العربي. القاهرة.
- 40- كورت، هانيل.(1980). التعلم الحركي. ترجمة عبد العالي نصيب. دون ناشر.
- 41- محمد المحمدي، وأمير الخولي. أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية. ط2. دار الفكر العربي. القاهرة.
- 42- محمد ابراهيم، شحاتة.(2003). أسس تعلم الجمباز. دار الفكر العربي. القاهرة.
- 43- محمد ابراهيم، شحاتة.(2008). دليل اللياقة البدنية مبادئ اللياقة البدنية. ج1. المكتبة المصرية.
- 44- محمد عبده صالح الوحش، ومفتي ابراهيم محمد.(1994). أساسيات كرة القدم. دار المعرفة. مصر.
- 45- محمد كشك، وأمر الله البساطي.(2000). أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم. دون ناشر.
- 46- محمود، حسن.(1981). الأسرة ومشكلاتها. دار النهضة العربية. لبنان.
- 47- مختار، سالم. كرة القدم لعبة الملايين. دون ناشر.
- 48- معروف، رزيق.(1986). خطايا المراهقة. ط2. دار الفكر. دمشق.
- 49- مصطفى، فهمي.(1986). سيكولوجية الطفولة والمراهقة. دار المعارف الجديدة.
- 50- مصطفى السايح محمد، وصالح انس محمد.(2009). الاختبار الأوربي للياقة البدنية يور وفيت. دار الوفاء لدينا الطباعة والنشر. الإسكندرية.
- 51- مفتي ابراهيم، حمادة.(2008). المهارات الرياضية أسس التعلم والتدريب والدليل المصور. ط1. مركز الكتاب. مصر.
- 51- مفتي إبراهيم، حمادة.(1996). التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة. دار الفكر العربي. القاهرة.

- 52- مفتي ابراهيم، محمد.(1998) *الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم*. در الفكر العربي. عمان . الأردن.
- 53- منى، فياض.(2004). *الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي*. المركز الثقافي العربي. لبنان.
- 54- مهند حسين البشتاوي، واحمد ابراهيم الخواجاج.(2005). *مبادئ التدريب الرياضي*. دار وائل. عمان. الاردن.
- 55- موفق اسعد، محمود.(2009). *التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم*. ط2. عمان. دار دجلة .
- 56- موفق مجيد، المولى.(1999). *الإعداد الوظيفي في كرة القدم*. دار الفكر. عمان.
- 57- ناهد أسعد محمود ،ونيلي رمزي فهميم.(2004). *طرق التدريس في التربية الرياضية*. ط2. مركز الكتاب للنشر. القاهرة.
- 58- نزار الطالب، ومجيد السامرائي.(1981). *مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية*. دار الكتاب للطباعة و النشر. جامعة الموصل .بغداد.
- 59- يوسف ميخائيل، أسعد. *رعاية المراهقين*. دار غريب للطباعة والنشر.

#### • المذكرات

- 1- بن شهية مراد ،ومهرية عبد الرزاق.(2000). *تطوير صفة المرونة خلال درس التربية البدنية عند تلاميذ الطور الثانوي*. مذكرة لسانس. معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة قسنطينة.
- 2- زيان ،كمال.(1997). *إشكالية التسديد من بعيد عند لاعبي كرة القدم في الجزائر*. مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس تربية بدنية ورياضية. معهد التربية البدنية والرياضية دالي ابراهيم.
- 3- سليبي، عبد الرزاق.(2001). *كيفية تأثير صفة المرونة على الاداء الحركي في كرة السلة لصنف البراعم (1210 سنة)*. مذكرة لسانس. المعهد الوطني لإطارات الشباب والرياضة. جامعة قسنطينة.

#### • الكتب باللغة الأجنبية

- 1-Alain Michel.(1998). *Foot ball;les systems de jeu*. 2eme Edition, ,  
edition chiram. paris.
- 2- Bernard Turpin.(2002). *preparation et entrainement du foot ball*. T2. ,  
edition amphora. paris.
- 3- Corbean Goel.(1998). *Foot ball de l école auxassation*. edition revue. ,  
paris.

- 4- Dekkar Nour ddine et aut.(1990). *technique d evolution physique des , athletes*. impremerie du poin sportif. Alger.
- 5- Jéróni Saura Andra et Sole Cases.(1999). *entrainement physique de sportif*.editon amphora.
- 6- Hamid Grien.(1990). *Almanche du sport Algeriene*. edition anaprouba, , Alger.
- 7- Yurgen Weineck.(1992). *Biologie du Sport*. edition vigot. France.,
- 8- Yurgen Weineck.(1997). *Manuel de lentrainement* 4eme. edition , vigot.



الملاحق



- نتائج الاختبارات المتحصل عليها في اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس ، و ثني الجذع للأمام من الوقوف و ، اختبار المزاوغة ، واختبار التميرير ، واختبار التصويب للعينه الاستطالعية :

اختبار التصويب		اختبار التميرير		اختبار المزاوغة		ثني الجذع للأمام من الوقوف		ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس		العينه
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
12	10	3	3	14.13	14.20	16.5	15	16	15	1
12	12	1	2	17	17.06	18	19	19	15	2
10	6	4	3	13.20	14.30	27	25	21	16	3
12	10	4	4	14.13	15.77	18	19	16	14	4

الملاحظة	الزمن	التكرار	التمارين	المرحلة
- الجري حول الملعب - التنفس السليم والإحماء الجيد			جري خفيف مع القيام بعمليات الإحماء والحركات Ass+mov	المرحلة التحضيرية
- العمل بجد - الرفع من معنويات اللاعبين		2-3 2-3 10 10 10 10	<p><b>ت1:</b> 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)</p> <p><b>ت2:</b> - 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)</p> <p><b>ت3:</b> - 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.</p> <p><b>ت4:</b> - من الوقوف: القدمان متقاطعان، لمس الأرض باليدين.</p> <p><b>ت5:</b> - الجلوس على الركبتين، اليدين على الأرض قرب رسغ القدم خروج الفخذين للأمام دون خروج البطن .</p> <p><b>ت6:</b> - الجلوس على الركبتين، العودة الى وضعية القرفصاء بفضل ثني رسغ القدم.</p>	المرحلة الأساسية
- الرجوع للحالة الطبيعية	05		الاسترخاء	المرحلة الختامية

الملاحظة	الزمن	التكرار	التمارين	المرحلة
- الجري حول الملعب والتنسيق السليم للجسم - التنفس السليم والإحماء الجيد.			- الجري الخفيف مع القيام بعمليات الإحماء و الحركات ASS+ MOV	المرحلة التحضيرية
- التركيز أثناء العمل		3-2	<b>ت1</b> : - 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 وجذبها من العقب قرب المقعدة باليد المعاكسة . الانقباض(6- 10ثا)، الاسترخاء(2- 3) . التمديد (15- 20ثا)	المرحلة الأساسية
		10	<b>ت2</b> : الوقوف على رجل واحدة ، ثني الرجل الأخرى ووضعها على مقعد ، الضغط بالقدم نحو الأسفل على المقعد ، الاسترخاء ، جذب العقب نحو المقعدة باليد .	
		10	<b>ت3</b> : - الرجلين مفتوحتين ، وضع اليدين على الأرض نحو الأمام قليلا ثم الذراعان متقاطعان والمرفقين بين الرجلين ، ثم وضع الذراعين نحو الخلف على الأرض .	
- رفع المعنويات والتركيز على الجانب التحفيزي		10	<b>ت4</b> : - من الجلوس الرجلين مفتوحين ، ثني الجذع نحو كل ركلة بالتناوب مع لمس القدم باليد .	
		10	<b>ت5</b> : - بوضعية مفتوحة ، الرجلين ممتدتين رسم رقم 8 بالكرة بين الرجلين.	
		10	<b>ت6</b> : وضع عصا للخلف ، دفع العقب نحو العصا (talon/fesses).	
		10	<b>ت7</b> : - من الوقوف بوضعية مفتوحة ، اليدين على الحوض ، دفع الحوض جانبيا نحو اليمين واليسار.	
- الرجوع للحالة الطبيعية	05		- الاسترخاء	المرحلة الختامية

الملاحظة	الزمن	التكرار	التمارين	المرحلة
جري حول الملعب - التنفس السليم والإحماء الجيد - التنسيق السليم والجيد للجسم			- جري خفيف مع القيام بعمليات الإحماء والحركات ASS + MOV	المرحلة التحضيرية
- التركيز على الجانب النفسي التحفيز		2-3 10 10 10 10 10 10	<b>ت1:</b> - الوقوف على ركبة والأخرى ممتدة للأمام، الضغط بالرجل الممتدة على الأرض "غرز العقب" الاسترخاء، ثم السماح بوقوع الجزء العلوي من الجسم نحو الأمام مع المحافظة على الظهر مستقيم قدر الإمكان. الانقباض "6-10". الاسترخاء "2-3". التمديد "15-20" <b>ت2:</b> الوقوف بوضعية مفتوحة، الحوض ثابت واليدين عليه دوران الجذع يمينا ويسارا . <b>ت3:</b> - فتح كبير للرجلين تدريجيا مع التنفس العميق. <b>ت4:</b> - الوقوف والرجلين مضمومتين، مسك الكرة باليدين عاليا خلف الأذنين، ثمة لمس الأرض مع المحافظة على وضعية اليدين. <b>ت5:</b> - بوضعية مفتوحة الرجلين ممتدتان، رسم الرقم 8 بالكرة بين الرجلين. <b>ت6:</b> - كرة بين اثنين، الظهر للظهر البعد بينهما 1م الحوض ثابت، إعطاء الكرة للزميل من إحدى الجهتين حيث الجزء العلوي هو الذي يتحرك وتكرار نفس العمل من الجهة الأخرى. <b>ت7:</b> من الوقوف: بوضعية مفتوحة، اليدين على الحوض، دفع الحوض جانبيا نحو اليمين واليسار.	المرحلة الأساسية
- الرجوع إلى الحالة الطبيعية			استرخاء	المرحلة الختامية

الملاحظة	الزمن	التكرار	التمارين	المرحلة
- جري حول الملعب - التنفس السليم والإحماء الجيد			- جري خفيف مع القيام بعمليات الإحماء والحركات ASS+ MOV	المرحلة التحضيرية
- التنسيق الجيد والتركيز أثناء العمل - العمل بجد		2-3	<b>ت1:</b> - 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"	المرحلة الأساسية
		10	<b>ت2:</b> - الوقوف بوضعية مفتوحة، الحوض ثابت مع وضع اليدين عليه، دوران الجذع يمينان ويسار.	
		10	<b>ت3:</b> - الجلوس على الركبتين، اليدين على الأرض قرب رسغ القدم، دفع الفخذين للأمام دون خروج البطن.	
		10	<b>ت4:</b> - الوقوف والرجلين مضمومتين، مسك الكرة باليدين عاليا خلف الأذنين ثم لمس الأرض مع المحافظة على وضع اليدين.	
		10	<b>ت5:</b> - 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.	
- التركيز على الجانب النفسي		10	<b>ت6:</b> - مسك العصا من الوقوف وعند الإشارة بالانشاء الرجلين ورفع العصا عاليا، الظهر مستقيم.	
- الرجوع إلى الحالة الطبيعية	05		- إسترخاء	المرحلة الختامية

الملاحظة	الزمن	التكرار	التمارين	المرحلة
- جري حول الملعب - التنفس السليم والإحماء الجيد و المحافظة على التركيز			- جري خفيف و القيام بالتسخينات والحركات ASS + MOV	المرحلة التحضيرية
- العمل بجد		2-3	<b>ت1:</b> -الجلوس على الأرض، وضع اليدين بين الركبتين حيث تقومون بالضغط نحو الجهة المعاكسة واليد تقاوم ذلك، الاسترخاء، وضع العقبين على بعضهما البعض ثم الضغط بالمرفقين على الركبتين التمديد. الانقباض "6-10ثا". الاسترخاء "2-3ثا". التمديد "15-20ثا"	المرحلة الأساسية
		2-3	<b>ت2:</b> - الوقوف والتوازن على رجل واحدة جانبيًا، الأخرى فوق كرسي والضغط عليه بواسطة العقب، الاسترخاء، انحناء جهة الرجل الموضوعة على الكرسي ناحيتها أفقيا . الانقباض "6-10ثا". الاسترخاء "2-3ثا". التمديد "15-20ثا"	
- التركيز على الجانب النفسي التحفيز		10	<b>ت3:</b> الرجلين مفتوحتين، وضع اليدين على الأرض نحو الأمام قليلا ، ثم الذراعان متقاطعين والمرفقين بين الرجلين ،ثم الذراعان نحو الخلف بين الرجلين على الأرض .	
		10	<b>ت4:</b> الجلوس على الأرض، الرجلين ممتدتين ومضمومتين ،مد الجذع للأمام والذراعان مع بقاء الظهر مستقيم.	
		10	<b>ت5:</b> الجلوس على الركبتين ، الفخذين عموديين على الأرض للأمام قدر الإمكان ،ملامسة الصدر للأرض.	
		10	<b>ت6:</b> الرجلين مفتوحتين واليدين عاليا خلف الأذنين ،محاولة لمس الأرض مع المحافظة على اليدين خلف الأذنين باستعمال الكرة.	
- الرجوع للحالة الطبيعية	05		- إسترخاء	المرحلة الختامية

الملاحظة	الزمن	التكرار	التمارين	المرحلة
- الجري حول الملعب مع الحرص على الإحماء جيدا . - التنسيق الجيد والتركيز أثناء العمل.			- جري خفيف بالإضافة إلى الحركات و التمديدات ASS + MOV	المرحلة التحضيرية
- العمل بجد		3-2	<b>ت1:</b> الجلوس على الأرض ووضع اليدين بين الركبتين حيث تقومون بالضغط نحو الجهة المعاكسة واليد تقاوم ذلك، الاسترخاء، وضع العقبين على بعضهما البعض ثم الضغط بالمرفقين على الركبتين للتمديد. الانقباض "6-10ثا". الاسترخاء "2-3ثا". التمديد "15-20ثا"	المرحلة الأساسية
		2-3	<b>ت2:</b> الوقوف والتوازن على رجل واحدة جانبا والأخرى فوق كرسي والضغط عليه بواسطة العقب، الاسترخاء، انحاء جهة الرجل الموضوعة على الكرسي ناحيتها أفقيا. الانقباض "6-10ثا". الاسترخاء "2-3ثا". التمديد "15-20ثا"	
- التركيز على الجانب النفسي التحفيزي		10	<b>ت3:</b> من الوقوف الرجلين مفتوحتين وممتدتين، اليدين متلاصقتين والذراعان على امتداد الجسم، لف الجذع للأمام أسفل حتى تلمس اليدين الأرض، ثم الصعود مرة أخرى .	
		10	<b>ت4:</b> الوقوف على ركبة والأخرى ممتدة، لف الجذع نحوها، ثم تغيير الركبة .	
		10	<b>ت5:</b> الجلوس على الركبتين، الفخذين عموديين على الأرض، اليدين للأمام على الأرض قدر الإمكان. يتلامس الصدر الأرض .	
		10	<b>ت6:</b> مسك العصا على مستوى السرة، رفع الركبتين نحو العصا .	
- الرجوع إلى الحالة الطبيعية	05		- إسترخاء	المرحلة الختامية

الملاحظة	الزمن	التكرار	التمارين	المرحلة
- الجري حول الملعب. - التنفس السليم والإحماء الجيد.			- جري خفيف بالإضافة إلى التسخينات والحركات ASS + MOV	المرحلة التحضيرية
- التنسيق الجيد .  - التنفس السليم .  - التركيز على الجانب النفسي التحفيزي .		2-3  10  10  10  10  10	<p><b>ت1:</b> الوقوف على رجل واحدة، ثني الأخرى للخلف ومسكها من العقب بيد الجهة نفسها، دفع الرجل المنثنية نحو الأسفل واليد تقاوم، الاسترخاء، باليد المعاكسة نجدب العقب قرب المقعدة . الانقباض "6-10". الاسترخاء "2-3". التمديد "15-20"</p> <p><b>ت2:</b> من الوقوف الرجلين مفتوحتين وممتدتين، مسك الكرة باليدين فوق الرأس، ثم لف الجذع جانبياً نحو جهة اليمين إلى غاية الوصول إلى القدم، ثم العودة بحدوء وتكرار نفس العمل في الجهة الأخرى .</p> <p><b>ت3:</b> كرة بين اثنين يكون الزميل مواجهها بظهره لظهر زميله البعد بينهما 1م، الحوض ثابت، إعطاء الكرة للزميل من إحدى الجهتين ثم إرجاعها له من نفس الجهة ثم العكس.</p> <p><b>ت4:</b> 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 .</p> <p><b>ت5:</b> الجلوس على الأرض الرجلين مضمومتين وممتدتين، الانحناء نحو الأمام لإعطاء الكرة للزميل ثم تبادل الأدوار.</p> <p><b>ت6:</b> مسك العصا على مستوى السرة، رفع الركبتين حتى تصل لمستوى العصا.</p>	المرحلة الأساسية
- الرجوع إلى الحالة الطبيعية	05		- إسترخاء	المرحلة الختامية

الملاحظة	الزمن	التكرار	التمارين	المرحلة
- الجري حول الملعب - التنفس السليم والإحماء الجيد			- جري خفيف مع القيام بعمليات الإحماء والحركات ASS + MOV	المرحلة التحضيرية
- التنسيق الجيد والتركيز أثناء العمل.  - العمل الجيد		2-3  10 10 10 10	<p><b>ت1:</b> الوقوف على رجل واحدة، ثني الرجل الأخرى ووضعها على مقعد، الضغط بالقدم نحو الأسفل على المقعد، الاسترخاء، اليد تجذب العقب نحو المقعد .</p> <p>الانقباض (6-10ثا). الاسترخاء (2-3ثا). التمديد (15-20ثا)</p> <p><b>ت2:</b> الجلوس على الركبتين ، اليدان على الأرض قرب رسغ القدم خروج الفخذين للأمام دون خروج البطن .</p> <p><b>ت3:</b> الجلوس على الركبتين ، العودة الى وضعية القرفصاء بفضل ثني رسغ القدم.</p> <p><b>ت4:</b> 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 .</p> <p><b>ت5:</b> بوضعية مفتوحة الرجلين ممتدتان، رسم الرقم 8 بالكرة بين الرجلين.</p> <p><b>ت6:</b> 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.</p>	المرحلة الأساسية
- الرجوع إلى الحالة الطبيعية	05		- إسترخاء	المرحلة الختامية

## ملخص البحث

**عنوان البحث:** أثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية صفة المرونة في تحسين الأداء التقني لمهارات كرة القدم - صنف أشبال U17 -  
**أهداف البحث:**

- 1- توضيح مدى تأثير صفة المرونة من خلال وحدات التدريبية مبنية على أساس تمارين المرونة و تأثيرها على الأداء التقني لبعض المهارات عند لاعبي كرة القدم صنف أشبال .
  - 2- الاطلاع على مدى تأثير طريقة تكثيف الوحدات التدريبية بتمارين المرونة على صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال
  - 3- ابراز أهمية المرونة في المرحلة العمرية .
  - 4- ابراز المدة التي يمكن أن تتطور فيها صفة المرونة .
  - 5- التعرف على أكثر أنواع المرونة تطورا .
- مشكلة الدراسة:**

- هل للوحدات التدريبية المقترحة أثر لتنمية صفة المرونة في تحسين الأداء التقني لمهارات كرة القدم - صنف أشبال U17 - ؟
  - هل تؤثر صفة المرونة في تحسين الأداء الحركي لمهارة المراوغة؟
  - هل تؤثر المرونة في تحسين الأداء الحركي لمهارة التمرير؟
  - هل تؤثر المرونة في تحسين الأداء الحركي لمهارة التسديد؟
- فرضيات الدراسة:**

- للوحدات التدريبية المقترحة أثر لتنمية صفة المرونة في تحسين الأداء التقني لمهارات كرة القدم - صنف أشبال U17 -
  - إن المرونة تؤثر إيجابيا على الأداء الحركي للمراوغة .
  - إن المرونة تؤثر إيجابيا على الأداء الحركي لدقة التمرير .
  - إن المرونة تؤثر إيجابيا على الأداء الحركي لدقة التسديد .
- إجراءات الدراسة الميدانية:**

**العينة:** عينة عشوائية تتكون من 18 لاعبا ينشطون في نادي أمل بوسعادة - أشبال -

**المجال الزمني والمكاني:** قمت بإجراء دراستي في الفترة الممتدة من 10 مارس إلى غاية 11 أبريل 2019 .

**المنهج المتبع:** تم استخدام المنهج التجريبي .

**الأدوات المستعملة:** الوسائل الإحصائية والاختبارات

**النتائج المتوصل إليها:** إن استخدام برنامج مقترح لتنمية صفة المرونة يؤثر إيجابيا على الأداء التقني لمهارات كرة القدم .

**الاقتراحات :** بالنظر إلى المعطيات التي تحصلنا عليها من هذا البحث وجب علينا الخروج لبعض الاقتراحات :

- توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة لسير التدريب بشكل جيد .
- ضرورة تسطير برامج تدريبية للنهوض بالقدرات البدنية المتدهورة عند اللاعبين .
- إدماج تمارين وبرامج لتطوير صفة المرونة .
- ادراك أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية عند فئة المراهقة .
- استعمال الوسائل الحديثة لمساعدة المدرب على تحقيق الأهداف .

## Résumé de la recherche

**Titre:** Impact des modules de formation proposés pour développer la résilience dans l'amélioration des performances techniques des compétences de football– U17 –

### **Objectifs de recherche :**

- 1- Démontrer le degré de flexibilité affecté par les modules de formation basés sur des exercices de flexibilité et leur impact sur les performances techniques de certaines compétences chez les joueurs de football .
- 2- Examen de l'effet de la méthode d'intensification des modules de formation sur les exercices de flexibilité sur la flexibilité des joueurs de football –U17–
- 3- Souligner l'importance de la flexibilité à l'âge
- 4- Soulignez la période au cours de laquelle la flexibilité peut se développer
- 5- Identifiez les types de flexibilité les plus sophistiqués

### **Problème d'étude:**

Les modules de formation proposés ont-ils un impact sur le développement de la flexibilité dans l'amélioration des performances techniques des compétences de football–U17– ?

- La flexibilité affecte-t-elle les performances motrices du dribble ?
- La flexibilité affecte-t-elle les performances motrices des compétences de défilement ?
- La flexibilité affecte-t-elle l'amélioration des performances motrices des compétences de paiement ?

### **Hypothèses d'étude :**

- Les modules de formation proposés ont un impact sur le développement de la flexibilité dans l'amélioration des performances techniques des compétences de football –U17–.
- La flexibilité affecte positivement les performances motrices de la Dodge .
- La flexibilité affecte positivement les performances motrices de la précision du défilement
- La flexibilité affecte positivement les performances motrices de la précision du paiement

### **Procédures d'étude sur le terrain :**

- Echantillon: Un échantillon aléatoire de 18 joueurs actifs dans le club Amal Bousaada – U17

Domaine temporel et spatial: j'ai mené mes études du 10 mars au 11 avril 2019.

Méthodologie: L'approche expérimentale a été utilisée .

Outils utilisés: outils statistiques et tests

**Résultats:** L'utilisation d'un programme proposé pour le développement de flexibilités affecte positivement les performances techniques des compétences de football .

**Suggestions:** Compte tenu des données que nous avons obtenues grâce à cette recherche, nous devons formuler quelques suggestions

- Fournir les moyens pédagogiques nécessaires pour bien mener la formation
- La nécessité de souligner les programmes d'entraînement pour améliorer la dégradation des capacités physiques des joueurs .
- Incorporer des exercices et des programmes pour développer la résilience
- Comprendre l'importance des activités sportives à l'adolescence
- Utiliser des moyens modernes pour aider le coach à atteindre ses objectifs .

