



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:.....
الرمز:.....

القسم : التدريب الرياضي
الشعبة: التدريب رياضي
التخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة
ماستر

أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة المرونة لدى لاعبي كرة اليد صنف
أصاغر
دراسة ميدانية بنادي أولاد دراج لكرة اليد

إشراف الاستاذ:
الدكتور تريش لحسن

اعداد الطالب:
قوري نور الاسلام

السنة الجامعية : 2020/2019



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ

إِلَّا قَلِيلًا))

الآية 85 سورة الإسراء

إِهْدَاء

الى ينبوع الحنو ورمز الصفاء الى قلبين كلهما حب ووفاء

الى من سهر من أجلي وكابدا الشقاء :

أمي وأبي حفظهما الله ورعاهما.

الى إخوتي وأخواتي الأعتاء على نفسي

الى كل من ساهم في مساعدتي على إنجاز هذا

العمل المتواضع الى زملائي في المعهد وكل

أساتذته وعماله

الى كل أصدقائي من قريب أو من بعيد

أهدي كل حرف أوردته في هذه الرسالة

- نور الاسلام -

شكره وعرفان

أشكر الله سبحانه وتعالى لأنه أمدني بالصحة والعافية

لإتمام هذا العمل، وبعد أخص بالشكر

الأستاذ الدكتور " تريش لحسن " على متابعته

لجميع مراحل إنجاز هذا البحث المتواضع بصدر رحب

فأسأل الله أن يزيده فضلاً على فضل،

وعلماً على علم ونوراً على نور .

كما أشكر كل من أعانني في إعداد هذا العمل

المتواضع بأي وجه كان .

وأسأل الله أن يجزيهم عني أحسن الجزاء

- نور الاسلام -

قائمة المحتويات

	شكر
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الاشكال
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الإنجليزية Abstract
أ-ج	مقدمة
	الجانب المنهجي
الصفحة	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
4	1 - 1 - إشكالية الدراسة
5	1 - 2 - فرضيات الدراسة
5	1 - 3 - أهمية الدراسة
6	1 - 4 - أهداف الدراسة
7	1 - 5 - تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
9	1 - 6 - الدراسات السابقة
13	1 - 7 - مميزات الدراسة الحالية
	الجانب النظري
الصفحة	الفصل الثاني: المرونة وكرة اليد
15	تمهيد
16	2-1-1- مفهوم المرونة

16	2-1-2 تعرف المرونة
16	3-1-2 أهمية المرونة
16	4-1-2 أنواع المرونة
17	5-1-2 العوامل المؤثرة في صفة المرونة
17	6-1-2 علاقة تركيب الجسم بالمرونة
18	7-1-2 التدليك والمرونة
18	8-1-2 مبادئ المرونة
19	9-1-2 طرق وأساليب تنمية المرونة
20	2-2 كرة اليد
20	1-2-2 تعريف كرة اليد
20	2-2-2 أهمية رياضة كرة اليد
20	3-2-2 خصوصيات كرة اليد
21	4-2-2 الأبعاد التربوية لكرة اليد
21	5-2-2 خصائص لاعب كرة اليد
22	6-2-2 الأداء المهاري في كرة اليد
25	خلاصة
الصفحة	الفصل الثالث: المراهقة
27	تمهيد
27	1-3 المراهقة
27	1-1-3 تعريف المراهقة لغة
27	2-1-3 تعريف المراهقة اصطلاحاً
27	2-3 مراحل المراهقة
29	3-3 حاجات المراهق
30	4-3 أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين
31	5-3 أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين
31	6-3 تطور الصفات البدنية و القدرات الحركية أثناء فترة المراهقة

33	3-7- نصائح عامة لكل مدرب أو المربي لكيفية التعامل مع المراهقين
34	خلاصة
	الجانب التطبيقي
الصفحة	الفصل الرابع: منهجية الدراسة
36	تمهيد
37	1-4 - الدراسة الاستطلاعية
37	2-4 - منهج الدراسة
38	3-4 - متغيرات الدراسة
38	4-4 مجتمع وعينة الدراسة
40	4-5 - اساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)
42	4-6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق،الثبات،الموضوعية)
42	4-7 - تصميم الدراسة والمعالجة الاحصائية
43	4-8 - خطوات اجراء الدراسة الميدانية
45	خلاصة
الصفحة	الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج
52-47	5-1 - عرض النتائج
52-47	5-2 - تحليل النتائج
54-53	5-3- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات
الصفحة	الفصل السادس: الاستنتاجات و الاقتراحات
56	6 - 1 - الاستنتاج العام
57	6-2 - الاقتراحات والفرضيات المستقبلية
61-59	- قائمة المصادر والمراجع
77-63	- قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
39	1	يمثل تجانس عينة الدراسة
39	2	يمثل حساب معاملات الثبات والصدق للاختبارات
47	3	يوضح مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية اختبار ثني الجذع من الجلوس
48	4	يوضح مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية إطالة الجذع الى الخلف مع الرقود
49	5	يوضح مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة اختبار ثني الجذع من الجلوس
50	6	يوضح مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة إطالة الجذع الى الخلف مع الرقود
51	7	يوضح مقارنة بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية للاختبار البعدي اختبار ثني الجذع من الجلوس
52	8	يوضح مقارنة بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية للاختبار البعدي اختبار إطالة الجذع الى الخلف

قائمة الاشكال

الصفحة	رقم الشكل	عنوان الشكل
41	1	اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس .
41	2	يوضح اختبار إطالة الجذع للخلف من الرقود
47	3	يوضح توزيع نسب الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية اختبار ثني الجذع من الجلوس
48	4	يوضح توزيع نسب الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية اختبار إطالة الجذع الى الخلف مع الرقود
49	5	يوضح توزيع نسب الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة اختبار ثني الجذع من الجلوس
50	6	يوضح توزيع نسب الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة اختبار إطالة الجذع الى الخلف مع الرقود
51	7	يوضح توزيع نسب المجموعتين الشاهدة والتجريبية للاختبار البعدي اختبار ثني الجذع من الجلوس
52	8	يوضح توزيع نسب المجموعتين الشاهدة والتجريبية للاختبار البعدي اختبار إطالة الجذع الى الخلف مع الرقود

الملخص باللغة العربية

عنوان الدراسة الرئيسي : أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة المرونة لدى لاعبي كرة اليد

ان التدريب الرياضي يعتمد في طياته العديد من الأهداف أهمها تحسين اللياقة البدنية عن طريق تحسين مكوناتها لما لها من علاقة وتأثير مباشر على النمو البدني ، أو غير مباشر كالتأثير على الإنتاج البشري فالمرونة هي إحدى هذه المكونات الأساسية التي تحتاج اليها أغلبية الأنشطة الرياضية ، وهي تعد عاملا مهما ومساعدة في الأداء التقنيات والحركات الرياضية بنجاح واتقان عالين مع بذل جهد أقل واجتتاب الإصابات ، فالمرونة عنصر بأرز في لأداء الحركي فهي احدى الصفات الهامة في تنمية الروح المعنوية لما لها من طبيعة خاصة في نوعية تمرينات المرونة المستخدمة ، وتعد صفة المرونة ذات اهمية عند اللاعبين في تطوير المستوى ،وامكانية تأثيرها على الصفات الاخرى،وبعد الاطلاع على مجموعة من الدراسات و القيام بدراسة الاستطلاعية لاحظنا ان هناك نقص في تدريب صفة المرونة في بعض الرياضات ومنها كرة اليد

الملخص باللغة الإنجليزية

Abstract The effect of a proposed training program to develop the flexibility of handball players

Sports training relies with it many goals, the most important of which is improving physical fitness by improving its components because of their direct relationship and effect on physical growth, or indirectly such as the effect on human production. Flexibility is one of these basic components that most sports activities need, and it is a factor No matter and helpful in performing sports techniques and movements with success and high mastery with less effort and avoiding injuries, flexibility is an element of rice in the performance of the movement, it is one of the important qualities in the development of morale because of its special nature in the type of flexibility exercises used, and the trait of flexibility is of importance to players in The development of the level, and the possibility of its impact on other characteristics, and after reviewing a group of studies and conducting an exploratory study, we noticed that there is a lack of flexibility training in some sports, including handball

مقدمة



أصبح المجال الرياضي اليوم أكثر اتساعا من حيث العلوم والأهمية ،فقد درس الإنسان الرياضة وحلها وابتكر قواعد واقتراح نظريات وطرق ممارستها، كما قام بعدة أبحاث وتجارب في مختلف اختصاصاتها ومستوياتها وذلك بالإلمام بجميع العلوم المتعلقة بها، ولذا فقد ساهمت كل الجهود العلمية و الخبرات العملية نحو تطوير مستوى الأداء الرياضي .

اهتمت دول العالم المتقدمة اهتماما كبيرا وشاملا بتدريب الناشئين من كافة النواحي ولجميع الألعاب الرياضية حيث فتحت لهم مدارس خاصة يتلقون فيها الى جانب الدروس الاعتيادية التي تلقاها أقرانهم في المدارس الأخرى ،حيث تدرس لعبة كرة اليد نظريا وعلميا إضافة الى الفحوصات والعناية المركزة بالجانب الصحي باعتبار الناشئين هم القاعدة الواسعة التي ينمو خلالها أبطال المستقبل في لعبة كرة اليد.(غلاب سلامة،2014/2015)

وبما أن كرة اليد 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 ونسايره 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. (بيتر.ج.ل.تومسون،1996،ص9)

في كرة اليد الحديثة الشيء المهم هو الأداء المهاري ، هذا ما يعني مهارة تقنية مكيفة مع اللعب وهي ظرفية لأننا لا نستعمل الحركة المناسبة إلا في الوقت المناسب ، مشترطة بمسار الخصم والزميل والظروف المحيطة ففي الطفولة يجب وضع الأسس لرياضي المستقبل ، لذا وجب عمى المدرب عند تعميم 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 و الخداع ...) 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 الفتى

الممارس لكرة اليد 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 وأثرها لدى لاعبي رياضة كرة اليد صنف الاصاغر .(عبد البصير علي ،2004،ص11)

وللإجابة على هذا الانشغال تم تقسيم هذا العمل الى ستة فصول تضم أولا الجانب المنهجي وفيه الاطار العام للدراسة الخاص بمنهجية البحث والذي يحتوي على إشكالية الدراسة والفرضيات وأهداف وأهمية الدراسة والدراسات السابقة ومميزات الدراسة الحالية ،والفصل الثاني والثالث الخلفية النظرية وتم التطرق فيهم الى المرونة وكرة اليد كفصل ثاني والمراهقة كفصل ثالث والفصل الرابع الجانب التطبيقي للدراسة وفيه الدراسة الاستطلاعية ومنهج الدراسة ومتغيرات الدراسة ومجتمع وعينة الدراسة وأساليب جمع البيانات ثم الخصائص الستيكومترية لأدوات الدراسة مع تصميم و المعالجة الاحصائية وخطوات إجراء الدراسة الميدانية وتم فيها الفصل الخامس عرض ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات يليه الفصل السادس الاستنتاجات والاقتراحات .

الفصل الأول



الخطط العام للدراسة



- | | |
|-------------------------------|------|
| إشكالية الدراسة | -1-1 |
| فرضيات الدراسة | -2-1 |
| أهمية الدراسة | -3-1 |
| أهداف الدراسة | -4-1 |
| تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة | -5-1 |
| الدراسات السابقة | -6-1 |
| مميزات الدراسة الحالية | -7-1 |

1-1- إشكالية الدراسة:

وضعت الدول المتقدمة الاعداد البدني على قمة جوانب الاعداد الاخرى ، ايماناً منها بان عناصر اللياقة البدنية يجب ان تنمى اولا بدرجة مناسبة لان باقي الجوانب المهارية و الخططية التي تصاغ للأفراد في الأنشطة الرياضية المختلفة يجب ان تعد في حدود القدرات البدنية للاعبين ، ويمثل الأعداد المتكامل حجر الأساس في العملية التدريبية ، حيث أهتمت البحوث في الآونة الأخيرة بدراسة العديد من مشاكل اللاعبين من أجل تحقيق أفضل النتائج باستخدام الأسلوب العلمي لتخطيط وتوجيه عملية التدريب الرياضي تستلزم إلمام المدربين بجوانب متعددة ودلالات واضحة وموضوعية عن حالة اللاعبين من أجل تحقيق نتائج عالية .

وبعد تأكد علماء وخبراء التدريب على ان تنمية صفة المرونة لها تأثير مباشر وأساسي على درجة تنمية وتطوير جميع عناصر اللياقة البدنية الشاملة وباعتبارها الركيزة الأساسية للقدرة الحركي (سيرجي بوليفسكي 2009 ص 96)

ان التدريب الرياضي يعتمد في طياته العديد من الأهداف أهمها تحسين اللياقة البدنية عن طريق تحسين مكوناتها لما لها من علاقة وتأثير مباشر على النمو البدني ، أو غير مباشر كالتأثير على الإنتاج البشري فالمرونة هي إحدى هذه المكونات الأساسية التي تحتاج اليها أغلبية الأنشطة الرياضية ، وهي تعد عاملاً مهماً ومساعداً في الأداء التقنيات والحركات الرياضية بنجاح واتقان عالين مع بذل جهد أقل واجتئاب الإصابات ، فالمرونة عنصر بارز في لأداء الحركي فهي إحدى الصفات الهامة في تنمية الروح المعنوية لما لها من طبيعة خاصة في نوعية تمرينات المرونة المستخدمة ، فهي تتيح الفرصة للتأمل و التفسير و تقويم النفس ، واثناء اداء المارين يمكن للفرد ان يلاحظ حركاته ، ويتابع التقدم الذي يحرزه ولصفة المرونة دور كبير في ارتخاء العضلات ، والاعتناء بلياقة الجسم وتناسق قوامه . (سيرجي بوليفسكي 2009 ص 96)

وشهد التدريب صفة المرونة تطور كبير في السنوات الاخيرة من حيث استعمالها ، وطرق تنميتها فأصبحت تمارس لأغراض علاجية ووقائية ، ووسيلة الاسترخاء النفسي و الاسترجاع ، كما تعددت المصطلحات المتعلقة بالمرونة الحركية كالمطاطية والمدى الحركي ، وهذا في المستوى العالي اما انديتها الهاوية مازالت لم تعطىها الاهمية البالغة . (كمال عبد الحميد، 1997، ص67)

كما يشير اغلب العلماء انه بإمكان الفرد اكتساب نسبة عالية من مرونة المفاصل والعضلات من خلال التدريب بشرط ان يكون حلال فترة الطفولة المتوسطة (6-9 سنوات) حتى سن المراهقة . كرة اليد لا تختلف عن باقي الرياضات فهي تحتاج الي تنمية جميع الصفات البدنية كالقوة و السرعة و المرونة وايضا اخفاء الجانب الخططي و العقلي لدى لاعبين ، فالجميع مدرك ان للتدريب اهمية الاعداد اللاعبين بنديا ، وبنيا وتحسين مستوى الاداء الحركي والمهاري في تحقيق الاهداف المسطرة للفريق الرياضي ، وهذا يجب الارتقاء بلعبة كرة اليد عن طريق تحسين جميع جوانب الاعداد

(البدني،المهارى،النفسي ،الخططي) للوصول للأعداد الامثل لتحقيق افضل مستوى من الاداء وهذا يتطلب جهودا عملية متطورة ومبتكرة من اجل النهوض بها .(carbean,1998 ,p13)

وتعد صفة المرونة ذات اهمية عند اللاعبين في تطوير المستوى ،وامكانية تأثيرها على الصفات الاخرى،وبعد الاطلاع على مجموعة من الدراسات و القيام بدراسة الاستطلاعية لاحظنا ان هناك نقص في تدريب صفة المرونة في بعض الرياضات ومنها كرة اليد ،ولهذا ارتأينا على ضوء هذه الافكار ان نطرح التساؤل التالي :

هل للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة المرونة أثر لدى لاعبي كرة اليد صنف الاصاغر ؟

التساؤلات الجزئية:

1_هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في العينة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتنمية صفة المرونة لصالح الاختبار البعدي ؟

2_هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في العينة الشاهدة بين الاختبارين القبلي و البعدي لتنمية صفة المرونة لصالح الاختبار البعدي ؟

3_هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية ؟

1-2- فرضيات الدراسة :

الفرضية الجزئية:

للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة المرونة اثر لدى لاعبي كرة اليد صنف الاصاغر

الفرضيات الجزئية:

1- توجد فروق ذات دلالة احصائية في العينة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتنمية صفة المرونة لصالح الاختبار البعدي ؟

2- توجد فروق ذات دلالة احصائية في العينة الشاهدة بين الاختبارين القبلي و البعدي لتنمية صفة المرونة لصالح الاختبار البعدي ؟

3- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية لتنمية صفة المرونة لصالح المجموعة التجريبية ؟

1-3- أهمية الدراسة :

بحثنا عبارة عن دراسة نظرية و ميدانية لأهمية تدريب صفة المرونة وتأثيرها على الصفات البدنية الاخرى .

كما تعد هذه الدراسة اثراء للمجال العلمي حيث تقدم للباحث بمجموعة من المفاهيم لصفات البدنية من بينها صفة المرونة ، بحيث تبرز مدى تأثير البرنامج المقترح لتنمية صفة المرونة عند لاعبي كرة اليد لفئة الاصاغر .

كما تعد ايضا هذه الدراسة تكملة لبحوث ودارسات سابقة ومقدمة لبحوث اخرى بطرح تساؤلات جديدة في هذا المجال .

1-4- أهداف الدراسة :

تعتبر اهداف اي دراسة الحجر الاساسي للوصول الى الحقائق في قدر المستطاع وحدود امكانيات من خلال انها توضع قبل التوصل الى الحقائق بما يفرض التدقيق الصحيح و العلمي لصياغة اهداف البحث بما تحمله من دلالات واضحة المعالم يمكن من خلالها معرفة زاوية النظر بالنسبة للباحث في العمل العلمي وبما تحمله من صورة معاكسة للنتائج المتوقعة ويمكن تلخيص الاهداف البحث فيما يلي :

- الوصول الى تحسين وتنمية صفة المرونة لدى لاعبي كرة اليد صنف الاصاغر .
- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية للاعبين كرة اليد صنف الاصاغر .
- معرفة الدلالات الاحصائية للبرنامج التدريبي المقدم لهذه الفئة .
- اثراء الجانب العرفي .
- تعرف على خصائص ومميزات عينة البحث المدروسه .
- مدى نجاح وفعالية البرنامج لتحسين و تطوير مستوى القدرات البدنية الاخرى .

1-5- تحديد مفاهيم و مصطلحات الدراسة:

• التعريف الاصطلاحي للبرنامج التدريبي :

يعرف انه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف ، لذلك نجد ان البرنامج هو احد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا .(محمد حسن علاوي ،ابو العلا عبد الفتاح ،1998،ص27)

• التعريف الاجرائي للبرنامج التدريبي :

هو تلك الوسائل التعليمية و التكنولوجية المستعملة في التدريب ،والتي تتبع من المنهج وكل ما يتعلق بتنفيذه ، وتشمل الزمن و المدرب و اللاعب و الطريقة والامكانيات و المحتوى و التنظيم .

• التعريف الاصطلاحي لصفة المرونة :

يعرفها ابراهيم سلامة : بانها المدى الذي يمكن للفرد الوصول اليه عند اداء الحركة كما يعرفها احمد خاطر وعلي البيك 1984 على انها قدرة الانسان على اداء الحركات في المفاصل بمدى كبير دون حدوث اي اضرار لها (بسطوي سي 1999،ص70)

• التعريف الاجرائي لصفة المرونة :

هي قدرة الفرد على اداء مجموعة من الحركات في المفصل الواحد او عدت مفاصل بمدى كبير دون حدوث اي اضرار مثل :التمزقات بالعضلات ولأربطة المحيطة بالمفصل .

• **التعريف اللغوي لكرة اليد :**

هي رياضة جماعية يتبارى فيها فريقان لكل منهما 7 لاعبين (6 لاعبين وحارس مرمى) ،يمرر اللاعبون الكرة فيما بينهم ليحاول رميها داخل المرمى الخصم لإحراز هدف ، وتتألف كرة اليد من شوطين مدة كل شوط 30 دقيقة ، والفريق الذي يتمكن من تسجيل أكثر عدد من الاهداف في مرمى الفريق الخصم في نهاية شوطي المباراة هو الفريق الفائز .

• **التعريف الاجرائي لكرة اليد :**

رياضة كرة اليد واحدة من الانشطة الجماعية التي لاقت استحسانا و اقبالا وميولا شديدا من الاطفال و الشباب ،فرغم عمرها القصير نسبيا اذ قرنها ببعض الرياضات الاخرى فإنها استطاعت في وقت قصير ان تصل الى مكان الصدارة في عدد كبير من دول العالم .

هي لعبة جماعية تلعب باليد ،تجرى داخل ملعب مخصص لها بحيث يحاول من جلالها الفريق تسجيل الاهداف داخل مرمى الفريق الخصم ،وفقا للقانون المعمول بها من طرف الفدرالية العالمية لكرة اليد .

• **التعريف اللغوي للمراهقة :**

ان كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راهق ، فهي تعيد الاقتراب والذنو من اللحم و النضج ، فيقال :راهق الغلام اذا قارب اللحم وبلغ الرجال فهو مراهق اي الفرد الذي يدنو من اللحم و اكتمال النضج (عدنان درويش جلون ،1992،ص257) .

• **التعريف الاصطلاحي للمراهقة :**

المراهقة ADOLESCENC مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLESCERE ومعناها :الاقتراب البدني والحسي والانفعال العقلي والتي تقع بين مرحلة الطفولة المتأخرة ، وبداية مرحلة الرشد ،فالمرهق لا يعتبر طفلا ولا راشد وانما يقع في المجال الموجود بين هاتين المرحلتين .(مصطفى فهمي ،1960،ص330)

• **التعريف الاجرائي للمراهقة :**

هي تلك التغيرات الفيزيولوجية التي يمر بها الفرد خلال مرحلة معينة ،حيث تبدأ ملامح شخصيته بالظهور و التبلور ،وتشكل النواة الاولى لتكوين رجل المستقبل تكوينا بدنيا وعقليا و اجتماعيا و نفسيا .

1-6- الدراسات السابقة:

✚ الدراسة الاولى : دكتور رائد مهوس زغير ، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه ،كلية التربية البدنية ،

بغداد العراق 2009

عنوان الدراسة : أثر تنمية مرونة العمود الفقري على اداء مهارة الضرب الساحق

الاشكالية : تركزت مشكلة البحث بان هناك ضعف في مستوى اداء مهارة الضرب الساحق بالتنس لدى طلاب المرحلة الرابعة ، ويعزو الباحث سبب ذلك الى وجود ضعفا في مرونة العمود الفقري وبالتالي عدم تحقيق المدى الحركي المناسب ، وهذا بدوره يمنع الطالب من تأدية المراحل الفنية للمهارة وبالشكل المطلوب ، فضلا عن عدم اعطاء القائمين على العملية التدريبية الالهمية الكافية لعنصر المرونة وكما نعلم فان تحسين مستوى الاداء مرتبط بمدى تنمية عناصر اللياقة البدنية مجتمعية .

متغيرات المستعملة في الدراسة : المتغير التابع : مهارة الضرب الساحق ، المتغير المستقل : مرونة العمود الفقري .

العينة : طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية ، جامعة بغداد العراق .

الاداة المستعملة في الدراسة :

استخدام الباحث مجموعة من الاختبارات البدنية .

النتائج :

- ان المنهج التدريبي اثر ايجابي في تنمية العمود الفقري .

- ان تنمية مرونة العمود الفقري اثر الايجابي في تطوير مستوى مهارة الضرب .

✚ الدراسة الثانية : دكتور إبراهيم محمد حرافشة ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، كلية التربية

البدنية تخصص التدريب الرياضي ، جامعة اليرموك ،الاردن ،2006

عنوان الدراسة: أثر تمرينات المرونة على بعض أنواع القوة العضلية.

الاشكالية : الاشكالية هل هناك تأثير تمرينات المرونة على بعض أنواع القوة .

الاداة المستعملة في الدراسة :

استخدام الباحث مجموعة من الاختبارات البدنية .

النتائج : توصلت الدراسة الى وجود تأثير لتمرينات المرونة على القوة القصوى المتحركة للذراعين و

الذراع و الرجلين ، وكذلك القوة الانفجارية المتحركة للذراعين و الجذع و القوة القصوى الثابتة (للذراع

اليمنى و الجذع و الرجلين).

الدراسة الثالثة: دكتور عبد الرزاق سليني (اجريت هذه الدراسة عام 2000-2001 بالمعهد الوطني لإطارات الشباب والرياضة بقسنطينة) .

عنوان الدراسة : كيفية تأثير صفة المرونة على الاداء الحركي في كرة السلة لصنف البراعم (10-12 سنة) .

الاشكالية : مشكلة البحث تدور حول تأثير صفة المرونة على الاداء الحركي في كرة السلة لصنف البراعم بواسطة برنامج مقترح ، وكان الهدف من البحث هو تطوير صفة المرونة وتطوير الاداء الحركي والكيفية، والطريقة التي يمكن اتباعها .

عينة الدراسة وطريقة اختيارها:

تمت التجربة على عينة مكونة من 60 فرد موزعة على 04 افواج 02 شاهدة 02 تجريبية ، طبق عليها البرنامج المقترح وتوصل البحث الى :

- تطور صفة المرونة كان معتبر واثبت فعالية تمارين الإطالة التي طبقت والبرنامج المقترح .
- تنمية صفة المرونة على تطور تقنيات كرة السلة.

الدراسة الرابعة: دراسة بوطبزة نواري

عنوان الدراسة: أثر وحدات تعليمية مقترحة على أساس تمارين الإطالة في تنمية صفة المرونة عند تلاميذ الطور الثالث من التعليم الأساسي 13 سنة " مذكرة ماجستير بجامعة قسنطينة 2000/2001. أهداف الدراسة:

- إبراز دور ممارسة التربية البدنية والرياضية في تنمية صفة المرونة عند الطور المقترح .
- إبراز أهمية هذا المكون في النشاطات البدنية.
- معرفة دور الوحدات المقترحة على أساس تمارين الإطالة في تطوير صفة المرونة على مستوى عدة مفاصل .

عينة الدراسة: تمت التجربة على مجموعة من أقسام دراسية بأربع اكماليات بولاية سكيكدة ،وقد قسموا على سبعة أفواج ،اثتان منها تجريبية وخمسة شاهدة حيث طبقت الوحدات التعليمية على 4 عينات اثنتان شاهدة واثنتان تجريبية.

نتائج الدراسة :

- أن الممارسة العادية لحصص التربية البدنية والرياضية لا يؤدي الى تطوير صفة المرونة على مستوى المفاصل المدروسة في هذا البحث وهذا لدى الجنسين.
- ان اقتراح وحدات تعليمية دون إدراج تمارين الإطالة فيها لا يسمح بتطوير صفة المرونة على مستوى المفاصل المدروسة ،وهذا عند الجنسين

- ان تسطير وحدات تعليمية مرتكزة على تمارين الاطالة يسمح بتطوير صفة المرونة نسبيا وهذا عند الجنسين
- ان تكثيف من حجم الوحدات التعليمية دون ادراج لتمرين الاطالة لا يساهم في تطوير صفة المرونة على مستوى المفاصل المدروسة ،وهذا لدى الجنسين.
- أن التكتيف من حجم الوحدات التعليمية مرتكزة على تمارين الاطالة يسمح بتطوير صفة المرونة على مستوى عدد من المفاصل تكون أكثر من مفاصل التي تحسنه مرونتها عند تلقئها عدد أقل من الوحدات التعليمية .

📌 **الدراسة الخامسة: دكتورة أميرة عبد الفتاح قنديل ، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه ، جامعة حلوان بمصر ، قسم التربية البدنية الرياضية .**

عنوان الدراسة : علاقة بعض القياسات الجسمية و المرونة على بعض المهارات الاساسية في كرة اليد 1998

الاشكالية : ما مدى تأثير القياسات الجسمية و المرونة على بعض المهارات الاساسية في كرة اليد .
الاداة المستعملة :

مجموعة من الاختبارات البدنية .

النتائج :

أسفرت هذه الدراسة على ان المرونة مهمة جدا لدى لاعبين الناشئين في كرة اليد ، حيث دقة تصويب ترتبط ارتباطا معنويا بمرونة بعض مفاصل مثل مفصل الكتف ومفصل الرسغ في حين ترتبط مهارة المراوغة ، و التنطيط معنويا بمدى مرونة المفاصل الاطراف السفلية ومرونة العمود الفقري .

📌 **الدراسة السادسة: دكتور قلالي يزيد ، اطروحة نيل شهادة الدكتوراه**

عنوان الدراسة: تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير صفة المرونة حسب المراحل نمو لاعبي كرة الطائرة.

الهدف العام من الدراسة : توضيح مدى تأثر صفة المرونة من خلال البرنامج التدريبي المقترح المبني على تكثيف تمارين الاطالة عند لاعبي الكرة الطائرة .

تساؤلات الدراسة:

- هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح المبني على تكثيف تمارين الاطالة على تنمية صفة المرونة عند لاعبي كرة الطائرة صنف اصاغر احسن مقارنة بالأكابر ؟
- هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح المبني على تكثيف تمارين الاطالة على تنمية صفة المرونة عند لاعبي كرة الطائرة صنف (اصاغر ، اشبال ، اواسط ، اكابر) حسب نوع التمرين (ديناميكي ، ثابت) ؟

المنهج المتبع في الدراسة :

قام الباحث في دارسته بالاعتماد على المنهج التجريبي.

عينة الدراسة وطريقة اختيارها:

تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية ، وقد شملت 119 لاعبا مقسمة الى :

- العينة التجريبية 64 لاعب يمثلون النادي الرياضي الهاوي لدائرة عين مليلة لكرة الطائرة .
- العينة الشاهدة و شملت 55 لاعب يمثلون النادي الرياضي الهاوي لدائرة ام البواقي .

الادوات المستخدمة :

الملاحظة و التجربة ، وكذلك اعتماد على بعض الاختبارات البدنية الخاصة بصفة المرونة .

اهم النتائج :

- البرنامج المقترح المبني على اساس تكثيف تمارين الاطالة ادى الى تطور صفة المرونة بشكل واضح عند لاعبي كرة الطائرة لكل الاصناف .
- ان فئة الاصاغر هي احسن فئة لتطوير صفة المرونة عند لاعبي كرة الطائرة .
- ان طريقة تمارين المرونة الديناميكية هي الافضل لتطوير صفة المرونة عند لاعبي كرة الطائرة .

الاقتراحات المتوصل اليها :

- استعمال جميع الطرق الممكنة لتطوير صفة المرونة، واستعمال المتحركة بشكل اوسع من المرونة الثابتة .
- استخدام النتائج التي تم التوصل اليها لإجراء دراسات و بحوث اخرى .
- الاهتمام اكثر بقواعد التدريب الرياضي ومحتوياته .
- تدعيم الحصص التدريبية بتمارين متنوعة للمرونة .

دراسة ومناقشة نتائج الدراسات:

استعرض الباحث مجموعة من الدراسات السابقة والمشابهة والتي كانت لها صلة بالموضوع الدراسة الحالي ومن خلال تطلع وتفحص هذه الدراسات تبين أنها تناولت في مجملها نقاطا وأبعادا مختلفة أدت بالإشارة الى موضوع معين، إضافة الى أن بعض الدراسات تم إجراؤها في بيئات عربية وأجنبية مختلفة لكل منها مميزات وخصائصها، وكانت هذه الدراسات التي اعتمدنا عليها يتمثل معظمها في رسائل ماجستير و أطروحات دكتوراه إضافة الى مذكرة نيل شهادة الماستر للباحث والذي يعتبر الموضوع المعالج حاليا امتداد له، وتم تطبيق هذه الدراسات في مجملها المنهج التجريبي باستعمال أداة البحث الاختبار ومعظم الدراسات التي استعرضها الباحث ركزت كثيرا على البرنامج التدريبي و صفة المرونة

كل تلك المؤشرات جعلت الباحث يقف على نتائج هذه الدراسات ويسايرها في النقاط المشتركة حتى يستطيع معالجة الموضوع بأحسن طريقة، وقد كانت انطلاقة الباحث على ضوء نتائج هذه الدراسات، وساعدت هذه الاخيرة الباحث في :

- أعطت الباحث ثراء في المعلومات والبيانات المتعلقة بمشكلة الدراسة
- تحديد وصياغة أهداف وتساؤلات الدراسة
- تحديد مجتمع الدراسة واختيار عينة تمثل هذا المجتمع
- تحديد أدوات جمع البيانات الخاصة بالدراسة والتي تمثلت في الاختبارات
- تحديد الاسلوب الاحصائي المناسب لطبيعة الدراسة
- استفاد الباحث من نتائج الدراسات في مناقشة وتفسير الفرضيات

ساهمت أيضا في إعداد الجانب النظري عن طريق التعرف على المراجع العلمية الخاصة بمتغيرات الدراسة.

أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:

أوجه التشابه:

- تتشابه دراستنا مع معظم الدراسات من خلال متغير المرونة .
- تتشابه دراستنا مع معظم الدراسات في منهج الدراسة فمعظمها دراسات طبقت المنهج التجريبي.
- تتشابه دراستنا مع معظم الدراسات في أداة الدراسة وهي الاختبارات ومعظم الدراسات استخدمت الاختبارات.

أوجه الاختلاف:

- تختلف دراستنا مع معظم الدراسات في المتغير التابع حيث تهدف دراستنا الى معرفة أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة المرونة لدى لاعبي كرة اليد .
- أما معظم الدراسات فتهدف الى معرفة الاداء الحركي وعلاقة بعض القياسات الجسمية و المرونة على بعض المهارات الاساسية .
- تختلف دراستنا مع معظم الدراسات في عينة الدراسة

1-7- مميزات الدراسة الحالية:

- تعتبر المرونة عنصر أساسي من عناصر اللياقة البدنية التي يجب أن تتوفر لدى لاعبي كرة اليد وهذا ما تم التركيز عليه في هذه الدراسة ومن بين مميزات الدراسة الحالية:
- الاهتمام بالجانب النفسي لدى لاعبي الفريق.
- الاهتمام بصفة المرونة ومراعاتها كونها عناصر الاساسي في اللياقة البدنية
- اقتراح وحدات تدريبية وتعليمية لتطوير صفة المرونة على مستوى كل المفاصل.
- تسطير وحدات تعليمية مركزة على تمارين الإطالة تسمح بتطوير المرونة.
- تنمية صفة المرونة على تطوير مهارات المراوغة في كرة اليد
- حداثة الموضوع
- لم يتناول من قبل بصفة واضحة وتفصيلية .
- موضوع يواكب تطور المجال الرياضي .

الفصل الثاني

لجانِب النظرِي: المرونة وكرَة اليد



2-1- المرونة

- مفهوم المرونة
- أهمية المرونة
- أنواع المرونة
- العوامل المؤثرة في صفة المرونة
- مبادئ المرونة
- طرق وأساليب تنمية المرونة

2-2- كرة اليد

- تعريف كرة اليد
- أهمية رياضة كرة اليد
- خصوصيات كرة اليد
- الأبعاد التربوية لكرة اليد
- خصائص لاعب كرة اليد
- الأداء المهاري في كرة اليد

تمهيد :

تعتبر اللياقة البدنية هدفا من اهداف التربية البدنية نظرا لأهميتها للإنسان بشكل عام و الرياضيين بشكل خاص ،وكذلك عرفها كل من تايمس و يونات انها : الحالة التدريبية و النفسية للرياضي و التي تحدد من خلال مستوى تطور كل من القوة و السرعة و التحمل الى جانب العوامل النفسية . وهنا نعرف ان الشخص يكون لائق بدنيا لممارسة فعالية ما دون غيرها ،لان مواصفاته البدنية تكون ملائمة لمتطلبات هذه الفعالية ،وبالإضافة لكون اللياقة البدنية تلعب دورا هاما وفعالا في تقدم المستوى الرياضي ،فان لها اهمية في تقليل التعرض للإصابات حيث ان " زيادة اللياقة البدنية تقلل من مخاطر التعرض للإصابة بطريقتين ،بواسطة تأثيرها على العضلات والاربطة و المفاصل وبواسطة زيادة التحمل العام الذي يمكن اللاعب من المنافسة طيلة فترة التدريب و المنافسة بدون تعب " (بيتر،ج،ل تومسون،1996،ص93).

فن المفهوم العام للياقة البدنية يعني خلو من الامراض وسلامة اجهزة الجسم المختلفة بالإضافة الى تناسق الجسم وامتلاك قوام خالي من التشوهات .
تتخصر اللياقة البدنية في ثلاث مجالات هي : "اللياقة الصحية و اللياقة الحركية ،و المقاييس الجسمية و القوام " . (رباعية صبحي اسماعيل ،2001،ص55).

كما اختلف العلماء في تحديد مكونات اللياقة البدنية وهذا الاختلاف لوجهات النظر ، ففي كرة اليد فان الاهتمام باللياقة البدنية العامة يجب ان يراعي فيه تنمية المكونات الالية لتنمية الاداء البدني مجتمعة ومنفردة دون تميز مكون عن اخر ،لان هذه التنمية الشاملة هي القاعدة الصلبة التي تبنى عليها اللياقة البدنية العامة وفي هذه التنمية يجب مراعاة ما يلي :
أ- الشمول : أي الاهتمام بتنمية جميع مكونات الاداء البدني مثل : السرعة و القوةإلخ ،دون إهمال أي مكون آخر .

ب- الاتزان : أي تنمية المكونات الأولية بصورة متوازنة دون تفصيل مكون آخر .

ج- الحجم المناسب : أي تناسب قدرات اللاعب البدنية مع الهدف من عملية التدريب .

إن لاعب كرة اليد يحتاج في تدريباته ومنافساته الرياضية إلى مكونات لياقة البدنية التي من اهمها : (المرونة ،السرعة ،القوة ،التوافق ،التوازن ،الدقة ،الرشاقة) . (رباعية صبحي اسماعيل ،2001،ص56).

1-2-1-1-2 المرونة

1-1-2-1 مفهوم المرونة: هي مصطلح يطلق على المفاصل حيث تعبر عن المدى الذي يتحرك فيه المفصل تبعا لمداه التشريحي، وتعد المطاطية أحد العوامل المؤثرة في المرونة، ويختلف مفهوم المرونة في مجالات النشاط البدني و الرياضي عن المفهوم لدى العوام فهي بالنسبة للنشاط البدني تعني القدرة على اداء الفرد للحركات الرياضية لأقصى مدى تسمح به المفاصل العامة و المشاركة في الحركة، وكلمة (Flex) تعني (ثني) وكلمة (flexibilité) تعني (الانثائية) او اللدانة او المرونة وقد اتفق على استخدام مصطلح المرونة في مراجع التربية البدنية . (Carbean Goel. 1998. 13p)

1-2-1-2 تعرف المرونة: يعرفها harre و free المرونة على انها مقدرة الفرد الرياضي على اداء الحركة بأكبر حرية في المفاصل وبارادتها وتحت تأثير قوى خارجية مثل مساعد زميل .

(حمدي أحمد السيد وتوت، 2012، ص15)

وكذلك تعرف المرونة على انها "القدرة على انجاز الحركات بأقصى امتداد ممكن بطريقة نشيطة او سلبية " .

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

(حسن السيد أبو عبده، 2008، ص115)

1-2-3 أهمية المرونة : ويمكن تلخيصها فيما يلي :

- هي أحد عوامل الوقاية من الاصابات كاللام الظهر ،التمزق و الشد .
- لها تأثير على الصفات البدنية الاخرى كالقوة و السرعة .
- تساهم في تسهيل الاداء الحركي كما تعمل ايضا كوقاية من الاصابات
- تساعد في إزالة التعب بسبب التمزقات العضلية و الاقتصاد في الجهد و الطاقة اثناء اداء الحركي .
- تساعد على تعلم المهارات الحركية التي تتطلب وضعيات معينة صعبة واداء مهارات حركية لمدى حركي معين كالجمباز .(عبدالعزیز نمر، 1997، ص30، 29)

1-2-4 أنواع المرونة: وتتحدد أنواعها حسب

- نوع المفصل المشارك في العمل الحركي .
- نوع الحركة (وحيدة ،متكررة ،مركبة) .
- متطلبات الحركة من الانقباض الحركي.

1- نوع المفصل المشارك في العمل الحركي :

- مرونة عامة: مرونة جميع المفاصل .
- مرونة خاصة : المدى الحركي الذي يمكن ان يصل اليه المفصل عند اداء النشاط التخصصي .

2- نوع الحركة (وحيدة، متكررة، مركبة) :

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

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

3- متطلبات الحركة من الانقباض الحركي:

○ مرونة ثابتة : هي المدى الحركة التي يستطيع العضو المتحرك الوصول اليها ثم الثبات فيها .

○ مرونة حركية :وهي اقصى مدى حركي يمكن الوصول اليه المفصل عن طريق حركة سريعة.

(أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود، 2008، ص202)

2-1-5- العوامل المؤثرة في صفة المرونة :

- درجة مطاطية العضلات ولأوتار، ولأربطة المحيطة بالمفصل.
- درجة ضخامة العضلات التي تعمل حول المفصل.
- طبيعة تركيب عظام المفصل، وقوة العضلات العاملة على المفاصل .
- كفاءة الجهاز العصبي العضلي في تثبيط النشاط، ودور العضلات المقابلة للعضلات الاساسية .
- تتأثر بعوامل داخلية وخارجية حيث تكون قليلة صباحا وتزداد خلال اليوم وتقل عند تعب اللاعب.
- يتأثر مستوى المرونة بنوع الملابس التي يرتديها اللاعب .
- تتأثر المرونة بطبيعة النشاط اليومي فهي تضعف عند الثبات في وضع معين لمدة طويلة.
- تتأثر المرونة بالسن و الجنس وتقل المرونة عند الاصابة حول المفصل .

2-1-6- علاقة تركيب الجسم بالمرونة :

للمرونة درجة عالية من الخصوصية فهي مختلفة من مفصل لآخر في الجسم الواحد، وهذا الاختلاف سواء من ناحية التركيب و العضلات العاملة عليه او الاربطة المحيطة به وكذلك نوع الحركة التي يؤديها المفصل أفادت بعض الدراسات ان الافراد الذين يتميزون بالطول الجذع نسبيا بطول الاطراف السفلية من الممكن ان يتوقف تمرين ثني الجذع الأمام اسفل من الجلوس طولا كما ان لكل من الوزن والنمط الجسمي، وكذا مساحة سطح الجسم كمتغيرات انثروبومترية علاقات غير دالة إحصائيا بالمرونة (مهند حسين البشتاوي، 2005، ص337)

كما ان هناك عوامل اخرى تؤثر في المرونة من الناحية التشريحية وهي :

- شكل الغضاريف التي بداخل المفصل .
- سطح ومحفظة المفصل (نوع المفصل وتركيبته).
- وضع وطول الاربطة الداخلية في تركيب المفصل .
- العضلات التي تقوم بالحركة الاساسية في المفصل ودرجة التوافق العصبي بينها .

- كما ان المرونة تتأثر بالجنس والعمر الزمني و التدريبي ،وقد اثبتت الدراسات ان هناك عوامل تؤثر على مرونة الجسم منها :
 - هناك توافق بين القوة و المرونة ،فالقوة تعتمد على تركيب العضلة و المرونة تعتمد على استجابة العضلة للتمدد ،كم ان الحالة النفسية والانفعالية تؤثر على اداء المرونة بشكل كبير .
 - الاحماء الجيد يؤثر على مرونة و المطاطية ايجابيا وكذلك التدليك .
- (أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود، 2008، ص206، 207)

• **علاقة المرونة بالسن :** اكدت الدراسات التي اجريت على اعداد كبيرة من الرياضيين ان افضل المعدلات لتطوير المرونة هي سن 11سنة ،وأنها تتناقص تدريجيا حتى سن 15 ،اما في السن 50سنة فالكفاءة المفصل تبدأ في الانخفاض في سن 60 و 70 سنة ،وذلك لا يعني ان برامج المرونة تفقد اهميتها في المراحل المختلفة فهي يمكن ان تنمي في اي مرحلة عمرية بالتدريبات المناسبة ،اضافة الى هذا فان طول فترات الابتعاد عن تدريبات يؤثر سلبا على المعدلات المرونية .

(طلحت حسام الدين ،1997،ص14)

• **علاقة الجنس بتنمية المرونة الرياضية:** قدرة تمدد العضلات ،الاورار ولأربطة تعني قدرة المرونة وهي عالية عند البنات ،ومنه الاناث اكثر مطاطية من الذكور ،وايضا النساء البالغات بالنسبة الرجال البالغين ،وهذا راجع للاختلاف الهرموني بين الجنسين (الاستروجين estrogen) والتي تتواجد عند الاناث البالغات (Gagnon1947,p259) فاذا قمنا بالتشريح العمودي لدى المرأة يلاحظ ان الكتلة العضلية تساوي 75%من التي تساوي عند الرجال ،والقسم المكون من الانسجة الدهنية يكون ضعف الموجود عند الرجال (1972,felunage,p259)

2-1-7- التدليك والمرونة : التدليك مهم جدا في تخفيض صلابة النسيج ويساعد على زيادة مدى الحركة وهو جزء من النظام لكسب المرونة ،ويهدف التدليك لتخفيض التصلب العضلي بالإضافة الى المساعدة على زيادة ومرونة الانسجة الرابطة ، وكل هذه التأثيرات يمكن ان تنجز بشكل افضل بالاستعمال المنتظم للتدليك .

2-1-8- مبادئ المرونة :

تتبع برامج تنمية المرونة المبادئ العامة للتدريب، والتي نلخصها فيما يلي:

- يرعى الاستمرار في مستوى المرونة و المحافظة على مستواها في حدود المدى الفيزيولوجي للمفصل ويكفي من 8الى 10 اسابيع لتنمية المرونة .
- مراعاة التدرج في التوصل الى اقصى مدى ممكن لحركة المفصل للوقاية من الاصابة .
- التركيز على مطاطية العضلات لأنها اهم اهداف تنمية المرونة .
- يراعى عدم مط العضلة بدرجة تزيد على قدرة الفرد على تحمل العتبة الفارقة للإحساس بالألم.
- يراعى قبل البدء في تنمية المرونة رفع درجة حرارة الجسم بتمرينات عامة.

- تبرمج تمارين المرونة خلال جرة تدريبية في عدة اجزاء اثناء التسخين ،بين اجزاء الجرة التدريبية في نهايتها ،ويمكن ان تؤد بجرة خاصة او خلال النصف الثاني للجرة التدريبية .
- تعطي تمارين المرونة افضل تأثيراتها اذا ما استخدمت نصف يومية او لمرتين في اليوم الواحد .

2-1-9- طرق وأساليب تنمية المرونة:

عادة تعتمد طرق تنمية المرونة على مجموعة من التمارين التي يكون بعضها حركيا ،اي بشكل حركة اجزاء المفصل حول المدى الكامل له ، وقد تختلف طبيعة الحركة فإما تكون حركات بطيئة بمدى متسع او حركات بشكل حركة مرجحات او ضغوط قوية تتعدى حدود المفصل الطبيعية او تمارين وبالإشتراك الزميل لزيادة المدى الحركي او تحريك الجزء الذي يمثل طرف المفصل على مدى الحركة كاملا مثل : (تدوير مفصل القدم) وقد تأخذ التمارين شكل ثابت بان يتخذ الفرد شكل او وضع معين يتطلب مط العضلات الى اقصى درجة لها و الثبات بهذا الوضع ، او بمساعدة الزميل للوصول الى مدى اكثر ،والثبوت بهذا الوضع ، ويمكن الاشارة هنا الى ان تنمية المرونة تتم خلال زيادة مطاطية العضلات،وبناء على ما سبق فان تمارين المرونة تؤدي اما بشكل حركي بعدد من التكرارات خلال مجموعات او لفترة زمنية لعدة ثواني كما ان التمارين الثابتة .

ويختلف مدى الحاجة الى تحقيق مستوى معين من المرونة سواء في اي مفصل من مفاصل الجسم او مجموعة من المفاصل باختلاف المدى الحركي الذي يتطلبه الاداء المهاري سواء باختلاف الرياضات او باختلاف المهارات في الرياضة الواحدة .

هذا بالإضافة الى ان الطرق التي يستخدم فيها المرونة قد تختلف فيها المرونة من اداء الى آخر ،لهذا فان اساليب تنمية المرونة قد انتهجت نفس المنهج الذي تستخدم فيه هذه الصفة البدنية في الاداءات المختلفة .

2-2-2- كرة اليد

2-2-2-1- تعريف كرة اليد : هي رياضة جماعية يتبارى فيها فريقان لكل منهما 7 لاعبين (6 لاعبين وحارس مرمى) ،يمرر اللاعبون الكرة فيما بينهم ليحاول رميها داخل المرمى الخصم لإحراز هدف ، وتتألف كرة اليد من شوطين مدة كل شوط 30 دقيقة ،والفريق الذي يتمكن من تسجيل اكثر عدد من الاهداف في مرمى الفريق الخصم في نهاية شوطي المباراة هو الفريق الفائز .

2-2-2- أهمية رياضة كرة اليد:

- تعتبر رياضة كرة اليد من الرياضات الجماعية والتي لها اهمية كبيرة في تكوين للفرد من الجوانب عديدة كتكوينه بدنيا وتحسين الصفات البدنية المتداومة و السرعة و القوةإلخ ،كما أنها تسعى الى تربية الممارس الرياضي لها سلوكيات وذلك ببث روح التعاون داخل المجموعة الواحدة وكذلك المثابرة والكفاح واحترام القانون وتقبل الفوز او الهزيمة .
- كما ان الرياضة كرة اليد لها دور كبير في تكوين الشخصية حيث تنمي في لاعبيها قوة الارادة والشجاعة والعزيمة و التصميم و الامانة بوجه خاص .
- وتعد رياضة كرة اليد وسيلة مفضلة كرياضة تعويضية لأنواع الرياضات الاخرى ،فان الكثير من لاعبي العاب القوى ،فمثلا يحرزون نجاحا مرموقا في كرة اليد .
- كما ان لاعبي كرة اليد يصلون الى مستويات عالية بشكل ملحوظ في العاب القوى .
- وتعتبر رياضة كرة اليد مجالا خصبا لتنمية القدرات العقلية وذلك لما تتطلبه في ممارستها من قدرة على الالمام بقواعد اللعبة وخططها وطرق اللعب وهذه الابعاد تتطلب قدرات عقلية متعددة مثل لانتباه الادراك والفهم والتركيز و الذكاء و التحصيل .

(كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، 1980، ص21)

2-2-3- خصوصيات كرة اليد:

لم تتوقف كرة اليد عن التطور من حيث اللعب وكفرع معترف به دوليا ،وبل عرف هذا التخصص قفزة كبيرة الى الأمام بالنظر الى عدد ممارسيه المرتفع بنسبة قليلة الشيء الذي عزز مكانتها كرياضة مدرسية او كتخصص رياضي على المستوى الوطني .

هذا اللعب الرياضي يمارس فوق ميدان كبير اضحي بتقاليد عريقة في السنوات الاخيرة الى ان كرة اليد الممارسة على الميدان صغير او داخل القاعة فرضت نفسها تدريجيا ،فقد اصبحت بسرعة كبيرة احدى الالعاب الرياضية الاكثر ممارسة من بين الرياضة الاخرى .

فالتنقل الذي عرفته كرة اليد بمرورها من الميادين الكبيرة الى الميادين الصغيرة كان له اثر ايجابي في الاوساط المدرسية باحتلالها مكانة اكثر اهمية من التربية البدنية .

ان لعبة كرة اليد هي لعبة انيقة و تقنية مع التناوب في الهجوم والدفاع هذا التخصص المرتكز على حركات فورية ومتعددة ،تتطلب تركيزا جيدا ودقيقا .

حسن التحكم التقني و التكتيكي يعد ايضا ضرورة لتحقيق احسن النتائج و يسمح للشباب باللهو جماعيا و تغيرات عديدة في الرتم. (منير جرسى إبراهيم، 1994، ص103)

2-2-4 - الأبعاد التربوية لكرة اليد :

نظرا لما توفره كرة اليد من مناخ تربوي سليم للممارسين من الجنسين ، لقد ادرجت ضمن منهاج التربية البدنية داخل المراحل التعليمية ، ان انها تعتبر منهاج تربوي متكامل يكسب التلميذ من خلال درس التربية الرياضية و النشاط الداخلي و الخارجي الكثير من المتطلبات التربوية الجيدة حيث رجع ذلك الى ما تتضمنه من مكونات هامة لها ابعادها الضرورية لتكوين الشخصية المتكاملة للتلاميذ ، فهي زاخرة بالسمات الحميدة التي لها انعكاس مباشر على التكوين التربوي للتلاميذ فالتعاون و العمل الجماعي و انكار الذات و القيادة و التبعية و المثابرة و الكفاح و المنافسة الشريفة و احترام القانون و القدرة على التصرف و لانتفاء و الابتكار إلخ.

تعد صفات وسمات تعمل رياضة كرة اليد على تأكيدها و ترسيخها في الممارسين على مختلف مستوياتهم الفنية و التعليمية.

كما تعد رياضة كرة اليد تأكيدا عمليا للعلاقات الإجتماعية و لإنسانية بين التلاميذ مما يكسبهم كثيرا من القيم الخلقية و التربوية القابلة للانتقال الى البيئة التي يعيشون فيها. (كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين 1980، ص18)

2-2-5 - خصائص لاعب كرة اليد :

ككل نوع من انواع الرياضة يتميز لاعب كرة اليد بالعديد من الخصائص التي تتناسب مع طبيعة اللاعب و تساهم في اعطاء فعالية اكبر لأداء حركي مميز و من هذه الخصائص :

▪ **خصائص المورفولوجيا :** ان اي لعبة سواء كانت لعبة فردية او جماعية تلعب فيها الخصائص المورفولوجيا دورا هاما في تحقيق النتائج خاصة اذا تعلق الأمر بالمستوى العالي بحيث اصبح التركيز اكثر على اكثر على الرياضيين ذوي القامات الطويلة و الذين يتميزون ببنية قوية و كذلك طول الاطراف و خاصة الذراعين و كذلك كف اليد واسعة و سلاميات الاصابع طويلة نسبيا و التي تتناسب مع الكرة .

▪ **النمط الجسماني :** ان النمط الجسماني او الجسماني للاعب كرة اليد هو النمط العضلي الذي يتميز بطول الاطراف خاصة الذراعين مع كبر كف اليد و طول سلاميات الاصابع مما يساعد على السيطرة على الكرة و قوة العضلات تساهم في انتاج قوة التصويب و سرعة التمرير و لان كرة اليد تعتمد على نسبة معتبرة من القوة التي توفرها العضلات فان النمط العضلي هو انسب لمثل هذا النوع من الرياضة ،

▪ **المرونة :** ان سعة ومدى الحركة لاعبي كرة اليد تكون كبيرة ، وخاصة على مستوى الكتف و التي تلعب اهمية كبيرة في جميع اشكال و انواع التمرير ، حيث يكون ارتفاع في الامكانية الاداء الحركي و كذا قوة و سرعة لتمرير .

- الخصائص الرياضية و الفيزيولوجية : اللاعب ذو المستوى العالي (رياضة النخبة) من الجانب الرياضي و الفيزيولوجي يتميز بانه :
 - قدرة امتلاك لاعب كرة اليد لسرعة وقوة تمكنه من اداء تقنية التميرر بفاعلية كبيرة
 - بما ان مراحل اللعب في كرة اليد تتميز بالتناوب بين التمرين والراحة (تمارين لا تتعدى عشر ثواني)، كما ان لعبة كرة اليد تتطلب قدرات لاهوائية بوجود حمض اللبن ويظهر هذا جليا في بعض مراحل اللعب في مقابلة ما (حيث تكون التمارين بشدة عالية في وقت زمني طويل نسبيا ووقت الراحة قصير جدا).

(كمال عبد الحميد، زينب فهمي: 1987، ص25)

- الصفات الحركية : ان الصفات ضرورية الحركية لأي لاعب بما فيها كرة اليد حيث تلعب دورا فعالا في أداء الحركي السليم و الصحيح ومن بينها :
 - التوازن : ضروري للاعب في كل التحركات والقفزات التي يقوم بها .
 - الرشاقة : هي ضرورية في التحكم والتعامل الحيد في الكرة .
 - التنسيق : مهم لكل الحركات المركبة و المعقدة.
- الخصائص النفسية: يميز اللاعب المستوى العالي بثلاث صفات نفسية هامة وهي:
 - يتميز لاعب كرة اليد بحب المواجهة واخذ المسؤولية واعطاء كل ما يملك من امكانيات لتحقيق الانتصار و الفوز على المنافس و التحكم في كل انفعالاته .
 - نظرا لخاصية كرة اليد التي تتميز بالاحتكاك بين اللاعبين فان ذلك يفرض على اللاعب التحكم في انفعالاته لان ذلك اكثر حضور ذهني وبدني في المقابلة وكذلك التركيز لتحقيق الهدف الجماعي وهو الفوز . (إبراهيم منير جرجس ، 2004، ص25)

2-2-6- الأداء المهاري في كرة اليد :

الاداء المهاري في كرة اليد يشمل المهارات الحركية الهجومية و الدفاعية ،وتعتبر هذه المهارات التطبيقية بمثابة العمود الفقري للعبة ، و يلتحم بها الجانب البدني و الخططي بجانب الناحية النفسية و الاعداد الذهني ركن المهارات الحركية ،يعتبر اهم هذه الاركان واكثرها حساسية فهو عادة يأخذ الوقت الاطول على مدار فترات التدريب ،كما ينال المدرب الكثير من الجهد والتفكير ولا غنى عنه للاعب سواء المبتدئ ، فالمهارات اساسية بالنسبة له ، وكذا اللاعب المتقدم فهو يطمح ان يتمكن منها بدرجة اعلى في الاتقان ، تسهل له او فريقه احراز الهدف .

▪ الاستقبال والتمرير:

الاستقبال والتمرير مهارتان متلازمتان ولا يمكن الفصل بينهما الا لتوضيح الناحية التعليمية لكل منهما فكلتاها تؤثر في الاخرى وتتأثر بها ، كما ان الخطأ خلال ادعائهما معناه فقط حيازة الكرة و انتقال الفريق من مهاجم ال المدافع .
(منير جرجس إبراهيم ، 2004، ص97، 93)

▪ الاستقبال الكرة:

يجب على اللاعب اتقان استقبال الكرة حتى تمكنه بالتالي سرعة التصرف بها وجعلها لعب، وكقاعدة عامة يجب على اللاعب استقبال الكرة باليدين كلما امكن بالإضافة الى قدرته على استقبال الكرة و بيد واحدة في بعض الحالات التي يضطر اليها .
كما يجب على اللاعب الذي يقوم بلقب الكرة ان يتخذ مكانه بصورة تسمح بسرعة تلمين الكرة وتمنع المنافس من الاشتراك فيها او تشتيتها .
(منير جرجس إبراهيم ، 2004، ص97، 96)

▪ تمرير الكرة:

هو نقل الكرة من حيازة اللاعب المستحوذ عليها طبقا لطبيعة اللعب ، والظروف التي يفرضها الموقف المتشكل ، مستخدما في ذلك اي نوع من انواع التمرير التي تحقق نت استخدام التمرير خلال استمرار سير اللعب ، و دون مخالفة لقواعد اللعب ذاته ، ومن اقسامها نجد : التمرير من الارتكاز ، التمرير من الجري، التمريرة البند ولية ، التمريرة الصدرية .
(منير جرجس إبراهيم ، 2004، ص98)

▪ التصويب :

ان غرض مباراة كرة اليد هو اصابة الهدف و الفريق الفائز هو الذي ينجح في اصابة مرمي الفريق الخصم بعدد اكبر من الاهداف ، ولذا تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين النصر و الهزيمة بل ان المهارات الاساسية و الخطط الهجومية بألوانها المتخلفة تصبح عديمة الجدوى ، اذ تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف .
وفي كرة اليد يمكن التمييز بين التصويبات من خلال: بعيدة المدى، التصويبات القريبة، رمية الحرة المباشرة.

أ- التصويب البعيد:

ويقصد به التصويب امام مدافع او حدود خط الى 9 متر او خارجه في حالة وجود ثغرة في دفاع المنافس، ويجب ان يتميز هذا النوع بالقوة مع دقة التوجيه لإمكان التغلب على المدافع وحارس المرمى .

ب- التصويب القريب:

وهو الذي يؤدي بالقرب من دائرة الهدف ، كما في حالة حيازة مهاجم الدائرة على الكرة ، او في حالة الهجوم الخاطف او قطع مهاجم في اتجاه الدائرة و تحرير الكرة اليه للتصويب ، ومن المستحسن في هذه الحالة قيامه بالوثب او السقوط لإمكان التخلص من المدافع

▪ رمية الجزاء :

وهي عبارة عن كفاح بين الرامي وحارس المرمى والتي يلعب فيها عامل التركيز و قوة الاعصاب بالنسبة للرامي دورا هاما ،ويتحدد اختيار الزاوية التي يجب التصويب اليها ، وكذا ارتفاع التصويب طبقا لخبرة الرامي و سلوك حارس المرمى ،

أ- الرمية الحرة المباشرة : نادرا ما تنجح هذه الرمية في اصابة الهدف وخاصة في حالة حسن القيام المدافعين بعمل حائظ دفاعي الاعقب بعض حركات الخداع او بعض الحالات المفاجئة.
(منير جرجس إبراهيم، 2004،ص98)

▪ التنطيط الكرة:

تستخدم مهارة التنطيط الكرة لكسب مسافة في حالة انفراد المهاجم بحارس المرمى حيث يراعى السرعة القصوى في تنطيط الكرة للوصول الى دائرة الهدف للتصويب .
ولأداء هذه المهارة يراعى ان تتم حركة تنطيط الكرة بيد واحدة واساسا من رسغ اليد مع مراعاة ارتخائه و مرونته ، وتدفع الكرة باليد المفتوحة لتنطيطها الى الارض امام مع مراعاة ان سلاميات الاصابع هي التي تقابل اعلى الكرة بعد ارتدادها من الارض .

▪ الخداع : يستخدم المهاجم الخداع كوسيلة للتخلص من اعاقه منافسه ويعتبر من المهارات الحركية الهامة و الذي يعتمد نجاحه على مدى اتقان اللاعب للمهارات السابقة وينقسم الخداع الى : خداع بدون كرة ،خداع بالكرة .
(منير جرجس إبراهيم، 2004،ص139-140)

الخلاصة :

ما يمكن استخلاصه أن المرونة تعد أحد الجوانب الرئيسية في اللياقة البدنية الذي تلعب فيه دورا هاما في الأداء التقني للاعبي كرة اليد، فكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية لها تأثيراتها الخاصة. كما أن لكل صفة من اللياقة البدنية تختلف من عنصر لآخر، حيث يجب على المربي أن يراعي 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 الأساسية.

الفصل الثالث

الجانب النظري: المراهقة



3-1- المراهقة

3-2- مراحل المراهقة

3-3- حاجات المراهق

3-4- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين

3-5- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين

3-6- تطور الصفات البدنية و القدرات الحركية أثناء فترة

المراهقة

3-7- نصائح عامة لكل مدرب أو المربي لكيفية التعامل

مع المراهقين

تمهيد :

تشكل المراهقة أهم المشكلات التي تعاني منها المجتمعات ،فهي من المحطات الحرجة في مسيرة النمو نظرا لتسارع وتيرة النمو فيها ولقوة الغرائز مما يعرض المراهق الى مشكلات التكيف مع ذاته والمحيط الخارجي ،فالمراهقة هي المرحلة التي يكتمل فيها النضج الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي ،وتبدأ بوجه عام في الثانية عشر وتمتد حتى الواحدة والعشرين ،وبالرغم من أن التغيرات العضوية تسبق ما عداها في الظهور ،إلا أنه من الخطأ القول أن هذه التغيرات هي سبب ما يحدث للمراهق فكما أن هذا المراهق ينمو جسميا فإنه ينمو انفعاليا واجتماعيا وعقليا وتتفاعل كل هذه العناصر في ظاهرة كلية عامة تسمى المراهقة .

وإن كانت الطفولة الثالثة فترة كمون جسمي وانفعالي ،فإن المراهقة مرحلة طفرة أو قفزة في النمو الجسمي وتقلب شديد في الانفعالات ،كما تتميز هذه المرحلة بظهور مشكلات في جميع أوجه النمو النفسي ،وإذا كانت بعض هذه المشكلات ترجع الى أسباب عضوية ،فإن بعضها الآخر هو نتيجة إهمال تربيوي أو قسوة في غير محلها أو اضطراب في الرعاية من طرف البيئة المحيطة بالمراهق والمراهقة ليست مجرد مرحلة انتقالية من الطفولة الى الرشد وإنما هي فترة عمرية لها مراحلها وخصائصها وعناصرها ومتطلباتها وأهميتها بالنسبة للرياضيين والتي سوف نتطرق إليها في هذا الفصل .

3-1-1- تعريف المراهقة:

3-1-1- لغة: جاء على لسان العرب لابن منظور ،راهق الغلام اي بلغ الرجال فهو مراهق ،وراهق الغلام إذ قارب الاحتلام ،والمراهق الغلام الذي قارب الحلم ،ويقال جارية راهقت وغلام راهق وذلك ابن العشر الى احدى عشر . (أبو الفصل، 1997، ص430)

ان المراهقة تعيد معنى الاقتراب او الدنو من الحلم ،وبذلك يؤكد علماء الفقه هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشي او لحق او دنى من الحلم ،فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم ،واكتمال النضج . (البهي السيد، 1956، ص254)

3-1-2- اصطلاحا : هي لفظة وصفية تطلق على الفرد الناضج انفعاليا وجسمانيا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة .

ان كلمة المراهقة ADOLESCENCE مشتقة من فعل لاتيني ADOLESERE معناها التدرج نحو النضج البدني والجنسي ولانفعالي و العقلي ،وهنا يتضح الفرق بين كلمة المراهقة ،وكلمة البلوغ وهذه الاخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو ،وهي الناحية الجنسية فنستطيع ان نعرف البلوغ بانه الغدد التناسلية ،واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من حلة الطفولة الى بدء النضج . (البهي السيد، 1956، ص254)

3-2-1- مراحل المراهقة:

هناك العديد من تقسيمات المراهقة ،وبذلك فان كثير من الدراسات التي اجريت تدل على ان تقسيم المراهقة يكون الى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل ،وانما يبقى الامر على المستوى النظري فقط ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق ،والذي كان الاختلاف فيه متفاوتا بين العلماء الا اننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضا والذي قسم فيه المراهقة الى ثلاث مراحل :

3-2-1- المراهقة المبكرة : يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12-15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي ،والفيزيولوجي والعقلي و الانفعالي والاجتماعي . (فياض، 2004، ص216)

فنجذ من يتقبلها بالحيرة والقلق والآخرين يلقمونها ،وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى الى التحرر من سلطة ابوية عليه بتحكم في اموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر ايضا من السلطة المدرسية (المعلمين و المدرسين و الاعضاء الاداريين)،فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويتقيظ لديه احساسه بذاته وكيانه .

3-2-2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة): تعتبر لمرحلة الوسطى من اهم مراحل المراهقة،حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الاساسية الى المرحلة الثانوية ،بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل الى تكوين عاطفة مع حنين اخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو

الجنسي، العقلي، الاجتماعي، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة .

فالمراهقون والمراهقات في هذه المرحلة يعلقون اهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجنسية، وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء، لتصبح حركات المراهق اكثر توافقا وانسجاما وملائمة .

3-2-3- المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة): هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة الى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق ان يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه، التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها، وظروف البيئية الاجتماعية والعمل الذي يسعى اليه كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد ادراكه، للمفاهيم والقيم الاخلاقية و المثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له.

3-3- حاجات المراهق:

الحاجة امر فطري في الفرد اودعها عز وجل فيه ليحقق مطالبه ورغباته، ومن اجل ان يحقق توازنه النفسي و الاجتماعي، ويحقق لنفسه مكانة وسط جماعته، وفي الوقت نفسه تعتبر الحاجة قوة دافعة تدفع الفرد للعمل والجد والنشاط وبذل الجهد وعدم اشباعها يوقع الفرد في عديد من المشاكل، وعليه فالحاجة تولد مع الفرد وتستمر معه الى وفاته، وتتنوع وتختلف من فرد الى فرد ومن مرحلة زمنية الى اخرى وعلى الرغم من تنوع الحاجات الا انها تتداخل فيما بينها فلا يمكن الفصل بين الحسية والنفسية و الاجتماعية والعقلية، ولما كانت الحاجة تختلف باختلاف المراحل العمرية فان لمرحلة المراهقة حاجات يمكن ان نوضح فيما يلي :

3-3-1- الحاجة الى الغذاء والصحة : الحاجة الى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية و الاجتماعية والعقلية، ولاسيما في فترة المراهقة، حيث ترتبط حياة المراهق وصحته بالغذاء الذي يتناوله، ولذا يجب على الأسرة ان تحاول اشباع حاجته الى الطعام والشراب واتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد لضمان الصحة الجيدة، وهلم الصحة يحدد كميات الغذائية للمواد التي يحتاجها الانسان من ذلك، مثلا "ان الغذاء الكامل للشخص البالغ يجب ان يشمل على :

- 450 غ من المواد كربوهيدراتية .
- 70 غ من مواد الدهنية ونباتية .
- 100 غ من مواد بروتينية.

لما كانت مرحلة النمائية السريعة، فان هذا النمو يحتاج الى كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام لضمان الصحة الجيدة .
(موسوعة التغذية و عناصرها، 1982، ص38)

3-3-2- الحاجة الى التقدير و المكانة الاجتماعية : ان شعور المراهق واحساسه وبالتقدير من طرف جماعته واسرته ،ومجتمعه يبوئه مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثيرا كبير على شخصيته وعلى سلوكه .

فالمراهق يرد ان يكون شخصا هاما في جماعته ،وان يعترف به كشخص ذا قيمة ، انه يتوق الى ان تكون له مكانة بين الراشدين ،وان يتخلى على موضوعه كطفل ،فليس غريبا ان نرى ان المراهق يقوم بها الراشدين متبعا طرائقهم وأساليبهم ، ان مرحلة المراهقة مرحلة زاخرة بالطاقات التي تحتاج الى توجيه جيدا، لذا فالأسرة الحكيمة و المجتمع السليم هو الذي يعرف كيف يوجه هذه الطاقات لصالحه ويستثمرها احسن استثمار .

3-3-3- الحاجة الى النمو العقلي و الابتكار : وتتضمن الحاجة الى لابتكار وتوسيع القاعدة الفكر السلوك ،وكذا تحصيل الحقائق وتحليلها وتفسيرها .

وبهذا يصبح المراهق بحاجة كبيرة الى الخبرات الجديدة و المتنوعة ،فيصبح الى اشباع الذات عن طريق العمل و النجاح والتقدم الدراسي ،ويتم هذا عن طريق اشباع حاجاته الى التعبير عن النفس والحاجة الى المعلومات والتركيز ونمو القدرات . (زهران ،1998،ص435)

3-3-4- الحاجة الى تحقيق الذات و تأكيدها : ان المراهق كائن حي اجتماعي وثقافي ،وهو بذلك ذات تفرض وجودها في الحياة حيثما وجدت خاصة في حياة الراشدين ،فلكي يحقق المراهق ذاته فهو بحاجة الى النمو السليم ،يساعد في تحقيق ذاته وتوجيهها توجيهها صحيحا ،ومن اجل بناء شخصية متكاملة وسليمة للمراهقين يجب علينا اشباع حاجياتهم المختلفة ،والمتنوعة فقدان هذا الاشباع معناه اكتساب المراهقين لشخصية ضعيفة عاجزة عن تحقيق التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه .

3-3-5- الحاجة الى التفكير و الاستفسار عن الحقائق : من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا ،حيث تنفتح القدرات العقلية من ذكاء ولانتباه والتخيل وتفكير وغيرها ،وبهذا تزداد حاجة المراهق الى التفكير والاستفسار عن الحقائق .

فيميل المراهق الى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به ،التي تستدعي اهتمامه فنكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي يستعصي عليه فهمها ،حينما يطيل التفكير فيها ،وفي نفس الوقت يريد اجابات عن اسئلته ،لذا من واجب الاسرة ان تلبي هذه الحاجة ،وذلك من اجل ان تنمي تفكيره بطريقة سليمة .وتجيب عن اسئلته دونما تردد . (تركي ،1990،ص137)

3-4- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين :

تتضح اهمية المراهقة كمرحلة النضج والنمو الحركي حيث يبدا مجالها بالدراسة في الجامعة ، النادي الرياضي ،فالمنتخبات القومية وتكتسي المراهقة اهمية كونها :

- اعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستويات ،ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد ايضا وبدرجة كبيرة .

- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى الى البطولة "رياضة المستويات العالية " .
- مرحلة اداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة و الايقاع .
- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات و المهارات الحركية.
- مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة لها ،والتي تساعد على اظهار مواهب و قدرات المراهقين بالإضافة الى انتقاء الموهوبين . (بسطو يسي ،1997،ص188،187)

3-5- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين :

ان الرياضة عملية تسلية ، وترويح لكلا الجنسين هذا حيث انها تحضر المراهق فكريا ،وبدنيا كما تزوده من المهارات ،والخبرات الحركية من اجل التعبير عن الاحاسيس ،والمشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي الى اضطرابات نفسية ،وعصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الاسرية ،كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي،وقدراته من اجل شغل وقت الفراغ الذي تحس فيه الرياضي بالقلق والملل ،وبعد الرياضة يتعب المراهق عضليا ،وفكريا فيستسلم حتما للراحة ،والنمو بدلا من ان يستسلم للكسل و الخمول .

ويضيع وقته فيما لا يرضي الله ،ولا النفس ولا المجتمع ،وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية،والنوادي الثقافية من اجل ممارسة مختلف انواع النشاطات الرياضية ،فان هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية والنفسية و العقلية التي يمر بها .

وكذا اعطاء المراهق نوعا من الحرية ،وتحميله بعض المسؤولية التي تتناسب مع قدراته ،واستعداداته كحرية اختيار اماكن اللعب مثلا .

مساعدة المراهق على اكتساب المهارات ،والخبرات المختلفة في الميادين الثقافية والرياضية ،لتوفير الوسائل والإمكانيات والجو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة الى النصح والإرشاد والثقة و التشجيع فاعلى المدرب اداء دوره في ارشاد وتوجيه وبث الثقة في حياة المراهقين طول مشوارهم الرياضي .

(رزيق ،1986،ص15)

3-6- تطور الصفات البدنية و القدرات الحركية أثناء فترة المراهقة :

3-6-1- القدرات الحركية : بالنسبة للنمو الحركي يظهر لاتزان التدريجي في مجال الاداء الحركي ،ويستطع الفرد ان يصل في مرحلة اداء العديد من المهارات الحركية الرياضية الى الاتقان ،كما يلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة ويشير العديد من الباحثين الى ان هذه المرحلة يمكن اعتبارها دورة جديدة للنمو الحركي ،ومنها يستطيع الفتى و الفتاة اكتساب ،وتعلم مختلف المهارات الحركية بسرعة ،وهذا بالإضافة الى زيادة عامل مرونة العضلات للفتيات يعد من النواحي الهامة التي تساعد على ممارسة بعض الانشطة الرياضية المعنية التي تحتاج لهاته الصفة اما بالنسبة للفتيان فان عامل زيادة القوة العضلية في هذه الرحلة يعد من النواحي الهامة التي تساعد على امكانية

ممارسة انواع متعدد من الانشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية وفي هذه المرحلة يستطيع الفرد ان يصل الى اعلى مستويات الرياضية العالية في بعض الانشطة الرياضية مثل السباحة و الجمباز و التمرينات الفنية . (عنايات ،1998،ص74)

ويعزي "تشانيل 1978 و فتر 1979" تقدم هذا المستوى الى القدرة الفائقة في التحصيل ، والاكساب المميز للمهارات العقلية ، والتي تميز هذه المرحلة ، ويضيف "حامد زهران 1982" ان قدرة المراهق في تلك المرحلة تزداد في اخذ القرار ، و التفكير السليم و الاختياري و الثقة بالنفس ، والاستقلالية في التفكير ،والحرية في الاكتشاف ، حيث يؤثر ذلك كله ليس فقط على شخصية اللاعب الحركية فحسب بل على شخصيته المتكاملة .

بالإضافة الى هذا فان قدرات التنسيق العضلي يزيد بصورة ملحوظة في هذه المرحلة ، كما ان تطوير في القيادة الحركة يكون في حالة ثبات بشكل عام ، ونلاحظ كذلك تحسن في قدرات المراقبة الحركية و قدرات لتأقلم و اعادة التأقلم ،والجمع بينهما ،وبشكل عام فان هذه المرحلة يكون فيها المعلم الحركي جيد ،ويكون بشكل اكثر فعالية لدى الذكور منه لدى الإناث.

(بسطو يسي ،1997،ص 185،184)

3-6-2- تطور الصفات البدنية :

3-6-2-1- القوة : خلال مرحلة المراهقة توجد احسن الفرص ،وانسب الاوقات للتدريب على القوة لأنه وبشكل عام فان النمو يكون موجه في هذه المرحلة اساسا من الناحية العرضية ووعليه نلاحظ زيادة في حجم العضلات مع العلم بوجود اختلافات بين مختلف المجموعات العضلية و وفي الحين بين مستوي التطور ،فالبنات يصلون الى القوة العضلية القصوى ،وعموما في سن 15 الى 17 سنة بينما الذكور من سن 18 الى 22 سنة خلال هذه المرحلة الحمولات ،وطرق التدريب المستعملة يمكن ان تكون على قاعدة الكبار مع الاخذ بعين الاعتبار الرفع التدريجي للحمولة ،و هو مبدا لتدريب القوة ،وخاصة هذه المرحلة الحساسة .

3-6-2-2- السرعة : بالنسبة لهاته الصفة فيستمر ،ويبلغ اوجها في مرحلة المراهقة ،حيث يستمر هذا التطور بنفس النسبة حتى سن 14 الى 15 سنة حيث يرى "فتر 1979" ان الفروق ليست جوهرية بين الاولاد و البنات لهذا العنصر ،وان كان لصالح الاولاد قليلا حيث يرجع السبب في ذلك ليس في زيادة الخطوة بل تساوي طولها للجنسين .

يذكر "ايفانوف 1956" ان تطور كبير لهذه الصفة البدنية ،ويعزو الى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي ،وتطورا واضحا بهذا الاخير حيث نرى فروقا جوهرية بين مستوى الجنسين ابتداء من سن 12 الى 14 سنة ،ويزداد بشكل واضح حتى نهاية المرحلة .

3-6-2-3- المرونة : تتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى حيث يظهر ذلك واضحا من خلال اداء تلاميذ تلك المرحلة لحركات الجمباز ،والحركات الدقيقة الأخرى ،والتي تتطلب قدرا

كبيراً من الرشاقة حيث نرى تحسناً ملحوظاً في كل من ديناميكية، وثبات و مرونة الحركات مع مستوى متميز من التكيف، ويلاحظ كذلك العمود الفقري يكون تقريباً قد اكتمل، والنمو و الزيادة في الطول هي الأخرى د اكتملت في حوالي 18 الى 22 سنة . (yurgen weinek، p341، 353)

3-7- نصائح عامة لكل مدرب أو المربي لكيفية التعامل مع المراهقين:

لكي يكون هناك توافق بين هذه المرحلة الحساسة، ومراحل النمو فيها، والوحدات التعليمية يجب ان يراعي ما يلي :

- يجب دراسة ميول ورغبات المراهقين قبل وضع اي برنامج .
 - الاكثار من الأنشطة التي تنمي شخصية المراهق ، وتربي استقلالية وتكسبه ذاته .
 - يجب تنمية وعي الافراد لخلق قاعدة عريضة متعددة الجوانب الانطلاق نحو رياضة المستوى العالي .
 - يجب منح المراهق فرصة الافصاح عن آرائه ، وعدم فرض النصائح عليه .
 - اعطاء الحرية تصحيح اخطائه بنفسه بقدر الامكان لان لجوء المربي الى استعمال اساليب مناسبة خلال الممارسة الرياضة يساهم بشكل كبير في قدرة السيطرة على المراهق ، وجعله يتبع المسار الصحيح للنمو المتكامل وتجنبه الازمات النفسية والاجتماعية ، والتي قد تعرقل هذا النمو .
- (بسطويسي، 1997، ص184)

الخلاصة :

من خلال ما تم التطرق إليه من تعريف للمراهقة ومختلف مراحلها يتضح لنا أنها ليست مجرد مرحلة تحدث فيها تغيرات فيزيولوجية سريعة مرتبطة بالبلوغ وما يترتب عليه من تغيرات جسمية بل العكس هي تحول حاسم في الجانب النفسي والانفعالي والاجتماعي لشخصية المراهق ولهذا يجب التعامل معها كأزمة مؤقتة كونها مرحلة من مراحل النمو التي يمر بها الانسان لينتقل الى مرحلة الرشد.

الفصل الرابع

الجانب التطبيقي

منهجية الدراسة



- 4-1- الدراسة الاستطلاعية
- 4-2- منهج الدراسة
- 4-3- متغيرات الدراسة
- 4-4- مجتمع وعينة الدراسة
- 4-5- اساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)
- 4-6- الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة
- 4-7- تصميم الدراسة والمعالجة الاحصائية
- 4-8- خطوات إجراء الدراسة الميدانية

تمهيد :

ان طبيعة المشكل التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة او خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة، لذا استوجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة الى الدراسة النظرية لان كل بحث يشترط تأكيده ميدانيا اذا كان قابلا للدراسة .

وتعتبر عملية جمع البيانات لأغراض التقويم والبحث العلمي من مراحل هامة التي تحتاج الى عناية خاصة من قبل الباحث، ويؤكد الباحثون على اهمية المنهجية في البحوث العلمية، ذلك ان قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطا وثيقا بالمنهج الذي يتبعه الباحث، على الباحث ان يصمم بحثه ويحدد الادوات التي سوف يستخدمها بطريقة واضحة حتى يتمكن من تطبيق اهداف بحثه ويحدد الادوات التي سوف يستخدمها وكذا تحديد جميع الوسائل والأدوات التي سوف يستخدمها في كل مرحلة من مراحل بحثه، كما تعتبر عينة البحث من الخطوات الرئيسية في جمع البيانات .
وعليه سنتطرق في هذا الفصل الى جمع هذه النقاط وبالتفصيل .

4-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية من المراحل التي يجب القيام بها قصد التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث ومدى صلاحية الاداة المستعملة حول موضوع البحث ، ولهذا قمنا بدراسة استطلاعية على نادي الرياضي لهواة كرة اليد أولاد دراج لصنف الأصاغر والذي يقع في بلدية أولاد دراج ولاية المسيلة ، والهدف من هذه الدراسة جمع المعلومات التي لها علاقة وارتباط بموضوع الدراسة . وقد تم اختيارا هذا الفريق:

- بحكم سكني بأولاد دراج اي منطقة تواجد الفريق
 - لاعب وخريج هذا الفريق
 - قيامي بتربص الميداني في هذا الفريق
- مجالات البحث:

▪ المجال المكاني:

ملعب (ماتيكو) ابتدائي المجمع المدرسي عبد الحميد بن باديس

▪ المجال البشري:

هو عدد لاعبي نادي هواة كرة اليد اولاد دراج الاصاغر والذي عددهم 16 لاعبا .

▪ المجال الزمني: لقد تم البدء في الاجراءات الدراسة ابتداءا من شهر جانفي 2020 وذلك

بالدراسة النظرية في حين أجريت الاختبارات القبلية يوم 09 فيفري 2020 أما الاختبارات

البعدية فكانت يوم 18 مارس 2020

4-2- منهج الدراسة: (المنهج التجريبي)

المنهج يعني مجموعة الاسس والقواعد التي يتبعها الباحث من اجل الوصول الى الحقيقة ،ويقول **عمار بوحوش** "انه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة " .

(عمار بوحوش، 2001، ص137)

يعتبر المنهج التجريبي من اكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة ، وذلك لأنها لاتتقف عند مجرد وصف او تحديد حالة او التاريخ للحوادث الماضية بل يقوم

الباحث بدراسة المتغيرات المتعلقة بظاهرة معينة . (بوداود عبد اليمين ،عطاء الله أحمد ،2009،ص136)

وانطلاقا من مشكلة الدراسة التي تبحث في أثر برنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة المرونة لدى لاعبي كرة اليد فئة الأصاغر،فان المنهج التجريبي هو اكثر المناهج ملائمة لهذه الدراسة،حيث يقول محمد حسن

علاوي وأسامة كامل راتب "المنهج التجريبي هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي

لفروض العلاقات الخاصة بالسبب او الاثر " . (محمد حسن علاوي ،أسامة كامل راتب ،1999،ص218)

4-3- متغيرات الدراسة :

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

- عنوان الدراسة :

✚ **تعريف المتغير المستقل:** هو العامل الذي يتناوله الباحث بالتغيير للتحقق من علاقته بالمتغير التابع موضوع الدراسة

تحديد المتغير المستقل: البرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة المرونة

✚ **تعريف المتغير التابع:** وهو الظاهرة التي توحد أو تختفي أو تتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل أو يبده

تحديد المتغير التابع : تحسين وتنمية صفة المرونة

- **المتغيرات الدخيلة :** وهي متعددة في هذا البحث حاول الباحث التقليل من ظهورها على النحو التالي : الزمن
- وقت إجراء الاختبارات في كامل البحث يتم في نفس إجراء الحصص التدريبية للفرق وفي ظروف مناخية متقاربة
- بالنسبة للفروق المورفولوجية فإن المقارنات تتم بين الاختبارات القبلية والبعديّة لنفس المجموعة لقياس مقدار التحسن المحصل وبالتالي الفروق بين أفراد مجموعتين ليس عاملا مؤثرا على النتائج المحصل عليها وبالرغم من ذلك كانت المجموعتين متقاربتين من حيث القياسات.
- العينتين متقاربتين متجانستين من جميع الجوانب (العمر، الوزن، الطول)
- تم إجراء الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة في نفس التوقيت تقريبا للعينتين وتحت نفس الظروف ولقد أشرفنا على هذه العملية وبمساعدة فريق عمل في نفس الظروف المكانية والزمانية .
- قام الباحث بالتخطيط للبرنامج التدريبي المقترح مع مراعاة توحيد الإطار العام للبرامج التدريبية لكلا المجموعتين من حيث فترات التدريب وعدد مرات التدريب في الأسبوع وتوقيت وزمن وعدد الوحدات التدريبية اليومية ومكان التدريب، كما أدخلنا التدريبات الفنية والمهارية للبرنامج المقترح .
- تميز أفراد العينتين بالإرادة والاستعداد للعمل
- عدم تبديل وتغيير وسائل القياس على ممر الاختبارات القبلية والبعديّة للعينتين

4-4- مجتمع وعينة الدراسة :

✚ **مجتمع البحث :** مجتمع البحث في لغة العلوم الإنسانية هو "مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجري عليها البحث"...

إن المجتمع يعتبر شمول كافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها، ومجتمع بحثنا هذا يشمل لدى لاعبي كرة اليد فئة الأصغر .

■ **المجموعة التجريبية :** وهي المجموعة التي تعرضت للمعالجة التجريبية من خلال التجربة الميدانية أو المتغير المستقل لمعرفة تأثير هذا المتغير عليها ،حيث بلغ قوامها 6 لاعبين من النادي الرياضي أولاد دراج لكرة اليد فئة أصغر .

■ **المجموعة الشاهدة :** وهي المجموعة التي لم تتعرض للمعالجة التجريبية حيث تلقت تدريباتها بشكل عادي ونظرا لأهميتها تعتبر مصدرا من مصادر الصدق الداخلي للتجربة وتقدم هذه المجموعة فائدة كبيرة للباحث حيث تكون الفروق بين المجموعتين التجريبية والشاهدة عن المتغير التجريبي الذي تعرضت له المجموعة التجريبية ،وتضم 6 لاعبين من النادي الرياضي لأولاد دراج لكرة اليد فئة أصغر .

الجدول رقم (1) :يمثل تجانس عينة الدراسة :

الدالة	ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الشاهدة		
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال عند 0.05	0.41	0.89	14.00	0.753	14.17	السن
غير دال عند 0.05	1.73	3.46	53.60	1.70	50.88	الوزن
غير دال عند 0.05	0.47	0.41	1.55	0.40	1.56	الطول

من خلال الجدول رقم (1) يتضح ان الفروق الاحصائية كانت غير دالة بين أفراد مجموعتي البحث في متغيرات العمر والوزن وإذا كانت قيمة (ت) المحتسبة أصغر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة الاحصائية (0.05) وعلى أساس هذا التحصيل الاحصائي نجد أن هناك تكافؤ بين العينة التجريبية والعينة الضابطة.

الضبط الاجرائي لمتغيرات الدخيلة الدراسة : إن الدراسة الميدانية تتطلب من الباحث التحكم في كل الظروف المحيطة بالمشكلة بطريقة علمية وذلك بضبط متغيرات الدراسة بدقة ومحاولة عزل والتخلص مقدر المستطاع من المتغيرات المحرجة 'الدخيلة' أي غزالة أي متغير الذي يمكن أن يؤثر على نتيجة "المتغير التابع"

يقول محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب : " يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة"

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

- **السن:** اعتمد الباحث في اختيار العينة على اللاعبين الذين تتراوح أعمارهم بأقل من 15 سنة أصغر وقد حرص على أن تكون كل الفئات العمرية ممثلة في العينة ،أي في كل مجموعة (تجريبية ،ضابطة)

- **الجنس:** قام بتطبيق البرنامج على الذكور دون غيرهم.

- **التحكم في الزمن:** وهو نفس الوقت المخصص لأداء الحصة التدريبية داخل الملعب المخصص لهذا الغرض بالنسبة للاعبين وبرنامج اجراء التدريبات كان على النحو التالي :زمن اجراء الحصة التدريبية أيام الاحد والأربعاء على الساعة الخامسة مساءً

✚ **عينة الدراسة :** هي جزء او شريحة من المجتمع، تتضمن خصائص المجتمع الأصلي المراد معرفة خصائصه، او انها جزء من الكل او البعض من الجميع في محاولة الوصول الى تعميمات لظاهرة معينة

وشملت العينة 16 لاعب من نادي اولاد دراج لكرة اليد فئة الأصغر .

4-5- **اساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات):** لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل يستخدمها الباحث في المنهج المتبع ،فاعتمدنا في بحثنا هذا على جمع المعلومات النظرية والميدانية حتى تمكننا من الحقائق التي نسعى إليها باتباع الخطوات التالية :

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

• **أدوات الجانب التطبيقي:** لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة والملائمة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها ومن بينها طريقة الاختبار والذي تتمثل في اختبار تنمية صفة المرونة التي اجريت على كلتا المجموعتين التجريبية والضابطة على شكل اختبار قبلي واختبار بعدي كما تم استعمال برنامج تدريبي على شكل حصص تدريبية لتنمية وتحسين صفة المرونة وتخضع لها المجموعة التجريبية لعينة البحث

• **تعريف الاختبار :** هو الاسلوب ووسيلة ومنهج تجريبي لتقويم حالة أو عدة حالات ،كما عرفه وجيه محجوب على أنه : قياس قدرة الفرد على أداء عمل معينة وفق ضوابط وصيغ عملية دقيقة،ويضيف وجيه محجوب نقلاً عن انتصار يونسى : هو ملاحظة استجابة الفرد في موقف يتضمن منبهات للتسجيل وقياس هذه الاستجابة تسجيلاً دقيق . (وجيه محجوب :1989،ص254)

• **الاختبارات البدنية :** وهي من أهم الطرق استخداماً في مجال التربية البدنية والرياضية وخاصة البحوث التجريبية باعتبارها أساس التقييم الموضوعي وأهم وانجح الطرق للوصول الى نتائج دقيقة في مجال البحوث العلمية ،والهدف من هذه الاختبارات هو قياس صفة المرونة وهي تعطينا

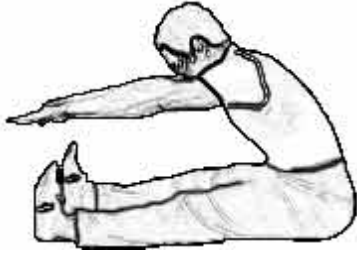
صورة واضحة عن الحالة البدنية للأفراد حتى نتمكن من الوصول الى الوقوف على القدرات البدنية ،من أجل قياس المستوى البدني للفرد.

- **الاختبارات المهارية :** الهدف من هذه الاختبارات قياس المستوى المهاري للأفراد في الأنشطة الرياضية المختلفة ،حتى نتمكن من معرفة المستوى المهاري للأفراد ،ونستطيع تقييم لمستواهم وبناء البرامج التدريبية المناسبة كما تسمح لنا بقياس المقدرة الخطئية في الألعاب الجماعية والفردية . (بوداود عبد اليمين ،عطاهه أحمد ،2009،ص103)

✚ اختبار ثني الجذع من الجلوس : (عماد الدين عباس ابوزيد :2005،ص416)

يهدف هذا الاختبار الى قياس مدى مرونة الجذع والفتخذ في حركات الثني للأمام من وضع الجلوس

- **الأدوات :**مقياس مدرج من الخشب أو مسطرة طولها حوالي 20سم.
- **مواصفات الأداء :** يتخذ المختبر وضع الجلوس على الأرض بحيث تكون القدمان لجانبتي المقياس ،يقوم المختبر بثني الجذع أمام ،يعطى للمختبر محاولتين أو ثلاثة كوسيلة للإحماء والتدريب على الاختبار
- **التسجيل :**درجة المختبر هي أفضل نقطة على المقياس يصل إليها المختبر من وضع ثني الجذع أمام



الشكل (1) :يوضح اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس .

✚ اختبار إطالة الجذع للخلف من الرقود : (عماد الدين عباس ابوزيد :2005،ص416)

يهدف هذا الاختبار الى قياس القدرة على إطالة الجذع للخلف ومرونة مفاصل العمود الفقري.

▪ **الأدوات :**

مسطرة مدرجة

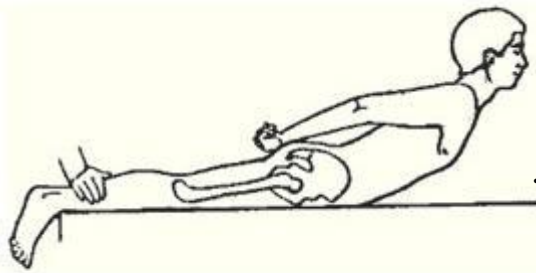
▪ **وصف الأداء :**

يتخذ المختبر وضع الانبطاح على الأرض مع تثبيت خلف الظهر ثم يقوم برفع الجذع الى الأعلى وللخلف ولأقصى ما يمكن .

▪ **التسجيل :**

تقاس المسافة من الحفرة فوق القص الى الارض

الشكل (2) :يوضح اختبار إطالة الجذع للخلف من الرقود.



4-6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة :

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

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

- صدق الاختبار :

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

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

الصدق	معامل الارتباط(الثبات)	الاختبار
0.68	0.68	ثني الجذع من الجلوس
0.86	0.77	إطالة الجذع من الخلف

الجدول رقم (2) يمثل حساب معاملات الثبات والصدق للاختبارات

من خلال نتائج الجدول السابق يتبين لنا أن جميع قيم المعاملات المحسوبة بالمتغيرات قيد البحث قريبة من 1 وبالتالي فإن معامل الارتباط قوي وكذلك معامل الصدق له درجة عالية وهذا يدل على صدق وثبات الاختبارات ككل.

▪ وهذا يدل على ان القيمة المحسوبة تتمتع بدرجة عالية من الصدق الذاتي

▪ موضوعية الاختبار

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

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

4-7- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية :

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

لقد قمنا بحساب النتائج المتحصل عليها بواسطة برنامج الحزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS نسخة 25، وأبرز ما تم حسابه بهذا البرنامج هو ما يلي :

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

4-8-خطوات اجراء الدراسة الميدانية:

▪ **التجربة الاستطلاعية :** يذكر ناجي قيس وبسطويسي (1987) بأن التجربة الاستطلاعية هي تجربة مصغرة للتجربة الأساسية، ويجب أن تتوافر فيها الشروط نفسها والظروف التي تكون فيها التجربة الرئيسية ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها (ص95) ثم القيام بالتجربة الاستطلاعية على عينة تشمل 4 لاعبين من فريق نادي أولاد دراج لكرة اليد، ثم تم استبعادهم فيما بعد من التجربة الاصلية، وكانت العينة المأخوذة تطابق الشروط العمرية لعينة البحث .

كما تم إجراء الاختبار القبلي بتاريخ 17 فيفري 2020 وإعادة الاختبار بفارق زمني يقدر بأسبوع وكان ذلك بتاريخ 24 فيفري 2020 وفي نفس توقيت اجراء كل الاختبارات البدنية في هذا البحث وكان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية هو دراسة كفاءة الاختبارات المقترحة أي ثبات، صدق وموضوعية هذه الاختبارات.

▪ التجربة الميدانية :

هي تنظيم محكم للظروف والشروط التي يمكن أن تلاحظ فيها ظاهرة معينة لتحديد العوامل المؤثرة في هذه الظاهرة أو المحدثة أو المسببة (فؤاد حطب ومحمد سيف الدين فهمي: 1984، ص 58) فعند الاطلاع على المعطيات المستخلصة من التجربة الاستطلاعية أجرى الباحث التجارب الميدانية كما يلي :

▪ **الاختبار القبلي :** تم اجراء الاختبارات القبلية على مجموعتين كلتيهما (الشاهدة والتجريبية) في

فعاليات صفة المرونة لدى لاعبي كرة اليد نادي أولاد دراج بتاريخ 09 فيفري 2020

قبل الشروع في أداء الاختبارات تم اجراء التسخينات كما هو معتاد ومن ثم قمنا بشرح الاختبارات للاعبين وهذا من أجل الفهم الجيد والتطبيق الصحيح لها، وقد أجرى اختبار ثني الجذع للأمام من وضعية الجلوس على أرضية الملعب (الماتيكو)، في حين أجرى اختبار إطالة الجذع الى الخلف من وضعية الرقود في أرضية الملعب .

■ البرنامج التدريبي:

أعد الباحث منهاجا تدريبيا خاصا بالقوة العضلية بكافة أنواعها معتمدا في ذلك على تجربته الميدانية ومستعينا بأراء المختصين بمجال علم التدريب الرياضي والمصادر العلمية المختصة في البرامج التدريبية لتنمية الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد وكذلك على مجموعة من الدراسات والبحوث في طرق وأساليب التدريب المختلفة التي أضافت حصانة علمية كافية ليكون تطبيق البرنامج مناسباً على هذه الفئة العمرية والذي غرضه الأساسي هو تطوير صفة المرونة، من خلال استخدام تمارين المرونة .

قسم البرنامج الى 11 وحدة تدريبية زمن كل منها 30 الى 40 دقيقة حسب هدف كل وحدة تدريبية، وبناءً على ذلك استغرق تنفيذ الوحدات التدريبية ستة أسابيع وبوحدتين تدريبيتين أسبوعياً يوم الأحد والأربعاء، لذا قام الباحث بتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح في الفترة الممتدة من 09 فيفري 2020 الى 18 مارس 2020 .

■ **الاختبار البعدي:** بعد أن تم تطبيق المنهاج التدريبي ضمن المدة الزمنية المحددة لها، أجرى الباحث الاختبارات البعدية في الساعة الخامسة مساء 18 مارس 2020، وبأسلوب والظروف نفسها التي أجريت فيها الاختبارات القبلية.

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 النقل العلمي لأدوات القياس من خلال صدق وثبات هذا الأخير، كما أوضح الباحث الأدوات الإحصائية التي استعملت في كل ذلك تمهيدا للوصول الى نتائج هذا البحث وتحليلها ومناقشتها.

الفصل الخامس

الجانب التطبيقي



عرض و تحليل و مناقشة النتائج



5-1- عرض النتائج

5-2- تحليل النتائج

5-3- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات

1-1- عرض نتائج اختبار ثني الجذع من الجلوس للعينه التجريبية لكل من

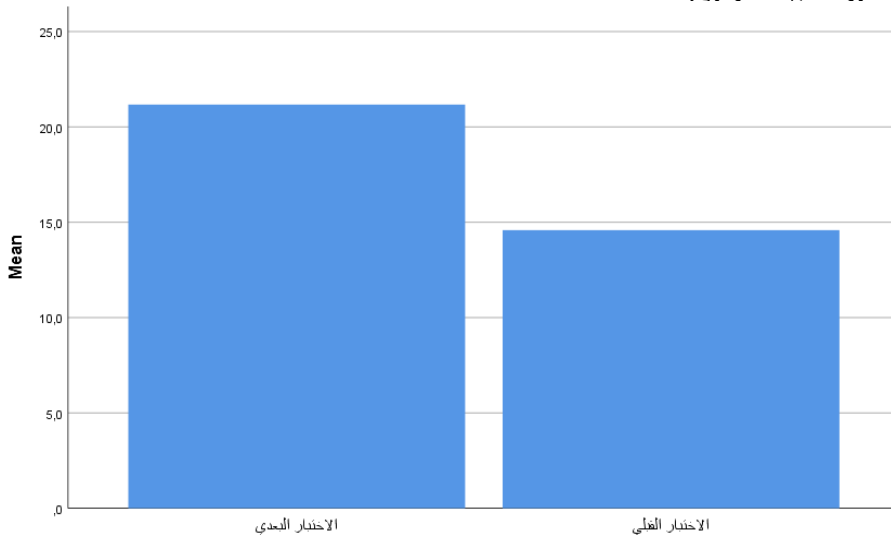
الاختبارين القبلي والبعدى:

الفروق	درجة الحرية	T الجدولية sig	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		ن	اختبار ثني الجذع من الجلوس
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05	5	0.00	9.922	1.94	21.17	1.80	14.58	6	
الفرض الصفري: sig>0.05 (لا توجد فروق) الفرض البديل: sig<0.05 (توجد فروق)									

جدول رقم (3) يوضح مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية اختبار ثني الجذع

من الجلوس

يبين الجدول رقم (3) نتائج عينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدى للعينه التجريبية وجود فروق ذات دلالة احصائية بينهما ،حيث كانت نتائج المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (14.58) والانحراف المعياري (1.80) ،أما الاختبار البعدي فكان متوسطه الحسابي (21.17) والانحراف المعياري (1.94) ،وقدرت (ت) المحسوبة بـ (9.922) في حين بلغت قيمة (ت) الجدولية (0.00) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05)، ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدى وبالتالي كان هناك تحسن في نتائج هذه المجموعة وذلك يعزى اليه، البرنامج التدريبى.



الشكل رقم (3) : يوضح توزيع نسب الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية اختبار ثني الجذع

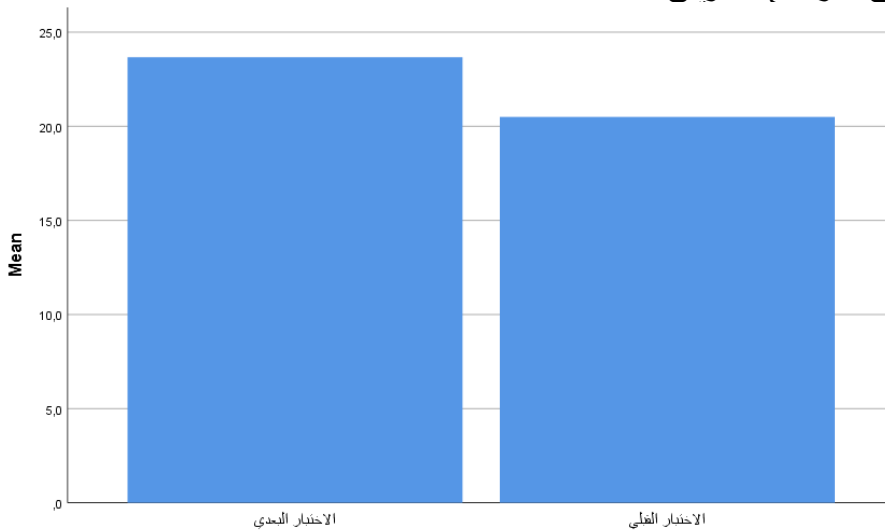
من الجلوس

1-2- عرض نتائج اختبار إطالة الجذع الى الخلف مع الرقود للعينة التجريبية لكل من الاختبارين القبلي والبعدى:

الفروق	درجة الحرية	T الجدولية sig	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		ن	إطالة الجذع الى الخلف مع الرقود
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05	5	0.00	10.304	2.16	23.66	1.87	20.50	6	
الفرض الصفري: $sig > 0.05$ (لا توجد فروق) الفرض البديل: $sig < 0.05$ (توجد فروق)									

جدول رقم (4) يوضح مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية إطالة الجذع الى الخلف مع الرقود

يبين الجدول رقم (4) نتائج عينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدى للعينة التجريبية وجود فروق ذات دلالة احصائية بينهما ،حيث كانت نتائج المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (20.50) والانحراف المعياري (1.87) ،أما الاختبار البعدى فكان متوسطه الحسابي (23.66) والانحراف المعياري (2.16) ،وقدرت (ت) المحسوبة بـ (10.304) في حين بلغت قيمة (ت) الجدولية (0.00) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) ، ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدى وبالتالي كان هناك تحسن في نتائج هذه المجموعة وذلك يعزى الى البرنامج التدريبي.



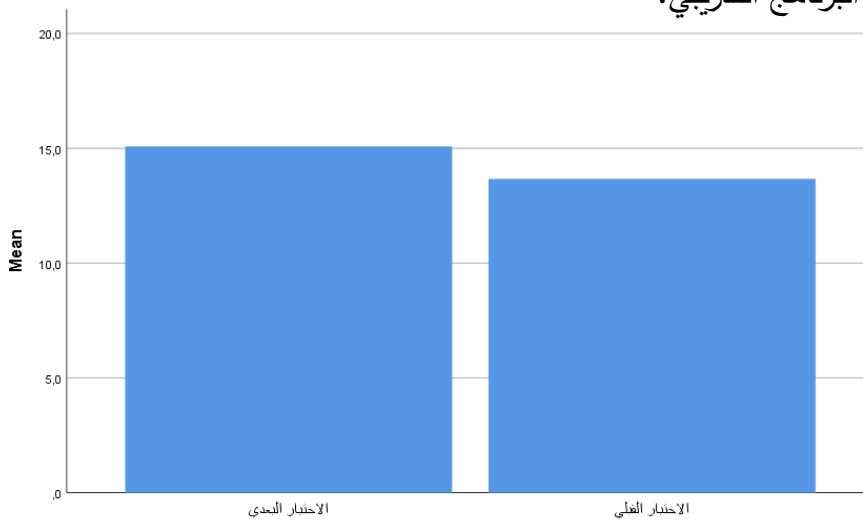
الشكل رقم (4) : يوضح توزيع نسب الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية اختبار إطالة الجذع الى الخلف مع الرقود

2-1- عرض نتائج اختبار ثني الجذع من الجلوس للعينة الشاهدة لكل من الاختبارين القبلي والبعدي:

الفروق	درجة الحرية	T الجدولية sig	T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		ن	اختبار ثني الجذع من الجلوس
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05	5	0.007	4.332	2.53	15.08	2.73	13.66	6	
الفرض الصفري: sig>0.05 (لا توجد فروق) الفرض البديل: sig<0.05 (توجد فروق)									

جدول رقم (5) يوضح مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة اختبار ثني الجذع من الجلوس

يبين الجدول رقم (5) نتائج عينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الشاهدة وجود فروق ذات دلالة احصائية بينهما ،حيث كانت نتائج المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (13.66) والانحراف المعياري (2.73) ،أما الاختبار البعدي فكان متوسطه الحسابي (15.08) والانحراف المعياري (2.53) ،وقدرت (ت) المحسوبة بـ (4.332) في حين بلغت قيمة (ت) الجدولية (0.007) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) ، ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي وبالتالي كان هناك تحسن في نتائج هذه المجموعة وذلك يعزى الى البرنامج التدريبي.



الشكل رقم (5) : يوضح توزيع نسب الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة اختبار ثني الجذع من الجلوس

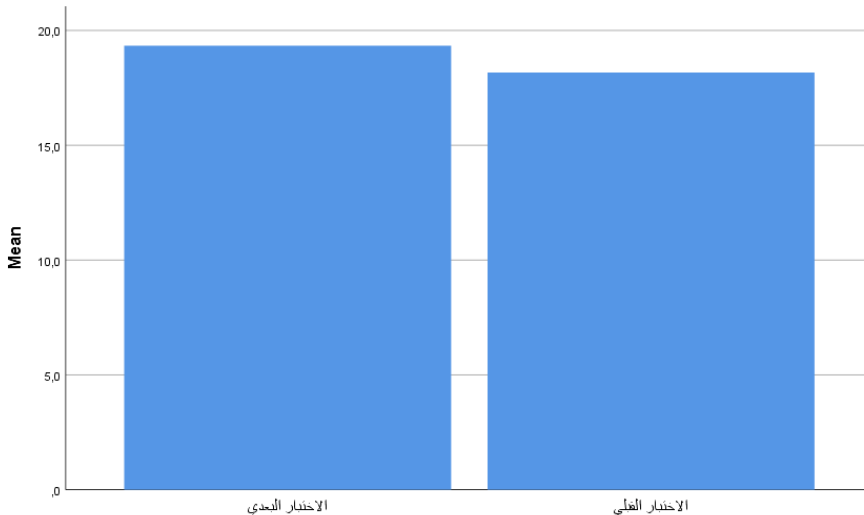
2-2- عرض نتائج اختبار إطالة الجذع الى الخلف مع الرقود للينة الشاهدة لكل من

الاختبارين القبلي والبدي:

الفروق	درجة الحرية	T الجدولية sig	T المحسوبة	الاختبار البدي		الاختبار القبلي		ن	إطالة الجذع الى الخلف مع الرقود
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05	5	0.05	2.44	1.21	19.33	1.47	18.16	6	
الفرض الصفري: sig>0.05 (لا توجد فروق) الفرض البديل: sig<0.05 (توجد فروق)									

جدول رقم (6) يوضح مقارنة بين الاختبارين القبلي والبدي للمجموعة الشاهدة إطالة الجذع الى الخلف مع الرقود

يبين الجدول رقم (6) نتائج عينة البحث في الاختبارين القبلي والبدي للينة الشاهدة وجود فروق ذات دلالة احصائية بينهما ،حيث كانت نتائج المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (18.66) والانحراف المعياري (1.47) ،أما الاختبار البدي فكان متوسطه الحسابي (19.33) والانحراف المعياري (1.21) ،وقدرت (ت) المحسوبة بـ (2.44) في حين بلغت قيمة (ت) الجدولية (0.05) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبدي وبالتالي كان هناك تحسن في نتائج هذه المجموعة وذلك يعزى الى البرنامج التدريبي.



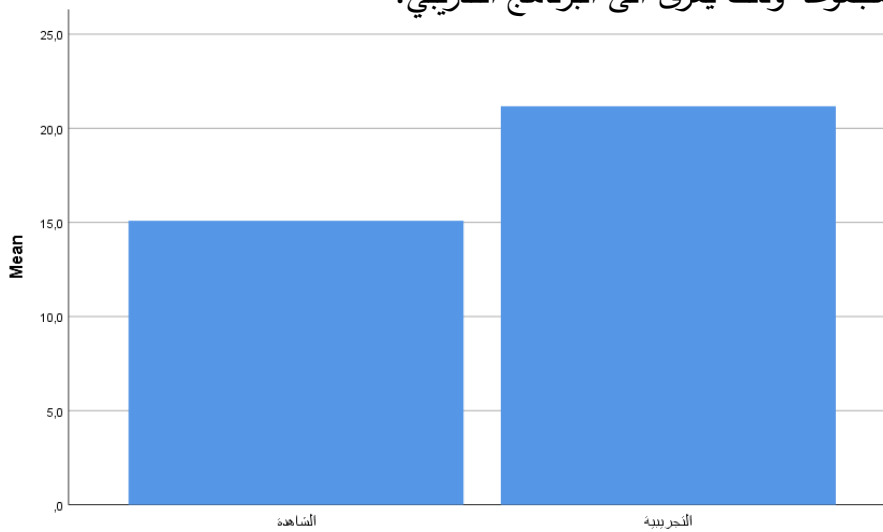
الشكل رقم (6) : يوضح توزيع نسب الاختبارين القبلي والبدي للمجموعة الشاهدة اختبار إطالة الجذع الى الخلف مع الرقود

3-1- عرض نتائج اختبار ثني الجذع من الجلوس للاختبار البعدي بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية

الفروق	درجة الحرية	T الجدولية sig	T المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الشاهدة		ن	الاختبار البعدي
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05	5	0.013	3.768	1.94	21.16	2.53	15.08	6	
الفرض الصفري: sig>0.05 (لا توجد فروق) الفرض البديل: sig<0.05 (توجد فروق)									

جدول رقم (7) يوضح مقارنة بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية للاختبار البعدي اختصار ثني الجذع من الجلوس

يبين الجدول رقم (7) نتائج عينة البحث في المجموعتين الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي وجود فروق ذات دلالة احصائية بينهما ،حيث كانت نتائج المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة (15.08) والانحراف المعياري (2.53) ،أما المجموعة التجريبية فكان متوسطها الحسابي (21.16) والانحراف المعياري (1.94) ،وقدرت (ت) المحسوبة بـ (3.768) في حين بلغت قيمة (ت) الجدولية (0.013) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) ، ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي وبالتالي كان هناك تحسن في نتائج هذه المجموعة وذلك يعزى الى البرنامج التدريبي.



الشكل رقم (7) : يوضح توزيع نسب المجموعتين الشاهدة والتجريبية للاختبار البعدي اختصار ثني الجذع من الجلوس

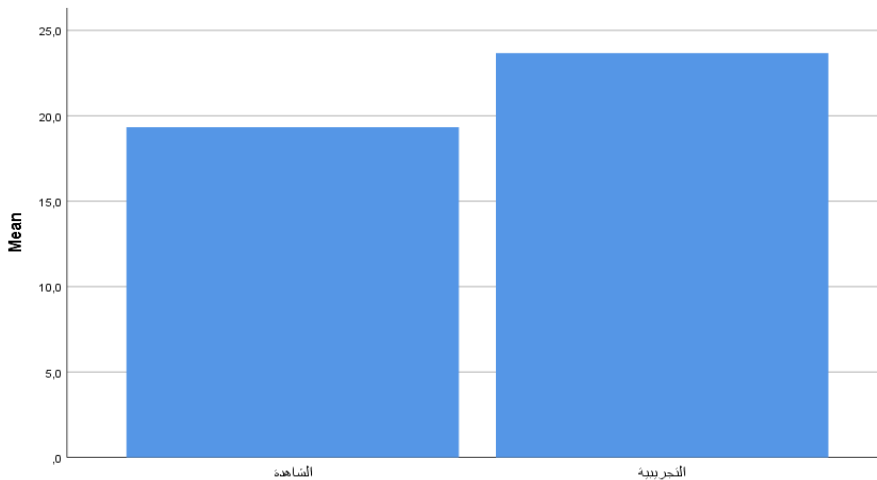
3-2- عرض نتائج اختبار إطالة الجذع الى الخلف مع الرقود للاختبار البعدي بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية

الفروق	درجة الحرية	T الجدولية sig	T المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الشاهدة		ن	الاختبار البعدي
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05	5	0.023	3.250	2.16	23.66	1.21	19.33	6	
الفرض الصفري: $sig > 0.05$ (لا توجد فروق) الفرض البديل: $sig < 0.05$ (توجد فروق)									

جدول رقم (8) يوضح مقارنة بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية للاختبار البعدي إطالة

الجذع الى الخلف

يبين الجدول رقم (8) نتائج عينة البحث في المجموعتين الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي وجود فروق ذات دلالة احصائية بينهما ،حيث كانت نتائج المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة (19.33) والانحراف المعياري (1.21) ،أما المجموعة التجريبية فكان متوسطها الحسابي (23.66) والانحراف المعياري (2.16) ،وقدرت (ت) المحسوبة بـ (3.250) في حين بلغت قيمة (ت) الجدولية (0.023) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) ، ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي وبالتالي كان هناك تحسن في نتائج هذه المجموعة وذلك يعزى الى البرنامج التدريبي.



الشكل رقم (8) : يوضح توزيع نسب المجموعتين الشاهدة والتجريبية للاختبار البعدي إطالة

الجذع الى الخلف مع الرقود

تحليل ومناقشة الفرضيات على ضوء النتائج :

✚ من خلال نتائج الجدول رقم (1) الذي بلغت فيه قيمة T المحسوبة (9.22) وقيمة T الجدولية (0.00) وبما أن T المحسوبة أكبر من T الجدولية وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) حيث $(0.05 > 0.00)$ فإنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتنمية صفة المرونة لصالح العينة التجريبية التي تتدرب وفق البرنامج المقترح وهذا بالنسبة لصفة المرونة.

✚ من خلال نتائج الجدول رقم (2) الذي بلغت فيه قيمة T المحسوبة (10.30) وقيمة T الجدولية (0.00) وبما أن T المحسوبة أكبر من T الجدولية وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) حيث $(0.05 > 0.00)$ فإنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح العينة التجريبية التي تتدرب وفق البرنامج المقترح المكون من تمارين الإطالة وهذا بالنسبة لصفة المرونة.

✚ ومن خلال كل الجدولين رقم 1 و 2 نجد أن هذه النتائج تؤكد صحة الفرضية الأولى من الدراسة التي تقول: توجد فروق ذات دلالة احصائية في العينة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتنمية صفة المرونة لصالح الاختبار البعدي .

✚ من خلال نتائج الجدول رقم (3) الذي بلغت فيه قيمة T المحسوبة (4.33) وقيمة T الجدولية (0.007) وبما أن T المحسوبة أكبر من T الجدولية وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) حيث $(0.05 > 0.007)$ فإنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح العينة الشاهدة التي تتدرب وفق البرنامج المقترح المكون من تمارين المرونة وهذا بالنسبة لصفة المرونة

✚ من خلال نتائج الجدول رقم (4) الذي بلغت فيه قيمة T المحسوبة (10.30) وقيمة T الجدولية (0.05) وبما أن T المحسوبة أكبر من T الجدولية وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) فإنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح العينة الشاهدة التي تتدرب وفق البرنامج المقترح المكون من تمارين الإطالة وهذا بالنسبة لصفة المرونة.

✚ ومن خلال كل الجدولين رقم 3 و 4 نجد أن هذه النتائج تؤكد صحة الفرضية الثانية من الدراسة التي تقول: توجد فروق ذات دلالة احصائية في العينة الشاهدة بين الاختبارين القبلي والبعدي لتنمية صفة المرونة لصالح الاختبار البعدي .

✚ وهذا ما يتوافق مع ما قاله هولمن تمارين الإطالة هي الطريقة الأكثر استخداما في تنمية وتطوير القدرات الحركية وهي ما يطلق عليها الآن بتدريبات الإطالة والتمطية وهي تمارين تعمل على إطالة العضلة بشكل جيد وسريع وهذه التمارين تكون دائما عكس اتجاه التمارين العادية (بناء العضلات). (هولمن: 1945، ص40)، كما أن كل من مهند حسين البشتاوي وأحمد ابراهيم الخواجا يعززون ذلك بقولهم: (والإطالة عنصر هام للياقة العامة لجسم الإنسان حيث يمكن إطالة جميع عضلات أعضاء الجسم ومن خلالها يتم تطوير القدرات الحركية والتحسين فيها). (مهند حسين البشتاوي وأحمد ابراهيم الخواجا: 2005، ص337-338)

✚ من خلال نتائج الجدول رقم (5) الذي بلغت فيه قيمة T المحسوبة (3.76) وقيمة T الجدولية (0.013) وبما أن T المحسوبة أكبر من T الجدولية وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) وبذلك فإنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية تتدرب وفق البرنامج المقترح المكون من تمارين المرونة وهذا بالنسبة لصفة المرونة

✚ من خلال نتائج الجدول رقم (6) الذي بلغت فيه قيمة T المحسوبة (3.25) وقيمة T الجدولية (0.023) وبما أن T المحسوبة أكبر من T الجدولية وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) وبذلك فإنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية التي تتدرب وفق البرنامج المقترح المكون من تمارين الإطالة وهذا بالنسبة لصفة المرونة.

✚ ومن خلال كل من الجداول 5 و6 نلاحظ أن هذه النتائج تحقق الفرضية من الدراسة التي وضعناها حيث افترضنا وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية لتنمية صفة المرونة لصالح المجموعة التجريبية.

✚ وهذا ما يؤكد بوطبزة النواري (رسالة ماجستير) في الدراسة الثالثة حيث استنتج أن اقتراح وحدات تعليمية دون إدراج تمارين الإطالة فيها لا يسمح بتطوير القدرات الحركية .

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

الفصل السادس



الاستنتاجات و الاقتراحات

6-1- الاستنتاج العام

6-2- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية

6-1- الاستنتاج العام :

- أفرزت نتائج المعالجة الاحصائية على وجود فروق ذات دلالة احصائية في العينة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتنمية صفة المرونة لصالح الاختبار البعدي .
- وجود فروق ذات دلالة احصائية في العينة الشاهدة بين الاختبارين القبلي و البعدي لتنمية صفة المرونة لصالح الاختبار البعدي .
- وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية لتنمية صفة المرونة لصالح المجموعة التجريبية .
- حقق المجموعة التجريبية زيادة معتبرة في جميع اختبارات المرونة.
- نجاعة ونجاح البرنامج المقترح المبني على تمارين المرونة.

6-2- الاقتراحات:

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

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

6-3- الفرضيات المستقبلية:

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

- ❖ دراسة تأثير تمارين المرونة على باقي القدرات المهارية في كرة اليد.
- ❖ دراسة أثر تنمية المرونة على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد.
- ❖ دراسة تأثير تمارين المرونة والوقاية من الاصابات للاعبي كرة اليد.

قائمة المصادر والمراجع



قائمة المصادر والمراجع :

قائمة المصادر:

القرآن الكريم

قائمة المراجع:

- ❖ إبراهيم منير جرجس: كرة اليد للجميع، ب ط، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004.
- ❖ أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود: ب ط، الاتجاهات الحديثة في عالم التدريب، دار الوفاء، الاسكندرية، 2008.
- ❖ بسطو يسي أحمد : أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، 1997.
- ❖ بسطو يسي أحمد : أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1996.
- ❖ بسطو يسي أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- ❖ فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة، دار الفكر العربي، مصر، 1956.
- ❖ رابح تركي : أصول التربية والتعليم، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990.
- ❖ حسن السيد أبو عبده: الاعداد البدني للاعبين كرة القدم النظرية والتطبيق، ط1، جامعة الاسكندرية، مصر، 2008.
- ❖ حمدي أحمد السيد وتوت: تمرينات الإطالة والمرونة (نصف تشريحي - اختبارات)، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2012.
- ❖ رباعية صبحي اسماعيل : تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية باستخدام طرق التحليل العملي، عمان مؤسسة الوراق، ط1، 2001.
- ❖ معروف رزيق: خطايا المراهقة، ط2، دار الفكر، دمشق، 1986.
- ❖ حامد عبد السلام زهران : علم نفس الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، 1982.
- ❖ سيرجي بوليفسكي: ترجمة علاء الدين عليوة : التمرينات البدنية القوة، الرشاقة، التوافق، المرونة، ط1، ماهي للنشر والتوزيع، مصر، 2009.
- ❖ طلحت حسام الدين وآخرون الموسوعة العلمية في التدريب، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997.
- ❖ عبد العزيز نمر وآخرون : الإطالة العضلية، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 1997.

- ❖ عدنان درويش: التربية الرياضية المدرسية، دليل المعلم والطالب والتربية العملية، دار الفكر، ط3، 1992.
- ❖ عماد الدين عباس ابوزيد: التخطيط والاسس العلمية لبناء وإعداد الفرق في الرياضات الجماعية، ط1، القاهرة، 2005.
- ❖ عنايات محمد أحمد فرج: مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، 1998.
- ❖ فياض
- ❖ كمال عبد الحميد، زينب فهمي: اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، 1997.
- ❖ كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين: اللياقة البدنية ومكوناتها، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- ❖ محمد حسن علاوي، ابو العلا عبد الفتاح: فيسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة 1998.
- ❖ محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة 1999.
- ❖ موسى فهمي ابراهيم: اللياقة البدنية والتدريب الرياضي دار الفكر العربي، ب ط، 1980.
- ❖ مهند حسين البشتاوي وأحمد ابراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل، الأردن، عمان 2005.
- ❖ وجيه محبوب: التعلم الحركي، دار الفكر للطباعة والنشر، الموصل، القاهرة، 1989.

المعاجم:

- ❖ جمال الدين ابن منظور: لسان العرب، دار الكتب العلمية، ط1، بيروت، دار صادر، 1986.

المذكرات:

- ❖ قلاتي يزيد: تأثير برنامج تدريبي على تطوير صفة المرونة عند لاعبي كرة القدم فئة (16-18 سنة) مذكرة ماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2008.
- ❖ بوطبزة نواري: أثر وحدات تعليمية مقترحة على أساس تمارين الغطالة في تنمية صفة المرونة عند تلاميذ الطور الثالث للتعليم الأساسي 13 سنة، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية قسنطينة، 2001.

المجلات والدوريات العلمية :

❖ موسوعة التغذية و عناصرها: الشركة الشرقية للطبوعات ، ب ط ، لبنان ، 1982

المراجع بالفرنسية:

- ❖ . Chistian Flueckiger: " Dopage, santé des sportifs
Professionals et protection des données médicales " , ed
Bruylant, volume1, Bruxelles, Belgique, 2008.
- ❖ Hohmann A. , Lames M. , Letzelter M. : Einführung in
die Trainingwissenschaft , 4 auf. , Limpert Verlag
Wiebelsheim 2007.
- ❖ jurgen weineck biologie de sport , edition vigot. France
1992
- ❖ بيتر، ج، ل تومسون : المدخل الى نظريات التدريب ، (ترجمة)مركز التنمية الإقليمي ، القاهرة
.1996،

- نتائج الاختبارات للدراسة الاستطلاعية :

اللاعب	اختبار ثني الجزع للأمام قبلي	اختبار ثني الجزع للأمام بعدي	اختبار إطالة الجزع للخلف قبلي	اختبار إطالة الجزع للخلف قبلي
1	10	12	16	18
2	12	13	17	21
3	13	13	15	18
4	12	12	18	20

- جدول يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه الشاهده

اللاعب	اختبار ثني الجزع للأمام قبلي	اختبار ثني الجزع للأمام بعدي	اختبار إطالة الجزع للخلف قبلي	اختبار إطالة الجزع للخلف قبلي
1	15	15	19	19
2	10	12	18	17
3	13	14	20	20
4	18	19.5	21	18
5	12	14	18	16
6	14	16	20	19

- جدول يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية

اللاعب	اختبار ثني الجذع للامام قبلي	اختبار ثني الجذع للامام بعدي	اختبار إطالة الجذع للخلف قبلي	اختبار إطالة الجذع للخلف قبلي
1	17	23	22	25
2	16	21	23	26
3	15	23	20	24
4	13.5	18	18	21
5	12	20	21	25
6	14	22	19	21

المكان :ساحة الملعب

الوحدة التدريبية رقم 01

الوسائل :صفارة ،ميقاتي ،

المدة :15 د

الهدف العام:تنمية مرونة الأطراف السفلية والعمود الفقري





الأهداف	ظروف الإنجاز	التشكيلات
تنمية مرونة الأطراف السفلية والعمود الفقري	<p>التمرين الاول :الوقوف على رجل واحدة ،ثني الأخرى للخلف ومسكها من العقب من قبل يد نفس الجهة ،دفع الرجل المنثنية نحو الأسفل واليد تقاوم ،الاسترخاء ،أخذ الرجل وجذبها من العقب قرب المقعدة باليد المعاكسة</p> <p>التمرين الثاني :الجلوس على الأرض مع مد الساقين ،قم بثني الساق اليمى واضعا القدم على الفخذ الأيسر فوق الركبة ،قم بدعم القدم بيدك اليسرى واضغط لأسفل على الركبة باليد اليمى قم بمد العمود الفقري والحفاظ عليه في وضع محاذاة صحيح طوال التمرين</p> <p>التمرين الثالث :الاستلقاء على الظهر مع مد الساق اليسرى ثم ثني الركبة اليمى وجذبها لأعلى وبشكل مائل بحيث تقترب من الكتف الأيسر .</p> <p>التمرين الرابع :الجلوس مع مد الساق اليسرى بشكل مريح ،حرك يدك اليمى للأمام لتمسك بأخمص القدم اليمى ،اضغط بيدك اليسرى على ركبتك اليمى للإبقاء على مد الركبة ،حافظ على وضع محاذاة العمود الفقري .</p> <p>التمرين الخامس :الاستلقاء على الظهر مع مد الساق اليسرى وثني الركبة اليمى والورك بزاوية 90 درجة امسك يديك خلف الركبة اليمى وقد بمد الساق بنشاط ينبغي أن تظل الركبة فوق الورك مباشرة .</p>	<p>الانقباض (6ثا-10ثا) الاسترخاء (2-3ثا) التمديد (15-20ثا) تكرار التمرين 2-3 مرات</p>    

الهدف العام:تنمية مرونة الجسم بشكل عام

التشكيلات	ظروف الإنجاز	الأهداف
<p>الانقباض (6ثا-10ثا) الاسترخاء (2-3ثا) التمديد (15-20ثا) تكرار التمرين 2-3 مرات</p>    	<p>التمرين الاول: الوقوف على ركلة واحدة ،والأخرى ممتدة للأمام ثم الضغط بالرجل الممتدة على الأرض "غرز العقب" الاسترخاء السماح بوقوع الجزء العلوي من الجسم نحو الامام مع المحافظة على الظهر مستقيم قدر الامكان</p> <p>التمرين الثاني: اجلس على الأرض وضع اخمصي القدمين في مواجهة بعضهما ،امسك القدمين واضغط لأسفل على الركبتين او الفخذين بالاستعانة بالكوعين حافظ على محاذات العمود الفقري وحاول أن تمد العمود الفقري بحيث تتحرك بالراس نحو الاعلى بينما تضغط بالكوعين للأسفل.</p> <p>التمرين الثالث: اجلس على الأرض مع مد الساقين ،حرك ذراعيك للأمام حتى تلمس بيديك أصابع القدمين ،مع الاستدارة بشكل متساو الى آخر نطاق حركة العمود الفقري.</p> <p>التمرين الرابع: اجلس على الأرض مع مد الساقين ،حرك ذراعيك للأمام حتى تلمس بيديك أصابع القدمين ،مع الاستدارة بشكل متساو الى آخر نطاق حركة العمود الفقري.</p> <p>التمرين الخامس: قم مع المباعدة بين القدمين ومد الذراعين بجوار الجسم في وضع عمودي عليه من وضع الوقوف ثم الدوران الى اليمين بحيث يكون الذراع الأيمن اول الأجزاء المتحركة من الجسم ثم قم بعكس الحركة.</p>	<p>تنمية مرونة الجسم بشكل عام</p>

الهدف العام: تنمية مرونة مفاصل الحوض والعمود الفقري

الأهداف	ظروف الإنجاز	التشكيلات
تنمية مرونة مفاصل الحوض والعمود الفقري	<p>التمرين الاول: الوقوف على ركة والاخرى 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</p> <p>التمرين الثاني: استلقي على الظهر مع تحريك الركبتين لأعلى باتجاه الصدر، امسك بالركبتين مع جذبهما باتجاه الصدر ولأعلى باتجاه الكتفين، وصولاً الى وضع الاهتزاز في الجزء الأسفل من العمود الفقري</p> <p>التمرين الثالث: من وضع الاستلقاء على اليدين والركبتين، اجلس على الكاحلين مع الإبقاء على تثبيت اليدين، اشعر بالطاقة في العضلة الظهرية العريضة وعضلة اللقاف الصدرية القطنية والفقرات الصدرية من العمود الفقري</p> <p>التمرين الرابع: ارتكز على الركبتين وقم بالدوران للداخل ومد الكتفين لوضع اليدين خلفك، قم بتحريك الكوعين للخلف ومع الدوران للداخل والخارج.</p> <p>التمرين الخامس: إبدء بالاستلقاء على الركة واحدة بحيث تكون الركة اليمنى في الأمام، وقم بشد عضلات البطن حتى تحافظ على إتزان الجذع، اضغط على ساقك اليمنى للامام ما يؤدي الى مد الورك الايسر</p>	<p>الانقباض (6ثا-10ثا) الاسترخاء (2-3ثا) التمديد (15-20ثا) تكرار التمرين 2-3 مرات</p>    

الأهداف	ظروف الإنجاز	التشكيلات
تنمية مرونة الأطراف السفلية ومفاصل الحوض	<p>التمرين الاول: الجلوس على الأرض ،وضع اليدين بين الركبتين حيث تقومان بالضغط نحو الجهة المعاكسة واليد تقاوم ذلك الاسترخاء وضع العقبين على بعضهما البعض ثم الضغط بالمرفقين على الركبتين للتمديد.</p> <p>التمرين الثاني: استلق على الارض على بطنك وقم بثني الركبة اليمنى ،قم بلف فوطة حول الكاحل الأيمن وقم بجذب الركبة الى وضع الانثناء محركا الكعب باتجاه المقعدة التغيير في القدمين.</p> <p>التمرين الثالث: اجلس على الركبة ثم قم بعد ذلك بالجلوس على الكاحلين ،مع الضغط بالجزء الامامي الكاحل على الأرض.</p> <p>التمرين الرابع: استلق على بطنك على الارض مع وضع اليدين على الارض في وضع تمرين الضغط ،قم بالدفع من خلال الذراعين حتى ينقوس العمود الفقري مع الابقاء على الوركين في وضع ثابت على الارض توقف في الوضع العلوي ثم انخفض بعد ذلك</p> <p>التمرين الخامس: استلق على الارض مع المباعدة بين القدمين بشكل مريح ،على أن يتعامد الذراعان على الجسم في شكل حرف T قم بالاطالة الذراع الايمن عبر الجسم والدوران بالجذع الى اليمين في الوقت نفسه ثم الى اليسار.</p>	<p>الانقباض (6ثا-10ثا) الاسترخاء (2-3ثا) التمديد (15-20ثا) تكرار التمرين 2-3 مرات</p>    

التشكيلات	ظروف الإنجاز	الأهداف
<p data-bbox="183 544 406 589">الانقباض (6ثا-10ثا)</p> <p data-bbox="209 600 406 645">الاسترخاء (2-3ثا)</p> <p data-bbox="196 656 406 701">التمديد (15-20ثا)</p> <p data-bbox="146 712 406 757">تكرار التمرين 2-3 مرات</p> 	<p data-bbox="443 544 1270 779">التمرين الاول: الجلوس على الأرض ،وضع اليدين بين الركبتين حيث تقومان بالضغط نحو الجهة المعاكسة واليد تقاوم ذلك الاسترخاء وضع العقبين على بعضهما البعض ثم الضغط بالمرفقين على الركبتين للتمديد.</p> <p data-bbox="443 790 1270 1025">التمرين الثاني: استلق على الارض بحيث يكون الذراع الايمن في وضع عمودي على الجسم قم بثني الركبة اليمنى والدوران بالجزع باتجاه الساق اليسرى بحيث تحرك الركبة اتجاه الارض قم بزيادة ضغط الاطالة عن طريق ضغط الركبة على الارض بالاستعانة بالذراع الايسر</p> <p data-bbox="443 1037 1270 1205">التمرين الثالث: قف مع المباعدة بين القدمين ،قم بثني العمود الفقري للجانب مع وضع الذراع الايسر على الخصر أو الفخذ لدعم وزن الجسم حرك الذراع الايمن حتى تصل به الى اعلى الرأس</p> <p data-bbox="443 1216 1270 1451">التمرين الرابع: ارتكز بركبتك على الارض وحرك الذراع الايمن حتى يصل الى ما فوق الرأس حيث يتم ثني الجسم للجانب ،سوف يكون الذراع الايسر بمثابة محور ارتكاز عند الضغط به على جانب القفص الصدري.</p> <p data-bbox="443 1462 1270 1697">التمرين الخامس: ابدا التمرين على ان تفصل بين القدمين مسافة تتساوى مع عرض الكتف ،خذ خطوة للأمام عن طريق تحريك الساق اليمنى ثم قم بخفض الجسم باتجاه الارض دعم وزن الجسم عن طريق الاستناد باليدين على الارض.</p>	<p data-bbox="1297 611 1420 1025">تنمية مرونة الاطراف السفلية ومفاصل الحوض.</p>

الوحدة التدريبية رقم 06

المكان: ساحة الملعب

الوسائل: صفارة ،ميقاتي ،

المدة: 15 د

الهدف العام:تنمية مرونة الجذع و الأطراف السفلية

الأهداف	ظروف الإنجاز	التشكيلات
تنمية مرونة الجذع و الأطراف السفلية	<p>التمرين الاول:الوقوف على رجل واحدة ،ثني الأخرى للخلف ومسكها من العقب بيد الجهة نفسها ،دفع الرجل المنثنية نحو الاسفل واليد تقاوم ،الاسترخاء باليد المعاكسة بجذب العقب قرب المقعدة .</p> <p>التمرين الثاني:اجلس على الارض مع ابعاد القدمين ،دع زميلك يجلس امامك ويضع باطني القدمين على الجانب الداخلي في قصبه الساق ،قم بتشبيك الذراعين مع زميلك ودعه يضغط على ساقيك لإبعادهما في الوقت الذي يقوم فيه بجذب الجذع للامام.</p> <p>التمرين الثالث:استلق على الارض مع مد الساقين بعد ذلك يرتكز زميلك في التدريب على ركبة واحدة بجوار وركب الايمن ثم يرفع ساكك اليمنى بحيث يضع يده اليسرى على ركبتك للإبقاء على استقامة الساق ،دع ساكك تستند الى كتف الزميل.</p> <p>التمرين الرابع: اجلس على الارض مع ابعاد الوركين دع زميلك يجلس أمامك ويضع باطني القدمين على الجانب الداخلي في قصبه الساق ،قم بتشبيك الذراعين مع زميلك ودعه يضغط على ساقيك لإبعادهما في الوقت الذي يقوم فيه بجذب الجذع للامام.</p> <p>التمرين الخامس: قف مع المباعدة بين القدمين على أن يكون اتجاه أصابع القدم للخارج قم بخفض اللجذع للأسفل حتى تكون زاوية ثني الفخذين 90 درجة واضعا يديك على الركبتين قم بالضغط باليدين لتزيد من حركة الابعاد.</p>	<p>الانقباض (6ثا-10ثا) الاسترخاء(2-3ثا) التمديد (15-20ثا) تكرار التمرين 2-3 مرات</p>    

التشكيلات	ظروف الإنجاز	الأهداف
<p>الانقباض (6ثا-10ثا) الاسترخاء (2-3ثا) التمديد (15-20ثا) تكرار التمرين 2-3 مرات</p>    	<p>التمرين الاول: الوقوف على رجل واحدة، ثني الأخرى ووضعها على مقعد الضغط بالقدم نحو الاسفل على المقعد الاسترخاء، اليد تجذب العقب نحو المقعدة.</p> <p>التمرين الثاني: استبق على الارض وقم بثني الورك الايمن والدوران به، قم بتحريك الركبة اليسرى لأعلى ضاغطا الركبة على القدم الأيمن، ضع الذراعين حول الركبة اليسرى وقم بجذبها باتجاه الكتف.</p> <p>التمرين الثالث: استلق على الارض مع مد الساقين بعد ذلك يرتكز زميلك في التدريب على ركبة واحدة بجوار وركب الايمن ثم يرفع ساقك اليمنى بحيث يضع يده اليسرى على ركبتك للإبقاء على استقامة الساق</p> <p>التمرين الرابع: استلق على بطنك على الارض وقم بثني الركبة اليمنى بعد ذلك يرتكز الشخص الاخر على ركبة واحدة بجوار وركب الايمن ويضع يدا واحدة على الجزء الاسفل من ظهره في حين يضع الاخرى تحت الركبة اليمنى ثم يضغط على الرجل اليمنى لمد الورك وثني الركبة.</p> <p>التمرين الخامس: قف مع المباشرة بين القدمين والدوران بالقدم اليمنى للخارج قم بتحريك الذراع الايمن لاسفل باتجاه الكاحل وارفع الذراع الايسر باتجاه السقف للحفاظ على التوازن.</p>	<p>تنمية مرونة الجذع و الأطراف السفلية</p>

المكان :ساحة الملعب

الوحدة التدريبية رقم 08

الوسائل :صفارة ،ميقاتي ،

المدة :15 د

الأهداف	ظروف الإنجاز	التشكيلات
تنمية قوة التحمل لأطراف السفلية	<p>التمرين الاول : القفز من المكان بدأ من وضعية الجلوس على كرسي دون وجود كرسي والعودة الى نفس الوضعية.</p> <p>التمرين الثاني : يقف لاعبان متقابلان بالظهر مع الامساك على مستوى الذراعين ،ثم يقوم اللاعبان بعملية ثني الركبتين والوقوف (صعود نزول)</p> <p>التمرين الثالث : جلوس طويل مواجه واليدين خلفا والقدمان متقاطعتان مع الزميل ،تبادل دوران الرجلين من الداخل وخارج رجلي الزميل لرسم دائرة بالقدمين عكس اتجاه الزميل.</p>	<p>الانقباض (6ثا-10ثا) الاسترخاء (2-3ثا) التمديد (15-20ثا) تكرار التمرين 2-3 مرات</p>   

المكان :ساحة الملعب

الوحدة التدريبية رقم 09

الوسائل :صفارة ،ميقاتي ،

المدة :15 د

التشكيلات	ظروف الإنجاز	الأهداف
الانقباض (6ثا-10ثا) الاسترخاء (2-3ثا) التمديد (15-20ثا) تكرار التمرين 2-3 مرات 5د	<p>التمرين الاول : وقوف الذراعان تشبيك حلقة خلف الرأس ،ثني الرقبة أماما</p> <p>وقوف الذراعان تشبيك حلقة على الجبهة ،ثني الرقبة خلفا</p> <p>ثني الرقبة أماما ،ثني الرقبة خلفا</p> <p>التمرين الثاني : وقوف ذراع العضد أماما مائل أسفل الساعد امام الجسم والأخرى مسك المرفق ،جذب المرفق امام الجسم</p> <p>التمرين الثالث : وقوف ذراع عاليا والاخرى مسك المرفق ،جذب الذراع داخلا</p> <p>- وقوف الذراع خلفا لأسفل الساعد خلف الظهر والأخرى مسك المرفق ،جذب المرفق جانب</p> <p>- وقوف فتحة تقوس الجذع خلفا</p> <p>- وقوف فاتحة ذراع نصف ثبات الحوض والاخرى على البطن ،لف الجذع جانبا مع التقوس</p> <p>- وقوف فتحة ثني الجذع جانبا</p> <p>- وقوف فتحة الذراعان عاليا ،انحناء ،تقوس الذراعان خلفا.</p>	<p>تنمية مرونة الاطراف العلوية</p>

المكان :ساحة الملعب

الوحدة التدريبية رقم 10

الوسائل :صفارة ،ميقاتي ،

المدة :15 د

الأهداف	ظروف الإنجاز	التشكيلات
تنمية مرونة عامة	<p>التمرين الاول : وقوف الذراعان تشبيك حلقة خلف الرأس ،ثني الرقبة أماما</p> <p>وقوف الذراعان تشبيك حلقة على الجبهة ،ثني الرقبة خلفا</p> <p>ثني الرقبة أماما ،ثني الرقبة خلفا</p> <p>التمرين الثاني : الوقوف مع ضم الرجلين اليدين ممدودتان للأعلى</p> <p>محاولة لمس الارض باليدين دون ثني الركبة</p> <p>التمرين الثالث :</p> <ul style="list-style-type: none">- من الوقوف ،القدمان متقاطعتان ،لمس الارض باليدين.- دوران الجزء العلوي الرجلين مفتوحتين- يقف اللاعبان متقابلان بانحناء الجذعين للأسفل مع استقامة الأيدي مستقيمتين الحركة يتم انحناء الجذع للأسفل بقوة- ميلان الجذع مع وجود اليد عاليا نحو اليسار ثم اليمين- نصف جثو ،الركبة أماما الكفين على الركبة ضغط الحوض أماما	<p>الانقباض (6ثا-10ثا)</p> <p>الاسترخاء (2-3ثا)</p> <p>التمديد (15-20ثا)</p> <p>تكرار التمرين 2-3 مرات</p> <p>5د</p> <p>10د</p>

المكان :ساحة الملعب

الوحدة التدريبية رقم 11

الوسائل :صفارة ،ميقاتي ،

المدة :15 د

التشكيلات	ظروف الإنجاز	الأهداف
الانقباض (6ثا-10ثا) الاسترخاء (2-3ثا) التمديد (15-20ثا) تكرار التمرين 2-3 مرات 5د	التمرين الاول : وقوف الذراعان تشبيك حلقة خلف الرأس ،ثني الرقبة أماما وقوف الذراعان تشبيك حلقة على الجبهة ،ثني الرقبة خلفا ثني الرقبة أماما ،ثني الرقبة خلفا التمرين الثاني : الوقوف على رجل واحدة ،ثني الرجل الاخرى للخلف ومسكها من العقب من طرف يد نفس الجهة ،دفع الرجل المثنية نحو الاسفل واليد تقاوم ،الاسترخاء،اليد المعاكسة أخذ الرجل وجذب العقب قرب المقعدة التمرين الثالث : - نصف وقوف ،الركبة أماما ،لف الركبة خارجا - الوقوف على ركبة والاخرى ممتدة للامام ،الضغط بالرجل الممتدة على الارض "غرز العقب" الاسترخاء ثم السماح بوقوع الجزء العلوي من الجسم نحو الامام مع المحافظة على الظهر مستقيم قدر الامكان - وضعية قرفصاء مد الرجل الثانية للخلف الاولى يكون الفخذ موازي للأرض - في وضعية قرفصاء لكن تكون الرجل الاولى الفخذ موازية للارض وثني الرجل الثانية للخلف ومسكها باليد - وقوف ،لف الرجل خارجا - وقوف ،رفع الرجل جانبا	تنمية مرونة الاطراف السفلية

ملخص الدراسة

العنوان : أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة المرونة لدى لاعبي كرة اليد

أهداف الدراسة :

- الوصول الى تحسين وتنمية صفة المرونة لدى لاعبي كرة اليد لصنف اقل من 15 سنة.
- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية للاعبي كرة اليد لصنف اقل من 15 سنة .
- معرفة الدلالات الاحصائية للبرنامج التدريبي المقدم لهذه الفئة .
- اثراء الجانب العرفي .

منهج الدراسة : (المنهج التجريبي)

مجتمع وعينة الدراسة: مجتمع بحثنا هذا يشمل لدى لاعبي كرة اليد فئة الأصاغر أقل من 15 سنة.

وشملت العينة 16 لاعب من نادي اولاد دراج لكرة اليد فئة الأصاغر أقل من 15 سنة.

اساليب جمع البيانات : الاختبارات البدنية و الاختبارات المهارية

نتائج الدراسة :

- أفرزت نتائج المعالجة الاحصائية على وجود فروق ذات دلالة احصائية في العينة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتنمية صفة المرونة لصالح الاختبار البعدي .
- وجود فروق ذات دلالة احصائية في العينة الشاهدة بين الاختبارين القبلي و البعدي لتنمية صفة المرونة لصالح الاختبار البعدي .
- وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية لتنمية صفة المرونة لصالح المجموعة التجريبية .
- حقق المجموعة التجريبية زيادة معتبرة في جميع اختبارات المرونة.

الاقتراحات والفرضيات المستقبلية :

- ❖ اهتمام المدربين بتنمية وتطوير المرونة لدى الفئات الشبانية .
- ❖ إجراء مزيد من الدراسات التي تتناول تأثير تمارين المرونة على الأداء المهاري .
- ❖ كما يوصي الباحث بتعميم استخدام البرنامج التدريبي للاعبي كرة القدم على الجنسين .
- ❖ نوصي مسؤولي الفرق والمختصين والمدربين بضرورة الاهتمام بالفئات الصغرى مع توفير الامكانيات اللازمة للتدريب وتخطيط برامج تدريبية مقننة وخاصة بتطوير المرونة.
- ❖ استخدام النتائج التي تم التوصل إليها لإجراء دراسات وبحوث أخرى.
- ❖ إثراء الكتلة الجامعية بمثل هذه المواضيع وخاصة في كرة اليد .

Study summary

Title: The Impact of a Proposed Training Program to Develop the Flexibility of Handball Players

Study objectives:

- Reaching the improvement and development of the flexibility of handball players of the category of less than 15 years.

- Knowing the effect of the proposed training program on the development of some physical characteristics of handball players for a class of less than 15 years old.

- Knowing the statistical significance of the training program provided for this category.

Enrichment of the customary aspect.

Study curriculum: (experimental approach)

Study population and sample: This study population includes the category of handball players under 15 years of age.

The sample included 16 players from the boys' cyclist handball club, the youngest category, less than 15 years old.

Data collection methods: physical and skill tests

Results:

- The results of the statistical treatment resulted in the presence of statistically significant differences in the experimental sample between the pre and post tests to develop flexibility in favor of the post test.

- The presence of statistically significant differences in the control sample between the pre and post tests to develop flexibility in favor of the post test.

- There were statistically significant differences in the post-test between the control and experimental groups for the development of flexibility in favor of the experimental group.

- The experimental group achieved a significant increase in all tests of flexibility.

Future suggestions and hypotheses:

- Interest of trainers in developing the flexibility of youth groups.

- Conducting further studies dealing with the effect of flexibility exercises on skill performance.

- The researcher also recommends generalizing the use of the training program for football players to both genders.

- We recommend team leaders, specialists, and trainers to pay attention to smaller groups while providing the necessary capabilities for training and planning codified training programs especially to develop flexibility.

- Use the results obtained to conduct other studies and research.

Enriching university writers with such subjects, especially in handball.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

