

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

ميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع : تدريب رياضي

تخصص : تحضير بدني رياضي



معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

رقم :

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

إعداد الطالب (ة) : لعميد وليد

تحت عنوان

أثر الوحدات التدريبية للمرونة في تحسين المراوغة
للاعبي كرة القدم صنف أشبال (15-17)
دراسة ميدانية لفريق أمل بوسعادة

لجنة المناقشة :

رئيسا	جامعة : المسيلة	الدكتور : سليمان نور الدين
مشرفا ومقررا	جامعة : المسيلة	الأستاذ : نمر سليمان
مناقشا	جامعة : المسيلة	الدكتور : بركاتي نصر الدين

السنة الجامعية : 2017 / 2018

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر و عرفان

الحمد لله الذي علمنا مالم نعلم، ونشكرك اللهم ما أعطيتنا من النعم، ونصلي ونسلم على من نزل فيه إقرأ وربك الأكرم، صلى الله عليك يا سيدي يا رسول الله.

قال تعالى: ﴿وإذ تأذن ربك لئن شكرتم لأزيدنكم﴾ إبراهيم الآية 19.

يا رب شكرك واجب محتم	هاأنا ذا بالشكر أتكلم
عدّ النجوم بعرض السماء مقدرًا	يرضيك أني بعد شكرك مسلم
مالي أرى نعم الإله تحيطني	من كل نحب ثم لا أتكلم
دعني أحدث بالنعيم فأبني	ممن يقرّ ولست ممن أكتم.

فبالحمد نبدأ الكلام، وبالشكر نتوسط المقام، وبالعمل والاخلاص نحقق الأحلام.
فالحمد لله الذي أذهب الليل مظلامًا بقدرته، وجاء بالنهار مبصرًا برحمته، وكساني ضياءه، وأنا في نعمته.

كما أتقدم بالشكر الجزيل لأستاذي الفاضل الدكتور "نمر سليمان" الغني عن التعريف والذي أشرف على إنجاز هذا البحث العلمي، والذي كان لنا في العلم مرشدًا، وفي المعاملة أخًا، إذ لم يبخل علينا بعمله ونصحه مما مهد لنا الطريق إلى إتمام هذا العمل المتواضع، مع تمنياتنا له بالمزيد من النجاح والتوفيق في حياته العملية والعلمية، حتى وإن كانت الكلمات لوحدها لا تكفي إيفاء حقه فنترك جزاءه لربنا سبحانه.

كما نخص بالشكر والعرفان كافة أساتذة قسم التدريب الرياضي، وطلبتة الكرام، متمنين وراجين من الواحد القهار أن يوفقهم ويسدد خطاهم، وإلى كل من تفضل علينا بعلمه أو نصحه أو معرفته، راجين من الله أن نكون أهلاً للاستفادة.

جزاكم الله عنا كل الخير

وليد

إهداء

أهدي ثمرة نجاحي إلى أعز الناس على قلبي حاضرهم وغائبهم، إلى

أمي وإلى أبي

أمي ربي يطول في عمرها

التي سعت إلى أن توصلني إلى هذا النجاح

كما لا أنسى إخوتي،

وإلى أساتذتي في جميع الأقطار وإل زملائي.



فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع	التسلسل
	البسمة	
	شكر وعرفان	
	إهداء	
	فهرس الموضوعات	
	فهرس الجداول والأشكال	
أ/ب	المقدمة	
	الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة	
	الدراسات النظرية	
04	المرونة	1
	مفهوم المرونة	1-1
	تعريف المرونة	2-1
	أهمية المرونة	3-1
04	أنواع المرونة	4-1
07	العوامل المؤثرة في صفة المرونة	5-1
09	خصائص المرونة	6-1
11	تدريبات المرونة	7-1
	فوائد تدريب المرونة	8-1
12	مبادئ تنمية المرونة	9-1
13	طرق تنمية المرونة	10-1
	الوسائل المستخدمة في تنمية المرونة	11-1
	علاقة المرونة بالنشاط الحركي	12-1
14	تنمية المرونة لدى الأشبال	13-1
15	تدريب المرونة لدى الأشبال	14-1
	المهارة	2
15	المهارة الحركية	1-2
	أنواع المهارات الحركية	2-2
	تقسيم المهارات الحركية	3-2

16	المهارات الأساسية في كرة القدم	4-2
	مهارة المراوغة والخداع	3
17	ماهية المراوغة	1-3
	الهدف من المراوغة	2-3
	أسس المراوغة	3-3
	قواعد المراوغة	4-3
	أنواع المراوغة	5-3
	مبادئ الخداع	6-3
	فوائد الخداع	7-3
	كرة القدم	4
19	تاريخ ظهور وانتشار كرة القدم	1-4
	نظرة عن تطور كرة القدم في العالم	2-4
21	تطور كرة القدم في الجزائر	3-4
23	تلخيص لبعض الأحداث الهامة في كرة القدم الجزائرية	4-4
	المراهقة	5
23	مفهوم المراهقة	1-5
24	تعريف المراهقة	2-5
	مراحل المراهقة	3-5
25	خصائص المرحلة العمرية (15-17) سنة المراهقة المتوسطة	4-5
الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة		
35	تحديد المفاهيم والمصطلحات	1
	المرونة	1-1
	الأداء المهاري	2-1
	المراوغة	3-1
	كرة القدم	4-1
36	المراهقة	5-1
	الإشكالية	2
37	أهداف الدراسة	3
38	أهمية الدراسة	4

الفصل الثالث: الاجراءات الميدانية للدراسة		
41	الدراسة الاستطلاعية	1
	المنهج المستخدم	2
	خطوات سير البحث	3
	المجتمع وعينة البحث	4
42	ضبط متغيرات الدراسة	5
	مجالات الدراسة	6
43	أدوات الدراسة	7
45	إجراءات التطبيق الميداني للأداة	8
	الأساليب الإحصائية	9
الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها		
49-47	عرض وتحليل النتائج	1
47	المحور 01: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوحدات التدريبية للمرونة والأداء المهاري (المراوغة) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي	2
	المحور 02: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي و الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية	3
48	المحور 03: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوحدات التدريبية للمرونة والأداء المهاري (المراوغة) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية	4
49	مناقشة النتائج و الفرضيات	5
الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات		
52	استنتاجات عامة	1
	اقتراحات وتوصيات	2
53	الأفاق المستقبلية للدراسة	3
	المراجع المعتمدة في الدراسة	4
	المراجع المعتمدة في الدراسة	5
	ملخص الدراسة	6

فهرس الأشكال

الصفحة	المحتوى	رقم الشكل
16	يبين المهارات الأساسية في كرة القدم	1
18	يوضح بعض أنواع الخداع والمراوغة	2
43	يبين كيفية أداء اختبار ثني الجذع من الوقوف	3
44	يبين كيفية أداء اختبار المراوغة	4
47	يمثل الأعمدة البيانية المتوسط الحسابي لنتائج اختبار ثني الجذع للأسفل من الوقوف للمجموعة التجريبية و الضابطة في الاختبار القبلي	5
48	يمثل الأعمدة البيانية المتوسط الحسابي لنتائج اختبار المراوغة للمجموعة التجريبية و الضابطة في الاختبار القبلي.	6
49	يمثل الأعمدة البيانية المتوسط الحسابي لنتائج اختبار ثني الجذع الأسفل من الوقوف بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية	7
50	يمثل الأعمدة البيانية المتوسط الحسابي لنتائج اختبار المراوغة بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية	8
51	يمثل الأعمدة البيانية المتوسط الحسابي لنتائج اختبار ثني الجذع للأسفل من الوقوف بين المجموعة التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي	9
52	يمثل الأعمدة البيانية المتوسط الحسابي لنتائج اختبار المراوغة بين المجموعة التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي	10

فهرس الجداول

الصفحة	المحتوى	رقم الجدول
42	يمثل تجانس العينة	1
	يمثل نتائج اختبار ثني الجذع للأسفل من الوقوف للمجموعة التجريبية و الضابطة في الاختبار القبلي.	2
47	يمثل نتائج اختبار المروغة للمجموعة التجريبية و الضابطة في الاختبار القبلي.	3
48	يمثل نتائج اختبار ثني الجذع للأسفل من الوقوف بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية.	4
	يمثل اختبار المروغة بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية	5
49	يمثل نتائج اختبار ثني الجذع للأسفل من الوقوف بين المجموعة التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي.	6
	يمثل اختبار المروغة بين المجموعة التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي.	7

مقدمة

درس الإنسان الرياضة وحللها وابتكر قواعدها واقترح نظريات وطرق ممارستها ، كما قام بعدة أبحاث وتجارب في مختلف اختصاصاتها و مستوياتها وذلك بالإلمام بجميع العلوم المتعلقة بها ، ولذا فقد ساهمت كل الجهود العلمية والخبرات العلمية نحو تطوير مستوى الأداء الرياضي . (أمر الله أحمد ألبساطي، 1998، ص05).

وبما أن كرة القدم من أنواع الرياضات الأكثر شعبية في العالم فقد مسها هذا التطور، فنحن نرى مستوى الفرق الرياضية يتطور يوماً بعد يوم وأصبح أداء المهارات يتميز بالقوة والسرعة و الأداء الفني العالي، حيث يتم إنجازها في شكل جماعي وفردى على درجة عالية من التفاهم والإتقان ولكي نحقق هذا المستوى ونسايه وحب معرفة الطريق الصحيح وتحديد الوسائل والمحتوى المناسب وفقاً لما تتطلبه المباريات ، وعلى ضوء ذلك يتم إعداد اللاعب منذ الصغر بالكم والكيف الذي يؤهله لأن يكون لاعباً ذو كفاءة مهارية وخططية تمكنه من إنجاز الواجبات الفردية والجماعية وسرعة اتخاذ القرار في الوقت المناسب طوال زمن المباريات. (السيد الحاوي، 2002، ص10).

وفي كرة القدم الحديثة الشيء المهم هو الأداء المهاري، هذا ما يعني مهارة تقنية مكيف مع اللعب وهي ظرفية لأننا لا نستعمل الحركة المناسبة إلا في الوقت المناسب ، مشترطة بمسار الخصم والزميل والظروف المحيطة ففي الطفولة يجب وضع الأسس للرياضي المستقبلي، لذا وجب على المربي عند تعليم الناشئين الأخذ بعين الاعتبار تعطش الطفل الشديد للعب كأساس عليه التعامل معه ، وكذا تنمية وتطوير مختلف الصفات البدنية والتي من بينها صفة المرونة لما تشكله من إمكانية تحسين مستوى اللاعب ، هذا الأخير وحتى يصبح فرداً لامعاً في اللعبة وجب عليه أن يمتلك صفات مهارية عالية تؤهله إلى أن يكون في مصاف ممارسي هذه اللعبة التي أضحت تستقطب الملايين، لذا وجب التفكير في تحسين وصقل هذه المهارات الأساسية القاعدية (كتمرير، التصوير، المراوغة....) قصد النهوض بمستوى مقنع للاعب الممارس لها ، وعلى ضوء هذا فإن صفة المرونة قد تساهم بشكل أو بآخر في إبراز هذا المستوى ما شدد إليها المختصين في محاولة ومعرفة مداها في إكساب الرياضي الفتي الممارس لكرة القدم هذه المهارات الأساسية التي لا يستغني عنها لدى كل من يمارسها، وعلى ضوء كل هذا فقد جاء بحثنا الذي سنحاول من خلاله دراسة أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة المرونة لتحسين الأداء المهاري (التصويب) للاعبين كرة القدم (عبد البصير علي، 2004، ص11).

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

تناولنا في الفصل الأول الخلفيات النظرية والدراسات السابقة، في حين كان يحتوي الفصل الثاني الإطار العام للدراسة حيث يحتوي على الكلمات الدالة في الدراسة - إشكالية الدراسة - أهداف الدراسة - أهمية الدراسة - فرضيات الدراسة. وتطرقنا في الفصل الثالث الإجراءات الميدانية للدراسة والتي اشتملت على الدراسة الاستطلاعية، كما تم تحديد المنهج المتبع في الدراسة مع تحديد مجتمع وعينة الدراسة وكيفية اختيارها مع ضبط المتغيرات لأفراد هذه العينة، وأدوات جمع البيانات والمعلومات المتمثلة في الاختبارات و الوسائل الإحصائية، مع الشرح إجراءات التطبيق الميداني وكذا وضع حدود الدراسة المتمثلة في المجال المكاني والزمني لعملية إجراء الاختبارات. ويحتوي الفصل الرابع على النتائج وتفسيرها ومناقشتها، أما الفصل الخامس فيحتوي على استنتاجات و اقتراحات وكذلك الأفاق المستقبلية للدراسة كما يتضمن المراجع المتعمدة في الدراسة والملاحق بالإضافة إلى ملخص الدراسة.

الفصل الأول:

الخلفية

النظرية

والدراسات

السابقة

1. المرونة:

1.1 مفهوم المرونة: هي مصطلح يطلق على المفاصل حيث تعبر عن مدى الذي يتحرك فيه المفصل تبعاً لمداه التشريحي، وتعد المطاطية أحد العوامل المؤثرة في المرونة...، ويختلف مفهوم المرونة في مجالات النشاط البدني والرياضي عن المفهوم لدى العوام فهي بالنسبة للنشاط البدني تعني القدرة على أداء الفرد للحركات الرياضية لأقصى مدى تسمح به المفاصل العامة والمشاركة في الحركة، وكلمة (flex) تعني (ثني) وكلمة "flexibility" تعني "الانثائية" أو اللدانة أو المرونة وقد اتفق على استخدام مصطلح المرونة.

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

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

1.2 تعريف المرونة:

يعرفها كل harre و free المرونة على أنها مقدرة الفرد الرياضي على أداء الفرد بأكثر حرية في المفاصل بإرادتها وتحت تأثير قوى خارجية مثل مساعدة زميل (Carbean Goelfoot 1998p 13) ويعرفها لارسون (larson) بأنها عبارة عن توافق فسيولوجي ميكانيكي للفرد. ويعرفها إبراهيم سلامة " بأنها المدى الذي يمكن للفرد الوصول إليه عند أداء الحركة " كما تعرف بأنها قدرة اللاعب على أداء الحركات المختلفة بمدى حركي واسع وبحركة في اتجاهات معينة طبقاً لمتطلبات الأداء الفنية في كرة القدم

كما تعرف بأنها المدى الحركي المتاح لمفصل أو مجموعة مفاصل (أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود، 2008، صفحة 201)

1-3 أهمية المرونة : يمكن تلخيصها فيما يلي :

- ✓ هي أحد عوامل الوقاية من الإصابات كآلام الظهر، التمزق والشد.
- ✓ لها تأثير على الصفات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة.
- ✓ تساهم في تسهيل الأداء الحركي.
- ✓ تساعد في إزالة التعب بسبب التمزقات العضلية.
- ✓ تساعد على تعلم المهارات الحركية التي تتطلب وضعيات معينة صعبة وأداء مهارات حركية امدى حركي معين كالجماز.....
- ✓ تعمل على زيادة العمل الحركي المؤثر في استخدام القوة لبعض الأنشطة الرياضية كالتنس والرمي.
- ✓ تساعد على الاقتصاد في الجهد والطاقة أثناء الأداء الحركي .
- ✓ المرونة تقلل من خطر الإصابة بتشوهات قوامية .

- ✓ تساعد على اكتساب الثقة والشجاعة (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين ، 1997، ص 79)
- ✓ تحدد فعالية اللاعبين في كثير من الأنشطة بدرجة مرونة الجسم الشاملة أو مرونة مفصل معين .
(أميرة حسن ، 2008، ص 115)

كما أن الافتقار للمرونة يؤدي إلى الكثير من الصعوبات أهمها :

- ✓ تعمل المرونة مع القدرات البدنية الأخرى على الإعداد المتكامل للاعب بدنيا .
- ✓ عدم قدرة الفرد الرياضي على اكتساب وإتقان الأداء الحركي .
- ✓ صعوبة تنمية وتطوير الصفات البدنية المختلفة كالقوة ، السرعة ، الرشاقة .
- ✓ إجبار مدى الحركة وتحديدده في نطاق ضيق .

(كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين ، 1997، ص 80)

ويؤكد "مانيو سوباود" بأنه من المحتمل أن يكون هناك نهاية عظمى لمدى المرونة التي تسهم في الأداء المتفوق وفي نفس الوقت تعمل كوقاية من الإصابات ، إلا أن الزيادة في المرونة لبعض المفاصل يمكن أن تكون عائقا للأداء الحركي كما في بعض حركات الجمباز ، كما أن التوتر العصبي غالبا ما يتسبب عنه ضعف المرونة العامة .

(أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود ، 2008، ص 201)

1- 4 - أنواع المرونة : وتحدد أنواعها حسب :

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

1- 4- 1- نوع المفصل المشارك في العمل الحركي :

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

1- 4- 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 .

1- 4- 3- متطلبات الحركة من الانقباض الحركي :

- مرونة ثابتة : هي مدى الحركة التي يستطيع العضو المتحرك الوصول إليها ثم الثبات فيها .
- مرونة حركية : وهي أقصى مدى حركي يمكن أن يصل إليه المفصل عن طريق حركة سريعة .

(Dekkar Nourddin et al 1990 p13)

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

الفصل الأول.....الخلفية النظرية والدراسات السابقة

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

– المرونة الثابتة الإيجابية : وهي التي تنفذ باستخدام عضلات اللاعب نفسه دون مساعدة من الزميل أو أي قوى خارجية ، وهي هامة لأنها تنمي المرونة النشطة ، والتي وجد أن ارتباطها بالإنجاز الرياضي أكبر من المرونة السلبية ، الإطالة العضلية يصاحبها انقباض عضلي معاكس ، والإطالة الثابتة الإيجابية تتضمن الاستمرار في الإبقاء على الامتداد للمحافظة في نفس الوقت على الانقباض الثابت للجهة المعاكسة التي يتم عمل الإطالة لها .

من أبرز عيوب الإطالة النشطة أنها تؤدي إلى رد فعل منعكس لا إرادي للإطالة ، كما أنها لا تؤثر في حالة بعض الإصابات

كالإلتواءات ،التهاب و الكسر .

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

الإطالة الثابتة الإيجابية للعضلة يجب أن يسبقها تهيئة للعضلة المستهدفة والمجموعات المقابلة لها للاسترخاء قبل بدأ تنفيذ التمارين للمرونة حتى تضمن إيجابية العضلات في تنفيذ مدى الامتداد ، والإطالة المرجوة .

(عبد العزيز نمر ، 1997 ، ص 29)

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

- طريقة مؤثرة وفعالة عندما تكون العضلة الأساسية المحركة ضعيفة لدرجة كبيرة .
- مؤثرة عندما تفشل محاولات السيطرة على انقباض العضلة المضادة .
- تسمح بالإطالة إلى مدى أبعد مقارنة بالمرونة الإيجابية للاعب .
- يمكن قياس الاتجاه والاستمرارية والشدة عند استخدام أجهزة الإطالة الأكثر تقدماً من عملية العلاج التأهيلي .
- يمكن أن تحسن العلاقات الاجتماعية للفريق عندما يقوم اللاعب بالإطالة مع الزميل .

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

(عبد العزيز نمر ، 1997 ، ص 28-29)

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

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

❖ الاستمرار في حركة الالتفاف حول المفصل دون جهد زائد .

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

- لا تتيح الوقت الكافي للأنسجة للتكيف مع الإطالة .
- تؤدي إلى حدوث الفعل المنعكس اللاإرادي للإطالة مما يعيق مرونة الأنسجة الضامة .
- لا تتيح الوقت للتكيف العضلي . (Yurgen Weineck 1992 p27)

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

المدرّب، الزميل أو أي جهاز خارجي، ويرى olcoitt dousing 1980 أن لهذا التدريب مميزات أهمها :

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

- يتيح إمكانية ملاحظة المدرّب للأوضاع وتصحيح الأخطاء .

- يمكن ملاحظة التقدم في المستوى سواء عن طريق اللاعب أو عن طريق الزميل المساعد، والتمرينات الزوجية تبعث على البهجة ، وتحقق جو ملائم للتدريب وتحمل الألم الناتج عن الإطالة .

- **المرونة الايجابية** : وتعتمد على عمل العضلات دون أي مساعدة خارجية وتصل العضلات في هذا النوع إلى مدى

حركي أقل من الموجود في المرونة السلبية ، وأكدت العديد من الدراسات أن لهذا النوع ارتباطا كبيرا بالأداء المهاري حيث

يصل معامل الارتباط إلى 0.18 ، ويصل في حالة المرونة السلبية إلى 0.69 ، بالإضافة إلى أن هناك علاقة بين المرونة الايجابية والسلبية

حيث إذا زاد الفرق بينهما أدى ذلك إلى سهولة تعرض اللاعب للإصابة وخاصة التمزقات حسب iashivli

1983. (طلحت حسام الدين ، 1997 ، ص 262)

وزيادة الفرق بينهما أيضا يساهم في تطوير وتنمية المرونة الايجابية ويساعد أيضا على الأداء أما إذا قل الفرق بينهما

تحسن المستوى في مرحلة الانجاز الرياضي وهذا عندما يصل اللاعب إلى أعلى مستوى له .

(مهند حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم خواجا، 2005، ص 337)

1-5- العوامل المؤثرة في صفة المرونة :

✓ درجة مطاطية العضلات و الأوتار والأرطة المحيطة بالمفاصل .

✓ درجة ضخامة العضلات التي تعمل حول المفصل .

✓ طبيعة تركيب عظام المفاصل وقوة العضلات العاملة على المفاصل

✓ كفاءة الجهاز العصبي العضلي في تثبيت النشاط ودور العضلات المقابلة للعضلات الأساسية .

الفصل الأول.....الخلفية النظرية والدراسات السابقة

- ✓ تتأثر بعوامل داخلية وخارجية حيث تكون قليلة صباحا وتزداد خلال اليوم وتقل بوصول اللاعب لمرحلة التعب .
- ✓ يتأثر مستوى المرونة بنوع الملابس التي يرتديها اللاعب .
- ✓ تتأثر المرونة بالسن والجنس وتقل المرونة عند الإصابة حول المفصل .
- ✓ تتأثر المرونة بطبيعة النشاط اليومي فهي تضعف عند النشاط البدني والحركي على تحسين درجة المرونة .

(Yeurgen Weineck 1992p27)

1-5-1- علاقة السن بالمرونة :

أكدت الدراسات التي أجريت على إعداد كبيرة من الرياضيين أن أفضل المعدلات لتطوير المرونة تتم في سن 11.7 سنة وأنها تتناقص تدريجيا حتى سن 15، أما في السن 50 فان كفاءة المفصل تبدأ في الانخفاض في سن 60 .70 سنة وذلك لا يعني أن برامج المرونة تفقد أهميتها في المراحل المختلفة فهي يمكن أن تنمي في أي مرحلة عمرية بالتدريبات المناسبة، إضافة إلى هذا فان طول فترات الابتعاد عن تدريبات يؤثر سلبا على المعدلات المرونية.

(طلحت حسام الدين، 1997، ص277)

1-5-2- علاقة الجنس بتنمية المرونة الرياضية :

قدرة تمدد العضلات ، الأوتار والأربطة تعني قدرة المرونة وهي عالية عند البنات ،ومنه الإناث أكثر مطاطية من الذكور ،وأياضا النساء البالغات بالنسبة للرجال البالغين ،وهذا راجع للاختلاف الهرموني بين الجنسين (الاستروجين ostroogene)والتي تتواجد عند الإناث البالغات . (gognon1947,p413). فإذا قمنا بالتشريح العمودي ليد المرأة يلاحظ أن الكتلة العضلية تساوي 75% من التي تتواجد عند الرجال ،والقسم المكون من الأنسجة الدهنية يكون ضعف الموجود عند الرجال (felunage1972 ,p259) المرونة هي الشكل الوحيد الحركي ويمكن أن تصل إلى أقصاها ابتداءا من الطفولة حتى المراهقة ثم تتناقص فيما بعد (Yurgen Weineck,Bibliography opcit,p278)

- إن تصحيح عظام الحوض عند الإناث خلق كي يسمح بحركة هذا العظام بمدى واسع مع عملية الحمل والوضع، وبصفة خاصة فان اتساع الحوض يساعد على مدى الحركة لمفصلي الفخذين.

- عظام الحوض والفخذين لدى الإناث اخف وزنا واقل حجما

1-5-3- علاقة تركيب الجسم بالمرونة:

للمرونة درجة عالية من الخصوصية فهي مختلفة من مفصل لآخر في الجسم الواحد ، وهذا الاختلاف سواء من ناحية التركيب والعضلات العاملة عليه أو الأربطة المحيطة به وكذا نوع الحركة التي يؤديها المفصل أفادت بعض الدراسات أن الأفراد الذين يتميزون بالطول الجذع نسبيا بطول الأطراف السفلية من الممكن أن يتوقف في تمرين ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس طولا كما أن لكل من الوزن والنمط الجسمي وكذا مساحة سطح الجسم كمتغيرات انثروبومترية علاقات غير دالة إحصائيا بالمرونة . (طلحت حسام الدين، 1997، ص279)

كما أن هناك عوامل أخرى تؤثر في المرونة من الناحية التشريحية وهي :

- . شكل الغضاريف التي بداخل المفصل .
- . سطح ومحفظة المفصل (نوع المفصل وتركيبه)
- . وضع وطول الأربطة الداخلية في تركيب المفصل .
- . العضلات التي تقوم بالحركة الأساسية في المفصل ودرجة التوافق العصبي بينها .
- . كما أن المرونة تتأثر بنو الجنس والعمر الزمني والتدريبي وقد أثبتت التجارب والدراسات أن هناك عوامل عامة تؤثر على مرونة الجسم منها:
- . هناك توافق بين القوة والمرونة , فالقوة تعتمد على تركيب العضلة والمرونة تعتمد على استجابة العضلة للتمدد .
- . الحالة النفسية والانفعالية تؤثر على أداء المرونة بشكل كبير .
- . الإحماء الجيد يؤثر على المرونة والمطاطية ايجابيا وكذلك التدليك .
- (أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود ،2008،ص206-207)

1-5-4- التدليك والمرونة:

التدليك مهم جدا في تخفيض صلابة النسيج ويساعد على زيادة مدى الحركة وهو جزء من النظام لكسب المرونة و يهدف التدليك لتخفيض التصلب العضلي بالإضافة إلى المساعدة على زيادة ومرونة الأنسجة الرابطة , وكل هذه التأثيرات يمكن أن تنجز بشكل أفضل بالاستعمال المنتظم للتدليك .

1-6- خصائص المرونة:

ترتبط المرونة بالعوامل التشريحية للمفاصل والعضلات المحيطة بها , كما ترتبط بالجهاز العصبي والأعضاء الحس حركية ويتأثر مستوى المرونة بالعوامل المؤثرة على أجهزة الجسم

1-6-1 فيزيولوجيا الخصائص الداخلية للمرونة :

1-1-6-1- الخصائص الطرفية: تشمل الطبيعة وتركيب المفصل , حيث تختلف المفاصل تبعا لاختلاف

العامل الحركي الذي تؤديه , فمنها عدم الحركة كمفصل الجمجمة , ومحدود الحركة كعظام العمود الفقري او في اتجاه واحد كمفصل الركبة وفي كافة الاتجاهات كمفصل الكتف والرقبة وتحدد مدى الحركة طول المفصل بالطبيعة التشريحية وكذا طبيعة تشكل عظامه وغضاريفه وكذا الأنسجة الضامة والأربطة وأوتار العضلات حول المفصل , فمطاطية العضلات لها تأثير على المرونة فإصابتها تؤثر سلبا على مستوى المرونة .

1-1-6-2- الخصائص العصبية: يتطلب أداء أي حركة لمدى معين إلى مقدرة من التحكم يقوم بها الجهاز

العصبي حيث تقوم الأعضاء الحس والأوتار والمفاصل نتيجة الضغط الواقع عليها بنقل إشارات عصبية إلى الجهاز العصبي المركزي فترسل إشارات عصبية حركية للعضلات الأساسية كي تقوم بالحركة مقابل تثبيت عمل العضلات المقابلة

1-2-6-1 فيزيولوجيا الخصائص الخارجية للمرونة :

ويقصد بها جميع الظروف التي يتم خلالها الأداء الحركي مثل درجة الحرارة التي تحسن المرونة بمقدار من 10 بالمئة . 20 بالمائة عكس البرودة التي تنقص من المرونة بمقدار 10 بالمائة بالإضافة إلى عوامل أخرى.

(أبو العلاء عبد الفتاح وأحمد نصر الدين السيد، 1997، ص55)

1-2-6-1- المكونات الانقباضية في العضلات والعوامل المؤثرة في المرونة : تختلف العضلات الهيكلية في

شكلها وحجمها إلا أنها تشترك في صفة واحدة وهي الانقباض وتتكون العضلة من الحزم , وكل حزمة تتكون

من حوالي 100 . 150 ليف التي يكون طولها من 10 الى 40سم حيث كل ليفية هي خلية عضلية

يطلق عليها الخلية العملاقة . (طلحت حسام الدين ، 1997، ص255)

1-2-6-2- الاسترخاء في العضلات وتأثيره على تدريب المرونة:

الاسترخاء من أهم العوامل في تنمية المرونة , وهو عكس التوتر, والتوتر ينشأ من انقباض العضلات والانقباض يعوق تنمية

المرونة وينتج عنه إمداد غير كاف بالأكسوجين, والاسترخاء هام لأنه يقلل من التوتر وآثاره السلبية , وتتيح للرياضي أن

يؤدي وظائفه بكافة وفعالية أكبر .

ويجب عدم كتم النفس كما يجب عليه التركيز في التمرين الذي يقوم به لتوفير أقصى درجات الاسترخاء .

1-2-6-3- المرونة وعمل المفاصل وقدرة الإطالة : حركية المفاصل حسب تتعلق بالبنية والأداء الميكانيكي

للعظام والمساحات المفصالية فهي تتغير من شخص إلى آخر , ويمكن تحسين المرونة بفعل التدريب الشديد ونفس الشيء

مع القدرة على الإطالة بمقدار اقل 1979berqnet(تحسين المرونة على مستوى المفاصل المدربة يكون خلال مدة

التدريب الشديد في العمل تقود إلى التغيير الذي يحمل خاصية على المفاصل المدربة) . (farfel1997.p38)

6-2-4- المرونة والكتلة العضلية : الكتلة العضلية الكبيرة يمكن لها أن تحدد المرونة بشكل ميكانيكي غير أن صفة

تحديد مرونة المفاصل تنقص من القدرة على الحركة harre(القدرة على الإطالة للعضلات لا تنقص بزيادة الكتلة

العضلية) .

1-2-6-5- المرونة والتقلص العضلي : القدرة على الإطالة تتعلق من جهة بمقاومتها للبنية العضلية , ومن جهة

أخرى بالتقلص ويعني القدرة على الاسترخاء , فالمغازل العضلية تلعب دورا أساسيا في التقلص العضلي .

1-2-6-6- المرونة والقدرة على الإطالة العضلية : مقاومة العضلات للإطالة لا تأتي من عناصر الانقباض

للألياف العضلية إنما من تأثير التعب ونقص (atp), تنمية مرونة العضلات عن طريق تحسين وتنمية الصفات الميكانيكية

للعضلة بفضل تغيرات وتبديلات بيوكيميائية أو بنوية بعد تدريب متواصل للإطالة .

(Yurgen Weinek ، 1997، 367، 366p)

1-2-6-7- المرونة ومطاطية الأوتار والأربطة : الأوتار والأربطة والكبسولات تحسن بشكل ضعيف قدرتها على

الإطالة وذلك لدورها الأساسي , وهو مسك عظام المفاصل بصلاية في مواضعها , بنية الأنسجة التي تشكلها الأوتار

والأربطة غير المطاطية .

1-2-6-8- المرونة وتأثير الجنس والعمر : يتقدم العمر تفقد الأوتار والأربطة والأغلفة العضلية الماء وجزء من

الألياف المطاطية والعضلات هي أكثر تعرضا للشيخوخة فهي تنقص من القدرة المرونية عند المرأة المرونة متطورة عنها عند

الرجل وهذا راجع لاختلاف الهرمونات بين الجنسين (الاستروجين) فيكون عند النساء أكثر فهو يقوم بحبس أكبر للماء

مقارنة بالذكور (gagnon1972) وتتميز الإناث بنسبة عالية للأنسجة الدهنية ونسبة العضلات تشكل حوالي 75 بالمائة منها عند الرجال. catta 1978.p149

1-6-2-9- تأثير التدريب الرياضي على المرونة: تدريب المرونة هدفه الأساسي تطوير العضلات والأوتار

والأنسجة المحيطة بالمفاصل وتحسين حركة المفاصل ويجب مراعاة أن تحقق المرونة المثلى لدرجة تزيد عن مقدار المدى الحركي خلال مرحلة المنافسة والذي يسمى احتياطي مرونة. المرونة يجب أن تكون في حدود معينة وليس إلى مالا نهاية كي لا تؤدي إلى حالة زيادة عن الحركة المطلوبة (غير مرغوب فيها) ونلاحظ ذلك عند الأطفال الذين يقومون بتدريبات تتطلب تحرك مفاصلهم أكثر من المدى الفيزيولوجي ,ونرى ذلك في السباحة والجمباز الذي يؤدي إلى تغيرات سلبية كمنع سريان الدم المحمل بالأوكسوجين حول المفصل وتفكك الأربطة والمحافظة التي تحيط به. (أبو العلاء عبد الفتاح وأحمد نصر الدين سيد ، 1997،ص57)

1-7- تدريبات المرونة : قبل البدا في تدريبات المرونة وتصميم برامجها يجب تحديد الأغراض والأهداف من تنمية المرونة وهي:

❖ هدف الأداء الرياضي الجيد : يجب أن يستهدف التدريب الرياضي أنواع المفاصل التي ترتبط بطبيعة

التخصص الرياضي وتشكل الأداء الحركي المطلوب .

❖ هدف اللياقة والصحة العامة : يجب توجيه التدريبات نحو تحسين المرونة المناطق الأكثر تعرض للإصابات

خاصة العنق وأسفل الظهر من أجل تحقيق الهدف .

❖ الأهداف طويلة المدى :

- تحسين المرونة بأداء متطلبات الرياضة الممارسة .

- الاحتفاظ بمستوى المرونة المتوصل إليه من خلال التدريب .

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

1-8- فوائد التدريب على المرونة :

1.8.1. وحدة الجسم والعقل : يمكن لبرامج المرونة تحقيق التكامل بين الجسم والروح والتي تلاحظ خاصة في الرياضات

الكونفو وللمرونة ارتباط بالعديد من العوامل النفسية والروحية التي تنمو مع الجسم .

2.8.1. تخفيف التوتر والضغط النفسي : تواجد التوتر والضغط النفسي يعتبر ظاهرة صحية وللتوتر درجات وأشكال

مختلفة منها العقلي، العاطفي والبدني وزيادة حدة التوتر لها تأثيراتها السلبية التي تؤدي إلى ظهور الأمراض العضوية يمكن

لبرامج المرونة التخفيف من حدة التوتر والضغط النفسي .

3.8.1. التخفيف آلام العضلات : إن استخدام تمارين المرونة بأداء منخفض يساعد على تخفيف آلام العضلات

وإزالتها، وهناك نوعان من الآلام :

• الآلام التي تصاحب العمل العضلي وتستمر إلى ساعات بعد الانتهاء منه .

الفصل الأول.....الخلفية النظرية والدراسات السابقة

- الآلام الموضعية التي تظهر بعد (48.24 سا) منذ أداء العمل العضلي بالرغم من تأكيد هذا الأسلوب فإن الدراسات لم تتوصل إلى تحقيق تأثير تمارين المرونة على تخفيف حدة الآلام .

1-8-4- تحسين وتثبيت الأداء المهاري: للمرونة أثرها في الأداء المهاري وهي تساعد على تحقيق مستوى مقبول من التعلم الحركي، وتحقيق الأداء كما للمرونة دور في الإحماء الذي يسبق أي أداء مهاري وترفع درجة حرارة العضلات .

1-8-5- منع أو تجنب الإصابات : تؤدي المطاطية العضلية والمرونة المفصالية إلى تجنب العديد من الإصابات خاصة المرتبطة بالشد العضلي ،حيث أن تأثر المفصل المرن بأي عمل مفاجئ يساعد على امتصاص الصدمات لأربطة المفاصل والعضلات العاملة عليها خلال المدى الاحتياطي لمرونة المفصل،

وهناك معايير للحكم على مرونة المفصل في الظروف العادية لغير الرياضيين ولهذا المعايير درجة كبيرة من الأهمية في مجال العلاج الطبي .(طلحت حسام الدين، 1997، ص 251-252)

1-9- مبادئ تنمية المرونة : قبل البدء في تنفيذ البرنامج التدريبي لصفة المرونة يجب مراعاة مايلي :

- ✓ الاستمرار في مستوى المرونة ،والمحافظة على مستواها في حدود المدى الفيزيولوجي للمفصل ويكفي من (10-8) أسابيع لتنمية المرونة .

✓ التدرج للوصول إلى أقصى مدى لحركة المفصل للوقاية من الإصابات .

✓ التركيز على مطاطية العضلات لأنها أهم أهداف تنمية المرونة .

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

✓ يجب عدم مد العضلة إلى الحد يزيد قدرة على تحمل العتبة الفارقة للإحساس بالألم .

(Yeurgen Weineck 1992p278)

✓ أن يكون التخطيط مقنن ومنظم لتنمية المرونة وذلك بوصفها في شكل مجموعات من التمارين تؤدي يوميا أو

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

✓ أن يكون هناك تخطيط سليم للتدريب على المرونة والقوة العضلية .

✓ استغلال الفترة بين تدريبات المرونة لتمرين الاسترخاء .

✓ يجب أن يكون هناك توازن بين تنمية المرونة مع بقية القدرات البدنية .

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

✓ ضرورة أن تتناسب تمرينات المرونة مع المستوى المهاري للاعب .

1-10- طرق تنمية المرونة :

قدم موندو "1969" أربعة طرق لتنمية المرونة والمحافظة عليها وهي كالتالي:

✓ الطريقة الأولى : تؤدي تمرينات ديناميكية من البداية وحتى النهاية مدى الحركة .

✓ الطرق الثانية : تؤدي تمرينات ثابتة من البداية وحتى نهاية مدى الحركة .

✓ الطريقة الثالثة : تؤدي تمرينات ديناميكية عند نهاية الحركة .

✓ الطريقة الرابعة : تؤدي تمارين ثابتة عند نهاية الحركة .

وطرق تطوير عنصر المرونة تتلخص في إحدى هذه المجموعات الثلاث : الطريقة الإيجابية (تنوع بين الطريقة الثابتة والمتحركة) ، الطريقة السلبية والطريقة المختلطة .

(أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود ، 2008، ص 209)

1-11 - الوسائل المستخدمة في تنمية المرونة :

- تمارين الإطالة : وهي الوسيلة الرئيسية لتنمية المرونة وهي عبارة عن تمارين ترددية للجسم تنفذ على شكل مجموعات لفترة لا تقل عن 10 أسابيع وتكون يومية بمعدل 45 من كل وحدة تدريب إذا كانت موجهة لتنمية المرونة وتعطي نتائج إذا كانت يومية أفضل من يوم بعد يوم .

- استخدام الإطالة لكن بالحركة الترددية : هناك بعض الأجهزة لتنمية المرونة كالجهاز تنمية مصل الحوض وعند استخدام الحركات الترددية مع الأجهزة تؤدي إلى حركة إيجابية .

- الطرق الحديثة المستخدمة : (طريقة التأثير الكهربائي) مسؤولة عن إطالة العضلات حيث تعمل عن طريق وخز العضلة بشحنات كهربائية مما يؤدي إلى حركات مطاطية بالعضلة وامتداد الألياف العضلية وهذه تستخدم مع لاعبي المستويات العالية.

تتميز بالاقتماد في الوقت وهي ذات فعالية أفضل من الطرق العادية أما مضارها فلها تأثير على القلب خاصة عند اعتزال الرياضي .(مهند حسين البشناوي وأحمد إبراهيم خواجه ، 2008 ، ص 337-338)

1-12 - علاقة المرونة بالنشاط الحركي :

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

- عدم القدرة على اكتساب وإتقان الأداء الحركي بسرعة بالنسبة للرياضي .
- سهولة التعرض للإصابات المختلفة .
- صعوبة تنمية وتطوير الصفات البدنية المختلفة كالقوة والسرعة والرشاقة والتحمل الخ.
- انجاز عمدي للحركة وتحديد في نطاق ضيق .

يقول الدكتور حنفي مختار : "أن افتقار الفرد للمرونة يؤثر على مدى اكتسابه وإتقانه أداء المهارة الأساسية ، كما أن قلتها يؤدي إلى صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى لذا وضعها "هيلين مايكرت " احد المكونات العامة في الأداء البدني . (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين ، 1997، ص 79-80)

الفصل الأول.....الخلفية النظرية والدراسات السابقة

المرونة الحركية من الصفات الهامة للأداء الحركي سواء من الناحية الكيفية أو الكمية كما أن تشكل مع بقية المكونات الأداء البدني أو الحركي والركائز التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي كما أنها تسهم بقدر كبير في التأثير على تطوير السمات الإرادية .

(أحمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، 1993، ص 312)

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

- التحسين الكمي والكيفي الأفضل للأداء الحركي .
- التحسين الأفضل للقدرة والكفاءة الرياضية والتقنية وكذلك عملية التعلم الحركي حيث أن تطوير المرونة يساعد على اكتساب التقنيات والمهارات الحركية الرياضية القابلة للاستعمال وتزيد في سرعة التعلم الحركي .
- تحسين عوامل اللياقة البدنية القوة السرعة التحمل والرشاقة .

(Yeurgen Weineck, 1992, p366-367)

يقول steller أن القدرات الحركية الأساسية القوة، السرعة، الرشاقة، هي قدرات فيزيولوجية وعلى ذلك نفرق بين القوة السرعة و التحمل على أنها قدرات فيزيولوجية بدنية يمكن تجاوزها أما الرشاقة والمرونة فهي قابلية حركية فيزيولوجية ترتبط بالتفوق والتوازن والدقة الحركية .

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

مرونة حركة المفاصل تتقدم فيها البنات على الذكور في مرحلتها الطفولة والمراهقة .

(علي النضيف، 1980، ص 254)

1-13- تنمية المرونة لدى الأشبال :

ليس لتمارين المرونة أثر سلبي على الناشئين إذا استخدمت دون إفراط ومن المهم التبكير في استخدامها قبل البلوغ إذا كان هناك حرص على عدم الضرر بالمفاصل والعمود الفقري والتمرنات التي يفضل استخدامها في تنمية المرونة لدى الأشبال .

1-14- تدريب المرونة لدى الأشبال :

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

ويراعى أداء تمارين الإطالة قبل التدريب وقبل المباراة بانتظام وكذلك فعلى اللاعبين الاحتياطين أداء هذه التمارين تحسبا لاشتراكهم المنتظر في المباراة وفي حالة انخفاض درجة الحرارة في موسم الشتاء يراعى أداء التمارين أثناء ارتداء بدل التدريب أما خلال الأيام الحارة فتؤدى أثناء ارتداء زي اللعب العادي .

الفصل الأول.....الخلفية النظرية والدراسات السابقة

والمدرّب النابه يعتمد إلى تلقين لاعبيه برنامج تمارين الإطالة الخاصة بالفريق بحيث يستطيع كل لاعب أدائه خلال التدريب الفردي ، وبصفة عامة يجب أن ينسق أداء الإطالة أداء بعض تمارين الإحماء لفترة لا تقل عن 5 دقائق . (مصطفى زيدان ، 1997، ص 56)

2- المهارة skill :

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

2- 1 - المهارة الحركية :

هي مجموعة من الحركات التي تؤدي وفق سلوك معين بتناسق دقيق في ظروف متباينة . في نظر ستالينغز stallings هي "الفعالية العضلية الموجهة بالاتجاه غرض محدد" وتعرف أيضا بأنها " نشاط حركي محدود ويشمل على حركة واحدة أو مجموعة من الحركات المحدودة والمنجزة بدرجة عالية من الثقة."

2- 2- أنواع المهارات الحركية الرياضية :

يعتمد ذكر هذه الأنواع على حسب حجم المهارات وصعوبتها والمواقف التي تؤدي فيها وهي كالآتي:

- مهارات حركية صغيرة، مثل رمي الكرة على الهدف بكرة السلة
- مهارات حركية كبيرة، مثل التصويب السلمي بكرة السلة.
- مهارات حركية معقدة، مثل الدحرجة بالكرة والمراوغة.
- مهارات تتم حسب الموقف في الألعاب الجماعية (كرة القدم) والألعاب الفردية (العاب المضرب).

(موفق أسعد محمود، 2009، ص20-21)

2-3- تقسيم المهارات الحركية:

يرتبط تقسيم المهارات الحركية بعدة عوامل نذكر منها :

- على أساس عدد العضلات المشاركة.
- من حيث ارتباطها بالنواحي البدنية.
- من حيث التكوين الداخلي.
- من حيث الظروف المحيطة.

2-4- المهارات الأساسية في كرة القدم :

الفصل الأول.....الخلفية النظرية والدراسات السابقة

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

- ❖ ضرب الكرة بالقدم (المناوله، التمير، التصويب)
- ❖ الدحرجة للكرة
- ❖ السيطرة على الكرة
- ❖ الإخماد
- ❖ ضرب الكرة بالرأس
- ❖ المراوغة والخداع
- ❖ المهاجمة وقطع الكرة
- ❖ رمية التماس
- ❖ مهارات حارس المرمى



الشكل (1) يبين المهارات الأساسية في كرة القدم

3- مهارة المراوغة والخداع :

3-1- ماهية المراوغة: هي اجتياز اللاعب نقطة الاشتراك مع اللاعب الخصم والانتقال إلى نقطة أخرى مع الاحتفاظ بالكرة باستخدام أداء فني ينخدع له اللاعب الخصم. (زاهر السيد، 2008، ص198)

3-2 - الهدف من المراوغة:

- جعل الخصم في وضع يعطي فرصة مناسبة للمهاجم في أداء تمريرة للزميل.
- التخلص من المدافع واجتيازهم.

- بقاء الكرة بحوزة الفريق.

3-3- أسس المراوغة:

من أهم الأسس التي تعتمد عليها المراوغة نذكر:

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

3-4- قواعد المراوغة :

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

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

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

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

3-5- أنواع الخداع:

3-5-1- الخداع بدون كرة: ويشمل :

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

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

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

- الخداع بتغيير السرعة والاتجاه: يركض اللاعب بشكل بطيء أمام الخصم وبعدها يتحول إلى الجري السريع، أو يعمل على تغيير اتجاه الجري.

3-5-2- الخداع بالكرة: ويشتمل على:

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

لذلك ينطلق بسرعة إلى الجهة الأخرى. (موفق أسعد محمود، 2009، ص 169-171)

- الخداع بالتمرير: يعمل اللاعب حركة توشي إلى الخصم انه يريد أداء تمريرة بطريقة معينة ثم يمرر بطريقة أخرى أو يقوم بالمراوغة.

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

3-6- مساوئ الخداع:

- يؤدي إلى الاعتماد على اللعب الفردي.

- يجعل اللعب بطيئا.

-القيام بالألعاب الاستعراضية.

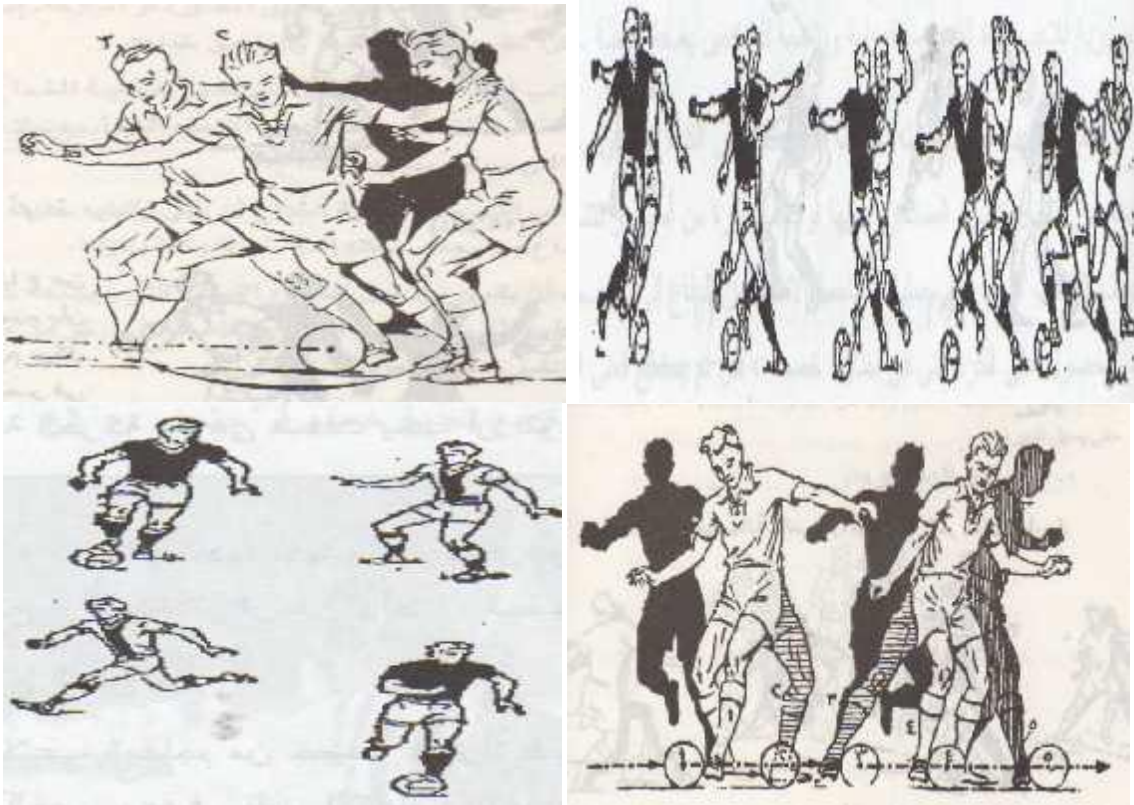
3-7- فوائد الخداع:

-يساعد على إعطاء فرص أكثر للاعب والفريق في السيطرة على الكرة.

-التفوق على الخصم.

-يطور الجانب الذهني للاعب مما يجعله يحسن التصرف في المواقف المختلفة.

(موفق أسعد محمود، 2009، ص172)



شكل (2) يوضح بعض أنواع الخداع والمراوغة

4- كرة القدم :

- التعريف اللغوي : كرة القدم foot ball هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم.

(رومي جميل، 1986، ص 50)

- التعريف الاصطلاحي : كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل " كرة

القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أفراد المجتمع" كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية، تلعب بين

فريقيين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا من بينهم حارس مرمى، ويشرف على تحكيم مبارياتها 4 حكام موزعين

على النحو التالي واحد في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياطي.
(فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق، 1997، ص 1)

4-1- تاريخ ظهور وانتشار كرة القدم:

لقد أطلق على كرة القدم في أزمنة مختلفة وأماكن متعددة أسماء وألقاب كثيرة ومن استقرائنا لتاريخ هذه اللعبة نجد اليونان قديما كانوا يسمونها، EPISKYROS وكان الرومان يلقبونها هاربارستوم. (إبراهيم علام، 1960، ص 60)

4-2- نظرة عن تطور كرة القدم في العالم:

4-2-1- تطور كرة القدم عالميا: إن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى، واكتسبت شهرة كبيرة تمثلت في شدة الإقبال على ممارستها ومتابعة ومشاهدة مبارياتها، وقد مرت كرة القدم بتطورات عديدة عبر التاريخ أين كانت تتسم بالارتجالية ولا تقوم على أساس التهذيب والفن.

أما أول مقابلة في كأس العالم كانت بين فرنسا والمكسيك وانتهت بنتيجة 4-1 لصالح فرنسا، وقد نال شرف تسجيل أول هدف في المونديال الفرنسي "لوصيان لوران".

4-2-2- أهم المحطات في تاريخ كرة القدم في العالم:

- 1845: وضعت جامعة كمبرج القواعد 13 للعبة كرة القدم.
- 1855: أسس أول نادي لكرة القدم ببريطانيا نادي (شيفيلد يونائتد).
- 1863: أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم أول اتحاد في العالم.
- 1882: عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا، اسكتلندا، ايرلندا، وتقرر فيه إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الاتحاد الدولي بهذه الهيئة.
- 1890: طبقت رمية التماس.
- 1891: وضع قانون ضربة الجزاء مع وضع تقرير وضع الشبكة خلف المرمى.
- 1895: تقرر السماح بالاحتراف في كرة القدم.
- 1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وتضم حاليا 193 اتحادا وطنيا تتجمع في اتحادات قارية حسب موقعها الجغرافي مهمتها تنظيم مسابقات عديدة للنادي والمنتخبات الوطنية .
- 1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلل
- 1930: فازت الأوروغواي بكأس العالم أمام الأرجنتين (4-2)
- 1934: نظمت في إيطاليا، القارة الإفريقية مثلت شرفيا بالمنتخب المصري .
- 1935: جرت محاولة تعيين حكمين للمباراة . (موفق مجيد المولى، 1990، ص 9)
- 1937: استعمال قوس الجزاء بعشر ياردات "9.15 متر" موقع علامة الجزاء 1938: اشترك 35 منتخب في التصنيفات التمهيدية وانتقل 15 منتخب للانضمام إلى منتخب فرنسا في التصنيفات النهائية وقد عقد في هذه الدورة نظام الكؤوس والتقى في الدور النهائي ايطاليا والمجر فازت ايطاليا 4-02

الفصل الأول.....الخلفية النظرية والدراسات السابقة

-1939: تقرر وضع أرقام على ظهور اللاعبين وتوقفت المباريات الدولية الرسمية بسبب الحرب العالمية الثانية، لتستأنف بعد نهايتها.

-1942: كان من المقرر أن تنظم الطبعة الرابعة لكأس العالم بالبرازيل لكن اندلاع الحرب العالمية الثانية أدى إلى تأجيلها إلى سنة 1950 بمشاركة 13 منتخباً من بينهم المنتخب الإنجليزي الذي شارك للمرة الأولى اعتمد في هذه المسابقة النظام الدوري حيث وزع المشاركون على أربع مجموعات، شهدت هذه المنافسة أحداث عديدة أبرزها عدم اشتراك دول وسط أوروبا، نشط النهائي الأروغواي والبرازيل 1-2.

بعد التغييرات التي حصلت بعد الحرب العالمية الثانية حيث استعادت FIFA ألمانيا الشرقية وألمانيا الغربية وانسحبت كل من الأرجنتين وفرنسا.

-1949: أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر المتوسط. (حسن عبد الوهاب، بدون سنة، ص 24)

-1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم .

-1954: أقيمت المنافسة الخامسة لكأس العالم بسويسرا و اعتمد النظام الدوري، جرت المقابلة النهائية بين ألمانيا والمجر 3-2.

-1955: دورة ألعاب البحر الأبيض المتوسط تضم كرة القدم.

-1959: تنظيم كأس الإتحاد الأوربي.

-1961: تنظيم كأس رابطة الأبطال الأوروبية.

-1962: أقيمت المنافسة السابعة لكأس العالم في الشيلي اشترك فيها 16 منتخباً كان اللقاء النهائي بين البرازيل و تشيكوسلوفاكيا 3-1.

-1966: أقيمت المنافسة الثامنة لكأس العالم في إنجلترا اتبع فيها الوقت الإضافي فازت بها إنجلترا.

-1970: أقيمت المنافسة التاسعة لكأس العالم في المكسيك نشط النهائي البرازيل وإيطاليا 4-1 واحتفظت البرازيل بكأس "جون ريمه" لأنهم فازو بها ثلاث مرات .

-1982: بطولة كأس العالم بإسبانيا وفيها طبق لأول مرة تعديل نظام البطولة بحيث تأهل للأدوار النهائية 24 فريق من بينهم فريقان عربيان (الجزائر والكويت) أحرزها المنتخب الإيطالي بعد فوزه على إيطاليا 3-2.

-1986: بطولة كأس العالم في المكسيك وقد تأهل للأدوار النهائية من الفرق العربية المغرب، الجزائر والعراق وفاز ببطولتها الأرجنتين.

-1990: أقيمت بإيطاليا عرفت تألق المنتخب الكامروني بفضل الكهل روجي ميلا وهي البطولة التي فاز بها المنتخب الألماني على حساب الأرجنتين.

-1994: بطولة كأس العالم في أمريكا تقرر في هذه الدورة منع مسك الكرة باليدين من طرف الحراس عندما يرجعها الزميل إلا عند إرجاعها بالرأس أو الصدر، فازت بها البرازيل على إيطاليا بضربات الترجيح.

الفصل الأول.....الخلفية النظرية والدراسات السابقة

1998- بطولة كأس العالم في فرنسا تم استحداث الهدف الذهبي ويعني بعد انتهاء الوقت الرسمي والمرور إلى الوقت الإضافي فالفريق الذي يسجل هدف يفوز مباشرة، وفاز بها البلد المنظم على البرازيل 3-0.

2002- : بطولة كأس العالم في كوريا الجنوبية واليابان تم في هذه الدورة إلغاء العمل بالهدف الذهبي، وفازت بها البرازيل على ألمانيا 2-0.

2006- : بطولة كأس العالم في ألمانيا وفازت بها إيطاليا على فرنسا بضربات الترجيح.

2010- : أقيمت في إفريقيا و لأول مرة حيث احتضنتها جنوب إفريقيا وشهدت مشاركة الجزائر كمثل وحيد للعرب.

2014- : أقيمت بطولة كأس العالم في البرازيل وشهدت مشاركة الجزائر وتأهلها إلى الدور الثاني.

2018- : ستقام بطولة كأس العالم في روسيا وتشهد مشاركة أربعة دول عربية هي تونس، المغرب، مصر، السعودية.

2022- : ستقام بطولة كأس العالم لأول مرة في دولة عربية حيث ستحتضنها قطر.

4-3- تطور كرة القدم في الجزائر :

إن بداية كرة القدم في الجزائر هي بداية غامضة نظرا للظروف الصعبة التي يعيشها الشعب الجزائري تحت الاحتلال الفرنسي والذي كان محتكرا لكل الميادين ومنها ميدان الرياضة وبالخصوص رياضة كرة القدم والتي تعتبر من بين أولى الرياضات التي ظهرت في بلادنا أما التاريخ الرسمي لكرة القدم في الجزائر فيعود إلى العام 1962 مباشرة بعد الاستقلال، حيث اكتسبت شعبية كبيرة لا نظير لها ويقسم المختصون والمتابعون لمشوار كرة القدم الجزائرية تطورها إلى ثلاث مراحل رئيسية قطعتها من خلال سيرتها التطورية .

4-3-1- المرحلة الأولى:(1895-1962)

تم تأسيس أول فريق رسمي جزائري عام 1895 وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود علي رايس" تحت اسم طليعة "الهواء الطلق" وفي عام 1921م يوم 07 أوت ظهر أول فريق رسمي يتمثل في عميد الأندية الجزائرية مولودية الجزائر "MCA" وألوانها الأخضر والأحمر.

غير إن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة CSC هو أول نادي أسس قبل سنة 1921 ، في ظل غياب تاريخ بدايته ، وبعدها تأسست عدة فرق أخرى منها "غالي معسكر ، الاتحاد الإسلامي لوهران ، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية والاتحاد الإسلامي للجزائر .

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري لقوى أبنائه من أجل الانضمام لصد الاستعمار كانت كرة القدم إحدى الوسائل المحققة لذلك ، ولكن السلطات الفرنسية لم تنفطن إلى أن المقابلات التي تجري تعطي الفرصة لأبناء الشعب للتجمع والتظاهر بعد كل لقاء ، كما حدث في مقابلة مولودية الجزائر وفريق " سانت أوجين " بولوغين حاليا" ، والتي على إثرها أعتقل الكثير من الجزائريين وكان هذا في سنة 1956، وفي سنة 1958م كون فريق جبهة التحرير الوطني الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت إتيان، وكذا كرمالي وزوبا... الخ. وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المناسبات العربية منها أو الدولية.

4-3-2- المرحلة الثانية: (1962-1976):

حيث شهدت تأسيس مجلس الرياضة تحت إشراف الدكتور "محمد معوش" وشارك في هذه الدورة ثلاثة أندية مغربية الوداد البيضاوي المغربي، الترجي الرياضي التونسي، اتحاد طرابلس الليبي، ونظمت أول بطولة وطنية موسم (1962-1963) توج بها فريق الإتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر وأول كأس للجمهورية سنة 1963 وفاز بها فريق "وفاق سطيف" وكانت أول مقابلة للفريق الوطني. الجزائري عام 1963 ضد المنتخب البلغاري وانتهت لصالح الجزائر 2-1، أما على مستوى المنافسات الرسمية فقد لعب المنتخب الوطني أول لقاء رسمي له أمام المنتخب التونسي سنة 1964 أما على صعيد الأندية الجزائرية ففريق مولودية الجزائر التي سجلت أول فوز لها وللجزائر بكأس إفريقيا للأندية البطلة عام 1976.

4-3-3- المرحلة الثالثة: (1978-.....)

تعتبر فترة الإصلاح الرياضي وتشبيد الملاعب في مختلف ولايات الوطن ومباشرة المسؤولين لسياسة التغيير في أسلوب التأطير الرياضي وبموافقة الاتحادية الدولية سارعت السلطات المعنية بالرياضة في إنشاء الملاعب وتقديم المساعدات المادية والمعنوية ، وكذا التمويل السريع للأندية في بلادنا إذ تم إدماج مختلف الأندية في مؤسسات اقتصادية مثلا ضم فريق مولودية الجزائر إلى شركة سونا طراك حيث تحولت إلى اسم مولودية نفط الجزائر ففي ظرف 20 سنة صنعت الجزائر الحدث بجيل جديد المتكون من عصاد ، بلومي ، فرقاني ، ماجر

، عن نتائج هذا الإصلاح لم تتأثر في الظهور لمدة سنة بعد ذلك حصل المنتخب الوطني الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية سنة 1978 كما لعب المنتخب الوطني نهائي إفريقيا بنيجيريا 1980 ووصل إلى مشارف الربع النهائي في الألعاب الأولمبية بموسكو ، وتواصلت الانتصارات في هذه المرحلة في تحقيق التأهلين المتتاليين للفريق الجزائري إلى نهائيات كأس العالم سنة 1982 بإسبانيا وسنة 1986 بالمكسيك حيث كانت المشاركة مشرفة في إسبانيا إذ تمكن المنتخب الوطني من الفوز على الألمان 2-1 وفي سنة 1990 أول كأس إفريقيا للجزائر بعد انتصاره على المنتخب النيجيري في اللقاء النهائي بنتيجة (1-0) من إمضاء وجاني .

أما على صعيد الأندية ترجمت بتتويج مولودية الجزائر بكأس إفريقيا للأندية البطلة 1976 . وكذا فريق وفاق سطيف وفوزه بكأس الأندية الإفريقية البطلة سنة 1988 والكأس الأفرو الآسيوية سنة 1989 ، وكذا فوز شبيبة القبائل بالكأس الإفريقية البطلة سنة 1981 و 1990 وكذا بالكأس ممتازة سنة 1983 وثلاث كؤوس للكنفيدرالية الإفريقية (كأس الكاف) أعوام 2000 ، 2001 ، 2002 وكأس الكؤوس سنة 1995 . أما على الصعيد العربي فنجد سوى القليل من المشاركات لبعض الأندية الجزائرية لمنافسات الكؤوس ، فبالنسبة لمولودية وهران فتحصلت على ثلاث كؤوس عربية سنوات 1997 ، 1998 ، 1999 وكذا الكأس العربية الممتازة أما فريق واد تلمسان فتحصل على الكأس العربية سنة 1997م.

وبهذا تعتبر هذه المرحلة الذهبية في تاريخ كرة القدم الجزائرية حسب العديد من المتتبعين والمختصين لعالم كرة القدم المستديرة حيث تمكنت الكرة الجزائرية من شق الطريق نحو فضاء الكرة الدولية وجسدت وجودها على مستوى المحافل

الفصل الأول.....الخلفية النظرية والدراسات السابقة

الرياضية العالمية ولعل هذا ما يفسره مشاركة المنتخبات الجزائرية على اختلاف مشاركتها في المنافسات الجهوية والقارية والدولية.

4-4- تلخيص لبعض الأحداث الهامة في كرة القدم الجزائرية:

1917: فتح قسم خاص بكرة القدم.

1921: ميلاد أول فريق في الجزائر (مولودية الجزائر).

1958: تكوين فريق جبهة التحرير الوطني.

1962: تكوين الفدرالية الجزائرية برئاسة "محمد معوش".

1963: تنظيم أول بطولة وكأس فاز بالبطولة اتحاد العاصمة وبالكأس وفاق سطيف.

1965: أول مشاركة للجزائر في الألعاب الإفريقية ببرازافيل.

1967: أول تأهل للجزائر لكأس إفريقيا للأمم بإثيوبيا وألعاب البحر الأبيض المتوسط.

1975: أول ميدالية ذهبية في ألعاب البحر الأبيض المتوسط.

1976: أول كأس للأندية البطلية الإفريقية فاز بها فريق مولودية الجزائر.

1980: أول نهائي في كأس إفريقيا للأمم ضد نيجيريا.

1980: أول مشاركة للألعاب الاولمبية في موسكو.

1982: أول تأهل للفريق الوطني لنهائيات كأس العالم بإسبانيا.

1990: فوز للفريق الوطني بكأس إفريقيا للأمم لأول مرة.

1997: أول كأس عربية لفريق مولودية وهران بالإسكندرية.

1998: أول تتويج لفريق واداد تلمسان بالكأس العربية للأندية.

2000: أول تتويج لفريق شبيبة القبائل بكأس الكاف.

18 نوفمبر 2009 تأهل المنتخب الجزائري لنهائيات كأس العالم 2010

5- المراهقة :

5-1- مفهوم المراهقة :

إن المراهقة مصطلح، وصفي لفترة أو مرحلة من العمر، والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة، ويكون قد اقترب من النضج العقلي، والجسدي، والبدني وهي الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة، وبداية الرشد. وبذلك المراهق لا طفلا، ولا راشدا إنما يقع في تداخل هاتين المرحلتين، حيث يصفها (عبد الله الجسماني) "بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل وغايات". (عبد العالي الجسماني ، 1994، ص 195)

5-2- تعريف المراهقة:

- لغة: جاء على لسان العرب لابن منظور، راهق الغلام أي بلغ الرجال فهو مراهق، وراهق الغلام إذ قارب الاحتلام، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم، ويقال جارية راهقت وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر.
(أبو الفصل جمال الدين أبو منظور، 1997، ص 430)

إن المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء الفقه هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشي أو لحق أو دنى من الحلم، فالمراهق ذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم، واكتمال النضج.
(فؤاد البهي السيد، 1956، ص 254)

- اصطلاحاً: هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعالياً وجسمانياً وعقلياً من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة. (محمد المحامي وأمين الخولي، 1989، ص 58)

إن كلمة المراهقة ADOLESCENCE مشتقة من فعل لاتيني ADOLESERE معناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي، والانفعالي، والعقلي، وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة، وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية، واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج.
(مصطفى فهمي، 1986، ص 189)

5-3- مراحل المراهقة:

هناك العديد من تقسيمات المراهقة، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المراهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق، والذي كان الاختلاف فيه متفاوتاً بين العلماء إلا أننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه "أكرم رضا" والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل:

- المراهقة المبكرة:

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12-15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسدي، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي. (منى فياض، 2004، ص 216)

فنجد من يتقبلها بالحيرة والقلق، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضاً من السلطة المدرسية (المعلمين والمدربين والأعضاء الإداريين)، فهو يرغب دائماً من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه.

- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية،

الفصل الأول.....الخلفية النظرية والدراسات السابقة

بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر 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.

فالمرهقون والمرهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة.

- المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة):

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي ، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها، وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه. كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه ، للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له. (حامد عبد السلام زهران، 1982، ص 252-263)

4-5- خصائص المراحل العمرية (15-17 سنة) المراهقة المتوسطة:

1-4-5 - خصائص القدرات الحركية:

في هذه المرحلة نجد تطورا في كل من القوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة حيث يظهر ذلك بوضوح في كثير من المهارات الأساسية كالعدو والوثب، بينما يلازم ذلك تباطؤ نسبي في حمل تحمل القوة بالنسبة للمراهقين. إن تطور عنصر القوة بالنسبة للذراعين في هذه المرحلة لا يحظى بتقدم يذكر وبالرغم من ذلك كله تعتبر تلك المرحلة وخصوصا نهايتها أحسن مرحلة تشهد تطورا في مجال القوة العضلية، وهذا ما نلاحظه على مستويات لاعبين فئة الأواسط(المراهقين). (بسطويسي أحمد، 1996، ص 182-183)

أما بالنسبة لعنصر السرعة فسيتم تطوره والذي يبلغ أوجه في المرحلة السابقة (مرحلة المراهقة المبكرة) حيث يرى "فنتر 1979" أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد والبنات بالنسبة لهذا العنصر في هذه المرحلة، وإن كان لصالح الأولاد قليل حيث يرجع السبب في ذلك على تساوي طول الخطوة للجنسين وليس في زيادة ترددها. بالنسبة للتحمل فيرى "ايفانوف 1965" أن تطورا كبيرا يحدث لهذا العنصر ويعود ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي.

أما بالنسبة لعنصر الرشاقة، فتتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى، حيث يظهر ذلك من خلال أداء اللاعبين في هذه المرحلة لحركات دقيقة ومتقنة والتي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة، وبالنسبة للقدرات التوافقية الخاصة بلاعبين هذه المرحلة نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية وثبات ومرونة وتوقع الحركة.

(حامد عبد السلام، 1982، ص 252)

5-4-2- الخصاص الفيزيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والهضمية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة وتفسر بمعالم الظاهرة لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها. وتنمو كذلك المعدة وتزداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة، وتنعكس آثار هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء، وهذا يختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها، ولا تؤثر في النمو بمراحله المختلفة، هذا بالإضافة إلى توازن غددي مميز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد، أما بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوط نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى، دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، مما يؤكد تحسن التحمل في هذه المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك الأكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد. (بسطويسي أحمد، 1996، ص182)

5-4-3- الخصاص المورفولوجية:

من الخصاص المورفولوجية للمراهقين ازدياد الطول والوزن، وكذلك ازدياد الحواس دقة وإرهافا كاللمس والذوق، والسمع، كما تتميز هذه المرحلة بتحسن الحالة الصحية للفرد. إن الطول يزداد بدرجة واضحة جدا عند الذكر وحتى سن 19 سنة تقريبا، كما يزداد الوزن بدرجة أوضح كذلك، كما تتحدد الملامح النهائية والأنماط الجسمية المميزة للفرد في هذه المرحلة التي تتعدد حيث يأخذ الجسم بصفة عامة والوجه بصفة خاصة تشكيلها المميز. (فؤاد يحي السيد، 1956، ص254)

5-4-4- الخصاص الاجتماعية:

بالنسبة للجو السائد في الأسرة فالفرد يتأثر نموه الاجتماعي بالجو النفسي المهيمن على أسرته، والعلاقات القائمة بين أهله، ويكتسب اتجاهاته النفسية بتقليده لأبيه وأهله وذويه، بتكرار خبراته العائلية الأولى وتعميمها، وبانفعالاته الحادة التي تسيطر على الجو الذي يحيط في إطاره، أما بالنسبة للبيئة الاجتماعية والمدرسية فهي أكثر تباينا وأتساعا من البيئة المنزلية، وأشد خضوعا لتطورات المجتمع الخارجي من البيت وأسرع تأثيرا واستجابة لهذه التطورات، فهي لا تترك آثارها القوية على اتجاهات الأجيال المقبلة وعاداتهم وأرائهم، ذلك لأنها الجسر الذي يعبر الأجيال من المنزل إلى المجتمع الواسع، وتكفل المدرسة للمراهق ألوان مختلفة من النشاط الاجتماعي الذي يساعد على سرعة النمو واكتمال النضج، فهي تجمع بينه وبين أقرانه وأترابه.

كما يتأثر المراهق في نموه الاجتماعي بعلاقته بمدرسته، ويمدَى نفوره منهم أو حبه لهم، وتصطبغ هذه العلاقات بألوان مختلفة وترجع في جوهرها إلى شخصية المدرس ونلاحظ على المراهق اهتمامه باختيار الأصدقاء والميل إلى الانضمام على جماعات مختلطة من الجنسين، ويحدث تغيير كبير للأصدقاء بقصد الوصول إلى أفضل وسط اجتماعي، ويميل الفرد إلى اختيار أصدقائه من بين هؤلاء الذين يشبعون حاجاتهم الشخصية والاجتماعية ويشبهونه في السمات والميول، ويكملون

الفصل الأول..... الخلفية النظرية والدراسات السابقة

نواحي القوة والضعف لديه، ويزداد ولاء الفرد لجماعة الأصدقاء ويتمسك بالصحة بدرجة ملحوظة، ولا يرضى المراهق أن توجه إليه الأوامر والنواهي والنصائح أمام رفاقه.

5-4-5- الخصائص الفكرية:

تتباطأ سرعة الذكاء في المراهقة حتى تقف نهايتها، ويزداد التباين والتمايز القائم بين القدرات العقلية المختلفة، ويسرع النمو ببعض العمليات العقلية في نواحيها وآفاقها المعنوية ويتغير بذلك إدراك الفرد للعالم المحيط به نتيجة لها النمو، وتتأثر استجاباته فهو قادر في مراهقته على أن يفهم استجابات الأفراد الآخرين فهو مختلف في مستواه ومداره عن فهم طفولته، وهو قادر على أن يخفي بعض استجاباته لأمر في نفسه يسعى لتحقيقه، وهكذا يعطف في مسالك ودروب تحول بينه وبين إعلان خيبة نفس. (فؤاد بهي السيد 1956، ص 285)

كما إن الفرد يميل إلى الجدل ومحاوله الفهم والإقناع كذلك ينظر إلى نفسه على انه دخل عالم الكبار، كما يمكنه التخطيط فيما يرتبط بتنفيذ الأهداف الطويلة المدى والتواريخ والوقت يصبح عموماً لديه ، كما يكتسب الفكر الاستقلالي والإبتكاري.

يرى "جيلفورد 1959م" أن الابتكار يتضمن الوصول إلى النتائج عن طريق مختلف الطرق المطروحة ويتضمن الابتكار الإبداع، والتنوع، والغنى في الأفكار والنظرة الجديدة للأشياء والاستجابات الجديدة. (أمين فواز الخولي وجمال الدين الشافعي، 2000، ص 220)

5-4-6- الخصائص الانفعالية:

الخصائص الانفعالية التي تؤثر في سائر مظاهر النمو في كل جانب من الجوانب التي تتعلق بالشخصية، مشاعر الحب تتطور ويظهر الميل نحو الجنس الآخر، ويفهم المراهق الفرح والسعادة عندما يكون مقبولاً، والتوافق الاجتماعي يهيمه كثيراً، ويسعده أيضاً إشباع حاجاته إلى الحب، وكذلك النجاح الدراسي والتوافق الانفعالي، ويصب تركيزه الابتعاد عن الملل والروتين، وغالباً ما يستطيع المراهق التحكم في مظاهره الخارجية الانفعالية، وهذا راجع لعدم التوافق مع البيئة الحيطه (الأسرة، المدرسة، المجتمع) وهذا ناتج عن إدراكه أن معاملة الآخرين لا تناسب التغيرات والنضج الذي طرأ عليه فيفسر مساعدة الآخرين على أنها تدخل في شؤونه وتقلل من شأنه وهذا ما يعرف بالحساسية الانفعالية، وهذه الأخيرة ترجع أيضاً إلى العجز المالي للمراهق الذي يحول دون تحقيق رغباته.

ثنائية المشاعر أو التناقض الوجداني قد يصل بالمراهق أن يشعر بالتمزق بين الكراهية وبين الانجذاب والنفور لنفس الأشياء والمواقف.

كما تظهر حالات الاكتئاب، اليأس، القنوط، الانطواء، الحزن، الآلام النفسية نتيجة الإحباط والصراع بين تقاليد المجتمع والدوافع، وكذلك خضوعه للمجتمع الخارجي واستقلاله بنفسه.

أيضاً نلاحظ على المراهق القلق والسلوك العصبي بصفة عامة وتفكك الشخصية واضطراب عقلي .

الفصل الأول.....الخلفية النظرية والدراسات السابقة

ونلاحظ على المراهق مشاعر الغضب والثورة والتمرد وكذلك الخوف، وهذا تبعا لعدة عوامل تحدد درجة هذه الانفعالية كمصادر السلطة في الأسرة والمجتمع والشعور بالظلم، قوة تضغط عليه أو مراقبة سلوكه وعدم قدرته على الاستقلال بنفسه. (حامد عبد السلام الزهران، 1982، ص 383-384)

6- الدراسات السابقة والمشابهة :

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

1-الدراسة الأولى :

دراسة: محسن سليمان النادي، دراسة دكتوراه

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

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

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

2- الدراسة الثانية:

-صاحب الدراسة:وجيه احمد شبندي 1993

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

الهدف العام من الدراسة :

-إعداد برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة للمصارعين .

-دراسة العلاقة بين تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة قيد البحث على فاعلية الأداء المهاري والخططي لدى المصارعين

تساؤلات الدراسة :

- هل للبرنامج التدريبي تأثير في تطوير بعض القدرات على فاعلية الأداء المهاري والخططي لدى المصارعين .
- هل هناك علاقة ايجابية بين تطوير الصفات الحركية الخاصة للمصارعين ومستوى الأداء المهاري والخططي لديهم .
- المنهج المتبع في الدراسة :اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي .
- عينة الدراسة وطريقة اختيارها : (40) لاعب مصارعة رومانية (مصارعين الكبار فوق 19 سنة)
- تم اختيارهم بالطريقة العمدية .

الأدوات المستخدمة في الدراسة :

- الاختبارات والقياس .
- استمارات تسجيل نتائج الاختبارات الخاصة بالمصارعين .

أهم النتائج :

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

- هناك علاقة ايجابية بين تطوير الصفات الحركية الخاصة للمصارعين ومستوى الأداء المهاري والخططي لديهم .
- أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تطوير التحمل الخاص لدى المجموعة التجريبية الأولى بالمقارنة بالمجموعة الضابطة الأولى بعد المرحلة الأولى من التجربة .

الاقتراحات المتوصل إليها :

- عند التخطيط لتدريب لإعداد المصارعين يجب الأخذ في الاعتبار مستوى الإعداد البدني الخاص والعمل على تطوير الجوانب الضعيفة من القدرات الحركية الخاصة مما ينعكس إيجاباً على فاعلية الأداء المهاري والخططي .
- يجب تصنيف المصارعين عند وضع البرامج التدريبية للمصارعين طبقاً لمستواهم في القدرات الحركية .

3-الدراسة الثالثة:

-صاحب الدراسة : فلاتي يزيد ،أطروحة الدكتوراء

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

-الهدف العام من الدراسة :

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

-تساؤلات الدراسة :

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

الفصل الأول.....الخلفية النظرية والدراسات السابقة

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

المنهج المتبع من الدراسة :

قام الباحث في دراسته بالاعتماد على المنهج التجريبي .

عينة الدراسة وطريقة اختيارها : تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية وقد شملت 119 لاعبا مقسمة الى :

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

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

- الأدوات المستخدمة : الملاحظة والتجربة، وكذلك اعتمد على بعض الاختبارات الخاصة بصفة المرونة .

- أهم النتائج :

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

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

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

- الاقتراحات المتوصل إليها :

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

-استخدام النتائج التي تم التوصل إليها لإجراء دراسات وبحوث أخرى .

-الاهتمام أكثر بقواعد التدريب الرياضي ومحتوياته .

-زيادة الحجم الحصص للتدريب الرياضي وذلك لكفالة تطوير معظم الصفات البدنية الخاصة المرونة .

-تدعيم الحصص التدريبية بتمرينات متنوعة للمرونة .

-تسطير برامج تدريبية فصلية أو سنوية مبنية على أسس علمية وموجهة بطرق منهجية لبلوغ الأهداف المنشودة .

4- الدراسة الرابعة:

دراسة علي بن خليفة بن علي الشملي، رسالة ماجستير

عنوان الدراسة : تأثير تمارين الإطالة الثابتة على مرونة المفاصل والوقاية من إصابات الطرف السفلي للاعبين كرة القدم.

الهدف العام من الدراسة :

التعرف على تأثير برنامج مقترح من تمارين الإطالة الإيجابية الثابتة، على مستوى مرونة مفاصل الطرف السفلي وتحسين

مرونة وإطالة عضلات أسفل الظهر وخلف الفخذين والوقاية من إصابات الطرف السفلي للاعبين كرة القدم.

تساؤلات الدراسة:

- هل لتمرين الإطالة الثابتة تأثير على مرونة المفاصل والوقاية من الإصابات .

الفصل الأول.....الخلفية النظرية والدراسات السابقة

- هل لتمارين الإطالة دور في زيادة مرونة المفاصل مما يؤدي إلى الإقلال من الإصابات .
 - هل لتمارين الإطالة تأثير إيجابيا شاملا يعود على الفرد بالفائدة من ممارسة الأنشطة الرياضية .
 - المنهج المتبع: استخدام الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي.
 - عينة الدراسة وطريقة اختيارها : اختار الباحث عينة ب 26 لاعبا من فريق كرة القدم بكلية التربية بجامعة الملك السعودي بالرياض وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية 180 لاعبا والتي طبق عليها برنامج تمارين الإطالة الإيجابية الثابتة ، ومجموعة ضابطة 18 لاعبا والتي اتبعت أسلوب مدرب الفريق .
- الأدوات المستخدمة:

استخدم الباحث زاوية مرونة المفصل الجينيومتر لقياس مرونة مفصل الفخذ في حالي الثني والمد ومفصل الركبة في حالة الثني واستخدم صندوق المرونة لهوحر لقياس مرونة وإطالة عضلات أسفل الظهر وخلف الفخذين ، وتصميم بطاقة تسجيل الإصابات الرياضية.

أهم النتائج :

- وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات جميع القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في جميع متغيرات الدراسة.
- وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في جميع متغيرات الدراسة.
- ارتفاع نسبة الإصابة لدى المجموعة الضابطة أكثر من التجريبية.
- ظهرت فروق بين نسب التحسن المئوية للمتوسطات بين المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع متغيرات الدراسة لصالح المجموعة التجريبية.

الاقتراحات :

- تطبيق برنامج تمارين الإطالة الإيجابية الثابتة المقترح والاهتمام بعنصر المرونة من أجل تجنب إصابات الطرف السفلي.
- إجراء الدراسات البحثية للمقارنة بين استخدام طرق متعددة للإطالة وذلك على عينة أكبر من لاعبي كرة القدم.

التعليق على الدراسات السابقة :

- قام الباحث بالاطلاع على العديد من الدراسات السابقة المرتبطة والمتعلقة بدراسته، وبالرغم من أنه لم يجد دراسة مطابقة لدرسته إلا أنه وجد من الباحثين من أشاروا في دراساتهم إلى بعض المؤشرات التي تطرق إليها هو . وبعد أن ذكر الباحث أهم الدراسات سيقوم فيما يلي بالتعليق عليها موضحا أهم ما جاء فيها :
- معظم الوسائل المستخدمة في جمع البيانات كانت عبارة عن الاختبارات.
 - المناهج المتبعة كانت معظمها مناهج تجريبية.
 - معظم الدراسات تبحث عن تأثير المرونة في الأداء المهاري.

الفصل الأول.....الخلفية النظرية والدراسات السابقة

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

*وجيه أحمد شبندي يقول أنه هناك علاقة إيجابية بين تطوير الصفات الحركية الخاصة ومستوى الأداء المهاري و الخططي لديهم وأنه يجب الأخذ في الاعتبار مستوى الاستعداد البدني الخاص و العمل على تطوير الجوانب الضعيفة من القدرات الحركية الخاصة مما ينعكس إيجابا على فاعلية الأداء المهاري والخططي.

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

*علي بن خليفة بن علي الشملي قدم لنا في دراسته برنامج مقترح من تمارين الإطالة الإيجابية الثابتة، على مستوى مرونة مفاصل الطرف السفلي وتحسين مرونة وإطالة عضلات أسفل الظهر وخلف الفخذين والوقاية من إصابات الطرف السفلي للاعبين كرة القدم وقد أوصى بإجراء الدراسات البحثية للمقارنة بين استخدام طرق متعددة للإطالة وذلك على عينة أكبر من لاعبي كرة القدم.

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

- 1- وضع تصور واضح عن أهداف الدراسة الحالية والإطار العام لها وكذلك صياغة فروض وتساؤلات الدراسة.
- 2- تحديد المنهج المناسب لإجراء الدراسة ليتناسب مع الأهداف التي وضعت.
- 3- معرفة المدة الزمنية المناسبة للبرنامج التدريبي.
- 4- تحديد متغيرات الدراسة.
- 5- التعرف على الطرق الإحصائية والتحليلية المستخدمة في الدراسات السابقة وطرق عرضها واستخراج النتائج وعرضها.
- 6- الاستفادة من الصدق والثبات والموضوعية في الدراسات السابقة، ومن الاختبارات اللازمة للبحث.

أوجه الشبه والاختلاف للدراسات السابقة :

- الدراسة الأولى : محمد سليمان النادي تشابهت من حيث العنصر المطور المرونة واختلفت في المتغير التابع .
- الدراسة الثانية : وجيه أحمد شبندي 1993 تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية (المرونة والتوافق الحركي) الخاصة على فعالية الأداء المهاري تشابهت في المتغير المستقل واختلفت في المتغير التابع .
- الدراسة الثالثة :فلاتي يزيد تأثير برنامج تدريبي مقترح على تطوير صفة المرونة كما أن البرنامج طبق على لاعبين كرة الطائرة .
- الدراسة الرابعة : علي بن خليفة بن علي الشملي تأثير تمارين الإطالة الثابتة على مرونة واختلف من حيث التأثير .

خلاصة :

ما يمكن استخلاصه أن المرونة تعد أحد الجوانب الرئيسية في اللياقة البدنية الذي تلعب فيه دور هام في الأداء التقني للاعبين كرة القدم، فكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية لها تأثيراتها الخاصة . كما أن لكل صفة من اللياقة البدنية تختلف من شخص إلى آخر لدى الفرد الرياضي ويجب على المربي مراعاة الخصائص العمرية والجنسية والفوارق الفردية لمباشرة التدريبات وفق طرق وأساليب موضوعة ضمن برنامج تدريبي سليم وعلى أسس علمية ومعرفية تلم بصفة المرونة التي هي أساسية مع بقية الصفات البدنية .

الفصل الثاني:

الإطار العام

للدراسة

1- تحديد المفاهيم والمصطلحات

1- المرونة :

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

(معجم مقياس اللغة ج5 ص313)

1-2- اصطلاحا : يعرفها إبراهيم سلامة " بأنها المدى الذي يمكن للفرد الوصول إليه عند أداء الحركة " كما تعرف بأنها

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

القدم

كما تعرف بأنها المدى الحركي المتاح لمفصل أو مجموعة مفاصل

(أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود، 2008، صفحة 201)

1-3- التعريف الإجرائي :

هي قدرة اللاعب على أداء مختلف الحركات بسهولة وحسب طبيعة كل مفصل أي تكون هناك سهولة في حركة المفاصل

2- الأداء المهاري :

1-2- لغة : إتقان ،إجادة ،براعة ،حذاقة ،صنعة ،فراهة ،لباقة.

2-2- اصطلاحا : المستوى الرفيع للأداء وهي بمثابة أداء حركي متميز بالسرعة والدقة لتحقيق النتيجة المستهدفة،

وكذلك القدرة على تكرار الأداء تحت ظروف متغيرة متوقعة أو غير متوقعة

(أبو العلاء عبد الفتاح وأحمد نصر الدين سيد ، 1997 ، ص14)

2-3- التعريف الإجرائي :

أداء يشير إلى الصورة المثالية للأداء الفني والطريقة الفعالة لتنفيذ حركة معينة .

3- المراوغة :

1-3- لغة : راوغ (مراوغة) خادع ،راود.

2-3- اصطلاحا : هي اجتياز اللاعب نقطة الاشتراك مع اللاعب الخصم والانتقال إلى نقطة أخرى مع الاحتفاظ

بالكرة باستخدام أداء فني ينخدع له اللاعب الخصم .(زاهر السيد ، 2008 ، ص198)

3-3- التعريف الإجرائي : تعتبر المراوغة من المهارات الأساسية لكرة القدم وهي اجتياز أو التخلص من الخصم من

أجل التمرير بسهولة أو التسديد نحو المرمى .

4- تعريف كرة القدم:

- تعريف لغوي:

كرة القدم (foot balle) هي كلمة لاتينية وتعني "ركل الكرة بالقدم"، فالأمريكيون يعتبرون(foot balle) ما

يسمى عندهم(ريغي) أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى(soccer).

(روجي جميل ، 1986 ، ص5)

الفصل الثاني.....الإطار العام للدراسة

- تعريف اصطلاحي:

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

(السلمان ، 1998، ص09)

- تعريف إجرائي:

كرة القدم لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا في ميدان مستطيل الشكل

صالح للعب، يحاول كل واحد منهما تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، حيث

يدير اللقاء حكم وسط ميدان وحكمين مساعدين على الطرفين ومحافظ اللقاء، تدوم مدة اللقاء 90 دقيقة وهي مقسمة لشوطين كل واحد يدوم 45 دقيقة مع استراحة بينهما لمدة 15 دقيقة، بالإضافة لاحتساب الوقت الضائع، تستعمل كرة جلدية في الملعب، ألبسة الفريقين مختلفة عن بعضها.

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

5-المراهقة :

5-1- لغة : وتشير كلمة المراهقة وفعلها ADOLESCER ويعني التدرج، وأصلها في اللغة رهق، راهق (قارب

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

فالمراهق مصطلح علمي يعني التدرج والاقتراب من النضج الجنسي والعقلي والنفسي والاجتماعي والعاطفي (سعيد رشيد الأعظمي، 2007، ص257)

5-2- اصطلاحا : هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا وجسمانيا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد

فالرجولة . (محمد المحمادي وأمين الخولي ، 1998، ص58)

5-3- التعريف الاجرائي : مرحلة بين الطفولة والرشد تتسم لبعض المشاكل والصراعات النفسية المختلفة نتيجة لتلك

التحولات التي يمر بها المراهق.

2- الإشكالية :

يلعب التدريب أهمية قصوى في المجال الرياضي وله العديد من الأهداف أهمها تحسين اللياقة البدنية عن طريق تحسين مكوناتها لما لها من علاقة وتأثير مباشر كالتأثير على النمو البدني، والمرونة هي إحدى هذه المكونات الأساسية التي يحتاج إليها التدريب، وهي تعد عاملاً مهماً ومساعداً في أداء التقنيات والحركات الرياضية بنجاح وإتقان عاليين مع بذل جهد أقل واجتناب الإصابات، والمرونة عنصر بارز في الأداء الحركي، فهي إحدى البرامج الهامة في تنمية الروح المعنوية لما لها من طبيعة خاصة في نوعية تمارين المرونة المستخدمة، فهي تتيح الفرصة للتأمل والتفسير وتقويم النفس، وأثناء أداء التمارين يمكن للفرد أن يلاحظ حركاته، ويتابع التقدم الذي يحرزه، ولصفة المرونة دور كبير في ارتخاء العضلات، والاعتناء بلياقة الجسم وتناسق قوامه. (سيجي بوليفسكي، 2009، ص 67)

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

كما يشير أغلب العلماء انه بإمكان الفرد اكتساب نسبة عالية من مرونة المفاصل والعضلات من خلال التدريب بشرط أن يكون خلال فترة الطفولة المتوسطة (6-9 سنوات) حتى سن المراهقة، حيث توصل "كلارك" من خلال استقراء العديد من الدراسات عن نمو المرونة الحركية إلى أن أغلب مفاصل الجسم تحقق في مداها الحركي خلال المرحلة العمرية (6-9 سنوات) ويتوقف هذا النمو عند 10 سنوات للذكور ويصل إلى 12 سنة عند الإناث.

وكرة القدم لا تختلف عن باقي الرياضات فهي تحتاج إلى تنمية جميع الصفات البدنية كالقوة، السرعة، المداومة وأيضاً المرونة فكرة القدم من الرياضات الجماعية التي تتطلب لياقة بدنية عالية، ومستوى مهاري رفيع فردياً، وجمعياً وهذا دون إخفاء الجانب الخططي والعقلي لدى اللاعبين.

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

وعلى ضوء ما سبق يمكن أن نطرح التساؤل التالي:

التساؤل العام :

-هل للوحدات التدريبية للمرونة أثر في تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم (15-17 سنة) ؟

-التساؤلات الجزئية :

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للوحدات التدريبية للمرونة والأداء المهاري (المراوغة) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي ؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للوحدات التدريبية للمرونة و الأداء المهاري (المراوغة) بين الاختبار البعدي و الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية ؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للوحدات التدريبية للمرونة والأداء المهاري (المراوغة) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية؟

الفصل الثاني.....الإطار العام للدراسة

أهداف الدراسة :

1- معرفة الفرق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الوحدات التدريبية للمرونة و الأداء المهاري في الاختبار القبلي.

2- معرفة الفرق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي والاختبار القبلي للوحدات التدريبية للمرونة والأداء المهاري (المراوغة).

3- معرفة الفرق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي للوحدات التدريبية للمرونة والأداء المهاري (المراوغة).

أهمية الدراسة :

دراستنا هذه تعد إثراء للمجال العلمي حيث تقدم للباحث مجموعة من المفاهيم كالمرونة والأداء المهاري، وتسمح للباحث أو القارئ فهمها، وتبرز مدى تأثير صفة المرونة على الأداء المهاري لمهارات كرة القدم لدى الأشبال حيث تعتبر هذه الأخيرة أي مرحلة المراهقة كمرحلة انتقالية من طور إلى آخر، ويستطيع من خلال هذا إلى تحديد مؤشرات كافية لإثبات التأثير والأهمية البالغة لصفة المرونة. هذه الدراسة تعد تكملة لبحوث ودراسات سابقة ومقدمة لبحوث أخرى بطرح تساؤلات جديدة في هذا المجال.

الفرضيات :

الفرضية العامة : للوحدات التدريبية للمرونة أثر في تحسين الأداء المهاري (المراوغة) للاعبي كرة القدم (15-17 سنة).

الفرضيات الجزئية :

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للوحدات التدريبية للمرونة والأداء المهاري (المراوغة) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي و الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للوحدات التدريبية للمرونة والأداء المهاري (المراوغة) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

الفصل الثالث:

الإجراءات

الميدانية

للدراسة

تمهيد :

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

الفصل الثالث.....الإجراءات الميدانية للدراسة

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

كما أن الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو الوقوف على واقع استخدام تمارين تطوير المرونة خلال الحصص التدريبية ، وقبل البدا في العمل التطبيقي قمنا بأخذ وثيقة إجراء التربص من قسم التدريب الرياضي (المسيلة) إلى رئيس النادي ، أمل بوسعادة ، ثم القيام بزيارة استطلاعية لعدة نوادي رياضية حيث تم من خلالها إلقاء نظرة و اختيار النادي الملائم ومدى توفر الوسائل و الإمكانيات التي تتماشى مع موضوع بحثنا الذي يتمثل في مدى دور المرونة في الأداء المهاري لمهارات كرة القدم –صنف أشبال –ومما سبق وقع الاختيار على نادي أمل بوسعادة وكان سبب هذا الاختيار هو قرب المسافة ، و تفهم مسيري النادي لعملنا و تسهيل مهمتنا

وقد أجريت الدراسة في الفترة الممتدة بين 18-02-2018 إلى غاية 25-02-2018 وقد تم إجراء الاختبارات وتطبيق البرنامج التدريبي للمرونة في ملعب مكان إجراء الحصص التدريبية (الملعب)

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

3- خطوات سير البحث: تم الاتفاق مع الأستاذ المشرف على عنوان البحث يوم 10-11-2017 حيث تم وضع الاختبار القبلي لقياس المرونة 02-03-2018

* اختبار ثني الجذع ولمس أبعاد مدى ممكن .

* اختبار ثني الجذع أماما لأقصى مدى من الجلوس.

-تم وضع الاختبار لقياس مهارات (المراوغة) 03-03-2018

-بدأنا في تطبيق البرنامج التدريبي الخاص بالمرونة يوم 09-03-2018 دامت مدة تطبيق البرنامج التدريبي شهر

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

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

الدراسة التي تتدرب على كرة القدم تم سحب العينة من نوادي أمل بوسعادة الذي يضم 18 لاعبا في المرحلة العمرية المدروسة.

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

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

4-3- تجانس العينة :

جدول رقم1: يبين تجانس المجموعتين التجريبية و الضابطة.

الدلالة	قيمة T	العينة الضابطة		العينة التجريبية		الوسائل الإحصائية المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دالة	0.79	0.52	15.56	0.52	15.56	العمر
غير دالة	0.71	2.91	61	2.38	58.78	الوزن
غير دالة	0.51	3.7	168.67	4.71	164.33	الطول

تشير نتائج الجدول رقم (1) لعدم وجود فروق دالة إحصائية في المتغيرات (العمر، الطول، الوزن) مما يدل على تكافؤ و تجانس المجموعتين التجريبية و الضابطة.

5- ضبط متغيرات الدراسة: يعتبر ضبط المتغيرات عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية بهدف التحكم فيها قدر

المستطاع ،حيث يساعد ذلك في تفسير وتحليل النتائج دون الوقوع في العراقيل وقد جاء ضبط متغيرات البحث كما يلي:

5-1- المتغير المستقل: وتمثل في صفة المرونة

5-2- المتغير التابع: وتمثل في الأداء المهاري لكرة القدم

5-3- التحكم في المتغيرات الدخيلة:

* التحكم في الزمن: يكون في بعد الوقت المخصص لأداء الحصة التدريبية داخل الملعب مباشرة حيث يكون وقت

إجراء التدريبات مساءً من الرابعة والنصف إلى السادسة

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

* الجنس: كلتا العينتين ذكور

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

* الظروف البيئية: أجريت اختبارات المرونة في غرفة تغيير الملابس أما اختبارات المهارات فأجريت في مكان الحصة

التدريبية في جو صافي .

6- مجالات الدراسة:

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

لعبة كرة القدم

6-2- المجال الزمني: لقد أجرينا بحثنا في الفترة الممتدة بين

وكما أجريت الدراسة التجريبية في الفترة الزمنية الواقعة 09-03-2018 إلى غاية 09-04-2018

7- أدوات الدراسة: إن الخطوات التي اتبعناها في دراستنا هي وسائل تساعد على الإلمام بجوانب البحث، وتمثلت في جمع المعلومات من مختلف المصادر والمراجع.

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

1.7. الاختبارات المستخدمة:

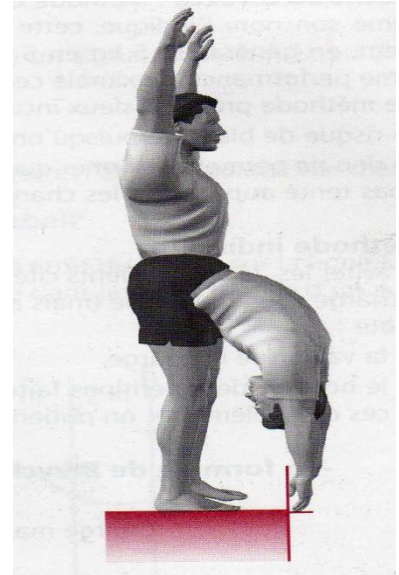
1.1.7. ثني الجذع للأمام من الوقوف :

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

. الأدوات : مقعد بدون ظهر ارتفاعه 50 سم ، مسطرة غير مرنة مقسمة من الصفر إلى مائة سم مثبتة عموديا على المقعد بحيث يكون رقم 50 سم موازيا لسطح المقعد و رقم 100 موازيا للحافة السفلى للمقعد ، مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة .

. مواصفات الاختبار : يقف المختبر فوق المقعد و القدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد ، يقوم المختبر بثني جذعه للأمام و لأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى ابعد مسافة ممكنة،على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين

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



الشكل(10) يبين كيفية أداء اختبار ثني الجذع من الوقوف

3.1.7. اختبار المراوغة :

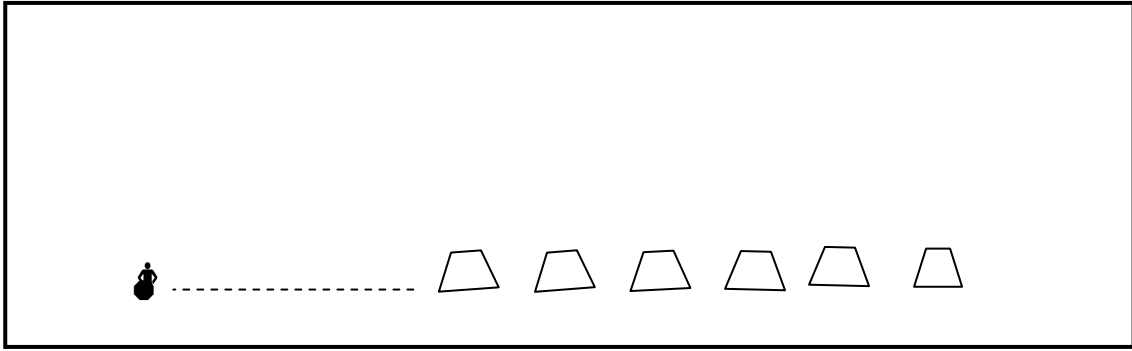
. هدف الاختبار : يهدف هذا الاختبار إلى قياس القدرة على المراوغة عند لاعبي كرة القدم الناشئين .

- الأدوات المستعملة: كرات ، أقماع ، ميقاتي .

- طريقة أداء الاختبار :

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

- إذا أسقط اللاعب أحد الأقماع تضاف له 2 ثا



الشكل (11) يبين كيفية أداء اختبار المراوغة

الخصائص السيكومترية للأداة :

1- الثبات : والمقصود به "درجة الثقة" وذلك أن الاختبار لا يتغير في النتيجة (أي ذو قيمة ثابتة) خلال التكرار أو الإعادة، وبمعنى آخر إعطاء الثبات للنتائج المتحصل عليها إذا ما أعيدت التجربة على نفس المجموعة المشابهة (نبيل عبد الهادي، 1999، ص109)

ويمثل عالم الثبات أهمية في عملية بناء وتقنين الاختبارات ويقصد به أيضاً مدى دقة وإتقان أو الأنساق الذي يقيس به الاختبار الظاهر التي وضع من أجلها . (ليلي السيد فرحات، 2005، ص143)

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

صدق الاختبار = معامل الثبات

عندما تكون نتيجة صدق الاختبار قريبة من واحد (1) تكون درجة عالية من الصدق الذاتي

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

الفصل الثالث.....الإجراءات الميدانية للدراسة

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

- إجراءات التطبيق الميداني للأداة :

-**التجربة الاستطلاعية :** يذكر ناجي قيس و بسطويسي (1987) بأن التجربة الاستطلاعية هي تجربة مصغرة للتجربة الأساسية ويجب تتوافر فيها الشروط نفسها والظروف التي تكون فيها التجربة الرئيسية ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها .

- البرنامج التدريبي :

أعد الباحث منهجا تدريبيا خاصا بالقوة العضلية بكافة أنواعها معتمدا في ذلك على تجربته الميدانية ومستعينا بأراء المختصين بمجال علم التدريب الرياضي المصادر العلمية المختصة البرامج التدريبية لتنمية الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم ،وكذلك على مجموعة من الدراسات والبحوث في طرق وأساليب التدريب المختلفة التي أضافت حصانة علمية كافية ليكون تطبيق البرنامج مناسباً على هذه الفئة العمرية (من 15-17 سنة) والذي غرضه الأساسي هو تنمية صفة المرونة لتحسين مهارة المراوغة ،من خلال استخدام تمارين المرونة .

قسم البرنامج إلى 8 وحدة تدريبية زمن كل منها من 60 إلى 90 دقيقة حسب هدف كل وحدة تدريبية ،وبناء على ذلك استغرق تنفيذ الوحدات التدريبية أربع أسابيع وبوحدتين تدريبيتين أسبوعياً يوم الثلاثاء على الساعة 17:00 مساءً ويوم الخميس على ساعة 18:00 مساءً وذلك في الملعب البلدي ببوسعادة .

لذا قام الباحث بتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح في الفترة الممتدة من 09-03-2018 إلى غاية 09-04-2018

- الأساليب الإحصائية :

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

لقد قمنا بحساب النتائج المتحصل عليها بواسطة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS

نسخة 19 ،وأبرز ما تم حسابه بهذا البرنامج هو مايلي :

- المتوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- اختبار T test .

الفصل الرابع:

عرض النتائج

وتفسيرها

ومناقشتها

1- عرض و تحليل النتائج:

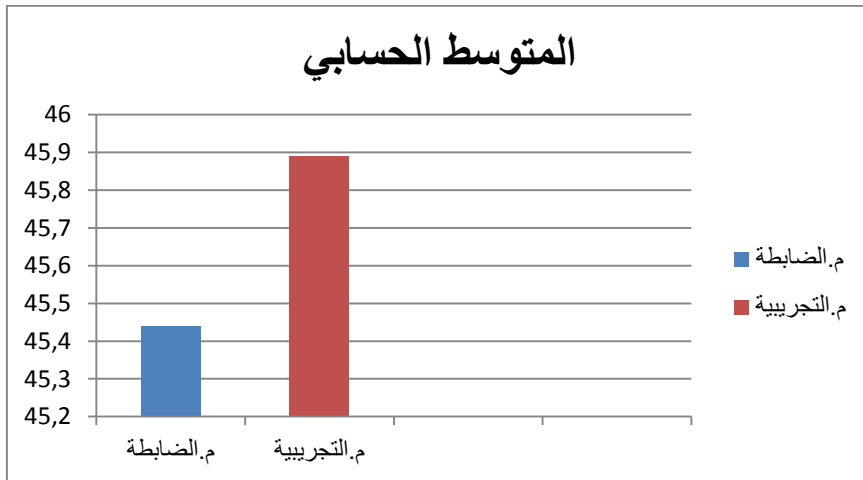
الفرضية الجزئية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي للمرونة و الأداء المهاري.

- تم حساب الفرضية الأولى عن طريق اختبار "ت" لعينتين مستقلتين و النتائج موضحة في الجدول التالي:

الجدول الثاني: يمثل نتائج اختبار ثني الجذع للأسفل من الوقوف للمجموعة التجريبية و الضابطة في الاختبار القبلي.

العينة	المتوسط الحسابي	"ت" قيمة	"ت" دلالة	الدلالة
المجموعة الضابطة	45.44	0.15	0.8	غير دالة
المجموعة التجريبية	45.89			

من خلال نتائج الجدول رقم(2): بلغت قيمة "ت" 0.15 بمستوى دلالة 0.8، والقيمة $0.05 < 0.8$ بمعنى لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية .



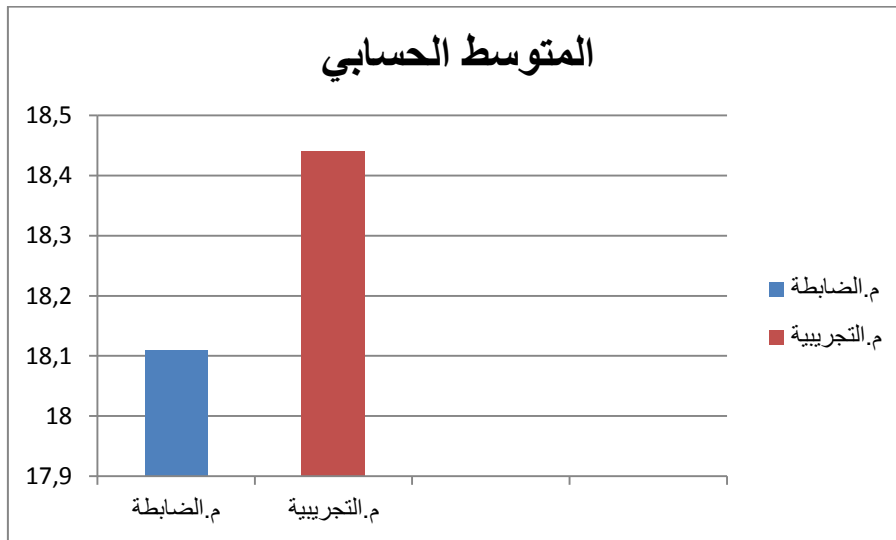
الشكل(5): يمثل الاعمدة البيانية المتوسط الحسابي لنتائج اختبار ثني الجذع للأسفل من الوقوف للمجموعة التجريبية و الضابطة في الاختبار القبلي

الفصل الرابع.....عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

الجدول الثالث : يمثل نتائج اختبار المراوغة للمجموعة التجريبية و الضابطة في الاختبار القبلي .

العينة	المتوسط الحسابي	"ت" قيمة	"ت" دلالة	الدلالة
المجموعة الضابطة	18.11	0.55	0.57	غير دالة
المجموعة التجريبية	18.44			

من خلال نتائج الجدول رقم(3): بلغت قيمة "ت" 0.55 بمستوى دلالة 0.57، والقيمة $0.05 < 0.57$ بمعنى لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية .



الشكل(6) يمثل الاعمدة البيانية المتوسط الحسابي لنتائج اختبار المراوغة للمجموعة التجريبية و الضابطة في الاختبار القبلي .

وعليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت .

الفرضية الجزئية الثانية : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في المرونة و الأداء المهاري .

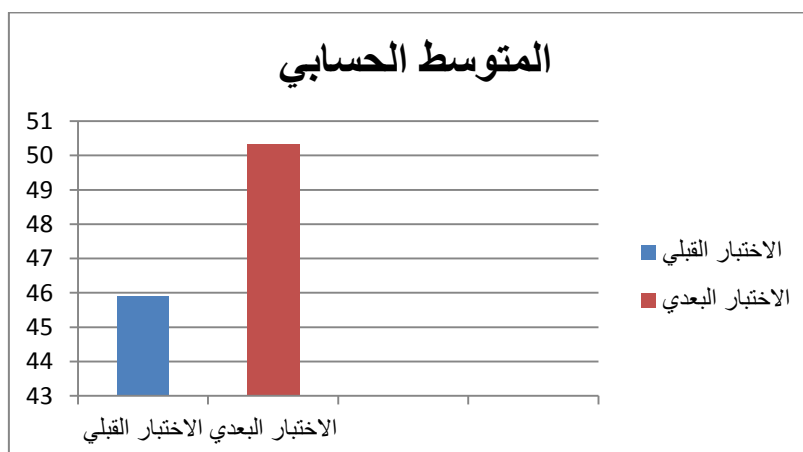
- تم حساب الفرضية الثانية عن طريق اختبار "ت" لعينتين متجانستين و النتائج موضحة في الجدول التالي :

الفصل الرابع.....عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

الجدول الرابع: يمثل نتائج اختبار ثني الجذع الأسفل من الوقوف بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية.

العينه	المتوسط الحسابي	“ت” قيمة	“ت” دلالة	الدلالة
الاختبار القبلي	45.89	6.86	0.001	دالة
الاختبار البعدي	50.33			

من خلال نتائج الجدول رقم(4): بلغت قيمة "ت" 6.86 بمستوى دلالة 0.0001، والقيمة $0.05 > 0.0001$ بمعنى توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمرونة و لصالح الاختبار البعدي لأن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي 45.89 سم أكبر منه في الاختبار البعدي 50.33 سم.

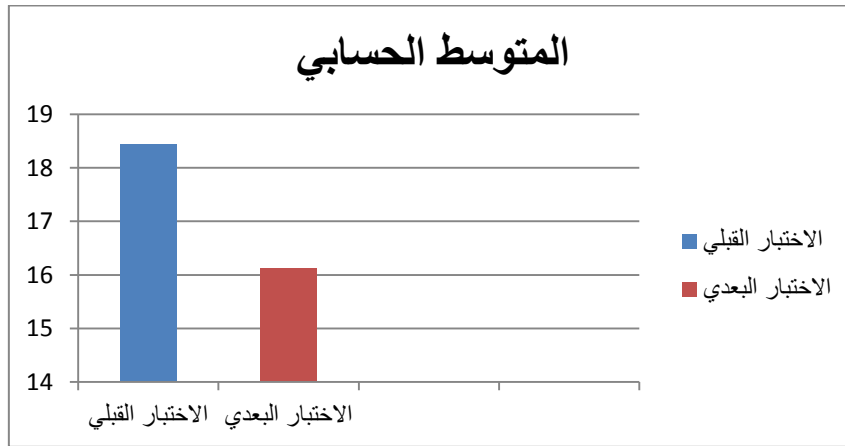


الشكل(7): يمثل الاعمدة البيانية المتوسط الحسابي لنتائج اختبار ثني الجذع الأسفل من الوقوف بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية

الجدول الخامس: يمثل اختبار المروعة بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية.

العينة	المتوسط الحسابي	"ت" قيمة	"ت" دلالة	الدلالة
الاختبار القبلي	18.44	9.89	0.001	دالة
الاختبار البعدي	16.11			

من خلال نتائج الجدول رقم(5): بلغت قيمة "ت" 9.89 بمستوى دلالة 0.001، والقيمة $0.05 > 0.001$ بمعنى توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمروعة و لصالح الاختبار البعدي لأن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي 18.44 سم أكبر منه في الاختبار البعدي 16.11 سم.



الشكل (8) :يمثل الاعمدة البيانية المتوسط الحسابي لنتائج اختبار المروعة بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية

وعليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت.

الفرضية الجزئية الثالثة : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي اختبار ثني الجذع للأسفل من الوقوف واختبار المروعة لصالح المجموعة التجريبية.

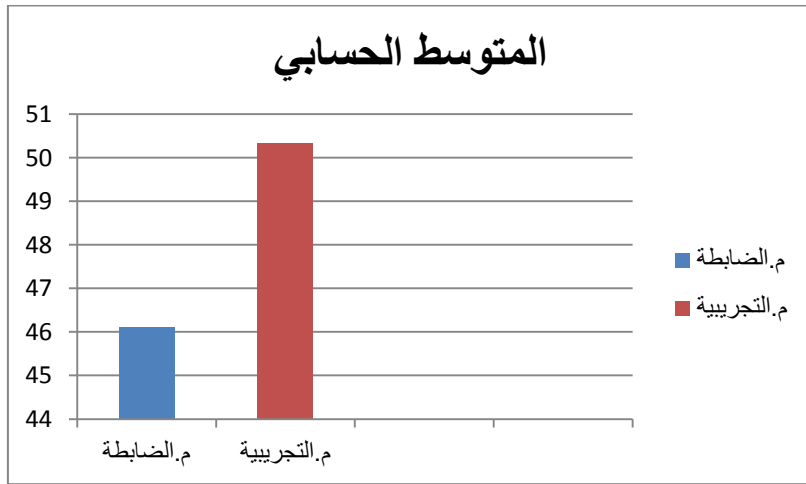
- تم حساب الفرضية الثانية عن طريق اختبار "ت" لعينتين مستقلتين و النتائج موضحة في الجدول التالي:

الفصل الرابع.....عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

الجدول السادس: يمثل نتائج إختبار ثني الجذع للأسفل من الوقوف بين المجموعة التجريبية و الضابطة في الإختبار البعدي.

العينه	المتوسط الحسابي	“ت” قيمة	“ت” دلالة	الدلالة
المجموعة الضابطة	46.11	1.92	0.029	دالة
المجموعة التجريبية	50.33			

من خلال نتائج الجدول رقم(6): بلغت قيمة "ت" 1.92 بمستوى دلالة 0.029، والقيمة $0.029 > 0.05$ بمعنى توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة لتحمل السرعة 50م و لصالح المجموعة التجريبية لأن المتوسط الحسابي في المجموعة الضابطة 46.11سم أكبر منه في المجموعة التجريبية 50.33سم

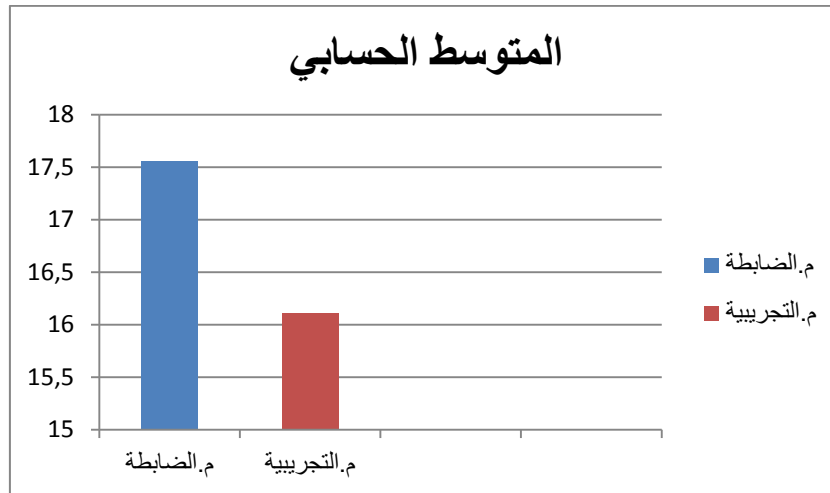


الشكل (9): يمثل الاعمدة البيانية المتوسط الحسابي لنتائج إختبار ثني الجذع للأسفل من الوقوف بين المجموعة التجريبية و الضابطة في الإختبار البعدي

الجدول السابع: يمثل اختبار المروعة بين المجموعة التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي.

العينة	المتوسط الحسابي	"ت" قيمة	"ت" دلالة	الدلالة
المجموعة الضابطة	17.56	3.25	0.012	دالة
المجموعة التجريبية	16.11			

من خلال نتائج الجدول رقم(7): بلغت قيمة "ت" 3.25 بمستوى دلالة 0.012، والقيمة $0.05 > 0.012$ بمعنى توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة المروعة و لصالح المجموعة التجريبية لأن المتوسط الحسابي في المجموعة الضابطة 17.56أكثر أكبر منه في المجموعة التجريبية 16.11أثا.



الشكل (10): يمثل الاعمدة البيانية المتوسط الحسابي لنتائج اختبار المروعة بين المجموعة التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي

وعليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت.
فمن خلال تحقق جميع الفرضيات الجزئية يمكن القول أن الفرضية العامة للدراسة قد تحققت.

2-تحليل ومناقشة النتائج :

في إطار موضوع بحثنا والذي يتطرق إلى دراسة أثر صفة المرونة على تحسين الأداء المهاري (المراوغة) للاعب كرة القدم صنف أشبال (15-17 سنة) ومن خلال النتائج المحصل عليها من اختبارات التي شملت اختبار المرونة واختبار المراوغة والمستعملة مع المجموعتين التجريبية والضابطة والتي دونت في الجداول من 2 إلى 7 سنقوم بمناقشة النتائج على ضوء الفرضيات المطروحة والتحليل الإحصائي لهذه الأخيرة في محاولة إبراز بعض العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المحصل عليها والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها .

الفرضية الأولى : التي افترض فيها الباحث أن: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة والأداء المهاري (المراوغة) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي "

فمن خلال النتائج المحصل عليها في إجراء الاختبارات التي شملت اختبار المرونة واختبار المراوغة في الجداول (2) و(3) وفي ضوء إجراء الاختبارات القبلية لكلا المجموعتين، ومن خلال ما تم عرضه وتحليله في الجداول، حيث أظهرت النتائج انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة والأداء المهاري (المراوغة) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي، وهذا راجع إلى الإستراتيجية التي كان يتبناها المدرب خلال المراحل و الفترات المختلفة طوال الموسم الرياضي.

الفرضية الثانية : التي افترض فيها الباحث أن: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي و الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية" وفي ضوء النتائج المتحصل عليها في الجداول (4) و(5) والتي توضح الدلالة الإحصائية للفروق الحاصلة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لعينة الدراسة التي أحدثت فروق معنوية دالة إحصائية عند تسجيل اقل وقت خلال الأداء في اختبار المراوغة وتسجيل أكبر رقم ممكن في اختبار المرونة بالسهم التي أجريت للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، حيث أظهرت النتائج بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التجريبي على وجود فروق ذات دلالة إحصائية التي أجريت للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية . حيث وجد هناك تطور على مستوى المرونة والمراوغة، من خلال استخدام البرنامج التجريبي الذي طبق على المجموعة التجريبية .

الفرضية الثالثة : التي افترض فيها الباحث أن: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة والأداء المهاري (المراوغة) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

ففي ضوء النتائج المحصل عليها في اختبار المرونة واختبار المراوغة في الجداول (6) و(7) توضح المعالجة الإحصائية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية التي أحدثت فروق معنوية دالة إحصائية نتيجة لتطور في اختبار المرونة والمراوغة، حيث إن أغلب الفروق الحاصلة بين نتائج تلك الاختبارات لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التجريبي، وقد أظهرت النتائج بعد الانتهاء من هذا التطبيق

الفصل الرابع.....عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

على المجموعة التجريبية اثر المرونة على تحسين الأداء المهاري (المراوغة). وحسب أحمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، 1993،

المرونة الحركية من الصفات الهامة للأداء الحركي سواء من الناحية الكيفية أو الكمية كما أن تشكل مع بقية المكونات الأداء البدني أو الحركي والركائز التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي كما أنها تسهم بقدر كبير في التأثير على تطوير السمات الإرادية .

الفصل الخامس:

استنتاجات

واقترحات

1- استنتاجات عامة :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والاختبارات البعديّة في المرونة والاداء المهاري للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة والأداء المهاري (المراوغة) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية .
- حققت المجموعة التجريبية زيادة معتبرة في جميع اختبارات المرونة مما أدى إلى تحسين الأداء المهاري (المراوغة)
- نجاعة ونجاح البرنامج المقترح المبني على تمارين المرونة.

2- اقتراحات و توصيات:

- من جراء إجراء هذا البحث فقد تسنى لنا ملاحظة أشياء كثيرة ، كانت تشكل بعض الصعوبات في إنجاز وتقديم سيرورة البحث نفسه أو حتى كعائق في وجه تحسين مستوى النوادي الرياضية ، ومن بعد المنتجات الوطنية على حد سواء.
- لذا فقد خلصنا إلى مجموعة من التوصيات وبعض الاقتراحات عليها تساهم في تحسين وضعية النوادي الرياضية ومن ثم تحسين مستوى المنتجات الوطنية وهي كما يلي :
- توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة قصد سيرورة التدريب وتسهيل عملية التعليم على المدرب .
- ضرورة تسيير برامج استدرائية من طرف الباحثين والأخصائيين في هذا المجال قصد تدارك النقص الفادح في القدرات البدنية لدى اللاعبين في هذه الفئة العمرية .
- اقتراح منافسات ودورات رياضية محلية قصد تدعيم الحركة الرياضية لقلّة المنافسات الرسمية ، وبالتالي تدعيم احتكاك اللاعبين بنظائرهم في نوادي رياضية أخرى ،وعليه التعود على جو المنافسة الذي يخلق لديهم روح التنافس ويطور من قدراتهم التقنية والبدنية المختلفة .
- ضرورة التركيز على إدماج تمارين وبرامج تطويرية قصد تحسين القدرة على المرونة لدى اللاعبين والتي تبدو ضعيفة جدا بل ومتدهورة لانعدام العمل حول هذه الصفة في مختلف البرامج التدريبية التي يتلقاها اللاعب.
- إعطاء أهمية بالغة لمهارات كرة القدم في مرحلة الطفولة خاصة باعتبارها المرحلة الأساسية لترسيخ المكتسبات والخبرات.
- إدراك أهمية الممارسة الرياضية والنشاطات البدنية في حياة المراهق ودورها في تطوير نمو شخصيته من كل الجوانب.
- إدخال المدربين في تریصات حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية لمواكبة التطور الرياضي العلمي .
- إدخال بعض الوسائل السمعية البصرية "فيديو" حتى تكون للاعبين فكرة عن كيفية التدريب على تقنية التسديد نحو المرمى قبل بداية الحصّة .

بالنظر إلى المعطيات التي تحصلنا عليها من هذا البحث وجب علينا الخروج لبعض الاقتراحات :
توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة لسير التدريب بشكل جيد .
ضرورة تسطير برامج تدريبية للنهوض بالقدرات البدنية المتدهورة عند اللاعبين.
إدماج تمارين وبرامج لتطوير صفة المرونة.
ادراك أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية عند فئة المراهقة.
استعمال الوسائل الحديثة لمساعدة المدرب على تحقيق الأهداف.

3 – الآفاق المستقبلية للدراسة:

إننا ومن منطلق عدم تمام أي عمل إنساني ، وسعيا منا إلى تطوير الرياضة الجزائرية ، وإيماننا منا أيضا بقدرة الآخرين على حمل مشعل العلم نقدم بعض الرؤى التي قد تفتح لنا أو للآخرين أفقا مستقبلية للدراسة نذكر منها:
- دراسة تأثير تمارين المرونة على باقي القدرات المهارية في كرة القدم.
- دراسة اثر تنمية المرونة على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.
- دراسة تأثير تمارين المرونة والوقاية من الإصابات طرف السفلي للاعبين كرة القدم.

4- قائمة المراجع:

قائمة المراجع باللغة العربية:

- 1- أبو العلاء عبد الفتاح وأحمد نصر الدين السيد ، فيزيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي القاهرة 1997.
- 2- إبراهيم علام: كأس العالم لكرة القدم دار القومية للنشر، مصر، 1960.
- 3- أبو الفضل جمال الدين أبو منظور: لسان العرب، ج3، دار الطباعة والنشر.
- 4 - أمين فواز الخولي وجمال الدين الشافعي ،مناهج التربية البدنية المعاصرة ،دار الفكر العربي ،2000.
- 5- أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود:الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي،دار الوفاء، لدينا الطباعة والنشر،السكندرية،2008.
- 6- أحمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، ط3، دار الفكر العربي 1993.
- 7- سطويس احمد: أسس ونظريات الحركة،دار الفكر العربي،القاهرة،1996.
- 8- زاهر السيد: المهارات الفنية في كرة القدم، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2008.
- 9- زكي محمد محمد حسن: الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخططية،الإسكندرية،دار المعارف،1998.
- 10- طلحت حسام الدين: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي،ج1،القاهرة،1997.
- 11- حامد عبد السلام زهران: علم نفس الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، 1982.
- 12- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين: اللياقة البدنية ومكوناتها،ط3،دار الفكر العربي،القاهرة،1997.
- 13- مهند حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي،دار وائل، الاردن،عمان،2005.
- 14- موفق اسعد محمود: التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم،ط2،عمان،دار دجلة،2009.
- 15- موفق مجيد المولى: الإعداد الوظيفي في كرة القدم، دار الفكر، عمان، 1999.
- 16- محمد المحمادي وأمير الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة،1989.
- 17- منى فياض: الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي، المركز الثقافي العربي، لبنان، 2004.
- 18- مصطفى زيدان: موسوعة كرة السلة،ط7،دار الفكر العربي،القاهرة،1997.
- 19- مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة، 1986.
- 20- سامي الصفار وآخرون: كرة القدم، ج1، ط2 دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982.
- 21- سعيد رشيد الاعظمي: أساسيات علم النفس الطفولة والمراهقة،دون طبعة،دار جهينة للنشر،2007.

- 22- عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار البيضاء، لبنان، 1994.
- 23- عبد العزيز نمر: الإطالة العضلية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997.
- 24- علي النضيف: التعلم الحركي، دار الكتاب للطبع والنشر، 1980.
- 25- فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، مصر، 1956.
- 26- فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق: كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، 1997.
- 27- رومي جميل: فن كرة القدم، ط2، دار النفائس، بيروت، 1997.
- 28- أمر الله أحمد البساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، ط1، الإسكندرية، مصر، 1998م.
- المنشورات والجرائد :
- 31- رضوان: كرة القدم في الجزائر، جريدة الهدف، العدد 226، 29 مارس 2003. قسنطينة، 2001.
- المذكرات :

1- بن شهية مراد ومهريّة عبد الرزاق: تطوير صفة المرونة خلال درس التربية البدنية عند تلاميذ الطور الثانوي، مذكرة لسانس، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة قسنطينة، 2000.

3- سليبي عبد الرزاق: كيفية تأثير صفة المرونة على الاداء الحركي في كرة السلة لصنف البراعم (12.10 سنة)، مذكرة لسانس، المعهد الوطني لإطارات الشباب والرياضة، جامعة.

قائمة المراجع الأجنبية :

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

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

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

ملاحق

المسيلة في: 14... 2018

الرقم 2018/000

إلى السيد: رئيس نادي
أمل... مسيلة

الموضوع: تسهيل مهمة

في إطار الدراسات الميدانية لطلبة السنة الثانية ماستر
تخصص تحضير بدني رياضي.

يشرفنا أن نلتبس من سيادتكم تقديم يد العون والمساعدة للطلاب:

- لعمري السيد

تحية أخوية ورياضية

رئيس القسم
مفتاح



رئيس النادي
قاسمي الحسني إبراهيم الخليل

قائمة الأساتذة المحكمين للبرنامج المقترح في المرونة

أسماء الأساتذة المحكمين للبرنامج :

اللقب	الاسم	المستوى	الإمضاء
1/ ليعبد بهجور	فؤاد	أستاذ محاضر	
2/ سائق	طارق	رئيس زمام	
3/ سري	كهن	رئيس زمام	
4/			
5/			

التعديلات المقترحة :

إجراءات التطبيق الميداني

المكان: ساحة الملعب المدة: 20د	الوحدة التدريبية رقم (01) الوسائل: صافرة، ميقاتي الهدف: تنمية مرونة الأطراف السفلية
-----------------------------------	---

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

المكان: ساحة الملعب المدة: 20د	الوحدة التدريبية رقم: (2) الوسائل: صافرة، ميقاتية، مقاعد الهدف: تنمية مرونة الأطراف السفلية والعمود الفقري
-----------------------------------	--

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

المكان: ساحة الملعب المدة: 20د	الوحدة التدريبية رقم: (3) الوسائل: صافرة، ميقاتية، الهدف: تنمية مرونة مفاصل الحوض والعمود الفقري
-----------------------------------	--

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

الوحدۃ التدریبیة رقم (4)	المكان: ساحة الملعب
الوسائل: صافرة، میقاتیة، مجموعة من الكرات، عصا	المدة: 20د
الهدف: تنمية مرونة الجسم بشكل عام	

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

المكان: ساحة الملعب المدة: 20د	الوحدة التدريبية رقم: (5) الوسائل: صافرة، ميقاتية، كرسي
الهدف: تنمية مرونة الأطراف السفلية ومفاصل الحوض	

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

المكان: ساحة الملعب المدة: 20د	الوحدة التدريبية رقم: (6) الوسائل: صافرة، ميقاتية، كرسي، عصا الهدف: تنمية مرونة الأطراف السفلية ومفاصل الحوض
-----------------------------------	--

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

المكان: ساحة الملعب المدة: 20د	الوحدة التدريبية رقم: (7) الوسائل: صافرة، ميقاتية، كرات، عصا الهدف: تنمية مرونة الجذع والأطراف السفلية
-----------------------------------	--

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

المكان: ساحة الملعب المدة: 20د	الوحدة التدريبية رقم: (8) الوسائل: صافرة، ميقاتية، مقاعد، كرات الهدف: تنمية مرونة الأطراف السفلية
-----------------------------------	---

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

Résumé de la recherche

-**Titre de l'étude:** Effet des modules de formation sur la flexibilité pour améliorer l'évasion des joueurs de football (15-17 ans).

- **Objectif de l'étude:** Connaître l'impact des modules de formation sur la flexibilité afin d'améliorer les techniques d'esquive des joueurs de football (15-17 ans).

- **Des hypothèses:**

- **Hypothèse générale:** Les modules de formation à la flexibilité ont amélioré les performances des joueurs de football (15-17 ans).

- **Hypothèses partielles:**

-Il n'y a pas de différences statistiquement significatives pour les modules de formation en termes de flexibilité et de performance (prévarication) entre le groupe expérimental et le groupe témoin dans le test tribal.

-Il y avait des différences statistiquement significatives entre le post-test et le pré-test du groupe expérimental.

- Il existe des différences statistiquement significatives entre le groupe expérimental et le groupe témoin dans le post-test et pour le groupe expérimental.

les objectifs des études:

- Connaître la différence entre le groupe expérimental et le groupe témoin dans les modules de formation en ce qui concerne la flexibilité et les performances lors du test tribal.

- Connaître la différence entre le groupe expérimental et le groupe témoin lors du post-test et du pré-test des modules de formation en matière de flexibilité et de performance (évitement).

- Découvrez la différence entre le groupe expérimental et le groupe témoin lors du post-test des modules de formation pour la flexibilité et la performance (insaisissable).

Procédures d'étude sur le terrain:

Échantillon: échantillon intentionnel composé de 18 joueurs actifs au sein du club Amal dans le domaine de la chevalerie

Temps et espace: nous avons mené notre étude du 9 mars au 9 avril 2018.

Méthodologie: L'approche expérimentale a été utilisée.

Outils utilisés: moyens statistiques et tests.

Résultats:

-L'utilisation d'un programme proposé pour le développement de la flexibilité joue un rôle positif dans la performance technique des compétences de football.

Suggestions:

-Exercices et programmes d'intégration pour développer la résilience.

- Reconnaître l'importance des activités sportives à l'adolescence. Fournir les moyens pédagogiques nécessaires pour bien mener la formation.

- La nécessité d'établir des programmes d'entraînement pour améliorer la détérioration des capacités physiques des joueurs.

ملخص البحث

عنوان الدراسة: أثر الوحدات التدريبية للمرونة على تحسين المراوغة للاعبي كرة القدم صنف أشبال (15-17 سنة).
هدف الدراسة: معرفة أثر الوحدات التدريبية للمرونة على تحسين مهارة المراوغة للاعبي كرة القدم صنف أشبال (15-17 سنة).

الفرضيات :

الفرضية العامة : للوحدات التدريبية للمرونة أثر في تحسين الأداء المهاري (المراوغة) للاعبي كرة القدم (15-17 سنة).
الفرضيات الجزئية :

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للوحدات التدريبية للمرونة والأداء المهاري (المراوغة) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي و الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للوحدات التدريبية للمرونة والأداء المهاري (المراوغة) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

أهداف الدراسة:

1- معرفة الفرق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الوحدات التدريبية للمرونة و الأداء المهاري في الاختبار القبلي.

2- معرفة الفرق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي والاختبار القبلي للوحدات التدريبية للمرونة والأداء المهاري (المراوغة).

3- معرفة الفرق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي للوحدات التدريبية للمرونة والأداء المهاري (المراوغة).

إجراءات الدراسة الميدانية:

العينة: عينة قصدية تتكون من 18 لاعبا ينشطون في نادي أمل بوسعادة أشبال

المجال الزمني والمكاني: قمنا بإجراء دراستنا في الفترة الممتدة من 09 مارس إلى غاية 09 أبريل 2018 .

المنهج المتبع: تم استخدام المنهج التجريبي.

الأدوات المستعملة: الوسائل الإحصائية والاختبارات

النتائج المتوصل إليها :

إن استخدام برنامج مقترح لتنمية صفة المرونة له دور إيجابي على الأداء التقني لمهارت كرة القدم.

الاقتراحات :

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

- إدماج تمارين وبرامج لتطوير صفة المرونة.

- إدراك أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية عند فئة المراهقة. توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة لسير التدريب بشكل جيد .

- ضرورة تسطير برامج تدريبية للنهوض بالقدرات البدنية المتدهورة عند اللاعبين.