



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محند اولحاج بالبوية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تدريب رياضي نخبوي

اقتراح برنامج تدريبي في تنمية صفة المرونة لدى
لاعبي كرة اليد صنف الاشبال

(دراسة ميدانية على النادي الرياضي
بني سليمان أقل من 15 سنة)

إشراف الأستاذ البروفيسور:

إعداد الطالب:

زاوي عبد سلام

❖ حدو جمال

❖ بورنان عبد القادر

❖

المناقش	رئيس اللجنة
د. دراجي عباس	د. دحماني جمال

السنة الجامعية 2024-2025



شكركم وعرفانكم

قال تعالى " رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي
وأن أعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين "

النمل الآية 19.

الحمد لله الواحد الأحد والصلاة وأزكى التسليم على نبيه أحمد، أما بعد:

نتوجه بخالص الشكر إلى من كان سندا لنا في إنجاز هذه المذكرة

إلى الدكتور المشرف * زاوي عبد السلام * الذي تابع عملنا هذا، ولم

ييخل علينا

بنصائحه، القيمة والمفيدة، ولم ييخل علينا بوقته الثمين.

كما لا يفوتنا أن نتقدم بالشكر إلى مدرب ولاعي فريق:

"النادي الرياضي ترجي بني سليمان لكرة اليد"

اولي كل من أمّد لنا يد المساعدة في إنجاز هذه المذكرة من الأساتذة أو الطلبة

الزملاء من قريب أو من بعيد ولو بكلمة طيبة أو نصيحة قيمة.

"حدو جمال " بورنان عبد القادر "

إهداء

قال تعالى: "وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيراً"

إلى من أعطني حياتها وغمرتني بحبها وحنانها، إلى التي سهرت الليالي وغمرتني
بدفء نفسها وطيبة قلبها، إلى سيدة النساء، إلى أمي الغالية.

إلى الذي وهبني حياته وأعطاني الأمل في النجاح، إلى الذي وقف بجاني في كل
صغيرة وكبيرة وعلمني معنى الرجولة، إلى خير الآباء، إلى أبي الغالي.

فليحفظهما لي الله ويهب لهما الصحة والعافية ان شاء الله.

إلى كل أفراد العائلة والأهل والأقارب.

إلى كل الأصدقاء الذين عرفتهم وتقاسمت معهم طعم الحياة حلوها ومرها

إلى كل من أعانني على إنجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد.

إلى قارئ هذا الإهداء.

"حدو جمال" بورنان عبد القادر

الفهرس

الصفحة	الموضوع
	الإهداء
	شكر و عرفان
	فهرس المحتويات
	فهرس الجداول
	فهرس الأشكال
أ - ب - ج	مقدمة
الجانب التمهيدي	
1	1 - إشكالية البحث
3	2 - الفرضيات
3	3 - أهداف الدراسة
4	4 - أهمية الدراسة
4	5 - أسباب اختيار الموضوع
5	6 - تحديد المصطلحات والمفاهيم الأساسية
6	7 - الدراسات السابقة والمشابهة
10	8 - التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة
الفصل الأول - - - - - المرونة	
14	تمهيد
15	1- ماهية المرونة
15	2 - أهمية المرونة
16	3 - أنواع المرونة
16	3 - 1 - المرونة الإيجابية
16	3 - 2 - المرونة السلبية
16	3 - 3 - المرونة المتحركة
17	3 - 4 - المرونة الساكنة (الثابتة)
17	أولاً: المرونة الثابتة الإيجابية
18	ثانياً: المرونة الثابتة السلبية
18	4 - العوامل المؤثرة في المرونة
19	5 - علاقة تركيب الجسم بالمرونة
19	6 - علاقة السن بالمرونة
19	7 - علاقة الجنس بتنمية المرونة
20	8 - علاقة المرونة بباقي الصفات البدنية
21	9 - خصائص المرونة
21	9 - 1 - مكونات الاسترخاء في العضلات وتأثيرها على المرونة
21	9 - 2 - المرونة وعمل المفاصل وقدرة الإطالة
22	9 - 3 - المرونة والكتلة العضلية
22	9 - 4 - المرونة والتقلص العضلي
22	9 - 5 - المرونة والقدرة على الإطالة العضلية
22	9 - 6 - المرونة وقدرة المطاطية للأوتار والأربطة
23	10 - تدريبات المرونة
23	11 - مبادئ تنمية المرونة
24	12 - طرق وأساليب تنمية المرونة
26	خلاصة

الفصل الثاني - - - - - كرة اليد والبرامج التدريبية

المبحث الأول - - - - - كرة اليد

29	تمهيد
30	1 - كرة اليد : تعريفها واتجاهاتها
30	1 - 1 - كرة اليد
30	1 - 2 - الميدان
31	1 - 3 - مساحة المرمى
31	1 - 4 - الكرة
31	2 - نبذة تاريخية حول كرة اليد
31	2 - 1 - في العالم
33	2 - 2 - في الجزائر
34	3 - متطلبات كرة اليد
34	4 - خصائص كرة اليد
35	5 - الاتجاهات الحديثة في كرة اليد
35	5 - 1 - زيادة السرعة في اللعب
35	5 - 2 - التحكم التقني
35	5 - 3 - التنظيم التكتيكي
35	أولا : الدفاع
36	ثانيا : الهجوم
36	6 - خصائص لاعب كرة اليد
36	6 - 1 - الخصائص المورفولوجية
36	6 - 2 - النمط الجسماني
37	6 - 3 - المرونة
37	6 - 4 - الخصائص الرياضية والفسولوجية
37	6 - 5 - الصفات الحركية
37	6 - 6 - الخصائص النفسية
38	7 - الأداء المهاري في كرة اليد
38	7 - 1 - التمرير والاستقبال
39	7 - 2 - التصويب
39	7 - 3 - تنطيط الكرة
39	7 - 4 - الخداع
40	خلاصة

المبحث الثاني - - - - - البرامج التدريبية

42	تمهيد
43	1 - ماهية البرنامج التدريبي
43	2 - أهمية البرنامج التمهيدي
44	3 - الخصائص التي يجب توفرها لدى مصممي البرامج
44	4 - خطوات تصميم برنامج رياضي
45	5 - الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج
46	6 - مفهوم التدريب الرياضي
47	7 - العناصر الأساسية لمضمون العملية التدريبية
47	8 - أهداف وواجبات التدريب الرياضي

48	9 - الأسس والمبادئ العملية للتدريب الرياضي
49	خلاصة
الفصل الثالث - - - - - المرحلة العمرية 12 - 15 سنة	
52	تمهيد
53	1 - خصائص المرحلة العمرية 12-15 سنة
53	2 - مفهوم النمو
53	2 - 1 - نقص القدرة على التحكم الحركي
54	2 - 2 - التعارض (التضاد) في السلوك الحركي العام
54	2 - 3 - الارتباك الحركي العام
54	2 - 4 - الافتقار للرشاقة
54	2 - 5 - نقص هادفية الحركات
55	2 - 6 - الزيادة المفرطة في الحركات
55	2 - 7 - اضطرابات القوة المحركة
55	3 - النمو الحركي
55	4 - النمو الجسدي
56	5 - النمو العقلي
56	5 - 1 - الذكاء
57	5 - 2 - الانتباه
57	5 - 3 - التذكر
57	5 - 4 - التخيل
57	6 - النمو الفيزيولوجي
57	6 - 1 - من الجانب النفسي
58	6 - 2 - العوامل الفيزيولوجية
58	6 - 3 - العوامل المورفولوجية
58	أولاً: الطول و الوزن
58	ثانياً: العظم
58	ثالثاً: العضلات
59	رابعاً: الدهون
60	7 - التغيرات الاجتماعية
61	8 - التغيرات النفسية
62	9 - التغيرات الانفعالية
62	10 - مشاكل المراهقة المبكرة
62	أولاً: المشكلات النفسية
63	ثانياً: المشكلات الصحية
63	ثالثاً: المشكلات الانفعالية
63	رابعاً: المشكلات الاجتماعية
63	11 - تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق
64	12 - خصائص الأنشطة الرياضية للمراهق
64	13 - أهمية الأنشطة الرياضية للمراهق
65	14 - اهتمامات المراهق
66	خلاصة

الجانب التطبيقي	
الفصل الأول - - - - - الإجراءات المنهجية للبحث	
70	تمهيد
71	1 - الدراسة الاستطلاعية
71	2 - المنهج المستخدم
71	3 - مجتمع البحث
72	4 - عينة الدراسة
72	4 - 1 - مميزات عينة البحث
72	5 - متغيرات الدراسة
72	6 - مجالات البحث الزماني والمكاني
73	7 - صعوبات البحث
73	8 - أدوات البحث
73	8 - 1 - القياسات والاختبارات
73	8 - 2 - موضوعية الاختبار
74	8 - 3 - ثبات الاختبار
74	8 - 4 - صدق الاختبار
74	9 - وسائل جمع البيانات
75	9 - 1 - اختبار ثني الجذع من وضع الجلوس الطويل
76	9 - 2 - اختبار ثاني الجذع خلفا مع الرقبة من وضع الرقود على البطن
76	10 - الوسائل الاحصائية
77	خلاصة
الفصل الثاني - - - - - عرض وتحليل النتائج	
80	تمهيد
81	1 - التوزيع الإعتدالي للعينة
81	2 - تكافؤ عينة الدراسة
82	3 - عرض وتحليل مرونة العمود الفقري القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة
83	4 - عرض وتحليل نتائج مرونة الرقبة القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية
84	5 - عرض وتحليل نتائج مرونة العمود الفقري القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة
85	6 - عرض وتحليل نتائج مرونة العمود الفقري القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية
86	7 - عرض وتحليل نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة
88	خلاصة
الفصل الثالث - - - - - مناقشة النتائج	
91	تمهيد
92	مناقشة النتائج
93	I - مناقشة نتائج مرونة العمود الفقري
95	II - مناقشة نتائج مرونة الرقبة
97	III - مناقشة الفرضية العامة
99	IV - الاستنتاج العام
101	V - اقتراحات
102	VI - الآفاق المستقبلية للدراسة
	خاتمة

فهرس الجداول	
72	جدول 1 - مميزات عينة الدراسة
74	جدول 2 - ثبات وصدق الاختبار
81	جدول 3 - التوزيع الطبيعي لمتغيرات الدراسة
81	جدول 4 - دلالة الفروق بين الاختبارين القبليين للمجموعتين الضابطة والتجريبية
82	جدول 5 - دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في متغير مرونة العمود الفقري للمجموعة الضابطة
83	جدول 6 - دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في متغير مرونة الرقبة للمجموعة الضابطة
84	جدول 7 - دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في متغير مرونة العمود الفقري للمجموعة التجريبية
85	جدول 8 - دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في متغير مرونة الرقبة
86	جدول 9 - دلالة الفروق بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية
	فهرس الأشكال
75	شكل 1 - اختبار ثني الجذع إلى الامام من الجلوس
76	شكل 2 - اختبار مرونة الجذع والرقبة
83	شكل 3 - أعمدة تكرارية لدلالة الفروق في متغير مرونة العمود الفقري للمجموعة الضابطة
84	شكل 4 - أعمدة تكرارية لدلالة الفروق في متغير مرونة الرقبة للمجموعة الضابطة
85	شكل 5 - أعمدة تكرارية لدلالة الفروق في متغير مرونة العمود الفقري للمجموعة التجريبية
86	شكل 6 - أعمدة تكرارية لدلالة الفروق في متغير مرونة الرقبة للمجموعة الضابطة
87	شكل 7 - النسبة المئوية لتطور مرونة العمود الفقري ومرونة الرقبة عند المجموعتين الضابطة والتجريبية
	قائمة المصادر والمراجع
	الملاحق
	ملخص الدراسة

مقدمة

مقدمة

لقد حقق مستوى الرياضي في مختلف الرياضات المعروفة خطوة كبيرة للأمام وهذا ما تؤكدته الأرقام القياسية المحطمة يوم بعد يوم، والتي كان تحطيمها حلما يداعب خيال العاملين في المجال الرياضي، ويرجع الفضل في هذا التطور الهائل إلى التطور العلمي الكبير في طرق التدريب وإعداد اللاعبين والذي استند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى سواء ما كان منها في المجال البيولوجي أو النفسي أو الاجتماعي، والتي يستفيد منها المدرب بفاعلية لتحسين تنفيذ العملية التدريبية.

لقد انقضى الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين للوصول بالرياضيين الموهوبين إلى المستوى العالي والاعتماد على تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي وخاصة كرة اليد ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث، وهذا بدءا من انتقاء واختيار الموهوبين وتبنيهم خلال مراحل التكوين والتدريب وكذا إعداد البرامج التدريبية وكذا توفير الإمكانيات المادية والبشرية وتذليل كل العقبات التي تتعرض مسيرة التقدم والوصول إلى المستويات العالية . (أميرة حسن و ماهر حسن، 2008، صفحة 51)

وربما كرة اليد كأحد أنواع الرياضات التي خضعت للأسس والمبادئ العلمية منذ فترة طويلة، وقد بذلت كثير من الدول المتقدمة في اللعبة جهود مستمرة لإعداد وتنمية الناشئين والموهوبين على أسس علمية متينة واضحة باعتبارهم القاعدة العريضة التي يعتمد عليها في تطوير اللعبة، وهذا ما أكده weineck أن القدرة على الانتصارات وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية والمهارية والخطية والنفسية، لذلك وجب أن يكون هناك تخطيط منهجي منظم للبرامج التدريبية على أسس علمية حديثة في مجال التدريب الرياضي الحديث. (weineck, 1986, p. 309)

ولضمان تدريب ناجح وفعال وجب على المدربين القائمين بالعملية التدريبية في كرة اليد إتباع أحسن الطرق والإلمام بالمبادئ الأساسية لعلوم التدريب، ومعرفة خصائص ومميزات المراحل العمرية للناشئين وتطوير صفاتهم البدنية و المهارية والخطية والنفسية بأسلوب علمي صحيح، ويتفق كل من مفتي إبراهيم وعبيد صالح على أن التدريب يركز على جوانب أساسية وهي الإعداد البدني و المهاري والخطي والنفسي والإعداد الذهني، ويجب أن تتكامل جميعها في خط واحد لتحقيق الهدف الرئيسي وهذا لا يأتي إلا من خلال خطة رشيدة طويلة المدى لها أهداف محددة مبنية على أسس علمية. (مفتي و عبيدة، 1994، صفحة 99)

لقد أثبتت الكثير من الدراسات والبحوث على ضرورة الاهتمام بالفئات الصغرى، فناشئو اليوم هم لاعبو فرق الأكاير والمنتخبات الوطنية، لذا وجب على القائمين على اللعبة من مسيرين وإداريين ومدرّبين الوقوف على هذه النقطة لضمان مستقبل كرة القدم الجزائرية.

إن التطور الذي عرفته كرة اليد الحديثة راجع بالأساس إلى الاعتناء بعدة جوانب يأتي في مقدمتها المدرب واللاعب وكذا البرامج التدريبية والمناخ الذي تتم فيه هذه العملية، فالمدرّب هو الذي يوصل العلم والمعرفة إلى اللاعبين من خلال برامج مقننة مبنية على أسس سليمة في مجال التدريب الرياضي، إن المتأمل إلى مستوى كرة اليد الجزائرية يلاحظ منذ الوهلة الأولى افتقار الأهداف الواضحة المعاني، محددة الطرق والسبل سواء على المستوى الإيديولوجي أو على مستوى الممارسة في مجال إعداد وتنمية لاعبي الفئات الصغرى، مما يجعلنا عاجزين على مسايرة الدول المتقدمة في هذا المجال، حيث نلاحظ أن السبب الرئيسي في تطورها هو أنها جندت كل طاقاتها لتحقيق أهدافها في إعداد اللاعبين الناشئين على أسس علمية متينة.

ومما لا شك فيه أن المستوى الرياضي المتقدم الذي وصلت إليه دول عديدة هو نتيجة للتقدم العلمي الذي اعتمد على نتائج البحوث والدراسات التي أجريت في هذا المجال ولم تتوقف عجلة التطور بل مازالت الدراسات مستمرة إلى حد الآن لغرض الحصول على أفضل الطرائق والوسائل التدريبية التي تحقق أفضل مستوى من الإنجاز والداء الرياضي.

والتدريب الرياضي يهدف إلى تحسين الأداء الذي يتحقق من خلال برنامج مخطط يديره مدرب كفاء متخصص يستطيع من خلاله اللاعب والفريق تنمية وتطوير قدراتهم الكامنة، مما ينتج عنه تطوير الأداء، وبالتالي تطور اللعبة ككل للوصول إلى المنافسات العالمية.

وإن التطور الكبير الذي حصل في مستوى كرة القدم من الجوانب الفنية والبدنية والنفسية كافة جاء نتيجة التطور الحاصل في علوم الرياضة المختلفة، والذي يخدم العملية التدريبية والارتقاء بها على كافة الأصعدة، كما أن التدريب عملية مستمرة لا يحدها حد معين، وإن التطور في علوم الرياضة بشكل عام يفتح آفاقا جديدة ومسالك حديثة للملية التدريبية في تطوير القابليات البدنية والمهارية للألعاب الرياضية بكافة أنواعها.

وتمثل القدرات البدنية القاعدة العريضة للوصول إلى الأداء المهاري الجيد، إذ يتوقف مستوى المهارات الرياضية بصفة عامة على ما يتمتع به اللاعب من تلك القدرات ذات العلاقة بالمهارة، وعلى ذلك تعمل طرائق التدريب المختلفة على الارتقاء بمستوى تلك القدرات من خلال ديناميكية العمل مع مكونات التدريب، فضلا عن اختيار الأفراد الذين يمتلكون قدرات مناسبة لنوع الفعالية أو الرياضة الممارسة، وإن القدرات البدنية بمفهومها العام هي " قدرة الفرد على

أداء عمل معين بحيث يكون مهياً ومؤهلاً بدنيا لأداء ذلك العمل " ، ومفهومها الرياضي هي " أن الجسم الرياضي معد ومؤهّل لأداء الواجب الحركي لفعاليتيه الرياضية التي يختص بها بشكل فعال وبحسب متطلبات تلك الفعالية " ، وهماك قدرات بدنية خاصة لكل لعبة أو فعالية تهدف إلى إبراز مكونات بدنية معينة وتفضيلها على مكونات أخرى في ضوء ما يتطلبه نوع النشاط الممارس، وعرف (علكة الحوري) القدرات البدنية الخاصة " بكونها مقدار ما يتمتع به الفرد من صفات بدنية خاصة تمكنه من مجابهة متطلبات حركية و مهارية خاصة بصورة أفضل " . (الحوري، 2006، صفحة 68).

ومن ملاحظتنا العينية وتتبعنا لمقابلات لفرق كرة اليد بولاية المدية وجدناها تفتقر بنسبة ما إلى امتلاك اللاعبين لصفة المرونة وهذا ما كان السبب في اختيارنا لهذا الموضوع " اقتراح برنامج تدريبي لتنمية صفة المرونة لدى لاعبي كرة اليد " دراسة ميدانية لفريق الاتحاد الرياضي لمدينة بني سليمان فئة الاشبال .

الجانب التمهيدى

1- الإشكالية:

يعرف التدريب الرياضي العلمي الحديث بأنه: العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة.

من الأهمية ملاحظة الفارق بين التدريب الرياضي العلمي الحديث والأنشطة الأخرى المشابهة، إذ أن هناك العديد من الأنشطة التي تمارس تحت مسمى " الممارسة الرياضية " والتي لا تستخدم الأسس العلمية للتدريب الرياضي، حيث تعتمد تلك الأنشطة على تنفيذ وحدات تدريبية مرتجلة وعفوية غير نابعة من محدد تدريبي علمي، والتي غالباً ما يكون التقدم في مستويات اللاعبين الذين ينفذونها راجعاً إلى عوامل النضج والتطور الجسمي والوظيفي أكثر منه إلى تأثير الأنشطة المنفذة خلالها . (مفتي ا.، 1997، صفحة 21)

فالتدريب الرياضي الرفيع المستوى يسمح للاعب بأن يرفع أداءه البدني إلى أقصى مدى باكتسابه لأعلى مستوى من اللياقة البدنية بكل عناصرها، ولقد ربط الخبراء دائماً بين عنصر الأداء البدني واللياقة البدنية هذه الأخيرة التي تعرف " بأنها الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمانية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني والحركي بأفضل درجة وأقل جهد " لذا يتضح أن كل من الإعداد البدني واللياقة البدنية متكاملتين بحيث الثانية هي وسيلة لتحقيق الأولى.

ولقد اتفقت آراء الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب الرياضي على أن القدرات البدنية هي المكون الأساسي الذي تبنى عليه بقية المكونات اللازمة للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات في الألعاب الرياضية كافة، إذ أن استخدام هذه القدرات بكفاءة عالية على طول مدة اللعب يسمح للاعب بتنفيذ ما هو مطلوب منه في المباراة وهذا ما أكده (سينجر 1990) " إن تدريب القدرات البدنية من العوامل الفعالة في تحسين الأداء، وإن المهارة الحركية لا تتحقق إلا في وجود القدرات البدنية، فكلما تحسنت القدرات لنوع النشاط الممارس كلما ارتفع مستوى الأداء " . (Singer, 1990, p. 221)

واللياقة البدنية عنصر متعدد الأبعاد تكون لصفة المرونة فيه دوراً أساسياً، هذه الأخيرة تعرف " بالمدى الحركي المتاح في مفصل أو عدة مفاصل "، الذي يسعى التدريب الرياضي العلمي لتحقيقه وتحسين مردوده من خلال برنامج تدريبي علمي مبني على أساس الجدارة

والاستحقاق، حيث من خلال هذه البرمجة يكتسب اللاعب صفة المرونة التي تساعده في اكتساب المهارات المختلفة و الاداءات الخطئية المتنوعة وذلك بالاقتصاد في الطاقة وإقلال زمن الأداء، كما تظهر الحركات بصورة أكثر انسيابية ولها دور فعال في تأخير ظهور التعب والتقليل من احتمالات الإصابة ومن أشهرها التقلص العضلي، وتساهم كذلك في اكتساب الشفاء وتعمل على التقليل من الألم العضلي، ولذا يجب تخصيص وقت كاف ومدقق أثناء البرنامج التدريبي خاصة عند الفئات الصغرى لما لهذه النقطة من دور أساسي في بناء اللياقة. (مفتي ا.، 1997، صفحة 143).

ومن خلال الدراسات السابقة وجدنا أمام الأهمية البالغة لصفة المرونة أن المدربين يجدون صعوبة كبيرة في التعامل مع هذه الصفة وطرق تنميتها لضمان نجاحها وتحقيقها للأهداف الصحيحة، العلاجية والبدنية.

وقصد إنارة هذا الموضوع قمنا بطرح الإشكالية التالية:

هل للبرنامج التدريبي المقترح تأثير في تنمية صفة المرونة لدى لاعبي كرة اليد صنف الاشبال؟

التساؤلات الجزئية:

- ✓ هل للبرنامج التدريبي المقترح تأثير في تنمية صفة المرونة لدى لاعبي كرة اليد U15 ؟
- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في المجموعة الضابطة في تنمية المرونة لدى لاعبي كرة اليد U15 ؟
- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في المجموعة التجريبية في تنمية مرونة ثني الجذع أماما من الجلوس الطويل لدى لاعبي كرة اليد U15 ؟
- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في المجموعة التجريبية في تنمية مرونة الجذع والرقبة لدى لاعبي كرة اليد U15 ؟
- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية المرونة لدى لاعبي كرة اليد U15 ؟

2- الفرضيات:

الفرضية العامة:

للبرنامج التدريبي المقترح تأثير في تنمية صفة المرونة لدى لاعبي كرة اليد صنف أقل من 15 سنة.

الفرضيات الجزئية:

- ✓ للبرنامج التدريبي المقترح تأثير في تنمية صفة المرونة لدى لاعبي كرة اليد U15
- ✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي في المجموعة الضابطة في تنمية المرونة لدى لاعبي كرة اليد U15 .
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي في المجموعة التجريبية في تنمية مرونة ثني الجذع أماما من الجلوس الطويل لدى لاعبي كرة اليد U15 .
- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي في المجموعة التجريبية في تنمية مرونة الجذع والرقبة لدى لاعبي كرة اليد U15 .
- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية المرونة لدى لاعبي كرة اليد U15 .

3- أهداف الدراسة:

من معالجتنا لحيثيات الموضوع وتصورنا لطبيعة المشكل ارتأينا أن نحدد أهداف البحث التالية:

- ✓ توضيح مدى تأثر المرونة من خلال البرنامج التدريبي الرياضي المقترح المبني على أساس تمارين المرونة وتكثيفها في كل مراحل الوحدة التدريبية عند لاعبي كرة اليد أقل من 15 سنة.
- ✓ الإطلاع على مدى تأثير طريقة تكثيف البرامج التدريبية بتمارين المرونة على هذه الصفة لدى لاعبي كرة اليد أقل من 15 سنة.
- ✓ إبراز أهمية المرونة في هذه المرحلة العمرية.
- ✓ التعرف أكثر على أنواع المرونة تطورا.

4- أهمية الدراسة:

إن بحثنا هذا عبارة عن دراسة دور برنامج تدريبي رياضي علمي حديث ومقترح لتطوير صفة المرونة لدى لاعبي كرة اليد بواسطة تطبيق الاختبارات.

فبالإختبار يمكن الحصول على دلائل عامة حول تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير صفة المرونة عند لاعبي كرة اليد، حيث تابعنا بدرجة معينة تحقيقات ودراسات مشابهة ومرتبطة بموضوع بحثنا وذلك لزيادة المعلومة وإثراء المعرفة العلمية الخاصة بصفة المرونة، وقد أجبرتنا طبيعة البحث العلمي على انتهاج المسلك الذي تتضح من خلاله معالم الطريقة العلمية والموضوعية في التفكير واختيار المشكلة وتحديدها ووضع فرضياتها، إن بحثنا هذا وضع من أجل أن يكون مقدمة وقاعدة لبحوث أخرى وذلك بطرح تساؤلات أخرى جديدة.

5- أسباب اختيار الموضوع:

تعتبر صفة المرونة عنصرا مهما من عناصر اللياقة البدنية لدورها الذي تلعبه في التقليل من ظهور الإصابات والحفاظ على مطاطية العضلات وعلى المدى الواسع لحركية المفصل.....الخ.

ولقد اخترنا هذه الدراسة للكشف على بعض أسرارها ومنها:

- ✓ عدم اهتمام مدربي كرة اليد بالتحضير البدني الخاص مع المبالغة في التحضير البدني العام خاصة مع الفئات الصغرى.
- ✓ التركيز على فئة الأكابر وإهمال الفئات الصغرى على الرغم من أنها اللبنة الأساسية والخزان المورد للفريق الأول.
- ✓ غياب التخطيط المتوسط والطويل المدى مع التركيز على تحقيق نتائج آنية.
- ✓ توضيح مدى تأثير صفة المرونة من خلال البرنامج التدريبي الرياضي المقترح المبني على أساس الاختبارات.
- ✓ معرفة الدلالات الإحصائية للبرنامج التدريبي المقترح لهذه الفئة.
- ✓ الإطلاع على مدى تأثير طريقة تكثيف البرامج التدريبية بتمارين المرونة على هذه الصفة لدى لاعبي كرة اليد.
- ✓ مدى نجاح فاعلية البرنامج لتطوير صفة المرونة في هذه المرحلة العمرية.
- ✓ إبراز أهمية المرونة عند المرحلة العمرية المدروسة.
- ✓ إبراز المدة الكافية لتطوير صفة المرونة.

6- تحديد المصطلحات والمفاهيم الأساسية:

تكمن أهمية المفاهيم والمصطلحات أنها تعطي للبحث أبعادا إيجابية من خلالها يتمكن كل من الباحث والقارئ من تصور قيد الدراسة بشكل واضح، بالإضافة إلى أن هذه العملية تساعد عدم الخلط بين المفاهيم التي قد تختلف في تصور الناس تبعا لاختلافاتهم في المستويات، لذلك يعتمد الباحث تقاديا للتأويلات الخاطئة إلى إدراج هذا العنصر الذي يسمح له بتقديم جيد وفعال للموضوع. (دمانة، 2008، صفحة 21) . وكان من المهم تحديد بعض المفاهيم التي تدخل بشكل مباشر في هذه الدراسة.

✓ البرنامج التدريبي:

✓ **التعريف الإجرائي:** هو مجموعة من الأنشطة المخططة والمنظمة والتي تستهدف إكساب المتدربين معارف وخبرات ترفع من كفايتهم الأدائية، وتقدم في فترة زمنية محددة.

✓ **التعريف الاصطلاحي :** عرفه (أبو زيد عماد الدين عباس) بأنه الجهود المنظمة والمخطط لها لتزويد المتدربين بمهارات ومعارف وخبرات متجددة تستهدف إحداث تغيرات ايجابية مستمرة في خبراتهم واتجاهاتهم و سلوكياتهم من أجل تطوير كفاية أدائهم. (ابو زيد، 2005، صفحة 14).

✓ المرونة:

✓ **التعريف الإجرائي:** هي أوسع مدى تصل إليه حركة المفصل.

✓ **التعريف الاصطلاحي:** اختلف العلماء في إعطاء تعريف موحد للمرونة فمنهم من عرفها على أساس أنها مدى الحركة المتاح في مفصل أو عدة مفاصل. (نمر، 1997، صفحة 19).

✓ كرة اليد:

✓ **التعريف الإجرائي:** هي عبارة عن رياضة جماعية يمارسها مجموعة من الأصناف الشبانية في مختلف النوادي الرياضية.

✓ **التعريف الاصطلاحي :** هي رياضة جماعية يتبارى فيها فريقان لكل منهما 7 لاعبين (6 لاعبين وحارس مرمى) ، يمرر اللاعبون الكرة فيما بينهم ليحاولوا رميها داخل مرمى الخصم (الشباك) لإحراز الهدف ، وتتألف المقابلة في كرة اليد من شوطين مدة كل واحد منهما 30 دقيقة ، والفريق الذي يتمكن من تسجيل أكبر عدد من الأهداف في

مرمى خصمه في نهاية الشوطين هو الفائز في المقابلة . (جرجس، 2004، صفحة 21).

7- الدراسات السابقة والمثابفة:

لا يمكن إنجاز أي بحث من البحوث العلمية دون اللجوء والاستعانة بالدراسات السابقة والمثابفة، حيث تكمن أهمية هذه الدراسات في معالجة مشكلة البحث ومعرفة الأبعاد التي تحيط به مع الاستفادة منها في توجيه وتخطيط وضبط المتغيرات أو مناقشة نتائج البحث وعلى هذا الأساس قمنا بمراجعة الأبحاث العلمية المثابفة، وفي حدود استطاعتنا للإطلاع على المراجع العلمية والبحوث من أجل استكمال مقومات البحث العلمي.

وتعتبر الدراسات السابقة مصدر إلهام قوي لكل باحث مهما كان مجال تخصصه، فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى وتمهيد لبحوث قادمة، لذلك يجب القيام أولاً بتصفح أهم ما جاء في الكتب ومختلف البحوث العلمية والمجلات...الخ، حتى يتسنى لصاحب البحث أن يرسم الخطة الموضوعية والمنهجية السليمة التي بإمكانها أن يصل إلى تحقيق أغراض بحثه.

ويؤكد تركي رابح 1984 فيما يتعلق بأهمية الدراسات السابقة بقوله أنه " من الضروري ربط المصادر الأساسية من دراسات ونظريات وتطبيقات سابقة حتى نتمكن من تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينها وبين الموضوع المراد البحث فيه" (تركي، 1984، صفحة 123).

وبناء عليه كان من الضروري استعراض أهم وأبرز الدراسات المرتبطة بالبحث، وتسهيلاً للقارئ والباحث في مجال التدريب وطلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تم عرض الدراسات السابقة والمرتبطة في عدة بنود كما يلي:

الدراسة الأولى: دراسة بوظبة نواري: في سنة (2001/2000) بقسم التربية البدنية والرياضية بجامعة قسنطينة تحت عنوان " أثر وحدات تدريبية مقترحة على أساس تمارين الإطالة في تنمية صفة المرونة عند تلاميذ الطور الثالث من التعليم الأساسي 13 سنة " .

المستوى: دراسة لنيل شهادة الماجستير .

وتدور مشكلة هذا البحث حول برمجة تمارين المرونة في حصص التربية البدنية والرياضية في الطور الثالث ومدى كفاية هذه الأخيرة في تنمية صفة المرونة، وهل أن هذه الصفة تتطور

باقتراح وحدات تعليمية تركز على تمارين الإطالة، وكان الهدف من هذا البحث هو إبراز دور ممارسة التربية البدنية والرياضية في تنمية صفة المرونة عند الطور المقترح، وأيضاً إبراز أهمية ودور هذا المكون في النشاطات البدنية ومعرفة دور الوحدات التعليمية المقترحة على أساس تمارين الإطالة في تطوير صفة المرونة على مستوى عدة مفاصل.

وقد تمت التجربة على مجموعة من أقسام دراسية بأربع إكماليات بولاية سكيكدة، وقد قسموا إلى سبعة أفواج اثنان منها تجريبية وخمسة شاهدة ن حيث طبقت الوحدات التعليمية على أربع عينات اثنان منها شاهدة واثنان تجريبية وقد خلص الباحث إلى النتائج التالية:

- 1- أن الممارسة العادية لحصص التربية البدنية والرياضية لا يؤدي إلى تطوير صفة المرونة على مستوى المفاصل المدروسة في هذا البحث وهذا لدى الجنسين.
 - 2- إن اقتراح وحدات تعليمية دون إدراج تمارين الإطالة فيها لا يسمح بتطوير صفة المرونة على مستوى المفاصل المدروسة وهذا عند الجنسين.
 - 3- إن تسطير وحدات تعليمية مرتكزة على تمارين الإطالة يسمح بتطوير صفة المرونة.
 - 4- أن تكثيف حجم الوحدات التعليمية دون إدراج لتمرين الإطالة لا يساهم في تطوير صفة المرونة على مستوى المفاصل المدروسة، وهذا لدى الجنسين.
 - 5- إن التثقيف من حجم الوحدات التعليمية مرتكزة على تمارين الإطالة يسمح بتكوين صفة المرونة على مستوى عدد من المفاصل تكون أكثر من مفاصل التي تحسنت مرونتها عند تلقيها عدد أقل من الوحدات التعليمية.
- الدراسة الثانية: دراسة أعبيد أبو المكارم: في سنة (1997) بمصر تحت عنوان " تأثير استخدام أسلوبين من تدريبات البليومتريك على الأبعاد المختلفة للمرونة والرشاقة لمتسابقين الوثب "

المستوى: دراسة لنيل شهادة الماجستير.

وهدفت هذه الدراسة إلى:

- ✓ التعرف على أثر استخدام تدريبات الوثب بين الحواجز على الأبعاد المختلفة للمرونة والرشاقة بالسرعة لمتسابقين الوثب.
- ✓ التعرف على أثر استخدام تدريبات الوثب العميق بين الصناديق وفوقها على الأبعاد المختلفة للمرونة والرشاقة لمتسابقين الوثب.

استخدم الباحث المنهج التجريبي وأسفرت نتائج بحثه عما يلي:

✚ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأبعاد المختلفة للمرونة والرشاقة ومكوناتها، بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التي استخدمت تدريبات الوثب العميق فرق بين الصناديق لصالح القياس البعدي.

✚ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأبعاد المختلفة للقوة المميزة بالسرعة ومكوناتها بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التي استخدمت تدريبات الوثب بين الحواجز لصالح القياس البعدي.

الدراسة الثالثة: دراسة برياش حسن: في سنة (2013) بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة تحت عنوان " دور الطرق التدريبية في تدعيم الصفات البدنية المرونة والرشاقة لتعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز ".

المستوى: دراسة لنيل شهادة الماستر.

وهدفت هذه الدراسة إلى:

- ✓ معرفة الطرق التدريبية المناسبة في تدعيم الصفات البدنية المرونة والرشاقة لتعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز.
- ✓ محاولة الخروج باقتراحات للرفع من مستوى أداء المهارات الحركية الأرضية في الجمباز.
- ✓ التوعية بأهمية اختيار الطريقة التدريبية المناسبة.
- ✓ فتح مجالات البحث في هذا الاختصاص.
- ✓ تزويد المكتبة بهذا النوع من البحوث العلمية.

الدراسة الرابعة: دراسة مفتي عبد المنعم: في سنة (2013) بجامعة الجزائر3 تحت عنوان " وحدات تدريبية مقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة وتأثيرها على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى ناشئي كرة اليد ".

المستوى: دراسة لنيل شهادة الماجستير.

وهدفت هذه الدراسة إلى:

- ✓ وضع وحدات تدريبية مقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة بهدف تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة اليد.
- ✓ التعرف على تأثير الوحدات التدريبية المقترحة على:

- أ* بعض الصفات البدنية (السرعة، الرشاقة، المرونة، التوافق)
ب* بعض المهارات الأساسية (التمرير، التنطيط، التصويب)

استخدم الباحث المنهج التجريبي وأسفرت نتائج بحثه عما يلي:

- ✚ أظهرت نتائج الوحدة التدريبية المقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة لتنمية الصفات البدنية وبعض المهارات الأساسية أثرا ايجابيا وتحسنا معنويا ملموسا في جميع الاختبارات البدنية والمهارية لدى العينة التجريبية.
✚ أظهرت نتائج الوحدات التدريبية المقترحة فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية لصالح العينة التجريبية في معظم الاختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة.
✚ كما أظهرت نتائج الدراسة أن هناك تحسن للعينة الضابطة المستخدمة للبرنامج التقليدي ولكن بنسبة أقل عن العينة التجريبية التي استخدمت الوحدات التدريبية المقترحة.

الدراسة الخامسة: دراسة فلاتي يزيد: في سنة 2008 بمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر تحت عنوان " تأثير برنامج تدريبي مقترح على تطوير صفة المرونة عند لاعبي كرة القدم فئة 16-18 سنة ".

المستوى: دراسة لنيل شهادة الماجستير.

استخدم الباحث المنهج التجريبي وأسفرت نتائج بحثه عما يلي:

- ✓ البرنامج التدريبي المقترح مبني على أساس تكثيف تمارين الإطالة أدى إلى تطوير صفة المرونة بشكل واضح عند لاعبي كرة القدم فئة 16-18 سنة.
✓ إن فئة 16-18 سنة هي أحسن فئة لتطوير صفة المرونة عند لاعبي كرة القدم.
✓ إن طريقة تمارين المرونة الديناميكية هي الأفضل لتطوير صفة المرونة عند لاعبي كرة القدم.

كما تم الباحث إلى استخلاص أهم المقترحات وهي:

- ✓ استعمال جميع الطرق الممكنة لتطوير صفة المرونة، واستعمال المتحركة بشكل أوسع من الثابتة.
✓ استخدام النتائج التي تم التوصل إليها لإجراء دراسات وبحوث أخرى.

- ✓ الاهتمام أكثر بقواعد التدريب الرياضي ومحتوياته.
- ✓ تدعيم الحصص التدريبية بتمارين متنوعة للمرونة.

8- التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة:

من خلال استعراضنا للدراسات السابقة والمثابفة والتي كانت لها صلة بموضوع الدراسة الحالي ومن خلال تطلع وتفحص هذه الدراسات تبين أنها تناولت في مجملها نقاطا وأبعادا مختلفة أدت بالإشارة إلى موضوع معين ، إضافة على بعض الدراسات التي تم إجراؤها في بيئات عربية وأجنبية مختلفة لكل منها مميزاتا وخصائصها ، وكانت هذه الدراسات التي اعتمدنا عليها يتمثل معظمها في رسائل ماجستير و مذكرة نيل شهادة الماستر للباحث والتي تعتبر الموضوع المعالج حاليا امتدادا له ، وتم تطبيق هذه الدراسات في مجملها للمنهج التجريبي باستعمال أداة البحث وهي الاختبار ، ومعظم الدراسات التي استعرضناها ركزت كثيرا على البرنامج التدريبي وصفة المرونة.

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

- ✓ أعطت الباحث ثراء في المعلومات والبيانات المتعلقة بمشكلة الدراسة.
- ✓ تحديد وصياغة أهداف وتساؤلات الدراسة.
- ✓ تحديد مجتمع البحث واختيار عينة الدراسة.
- ✓ تحديد أدوات جمع البيانات الخاصة بالدراسة والتي تمثلت في الاختبارات.
- ✓ تحديد الأسلوب الإحصائي المناسب لطبيعة الدراسة.
- ✓ استفادة الباحث من نتائج الدراسات السابقة في مناقشة وتفسير الفرضيات.

الجانب النظري

الفصل الأول

تمهيد

تعتبر اللياقة البدنية هدفا من أهداف التربية البدنية والعملية التدريبية نظرا لأهميتها للإنسان بشكل عام والرياضيين بشكل خاص، وكذلك عرفها كل من "تايمس" و "نوثنان" أنها " الحالة التدريبية والنفسية للرياضي والتي تحدد من خلال مستوى تطور كل من القوة والسرعة والتحمل إلى جانب العوامل النفسية".

وهنا نعرف أن الشخص يكون لائق بدنيا لممارسة فعالية ما دون غيرها ، لأن مواصفاته البدنية تكون ملائمة لمتطلبات هذه الفعالية وبالإضافة لكون اللياقة البدنية تلعب دورا هاما وفعالا في تقدم المستوى الرياضي ، فإن لها أهمية في تقليل التعرض للإصابات حيث أن " زيادة اللياقة البدنية تقلل من مخاطر التعرض للإصابة" بواسطة تأثيرها على العضلات والأربطة والمفاصل وكذلك بواسطة زيادة التحمل العام الذي يمكن اللاعب من المنافسة طيلة فترة التدريب والمنافسة دون تعب. (بيتر و تومسون، 1996، صفحة 93)

إن الفائدة المرجوة من أي برنامج للمرونة لا يمكن أن تأتي من خلال إمام المسئول عن التدريب بالعديد من المبادئ البيولوجية و البيوميكانيكية ذات العلاقة المباشرة بهذا العنصر الأساسي من عناصر الإعداد البدني ، فعند تقييم مرونة المفاصل لأي رقد سواء كان رياضيا أو غير رياضي بهدف وضع برنامج خاص لهذه الصفة البدنية فإن ما يجب أخذه بعين الاعتبار هو ما يمكن أنسجة الجسم من إصابات مختلفة ترتبط بشدة ونوع وأسلوب أداء التدريبات خلال هذا البرنامج بالإضافة إلى ما يصحب الأداءات الرياضية من متطلبات خاصة لهذه الصفة ، فالمسألة ليست مطلقة لمرونة أي مفصل ولكنها محكومة الحدود الواجب توافرها لهذه الصفة وارتباطها بشكل الأداء المميز لنوع المهارة في أي رياضة.

1- ماهية المرونة

يستخدم البعض مصطلح المرونة العضلية تعبيراً عن قدرة العضلة على الإمتطاط إلى أقصى مدى لها في حين يرفض البعض الآخر هذا المصطلح ويفضل وصف المرونة العضلية بالمطاطية، وهناك جدل حول المرونة في الحركات المختلفة، حيث يرى البعض أنها تنسب إلى المفاصل في حين يرى البعض الآخر أنها تنسب إلى العضلات، ورأي ثالث يرى أن المرونة تنسب إلى المفاصل والعضلات.

وتعتبر المرونة من مكونات اللياقة الأساسية وتعني المدى الحركي للمفصل أو مجموعة من المفاصل ، وتقاس بأقصى مدى بين بسط قبض المفصل ويعبر عن ذلك إما بدرجة الزاوية أو بخط قياس بالسنتيمتر ، وتختلف المرونة عن مكونات اللياقة البدنية الأخرى من حيث ارتباطها بخصائص الجهاز الحركي فهي ترتبط بطبيعة المفاصل وحالة الأربطة والأوتار والعضلات أي أنها تتأثر بحالة المفصل التشريحية وحالة العضلات العاملة حول هذا المفصل من حيث درجة توترها وارتخائها ومدى مطايطتها. (عبد الفتاح و سيد، 1993، صفحة 43).

ويعرفها Free و Harre على أنها مقدرة الفرد على أداء الحركة بأكبر حرية في المفاصل وإيرادتها وتحت تأثير قوى خارجية مثل مساعدة الزميل. (السيد و توت، 2012، صفحة 15).

وكذلك تعرف المرونة على أنها " القدرة على إنجاز الحركات بأقصى امتداد ممكن بطريقة نشيطة أو سلبية " ويعرفها إبراهيم سلامة بأنها " المدى الذي يمكن للفرد الوصول إليه عند أداء الحركة". (أبو عبده، 2008، صفحة 115).

2- أهمية المرونة

ويمكن تلخيص أهميتها فيما يلي:

- هي أحد عوامل الوقاية من الإصابات كآلام الظهر، التمزق والشد العضلي، الشد والخلع.
- لها تأثير على الصفات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة.
- تساهم في تسهيل الأداء الحركي كما تعمل أيضا كوقاية من الإصابات.
- تساعد في إزالة التعب بسبب التمزقات العضلية.

- ✚ تساهم في الاقتصاد في الجهد والطاقة أثناء الأداء الحركي.
- ✚ تساعد على تعلم المهارات الحركية التي تتطلب وضعيات معينة صعبة وأداء مهارات حركية لمدى حركي معين مثل الجمباز.
- ✚ تعمل على زيادة العمل الحركي المؤثر لاستخدام القوة في بعض الأنشطة الرياضية كالنتس والرمي. (عبد الحميد و حسانين، اللياقة البدنية ومكوناتها، 1997، الصفحات 79-80).

3- أنواع المرونة

3-1 المرونة الإيجابية:

تعتمد على عمل العضلات دون أي مساعدة وهذا النوع تصل فيه العضلات إلى مدى حركي أقل منه في حالة المرونة السلبية ، وأكدت العديد من الدراسات أن لهذا النوع ارتباطا كبيرا بالأداء المهارى حيث يصل معامل الارتباط إلى 0.81 ويصل في المرونة السلبية إلى 0.69 بالإضافة إلى أن هناك علاقة بين المرونة الإيجابية والسلبية كلما زاد الفرق بينهما أدى إلى سهولة تعرض اللاعب إلى الإصابة وخاصة التمزقات . (طلحت ح.، 1997، صفحة 262).

3-2 المرونة السلبية:

و هي إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفصل على حساب قوة خارجية تقوم بأداء الحركة أو بمساعدة الزميل في أدائها. (عمرو و شعلان، 1989، صفحة 168).

3-3 المرونة المتحركة:

وتعني المدى الحركي الذي يمكن أن يصل إليه المفصل أثناء الحركة، ويمكن إنجاز المرونة المتحركة كما يلي:

- ✓ اتخاذ وضع معين يشبه المرونة الثابتة مع أداء جملة حركية.
- ✓ زيادة المدى بانقباض العضلات الرئيسية ومطاطية العضلات المقابلة.
- ✓ الاستمرار في حركة الالتفاف حول المفصل دون بذل جهد زائد. (صبحي و كمال، 1997، الصفحات 79-80).

المرنة الحركية هي أكثر طرق الإطالة شيوعاً في الرياضات المختلفة وفيها تتم الإطالة باستخدام الحركات الإيقاعية والوثب 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 وقتاً للتكيف العصبي.

3-4 المرنة الساكنة:

وهي الوصول إلى مدى حركي معين ثم الثبات عليه، وذلك بالوصول إلى أقصى مدى للمفاصل مما يجعل الضغط على العضلات المحيطة، وهي نوعان:

أولاً: المرنة الثابتة الإيجابية:

وهي التي تنفذ باستخدام عضلات اللاعب نفسه دون مساعدة من زميل أو أي قوة خارجية، وهي هامة لأنها تنمي المرونة النشطة والتي وجد ارتباطها بالإنجاز الرياضي أكبر من المرونة السلبية.

الإطالة العضلية يصاحبها انقباض معاكس والإطالة الإيجابية تتضمن الاستمرار في الإبقاء على الامتداد للمحافظة في نفس الوقت على الانقباض الثابت للجهة المعاكسة التي يتم عمل الإطالة عليها.

ومن أبرز عيوب الإطالة النشطة أنها تؤدي إلى رد فعل منعكس لا إرادي للإطالة كما أنها تؤثر في حالة بعض الإصابات مثل الالتواء والالتهاب والكسر.

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

الإطالة الثابتة الإيجابية للعضلة يجب أن يسبقها تهيئة العضلة والمجموعات العضلية المقابلة لها للاسترخاء قبل البدء في تنفيذ تمارين المرونة حتى نضمن إيجابية العضلات في تنفيذ مدى الامتداد والإطالة المطلوبة. (نمر، 1997، الصفحات 29-30).

ثانياً: المرونة الثابتة السلبية:

هي أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجية أو بمساعدة الزميل أو المدرب أو معدات وأجهزة، ومن أهم مميزاتهما:

- ✚ هي طريقة فعالة ومؤثرة عندما تكون العضلة الأساسية المحركة ضعيفة لدرجة كبيرة.
- ✚ مؤثرة عندما تفشل محاولات السيطرة على انقباض العضلة المضادة.
- ✚ تسمح بالإطالة أبعد من المرونة 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 زميله.

ومن عيوب المرونة السلبية الآلام والإصابات التي تنجم عن تطبيق قوى خارجية 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. (نمر، 1997، الصفحات 30-31).

4- العوامل المؤثرة في المرونة

يمكن تلخيصها فيما يلي:

- ✓ درجة مطاطية العضلات والأوتار والأربطة المحيطة بالمفاصل.
- ✓ درجة ضخامة العضلات التي تعمل حول المفصل.
- ✓ طبيعة تركيب عظام المفاصل وقوة العضلات العاملة على المفصل.
- ✓ كفاءة الجهاز العصبي العضلي في تثبيت نشاط ودور العضلات المقابلة للعضلات الأساسية.
- ✓ تتأثر بعوامل داخلية وخارجية حيث تكون قليلة في الصباح وتزيد خلال اليوم كما أنها تتأثر أيضاً بدرجة الحرارة.
- ✓ تقل المرونة عند الإصابة حول المفصل.
- ✓ تتأثر المرونة بالسن.
- ✓ تتأثر المرونة بطبيعة النشاطات اليومية فهي تضعف عند الثبات في وضع معين لمدة طويلة.
- ✓ يتأثر مستوى المرونة عند ارتداء ملابس غير ملائمة.

✓ تتأثر درجة المرونة تبعاً لدرجة النشاط السنوي للفرد حيث يساعد النشاط البدني والحركي على تحسين درجة المرونة. (weineck y، 1986، صفحة 275).

5- علاقة تركيب الجسم بالمرونة

للمرونة درجة عالية من الخصوصية فهي تختلف من مفصل لآخر في الجسم الواحد وهذا الاختلاف سواء من ناحية التركيب العظمي أو العضلات العاملة عليه أو الأربطة المحيطة ونوع الحركة التي يؤديها المفصل.

أفادت بعض الدراسات أن الأفراد الذين يتميزون بطول الجذع نسبياً بطول الأطراف السفلية ، ومن الممكن أن يتوقفوا في تمرين ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس طويلاً ، كما أن لكل من الوزن والنمط الجسماني ومساحة سطح الجسم كمتغيرات أنروبومترية علاقات غير دالة إحصائية بالمرونة. (طلحت ح.، 1997، الصفحات 278-279).

6- علاقة السن بالمرونة

أكدت الدراسات التي أجريت على أعداد كبيرة من الرياضيين وغير الرياضيين أن أفضل معدلات لتطوير المرونة تتم في سن 07 إلى 11 سنة وأنها تتناقص تدريجياً حتى سن 15 سنة، أما في سن 50 سنة فإن كفاءة المفصل تبدأ في الانخفاض لتصل أكبر معدلات الانخفاض في سن 60 إلى 70 سنة.

وذلك لا يعني أن برامج المرونة تفقد أهميتها في المراحل العمرية المختلفة فهي يمكن أن تنتهي في أي مرحلة عمرية بالتدريبات المناسبة إضافة إلى هذا فإن طول فترات الابتعاد عن تدريبات المرونة يؤثر سلباً على معدلات المرونة. (نمر، 1997، الصفحات 277-279).

7- علاقة الجنس بتنمية المرونة

إن قدرة تمدد العضلات والأوتار والأربطة تعني قدرة المرونة وهي عالية عند البنات ومنه الإناث أكبر مطاطية من الذكور وأيضاً النساء البالغات بالنسبة للرجال البالغين وهذا الاختلاف الهرموني بين الجنسين راجع إلى الأستروجينات "Estrogènes" التي توجد بكثرة عند الإناث البالغات ، وإذا قمنا بالتشريح العمودي ليد المرأة نلاحظ أن الكتلة المفصالية تساوي 75% من التي عند الرجل والقسم المكون من الأنسجة الدهنية يكون ضعف الموجود عند الرجل .

المرونة هي الشكل الوحيد للتدعيم الحركي يمكن أن تصل أقصاها وهذا عند التنقل من الطفولة إلى المراهقة والتي تنقصر فيما بعد. (طلحت ح.، 1997، الصفحات 278-279).

8 - علاقة المرونة بباقي الصفات البدنية

إن التحضير البدني هو إحدى المكونات الأساسية كالتدريب الرياضي وهو متمحور في تطوير الصفات الحركية كالقوة، المداومة، المرونة وقدرة التنسيق.

إن التجريب من أجل تطوير المرونة يجب أن يتأقلم مع متطلبات كل رياضة والتطور الملائم يؤثر إيجابيا على تطوير كل العوامل البدنية (القوة، السرعة، المهارات البدنية).

وتدريب المرونة يجب أن يحتل مكانة مهمة في برمجة التدريب الرياضي لأن لا دور كبير في الوقاية من الإصابات، ولذلك فإن القوة لا تستطيع البروز بشكل صحيح إلا إذا كانت متحدة مع السرعة والمرونة لتحقيق تقنية رياضية صحيحة.

كما أن التدريب ينمي بصفة خاصة فعالية تدريب القوة وتساعد على استعمال الطاقة المخزنة للعضيات المرنة في العضلات.

ومن المؤكد أن المرونة الناقصة تنقص القدرة على التفوق والمرونة الجيدة شرط للعمل الميكانيكي لكامل الجهاز الحركي، هذا التطور في السعة الحركية يسمح للقوة العضلية بالتطور مما يؤدي إلى سرعة كبيرة في نهاية الحركة.

وحسب « Koss » فإن المرونة الزائدة تؤدي إلى تغيرات معنوية من حيث زيادة أو نقصان القوة ، إذن فالعمل بالقوة والعمل بالمرونة هما عاملان متكاملان للتقوية العضلية واتحاد العاملين يعطينا فعالية مناسبة للتقنية المؤداة وفي نفس الوقت حماية لمختلف أعضاء الجسم ، والإفراط في تدريب المرونة يمكن أن يسبب تأثيرا سلبيا على صفة قوة السرعة. (بوطبزة، 2001، صفحة 39).

وحسب « Martin » عام 1977 فإن المرونة تكمل باقي الصفات البدنية والتي صنفها كما يلي:

- ❖ صفات قاعدية بدنية (قوة، مداومة، سرعة، مرونة).
- ❖ صفات حركية معقدة (قوة السرعة ، رشاقة).

ومن خلال هذه التطلعات يظهر أن الرياضي أي كان يحتاج لتطوير كل الصفات البدنية وخاصة المرونة التي لها دور مضاعف في الوقاية من الإصابات وإعطاء سعة حركية تساهم في فعالية الأداء الحركي.

9- خصائص المرونة

إن المرونة تختلف عن المكونات الأخرى للياقة البدنية من ناحية اعتمادها على الجوانب المورفو- وظيفية أي تلك العوامل المتعلقة ببناء وتركيب أعضاء وأجهزة الجسم والوظائف الخاصة بهذه الأعضاء، وعلى ذلك فهي ترتبط بكافة العوامل التشريحية للمفاصل والأوتار والعضلات المحيطة بها، كما أنها ترتبط بالجهاز العصبي والأعضاء (الحسية الحركية) ويتأثر مستوى المرونة بالعوامل المؤثرة على أجهزة الجسم وخاصة الجهاز (العظمي المفصلي ، والعضلي والعصبي) .

9-1 مكونات الاسترخاء في العضلات وتأثيرها على المرونة

الاسترخاء من أهم عوامل تنمية المرونة، وهو عكس التوتر ، والتوتر ينشأ من انقباض العضلات، وانقباض العضلات أثناء أداء تمارين الإطالة يعوق تنمية المرونة وينتج عنه امتداد غير كاف بالأكسجين، والمقدرة على الاسترخاء هامة لأنها تقلل من التوتر وآثاره السلبية وتتيح للرياضي أن يؤد وظائفه بفعالية أكبر، ويجب على اللاعب أن يؤد تمارين الإطالة ببطء، وأن يقوم بإخراج الزفير بعمق في لحظة أقصى درجة للإطالة، ويجب عدم كتم النفس، كما يجب على الرياضي أن يركز في التمرين الذي يقوم به لتوفير أقصى درجات الاسترخاء. (نمر، 1997، صفحة 35).

9-2 المرونة وعمل المفاصل وقدرة الإطالة

حركية المفصل حسب 1979 Free ، وراثيا معرفة تتعلق بالبنية والأداء الميكانيكي للعظام والمساحات المفصالية التي تشكل المفصل، فهي إذن تتغير من شخص إلى آخر، ويمكن تحسين مرونة المفاصل بفعل تدريب شديد ونفس الشيء مع القدرة على الإطالة لكن بمقياس (مقدار) أقل، كما دلت دراسات طبقت على الراقصين والراقصات في الباليه Berquet 1979 أن تحسين المرونة على مستوى المفاصل المدربة يكون خلال مدة التدريب على الرقص، ومنه نستخلص أن الشدة في العمل تقود إلى التغيير الذي يحمل خاصية على المفاصل المدربة.

9-3 المرونة والكتلة العضلية

الكتلة العضلية التي لها حجم كبير كلاعبي كمال الأجسام يمكن لها أن تحدد من المرونة المفصالية والعضلية بشكل ميكانيكي فقط، غير أن صفة تحديد مرونة المفاصل تنقص من القدرة على الحركة، مثلا لاعب الجمباز الذي ينمي كتلته العضلية بشكل معتبر، وفي نفس الوقت مرونة المفصل وعضليته تدل على أن القوة والمرونة عاملان لا ينفصلان، العالم Harre دل على أن القدرة على الإطالة للعضلات لا تنقص بزيادة الكتلة العضلية.

9-4 المرونة والتقلص العضلي

القدرة على الإطالة تتعلق من جهة بمقاومة الإطالة للبنية العضلية ومن جهة أخرى بالتقلص، يعني من المقدرة على الاسترخاء للعضلات، المغازل العصبية - العضلية تلعب دورا أساسيا في التقلص العضلي، وتعديل هذا الأخير يكون عن طريق النظام العصبي المركزي ويحقق عن طريق تدخل المغازل العصبية كوسيط.

9-5 المرونة والقدرة على الإطالة العضلية

مقاومة العضلات للإطالة لا تأتي من عناصر الانقباض للألياف العضلية (مقاومتهم لا تنمو إلا تحت التعب ونقص نسبة ATP)، وتنمية مرونة العضلات تأتي من مختلف الأوجه لأجل طويل عن طريق تحسين وتنمية الصفات الميكانيكية للعضلة بفضل تغيرات و تبديلات بيوكيميائية أو بنيوية بعد تدريب متواصل أو مستمر للإطالة " Cotta,1978,p149"، من جهة أخرى مرورا بالإحماء الخاص للتمرين المؤدى، في هذا الأخير القدرة على الإطالة للتركيبات المطاطية تكون محسنة طبيعيا من خلال ارتفاع درجة حرارة الجسم إلى غاية النقطة المفضلة، ويعكس ذلك فإن اللزوجة العضلية تكون منخفضة بارتفاع سيولة الساركوبلازم، ويجب الاحتفاظ بأن اللزوجة لا تمثل سوى 10/1 من المقاومة العامة في إطالة العضلة. (y weineck، 1997، صفحة 336).

9-6 المرونة وقدرة المطاطية للأوتار والأربطة

بعكس العضلة، فإن الجهاز التوتري والأربطة والكبسولات المفصالية تحسن بشكل ضعيف قدرتها على الإطالة، بالنظر إلى دورها الأولي الذي هو مسك عظام المفصل بشكل صلب في موضعها، وبنية الأنسجة كذلك التي تشكلها تكون بشكل خاص غير مطاطة.

10- تدريبات المرونة

تعتبر المرونة من المتطلبات الضرورية للعملية التدريبية والأساسية لأداء المهارات الحركية حيث تساعد على سهولة واتساع المدى الحركي والذي إلى سرعة الحركة وتعتمد المرونة بصفة أساسية على أقصى مدى يمكن للمفصل أن يصل إليه لزيادة مدى الحركة والتي تمثل متطلبات عالية للحركة.

ويجب الاهتمام بتنمية المرونة حتى نستطيع تأمين الأداء الحركي، ويشير بيكتل 1981م إلى أن عدم التنمية الكاملة للمرونة يؤثر بصورة سلبية على المكونات التالية:

- ✓ صعوبة الأداء وعدم القدرة على تهذيب الحركة.
- ✓ إمكانية تعرض اللاعب للإصابة.
- ✓ نتائج تنمية خصائص القوة والسرعة يأتي بتأثيرات عكسية.
- ✓ تحديد شكل الأداء الحركي، حيث امتلاك اللاعب لخصائص المرونة فإنه يمتلك السرعة في أداء المهارات الحركية وكذلك سرعة وسهولة الأداء. (الجميل، 2014، صفحة 334).

11- مبادئ تنمية المرونة

تتبع برامج تنمية المرونة المبادئ العامة للتدريب، والتي يمكن تلخيصها في ما يلي:

- يراعى الاستمرار في مستوى المرونة والمحافظة على مستواها في حدود المدى الفيزيولوجي للمفصل ويكفي 08 إلى 10 أسابيع لتنمية المرونة.
- مراعاة التدرج في التوصل إلى أقصى مدى ممكن لحركة المفصل للوقاية من الإصابة.
- التركيز على مطاطية العضلات لأنها أهم أهداف تنمية المرونة.
- يراعى قبل البدء في تنمية المرونة رفع درجة حرارة الجسم بتمارين عامة.
- يجب عدم مط العضلة بدرجة تزيد على قدرة الفرد على تحمل العبء الفارقة للإحساس بالألم.
- تبرمج تمارين المرونة خلال جرعة تدريبية في عدة أجزاء أثناء التسخين، ويمكن أن تؤدي بجرعة خاصة أو خلال النصف الثاني من الجرعة التدريبية.

12- طرق وأساليب تنمية المرونة

عادة تعتمد طرق تنمية المرونة على مجموعة من التمرينات التي يكون بعضها حركيا، أي بشكل حركة أجزاء المفصل حول المدى الكامل له، وقد تختلف طبيعة الحركة فإما تكون حركة بطيئة بمدى متسع أو حركات بشكل مرجحات أو ضغوط قوية تتعدى حدود المفصل الطبيعية أو تمرينات و بالاشتراك مع الزميل لزيادة المدى الحركي أو تحريك الجزء الذي يمثل طرف المفصل على مدى الحركة كاملا مثل " تدوير مفصل القدم "، وقد تأخذ التمرينات شكلا ثابتا بأن يتخذ الفرد شكل أو وضع معين يتطلب مط العضلات إلى أقصى درجة لها والثبات بهذا الوضع، أو بمساعدة الزميل للوصول إلى مدى أكبر والتثبيت بهذا الوضع، ويمكن الإشارة هنا إلى أن تنمية المرونة تتم خلال زيادة مطاطية العضلات، وبناء على ما سبق فإن تمرينات المرونة تؤدي إما بشكل حركي بعدد من التكرارات خلال مجموعات أو لفترة زمنية لعدة ثواني كما أن التمرينات فيها ثابتة.

ويختلف مدى الحاجة إلى تحقيق مستوى معين من المرونة سواء في أي مفصل من مفاصل الجسم أو مجموعة من المفاصل باختلاف المدى الحركي الذي يتطلبه الأداء المهاري سواء باختلاف الرياضات أو باختلاف المهارات في الرياضة الواحدة.

هذا بالإضافة إلى أن الطرق التي يستخدم فيها المرونة قد تختلف فيها من أداء إلى آخر، لهذا فإن أساليب تنمية المرونة قد انتهجت نفس المنهج الذي تستخدم فيه هذه الصفة البدنية في الأداءات المختلفة.

وتكون المرحلة العمرية 12-15 سنة هي الأنسب في مراحل العمر في تنمية وتطوير قدرات الطفل إذ يشير "مانيل" إلى أن قابلية التعلم عند الأطفال في هذه المرحلة كبير جدا وتتميز حركات الطفل منها بقدر كبير من المرونة والرشاقة والسرعة والقوة.

وهذه المرحلة العمرية تعد اللبنة الأساسية في جميع الجوانب التربوية والتدريبية وبيدأ منها التخصص لذا يجب الاهتمام بهذه المرحلة وتطوير صفة المرونة بها، حيث مع نمو الجسم تتغير المرونة بصورة غير منتظمة مثلا: أن حركة العمود الفقري عند الاستقامة تتصاعد بصورة ملحوظة عند الأطفال من 07 إلى 12 سنة وفي العمر الأكبر تنخفض زيادتها. (حسن، 1997، صفحة 199).

ويمكن تنمية المرونة من خلال استخدام الطرق التالية:

✚ الطريقة الفعالة: وتشمل الطريقة الثابتة وطريقة الدفع.

✚ الطريقة السلبية.

✚ الطريقة المركبة: وتشمل خصائص العمل العصبي العضلي الذاتي.

وعند تحديد طريقة من الطرق السابقة يجب مراعاة نوع الرياضة والخصائص الفردية للاعب لاختيار الطريقة المناسبة، ومن الأفضل للمدربين استخدام الطريقة الثابتة عند استخدام طريقة الدفع خوفا من تعرض اللاعب للإصابة، كذلك استخدام طريقة العمل العضلي العصبي الذاتي محدودة الاستخدام لصعوبة تطبيقها حيث يقتصر استخدامها على مفصل الفخذ والكتف، ويفضل استخدام هذه الطريقة بصفة عامة، فإن الدراسات العلمية أشارت إلى إمكانية استخدام جميع هذه الطرق، وقد أوصت الدراسات بأن استخدام هذه الطرق يمكن أن يتحدد تبعا لخصائص اللاعب ونوع الرياضة. (الجميلي، 2014، صفحة 38).

خلاصة

بعد التعمق الكبير والمجد في دراسة عنصر المرونة الذي يعد من أساليب اللياقة البدنية فهي تتيح للرياضي القدرة على أداء الحركات الرياضية بشكل سهل وصحيح وبصورة مجدية ، إضافة إلى مساهمتها بقدر كبير في التأثير على السمات الإرادية للإنسان كالتشجاعة والثقة بالنفس ، كما أنها تساعد العضلات على التمدد وهذا يؤكد دورها البارز في تطوير النتائج والأرقام القياسية في مختلف الفعاليات المتنوعة فضلا عن أهميتها في الأداء الحركي بشكل مقنن ، وذلك من الناحية الفنية للأنشطة الرياضية المختلفة إلى جانب أنها عامل أمان لوقاية العضلات والأربطة من الإصابات.

الفصل الثاني

المبحث الأول

تمهيد

لتحديد أهداف أي فريق لا بد من وضع مخطط أو برنامج تدريبي يسيطر من خلاله أهداف الفريق ومتطلبات نجاح هذه العملية من خلال تحديد نقاط القوة والضعف لتصحيحها وتميئها، حيث يعتمد وضع البرنامج التدريبي على تحديد الاحتياجات والمتطلبات والبرنامج المناسب.

وعلى المدرب من جهة أخرى مراعاة الجوانب الأساسية للتدريب واختيار وتحديد نوع التدريب والأساليب المثلى التي تخدم البرنامج المسطر مع مراعاة أهم المبادئ المحددة له حسب طبيعته، عام كان أو خاص وذلك لنجاح هذه العملية، حيث سنتطرق في هذا المبحث إلى تحديد أهمية ومتطلبات وخصائص البرنامج والمبادئ والطرق وأنواع التدريب المناسبة بالتفصيل.

البرامج التدريبية

1- ماهية البرنامج التدريبي

يعرف عرف "وليامس" بأن " البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة".

ويعرفه " السيد الحاوي" بأنه " عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها مبينا بصفة خاصة ميعاد المباشرة وميعاد الإنتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها". (الحاوي، 2004، صفحة 17).

وعرفه " محمد الحمامي" بأنه " أوجه النشاط والخبرات التعليمية المختارة لتحقيق الأهداف الموجودة". (الحمامي، 1997، صفحة 101).

وتعرف " ليلي زهران" البرنامج بأنه " مجموعة خبرات نابعة من المنهاج ومعدة بتنظيم يزيد من إمكانية تنفيذها، ويتطلب ذلك أن يضم البرنامج بالإضافة إلى مجموعة الخبرات التعليمية المتوقعة والمختارة من المنهاج كل ما يتعلق بتنفيذها من وقت ومكان وأدوات وطرق تدريبية وكل من المدرب واللاعب في تنفيذها". (زهران، 1991، صفحة 96).

ويعرف " مفتي إبراهيم " بأنه " الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف، بذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا". (الحمامي و الخولي، 1990، صفحة 44).

2- أهمية البرنامج

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

✚ اكتساب عنصر التخطيط فاعليته، حيث أن البرنامج عنصر حيوي وأساسي من عناصر التخطيط ففي غياب البرامج تصبح عملية التخطيط ناقصة ونقائصها تجعلها عديمة الفائدة.

✚ تكتسب العملية الإدارية بأكملها التوفيق والنجاح: إن التخطيط عنصر من عناصر الإدارة بغياب البرامج من التخطيط وتسقط فاعليته وتجعله غير ذي قيمة، وبالتالي تكون العملية الإدارية غير مكتملة فتصبح لا جدوى منها، وتكون العملية التعليمية كلها متعثرة والسبب يكون في غياب البرامج.

❖ ضياع الأهداف: إن عدم اكتمال العملية الإدارية لفقدائها عنصر التخطيط الكامل يجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف فتصبح هذه الأخيرة سراباً وأوهاماً، لأن أساليب تنفيذ الأهداف وتحقيقها يكمن في وجود البرامج.

❖ الاقتصاد في الوقت: حيث تعطي البرامج للزمن قيمة، وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على إنجاز الأعمال في أقصر وقت ممكن بحيث تستغل الوقت المتيسر أحسن استغلال.

❖ تساعد على نجاح الخطط التدريبية والتعليمية: إذا اكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها تصبح قادرين على تحقيق وتنفيذ أهداف الخطط الموضوعية، وطالما تحقق الخطط أهدافها تصبح ناجحة.

❖ البعد عن العشوائية في التنفيذ: في غياب البرامج تتسلسل العشوائية إلى عمليات التنفيذ ويكون نتيجة ذلك تعثر العملية الإدارية بأكملها وتقتل لعدم وجود تحديد واضح لمراحل وكيفية تنفيذ الواجبات. (عبد الحميد ش.، 2001، الصفحات 45-46).

❖ دقة التنفيذ: إن العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب وطريقة التعليم الأفضل وكمية الوقت المتيسر لإنجاز كل هذا يزيد من الدقة في التنفيذ أي أن البرامج سبب في الإنجاز الدقيق فلا تسقط فكرة ولا يضيع غرض. (عبد الحميد ش.، 2001، صفحة 46).

3- الخصائص التي يجب توفرها لدى مصممي البرامج

- ❖ مراعاة الجانب التأهيلي سواء العلمي أو الثقافي في من يقومون بتصميم وبناء برامج التدريب.
- ❖ ضرورة الاعتماد على المدربين والمختصين والذين يستطيعون مراعاة الجانب التربوي في عملية التدريب.
- ❖ يفضل ذوي الخبرة في القائمين على تصميم البرامج سواء من حيث ممارسة اللعبة أو ممارسة مهنة التدريب لإحدى الفرق الرياضية.
- ❖ يفضل عند اختيار مصمم البرامج التدريبية الأفراد الذين يهتمون بالتجديد والتطوير والتنوع المستمر في طرق وأساليب التدريب والذي يستفيد من الخبرات الأجنبية.
- ❖ يفضل في القائمين على تصميم برامج التدريب الذين يهتمون بخصائص وطبيعة الأفراد الذين سيوضع لهم البرنامج.
- ❖ يفضل الأفراد الذين يراعون الإمكانيات المتيسرة لديهم سواء كانت مادية أو بشرية.

4- خطوات تصميم برنامج رياضي

لتصميم برنامج خلال مادة تعليمية أو تدريبية ولأي نوع من الأفراد يجب أن يشتمل البرنامج على العناصر التالية:

- ✚ الأسس التي يقوم عليها البرنامج.
- ✚ الهدف الرئيس والأهداف الإجرائية.
- ✚ محتوى البرنامج.
- ✚ تنظيم الأنشطة داخل البرنامج.
- ✚ تنفيذ البرنامج.
- ✚ الأدوات المستخدمة في البرنامج.
- ✚ تقويم البرنامج. (الحاوي، 2004، صفحة 106).

5- الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج

هناك مجموعة من الاحتياطات والإجراءات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ برنامج رياضي للأسوياء أو المعاقين، وينفق على أغلبيتها العلماء وهي:

- ❖ **ضرورة إجراء فحص طبي شامل للمشاركين في البرنامج:** لكي يؤتى البرنامج ثماره ولكي تتحد المسؤوليات يجب أن يتمتع المشاركون في البرنامج بقدر كبير من الصحة العامة ويتم التأكد من ذلك بواسطة إجراء عمليات فحص طبي شامل عليهم حتى تكون الأمور واضحة ويتحمل كل مسؤوليته بما في ذلك المسؤولية المدنية على أن يتم ذلك قبل بدء عملية التنفيذ مباشرة ثم بطريقة دورية بعد ذلك أثناء تنفيذ البرنامج.
- ❖ **الاهتمام بعملية الإحماء قبل البدء في أي تمرين:** هي بمثابة إجراء تنبيه لجسم الإنسان لاستقبال النشاط المنتظر حيث أن مفاجأة الجسم بأي أنشطة بدنية غير عادية تعرضه للإصابات ولمواقف وخيمة.
- ❖ **مراعاة حمل التدريب:** حمل التدريب قد يكون حملاً خارجياً وهو عبارة عن كل التمرينات التي يعطيها المربي للاعب وقد يكون داخلياً وهو عبارة عن انعكاس أثر الحمل الخارجي على أجهزة الجسم الحيوية، فإذا كان الحمل ضعيفاً لا يستفيد منه الممارس وإذا كان الحمل زائداً عن الحد الخارجي لمقدرة اللاعب تولد عنه ظاهرة التعب الزائد. (عبد الحميد ش.، 2001، الصفحات 60-62).
- ❖ **مراعاة التغذية المناسبة والراحة الكافية للممارسين أثناء عملية التنفيذ:** يجب مراعاة فترة الراحة الإيجابية التي تعتمد على التحرك النشط والعلاج الطبيعي بعد الجهد العنيف ومعرفة المربي لأنواع التعب تجعله قادراً على تحديد مدة الراحة اللازمة في نفس الوقت يجب العناية بأسلوب التغذية الصحيح الذي يتناسب وحجم ونوعية النشاط الرياضي.

- ❖ **تطبيق مبدأ الإستمرارية في التدريب:** من الحقائق المهمة معرفة "تكيف الجسم للحمل المؤقت" فابتعاد اللاعب عن التدريب أو عدم الإنتظام فيه يقلل من مستواه، إذن لا بد أن يستمر اللاعب في التدريب بأسلوب منتظم طوال فترة البرنامج.
- ❖ **تجنب الإسراع غير المدروس في عملية التنفيذ:** لا بد من الاستمرار في الممارسة حتى لا يهبط مستوى اللاعب، ولما كان تكرار الحمل لفترة معينة يجعل الجسم في حالة التكيف على هذا الحمل فإنه من الأهمية أن يعقب ذلك فترة زمنية لتثبيت هذا التكيف، ثم الارتفاع ثانية بالحمل وهكذا، ولذلك فإن الإسراع غير المدروس في تنفيذ البرامج يؤدي إلى عدم إحداث عملية التكيف. (عبد الحميد ش.، 2001، الصفحات 63-56).

6- مفهوم التدريب الرياضي

هو العملية التربوية التي تعتمد على الأسس والمبادئ العلمية، ويتضمن الشقين التعليمي والتربوي التعليمي والتي يتم من خلالها كل عمليات التخطيط والقيادة الميدانية لهدف تحقيق أعلى مستويات الرياضة والحفاظ عليها أطول فترة ممكنة. (مفتي إ.، التدريب الرياضي، 2002، صفحة 59).

يعرف مفتي إبراهيم أيضا التدريب الرياضي بأنه " كل العمليات التعليمية التتموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضي من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية والميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة . (مفتي إ.، 2001، صفحة 21).

أما MATVEIV يعرف التدريب الرياضي على أنه ذلك التحضير البدني المهاري الخططي الفكري والنفسي للرياضي بمساعدة تمرينات رياضية. (y weineck، 1986، صفحة 17).

ويعرف عبد العلي نصيف وقاسم حسن حسين التدريب الرياضي على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم المهارات الأساسية والخطية، وتطوير القابلية العقلية ضمن برنامج علمي مسطر وهادف خاضع لأسس تربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة. (نصيف و قاسم، 1988، صفحة 14).

كما يجب أن نفهم التدريب الرياضي على أنه عملية، وان المدرب والعلاقة بينه وبين اللاعب، والممارسات و السلوكات وعناصر التدريب تمثل جميعها جزءا من العملية التدريبية.

وبناء على ذلك فيمكن أن نعرف التدريب الرياضي على أنه " ذلك العمل التربوي التعليمي المبني على أسس علمية، يهدف إلى الرفع من مستوى الرياضي من الناحية البدنية - المهارية - الخطئية - النفسية إلى أعلى مستوى ممكن.

7- العناصر الأساسية لمضمون العملية التدريبية

- ❖ يعد التدريب الرياضي بأنه عملية تتصف بالمتابعة ومراحل ذات علاقة متبادلة، وتتوقف كل منها على الأخرى، كما يتضمن على عمليات ومراحل فرعية صممت كي تساهم في تحقيق هدف عام.
- ❖ يكون الهدف الرئيسي للتدريب الرياضي هو تحسين الأداء في الألعاب الرياضية التنافسية، وقد تشكل هذه العناصر أهدافا أخرى مثل (النمو - التطور الشخصي للاعب) وتكون ذات قيم أسمى وأهم بالنسبة لبعض المدربين، ولكنها يجب أن تكون مصاحبة للهدف الرئيسي.
- ❖ يتضمن التدريب سلسلة من العلاقات الشخصية المتبادلة، وقد تختلف هذه العلاقات في مداها وقوتها ودرجة الاقتناع بها، ولذلك فإن طبيعة هذه التفاعلات والعلاقات يمكنها أن تشكل عملية التدريب بدرجة هامة، حيث أنها توفر تعزيزا ايجابيا أو سلبيا.
- ❖ يكون تحقيق أهداف الأداء مقيدا بالالتزام اللاعب وانتظامه، وخبرة ومعرفة المدرب والموارد المتوافرة والطبيعة التنافسية لتحقيق الإنجاز الرياضي، ودرجة صعوبة المتغيرات التي تؤثر على الأداء.
- ❖ يعتبر التدريب الرياضي برنامجا للتدخل بمعنى انه لا نضج للاعبين ولا لخبراتهم المتواضعة سوف يقودهم إلى الوصول إلى أقصى إمكاناتهم، إلا أن إدارة العملية التدريبية بطريقة جيدة سوف يساعد في تعزيز أداء اللاعبين، ويتم ذلك بواسطة تخطيط وبناء استراتيجيات للتحسين وتعلم عناصر الأداء المختلفة والمتنوعة والمرتبطة بالرياضة المعنية.
- ❖ يكون دور المدرب بالإضافة في الدور القيادي والتوجيهي، هو إدارة عملية التدريب نحو تحسين الأداء القائم على أساس طموح وقدرات اللاعب المناسب وذلك في الوقت المناسب. (نبيلة و فكري، 2004، صفحة 32).

8- أهداف وواجبات التدريب الرياضي

- ✓ إن واجبات التدريب الرياضي يمكن أن نحددها في الواجبات التربوية والواجبات التعليمية، فمن أهم الواجبات التربوية التي يسعى المدرب لتحقيقها هو العمل على تربية وتطوير السمات الخلقية من تسامح، وتواضع، وضبط النفس، والخلق الرياضي. (Edgar, 1977, p. 35).

✓ وفي هذا النطاق يشير الباحثان HORSKY و KACANI أن من أهم الواجبات التربوية التي يحاول المدرب تحقيقها، هو تطوير الخصائص والصفات الإرادية التي تؤثر على سير المباريات، ونتائجها والتصميم والطموح والجرأة والاعتماد على النفس والرغبة في الانتصار، وتربية اللاعبين على اجتناب الأناية والعمل الجماعي للرفع من مستواهم لخدمة فريقهم ووسطهم الاجتماعي. (Kacani & Horsky, 1986, p. 29).

✓ أما الواجبات التعليمية التي يحاول المدرب تحقيقها فتتلخص في عملية الإعداد البدني، وهنا يعمل المدرب على تطوير الصفات البدنية للرياضي من التحمل، القوة، السرعة والمرونة والرشاقة، وكذلك الإعداد المهاري عن طريق تعلم المهارات الأساسية، بالإضافة إلى الإعداد الخططي أين يحاول المدرب تعليم خطط اللعب الفردية والجماعية وفق الإمكانيات الحقيقية للاعبين. (حنفي، 1980، صفحة 15).

9- الأسس والمبادئ العلمية للتدريب الرياضي

التدريب الرياضي الحديث يقوم على معارف ومعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، كالطب الرياضي، و الميكانيك الحيوية، وعلم الحركة، وعلم النفس الرياضي والتربية والتعليم، وعلم الاجتماع الرياضي.

وفي ضوء ذلك نجد أن ظاهرة اتجاه بعض اللاعبين القدامى إلى الانخراط في سلك المدربين اعتمادا منهم على سابق خبراتهم كلاعبين دون التعمق في الأصول العلمية النظرية لهذا العلم، ويعتبر من الأمور التي تؤدي إلى عدم الارتقاء بعملية التدريب الرياضي، فمن المستحسن أن يكون المدرب الرياضي من اللاعبين السابقين، ولكن خبرة اللعب السابقة لا تعتبر بمفردها جواز للمرور الطبيعي لممارسة التدريب الرياضي ما لم ترتبط بالدراسة العلمية الرياضية.

وهناك شبه إجماع على أن القول بأن التدريب الرياضي يجمع بين "العلم" و "الفن"، فالتدريب الرياضي علم من حيث قيامه على المبادئ العلمية للعلوم المختلفة، وكذلك يعتبر التدريب الرياضي فناً في نفس الوقت، حيث أن تطبيق هذه المبادئ العلمية يحتاج إلى قدرات فنية وتطبيقية، الأمر الذي يؤدي إلى تطبيق نفس المبادئ العلمية ليؤدي إلى نتائج متماثلة، حيث تختلف نتائج التطبيق من حالة إلى أخرى تبعاً لاختلاف قدرة المدرب الرياضي على حسن التطبيق والكفاءة. (علاوي، 2002، صفحة 21).

خلاصة

لقد أصبح اليوم تخطيط البرامج التدريبية العلمية في المجال الرياضي ضرورة حتمية على كل مدرب يريد تطوير وإعداد لاعبيه متزنا ومتكاملا من جميع النواحي البدنية والمهارية والخطئية والنفسية الذهنية.

إن نجاح معظم مدربي كرة اليد في الدول الرائدة في مجال علم التدريب الرياضي الحديث راجع إلى حسن التوجيه وإعداد اللاعبين، حيث أصبحت كرة اليد الحديثة تفرض على اللاعبين واجبات ومهمات حركية وبذل جهد بدني كبير وخاصة مع تطور طرق التدريب الحديث، وخطط اللعب، مما اضطر المدربين إلى إعداد متكامل ولا يأتي هذا إلا من خلال إعداد خطط تدريبية وبرامج مبنية على أسس علمية وخصائص ومميزات اللاعبين البدنية والنفسية.

الفصل الثالث

المرحلة العمرية

من 12-15 سنة

تمهيد

قبل البداية في تطبيق البرنامج لهذه الفئة العمرية 12-15 سنة وجب علينا معرفة لاعبي هذه المرحلة وهذا مراده أساسا لكون طبيعة لاعبي هذه المرحلة تختلف عن طبيعة لاعبي المراحل العمرية الأخرى، لأن مرحلتهم هنا تتوافق مع المراهقة وهذا مفهوم كغيره من المفاهيم يحتاج إلى تأمل وتساؤل بحيث معظم اهتمامات العلوم الإنسانية والاجتماعية وفي علم النفس بشكل أساسي والتربية وعلم الاجتماع وفي علم الانثروبولوجيا وغيرها من العلوم.

فترة المراهقة تعتبر من أهم المراحل التي يمر بها الإنسان في حياته، خاصة وأنها بمثابة الجسر الرابط بين الطفولة والرشد وتختلف هذه المرحلة عن باقي المراحل العمرية الأخرى من حيث التغيرات التي تمس الجوانب الاجتماعية والانفعالية و الفيزيولوجية للفرد، مما يستوجب على المربين والاختصاصيين في هذا المجال إعطاءها القدر الكافي من العناية و الاهتمام، وقد تطرقنا في دراستنا هذه إلى المرحلة العمرية (12-15 سنة) وذلك بهدف التعرف عليها من جميع النواحي التي قد تساعدنا في إجراء بحثنا هذا.

1- خصائص المرحلة العمرية 12-15 سنة

يطلق عليها اسم مرحلة المراهقة المبكرة أو المرحلة الأولى للبلوغ، فالطفل في هذه المرحلة ينتقل من الطفولة إلى الشباب، وتتسم بأنها معقدة من التحول والنمو، فإذا كان المراهق ينمو جسمياً فإنه ينمو كذلك فيزيولوجياً وجنسياً وعقلياً واجتماعياً، كما تعتبر هذه المرحلة أكبر المراحل التي يتم فيها انضمام الأولاد إلى الأنشطة الرياضية المختلفة، وتعتمد هذه المرحلة على تطوير منظم وهادئ لجسم اللاعب الناشئ، وانطلاقاً من وجهة نظر التطور الحركي فإن هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة الوجود، وفي هذه المرحلة السنوية (12-15 سنة) القدرات الحركية للتعلم تكون لدى الإناث أحسن من الذكور، ونهاية هذه الفترة هي بداية التخصص الرياضي.

2- مفهوم النمو

يشير النمو إلى تلك التغيرات التكوينية والوظيفية التي تطرأ على الكائن الحي منذ تكوين الخلية الملقحة، والتي تستمر طوال حياة الكائن، وهذه التغيرات تحدث خلال مراحل متتابعة وبطريقة تدريجية، ويقصد بالتغيرات التكوينية تلك التغيرات التي تتناول نواحي الطول والعرض والوزن والحجم، وتشمل على التغيرات التي تتناول المظهر الخارجي للفرد، أما التغيرات الوظيفية فتشير إلى التغيرات التي تتناول الوظائف الحركية والجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية التي يمر بها الفرد في مراحل نموه المختلفة.

وهذه التغيرات ترتبط معاً، وتؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها، إذ أن سلوك الفرد يكون نتاجاً لعوامل متعددة، تتكامل في ما بينها وتتفاعل معاً بصورة مستمرة.

ويتضمن النمو مظاهر عديدة منها النمو الجسمي، النمو الفيزيولوجي، النمو الحركي، النمو الجسمي، النمو العقلي، النمو اللغوي، النمو الاجتماعي والنمو الجنسي، وبذلك يتضمن النمو المظاهر العديدة لشخصية الفرد. (بهادر، 2014، صفحة 25).

2-1 نقص القدرة على التحكم الحركي

على العكس من المرحلة السالفة نجد أن المراهق يجد صعوبة في اكتساب بعض المهارات الحركية الجديدة ونادراً ما تصادف ظاهرة التعلم من أول وهلة في غضون تلك المرحلة، كما أن التدريب والمرات المتكررة لا يحقق في غالب الأحيان ما يرجى له من نتائج،

كما يظهر الخوف على المراهقين أكثر وضوحا من المرحلة السالفة ويساهم ذلك في إعاقة اكتساب الحركات الجديدة. (بهادر، 2014، صفحة 128).

2-2 التعارض (التضاد) في السلوك الحركي العام

يتسم المراهق بعدم الاستقرار الحركي الذي يظهر في القيام بمختلف الحركات غير المقصودة، فالمراهق يجد صعوبة بالغة في المكوث أو الجلوس صامتا لمدة طويلة فنجده دائم الحركة بيديه وينشغل باللعب بما يقع أمامه من أدوات وأشياء وتارة يتحسس شعره بأصابعه ثم تارة أخرى يتحسس فمه أو ملابسه وفي بعض الأحيان يؤدي عدم الاستقرار الحركي إلى بعض الانتفاضات غير المنتظمة بالكتف أو الرأس، وأحيانا التقطيب والتهجم وغير ذلك، ومن ناحية أخرى نلاحظ في بعض الأحيان اتسام حركات المراهق بالفنور والتكاسل التي توصف غالبا بالتثاقل أو الكسل والتي نصادفها كثيرا في التربية البدنية لهذه المرحلة بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب زيادة الفاعلية وبذل الجهد. (بهادر، 2014، صفحة 128).

2-3 الارتباك الحركي العام

يلاحظ أن حركات المراهق التي تتميز بالتناسق والانسجام والسهولة التي اكتسبها في غضون المراحل السابقة يعتبرها الكثير من الاضطراب والارتباك وأبلغ مثال على ذلك ما نلاحظه على المراهق أثناء المشي والجري. (بهادر، 2014، صفحة 128).

2-4 الافتقار للرشاقة

تتميز حركات المراهق بافتقارها لصفة الرشاقة ويتضح ذلك جليا بالنسبة لتلك الحركات التي تتطلب حسن التوافق لمختلف أجزاء الجسم.

2-5 نقص هادفية الحركات

لا يتوافق للمراهق تنظيم حركاته لمحاولة تحقيق هدف معين، إذ يمكن ملاحظة أن حركات أطرافه لا تخضع لصفة الانتظام، ولا يستطيع حسن التحكم فيها بصورة جيدة، خاصة بالنسبة لحركات الجسم التي تساهم فيها حركات الذراعين والساقين، إذ يلاحظ عدم استطاعة المراهق توجيه حركات أطرافه لتحقيق هدف معين أو للقدرة على أداء بعض أنواع الأنشطة الرياضية التي تستلزم قدرا كبيرا من الدقة والتوازن. (بهادر، 2014، الصفحات 127-128).

2-6 الزيادة المفرطة في الحركات

كثيرا ما نجد أن الحركات العادية للمراهق ترتبط بدرجة كبيرة ببعض الحركات الزائدة، كما تتسم بمدى وحجم الحركات بالزيادة غير الضرورية، ويتضح ذلك عند ملاحظة حركات اليدين للمراهق في غضون الجري، وتعني تلك الزيادة الواضحة لحركات المراهق عدم قدرته على الاقتصاد الحركي ونقص في هادفية الحركة.

2-7 اضطرابات القوة المحركة

في بعض الأحيان يجد المراهق صعوبة بالغة في استخدام قوته لكي تناسب الواجب الحركي، فنراه يؤدي الكثير من الحركات باستخدام قدر كبير من التوتر والتقلص واستخدامه للعضلات المانعة للحركات بصورة واضحة، ويعني هذا افتقاره للاقتصاد في الجهد وعدم قدرته على ضبط القوى المحركة للعضلات وأحيانا أخرى يمكن ملاحظة أن حركات المراهق تتميز بالرخاوة والظراوة. (بهادر، 2014، صفحة 128).

3- النمو الحركي

اختلف العلماء بالنسبة للدور الذي تلعبه فترة المراهقة وأهميته للنمو الحركي والجسماني، ويرى "Gorkien" أن حركات المراهق حتى العام الثالث عشر تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام.

كما يؤكد أن هذا الاضطراب يجمع الطابع الوقتي إذ لا يلبث المراهق بعد ذلك في غضون مرحلة الفترة أن تتبدل حركاته لتصبح أكثر توافقا وانسجاما من قبل.

أما "همبورجر" فيميز مرحلة المراهقة بأنها فترة ارتباك بالنسبة للنواحي الحركية، كما يرى "ميكلمان" و "تويهانوس" في هذه المرحلة أنها فترة الاضطراب والفوضى الحركية، إذ أنها تحمل في طياتها بعض الاضطرابات التي تمتد لفترة معينة بالنسبة للنواحي النوعية للنمو الحركي. (علاوي، 1998، صفحة 127).

4- النمو الجسمي

لقد أثبتت دراسات أجريت حول المراهقين أن مظاهر الجسم تنالها طفرة نمو قوية في فترة ما بين العاشرة والرابعة عشر، وإن كانت هذه الفترة تكون مبكرة عد الإناث ومتأخرة عند الذكور، من الأمور التي يمكن ملاحظتها في فترة المراهقة هي درجة النمو السريعة والتغيرات

الجسمية الظاهرة التي تحدث في فترة ما بعد البلوغ مباشرة وتستمر بدرجة أقل بعد الخامسة عشر، فنلاحظ أن البالغ قد تقدم بدرجة ملحوظة في طوله، وظهرت عليه معالم النضج الجنسي فجأة، وحسب الدراسة التي أنجزها سلامة محمد آدم و توفيق حداد في مصر ونشرت في سنة 1991م تبين لنا أن نمو الطفل يسير سيرا مضطربا حتى الخامسة عشر عند البنين. (سلامة، 1984، صفحة 45).

أما الوزن عند المراهق فيزداد مع نمو العضلات، وقد أجرى "شتلوت Chetlort" سنة 1938م أبحاثا عن زيادة الوزن عند الأطفال مع زيادته حتى سن العشرين فتوصل إلى ما يلي:

- ✓ زيادة في وزن الجسم في فترة 11 - 14 سنة.
- ✓ زيادة في طول القامة عند الذكور خاصة في سن 13 سنة.
- ✓ أما بالنسبة للبنات فالزيادة تكون بين 12 و 14 سنة، واكتشفت أبحاث أخرى أن الطفل في سن العاشرة يكون وزنه 30 كلغ ويزيد سنويا بحوالي 2 كلغ وذلك حتى دخوله المرحلة الأولى للبلوغ. (سلامة، 1984، صفحة 45).

5- النمو العقلي

لا يقتصر النمو في المراهقة على التغيرات الجسمية والفيزيولوجية إنما تتميز فترة المراهقة من الناحية النفسية بأنها فترة نضج في القدرات والنمو العقلي عموما، وهنا يجب أن تشير إشارة خاصة إلى ظهور فروق فردية، في مرحلة المراهقة بشكل واضح، ويقصد بهذه الفروق أن توزيع الذكاء يختلف من فرد إلى آخر.

وفي هذه المرحلة نستطيع القول أن الطفل يفكر ويستعمل التحاليل للظواهر الاجتماعية التي بها يقول "محمد حسين علاوي" " يزداد نضج العمليات العقلية كالتذكير والتفكير إذ ينتقل الطفل من طور تفكير الخيال إلى طور الواقعية، كما تزداد قدرته على الانتباه والتركيز من حيث المدى والمدة".

5-1 الذكاء

وهو القدرة العقلية الفطرية والمعرفية العامة، يلاحظ عنه نموا مطردا وتظهر فيه الفروق الفردية حيث يمكن الكشف شيء من الدقة عن قدرات أفراد هذه المرحلة، وبالتالي يمكننا توجيههم تعليميا حسب استعداداتهم العقلية.

5-2 الانتباه

تزداد قدرة البالغ على الانتباه سواء في مدته أو مداه.

5-3 التذكر

يبنى تذكر المراهق على أساس الفهم والميل، فتعتمد عملية التذكر على القدرة في استنتاج العلاقات الجديدة، فلا يتذكرون موضوعا إلا إذا فهموه وربطوه بغيره من المواضيع. (الحافظ، 1990، صفحة 48).

5-4 التخيل

يتسم خيال المراهق بأنه الوسيلة التي تتجاوز من خلال حواجز الزمان والمكان، وله وظائف عدة أن يحددها المراهق، فهو أداة ترويجية كما أنه مسرح للمطامع غير المحققة، وهو يرتبط بالتفكير ذلك أن الخيال يعتبر وسيلة من وسائل حل المشاكل بالنسبة للمراهق، بل يعتبر وسيلة هامة لتحقيق الانفعالات.

6- النمو الفيزيولوجي

لعل من أبرز التغيرات الفيزيولوجية في هذه الفترة من حياة المراهق النضوج الجنسي لكل من الذكر والأنثى على حد سواء، إلى جانب التغيرات التي تلازم وتصاحب هذه الفترة، ونذكر منها ما يلي:

6-1 من الجانب الجنسي

تعرف هذه العملية باسم البلوغ وهي تخضع لعدة عوامل داخلية تتمثل في الجنس وطبيعة الفرد نفسه، وخارجية متمثلة في البيئة، ودلت الأبحاث التي قام بها "كيوباشك **Kiobachke**" أن حوالي 50% من الإناث ينضجن جنسيا ما بين 12 إلى 15 سنة، معنى هذا أن الاختلاف في الجنس قبل الولد بعام تقريبا، إلا أنه لا يجب إهمال أثر العوامل البيئية كالتغذية، الجو والأمراض في عملية النضج الجنسي لهذه المرحلة تتميز بتغيير في الحجم والقدرة.

كما نجد أيضا تغيرات أخرى في الأجهزة الداخلية حيث ينمو القلب والشرابين تتسع ويزداد ضغط الدم ب 8 سم 3 للطفل في السادسة عشر من عمره إلى 12 سم 3 عند البنات في

أوائل المراهقة، ثم يعود إلى 10.5 سم3 في التاسعة عشر، وعند البنين يصل إلى 12 سم3 في أوائل المراهقة. (سلامة، 1984، صفحة 45).

6-2 العوامل الفيزيولوجية

ويكون من ناحية الاستهلاك الأقصى للأكسجين بحث يكون ارتفاع كمية الأكسجين يتم تدريجياً حسب السن الذي يتراوح بين 06-12 سنة لدى الأطفال، وأثناء سن البلوغ نلاحظ استقرار نسبي وحتى انخفاضاً في كمية الأكسجين.

6-3 العوامل المورفولوجية

أولاً : الطول والوزن: قضى العلماء وأهل الخبرة في مجال النمو وقتاً كبيراً في دراسة النمو، وهناك تختلف الآراء التي يتم الأخذ بها في مسألة النمو أو عند دراسة معدلاته وتغيراته، فالتغيير في الطول يتم حسابه بالسنتيمترات لكل سنة والوزن يتم حسابه بالكيلوغرام لكل سنة حيث يزداد الطول خلال العامين الأولين، ويقال أن الطفل يضل إلى حوالي 50% من طول البلوغ في سن العامين ثم بعد ذلك يزداد الطول تدريجياً وببطء طول فترة الطفولة.

وهذه المعدلات متغيرة وأن كان نهاية التغيير في معدل الطول في حوالي عمر 16.5 سنة للبنات و18 سنة للبنين، وينطبق ذلك على الوزن أيضاً إذ أن قيمة التغيير والنمو في وزن الجسم يكون في عمر 12 سنة للبنات وفي عمر 14.5 سنة للبنين، كذلك فإن البنات ينضجون جنسياً مبكراً عن البنين بحوالي عامين أو عامين ونصف. (سلامة إ.، 2002، صفحة 187).

ثانياً: العظام: العظام والمفاصل والأربطة والغضاريف تشكل الدعامة البنائية للجسم وتشد العضلات وتحمي الأعضاء الداخلية، كما تعمل العظام كمستودع للكالسيوم والفسفور وتصنع كرات الدم، كما تظل بعض العظام في صورة غضاريف لفترة من الزمن قبل أن تتعظم في سن 22 سنة تقريباً. (سلامة إ.، 2002، صفحة 188).

ثالثاً: العضلات: تزداد كتلة العضلات في الجسم بصورة مضطربة من الميلاد حتى المراهقة ويزداد الحجم الكلي للعضلات عند الذكور من 25% من وزن الجسم عند الميلاد إلى 40% أو أكثر عند الكبار، وتتم النسبة الأكبر من هذه الزيادة عندما يصل معدل التطور العضلي إلى ذروته في سن البلوغ ويواكب هذه الزيادة المفاجئة زيادة في إنتاج هرمون التستوسترون.

ولا تتعرض البنات لهذه الزيادة السريعة في الحجم الكلي للعضلات في فترة البلوغ وتبدو الزيادة بطيئة لديهن مقارنة بالبنين، وهذا الفرق في المعدل يرجع بدرجة كبيرة للفرق الهرمونية عند البلوغ.

وتكون الزيادة في حجم العضلات وليست في عدد الألياف العضلية وهي سبب زيادة حجم الخيوط العضلية، كما تنتج الزيادة في طول العضلات كنتيجة طبيعية لطول العظام.

ويصل الحجم العضلي لذروته عندما تصل البنات إلى سن 16-20 سنة ولدى البنين يصل الحجم العضلي لذروته عندما يكون السن 18-25 سنة وفي حالات قليلة قد تستمر الزيادة في الحجم بسبب عمليات تدريب خاصة أو تغذية خاصة. (سلامة إ.، 2002، صفحة 188).

رابعاً: الدهون: بدأ ترتيب الدهون في الخلايا مبكراً منذ النمو الجنسي وتستمر العملية طوال الحياة، ويمكن أن يزيد حجم الخلية الدهنية في أي عمر من الميلاد حتى الوفاة.

وقد افترضت الدراسات العديدة في هذا المجال أن عدد الخلايا الدهنية يصبح ثابتاً في مرحلة مبكرة من العمر وقد دفع ذلك عدداً كبيراً من الباحثين إلى الاعتقاد بأن المحافظة على محتوى دهني منخفض في الجسم خلال هذه الفترة المبكرة يمكن أن يقلل العدد الكلي من الخلايا الدهنية التي تنتج ما يقلل من احتمال السمنة في سن النضج، ولكن الدليل العلمي الحديث يوحي بأن عدد الخلايا الدهنية يستمر في الزيادة خلال الحياة.

وأحدث دراسة في هذا المجال توضح بأنه عندما تزيد الدهون في الجسم فإن الخلايا الدهنية الموجودة تزداد امتلاءً بالدهون حتى تصل إلى حجم كبير جداً وعندها تتكون خلايا دهنية جديدة، وفي ضوء ذلك يزداد الوزن ويصاب الفرد بمرض السمنة المفرط.

ومما تقدم يتضح أن يحدث تخزين للدهون عن طريق زيادة حجم الخلايا الدهنية الموجودة وزيادة عددها، ويبدو أن الخلايا الدهنية الموجودة عندما تمتلئ تحت على تطور خلايا دهنية جديدة، وتعتمد عملية تراكم الدهون في الجسم على: الغذاء، الوراثة، العادات الرياضية.

ولما كانت الوراثة من الصعب تغييرها إلا أن الغذاء والعادات الرياضية يمكن تغييرها، وعند الميلاد يكون من 10-12% من الوزن الكلي للجسم دهون ثم عند اكتمال النضج البدني يصل محتوى الدهن إلى 15% لدى الذكور ويصل حوالي 25% لدى الإناث، والفرق بين الذكور والإناث في الدهون يرجع في الأساس إلى عوامل بيولوجية هرمونية حيث يزداد لدى

الإناث مستوى الأستروجين مما يساعد على تكوين وترسيب الدهون. (سلامة إ.، 2002، الصفحات 188-189).

في إطار القيمة المطلقة تزداد هذه القدرة تدريجيا من السن وفي إطار وحدة الوزن البدني تطراً عليها تغيرات مماثلة لتلك التي تحدث في الحجم الأقصى للأكسجين Max VO2 في السن الذي بين 11-14 سنة، لدى المراهقين تلاحظ انخفاضاً في القدرة على العمل وهذا راجع إلى التغيرات البدنية التي تميز هذه المرحلة، والقدرة الضعيفة المتعلقة بالغليكوليك لدى الأطفال يتم تعويضها بأكبر قدرة عن استعمال الأكسجين، هذا ما يفسر بالكمية المتعلقة بالإنزيمات السكرية، وتزداد هذه القدرة تدريجياً أثناء البلوغ وهنا يسبب الجلب المعتبر للأكسجين خلال هذه المرحلة والقدرات الخاصة والتحويلات الغذائية لنمو الكتلة العضلية. (سلامة إ.، 2002، صفحة 189).

7- التغيرات الاجتماعية

تحدث أهم التغيرات في الميدان الاجتماعي خلال سن المراهقة ابتداء من سن 11 سنة ويمكن ان نلخص أهم الخصائص والمميزات الاجتماعية في ما يلي:

- الميل إلى التحرر من سلطة المنزل والكبار ويثور عليها أحيانا وقد يسبب النفور من المنزل والرغبة في التعويض عن ذلك بإيجاد علاقة أخرى وحدث بعض الانحرافات الجنسية.
- يبدأ في التخلص من الأنانية للحصول على مكانة في الجماعة ورضاها عنه.
- تصرفاته تصبح متناقضة تماما فتراه يتصرف كالكبار وتارة كالصغار.
- تزيد عزته بنفسه ويصبح محتاجا إلى الاشتراك في جماعات منظمة يشعر بمكانته وخبرات ومهارات جديدة.
- الاحتياج إلى الاشتراك في أعمال تدريبية للخدمات العامة لإثبات احترام الذات ولتدعيم مركزه في المجتمع.
- يحتاج كثيرا للتدريب في الهوايات المختلفة وذلك لغرض الكشف عن قدرته.
- ازدياد النزعة للاستقلال في الرأي والتصرف حتى يشعر بالمساواة مع الكبار.
- يميل إلى الاشتراك في أعمال الإصلاح الاجتماعي وتغيير الأوضاع.
- زيادة الاشتراك مع أفراد سنه وتبادل الأحاديث معهم في موضوعات مختلفة وخاصة في الرياضة، الملابس، وتميل الفتيات لموضوعات تخص مشاكل الزواج والأسرة.
- تزداد الرغبة في المناقشة خاصة مع الكبار وتأکید النزعة الاستقلالية.

- الميل لكسب المال مما يدفعه إلى القيام بأوجه نشاط مختلفة وتعلم مهارات تساعد على الكسب للحصول على المزيد من الاستقلالية في حياته.
- الحاجة إلى تحمل المسؤولية وممارسة الحياة الديمقراطية.
- الحاجة إلى قدر كافي من الثقافة العامة والمهارات العلمية إلى جانب الخبرات الاجتماعية اللازمة.
- الحاجة إلى ممارسة نشاط التعاون مع من هم في سنه.

8- التغيرات النفسية

إن التغيرات العنيفة التي تفاجئ المراهق تشد انتباهه إلى جسمه وتسبب له كثيرا من القلق والاضطرابات النفسية، ويمكن القول بأن هذه الفترة تعتبر مرحلة أزمة يعاني منها المراهق، ولذلك فإن هذا التغيير الواضح على جوانب النمو الأخرى العقلية، الوجدانية والاجتماعية، وذلك كما يلي:

- ❖ تقل سرعة النمو في السرعة العقلية نظرا لانشغال معظم طاقة المراهق البيولوجية والفيزيولوجية بمواجهة مطالب النمو الجنسي السريع حتى انه يشعر بالإرهاق إذا ما قام بمجهود عقلي، وهذا ينبغي أن يراعي كمية الدروس وفيها يجب أن يكلف به المراهق من أعمال مختلفة.
- ❖ نلاحظ على المراهق في هذه الفترة زيادة الحساسية الانفعالية فقد يضطرب المراهق أو يشعر بالقلق لما يعتبره من نمو جسمي سريع فيحس بأنه يختار على سائر الناس ونقل ثقته بنفسه، ولذلك فهو كثيرا ما يميل إلى أحلام اليقظة، فيتخيل أنه ثري أو قوي أو جميل الصورة ويهيم بعالم الحب، ومن هنا فإن المراهق يحتاج إلى أن يحصل على العزلة بعضا من الوقت ويجب أن تتاح له الفرصة ففكر ويتأمل وينضج.
- ❖ تختفي تدريجيا جماعات الأطفال التي كانت واضحة في المرحلة السابقة ويحل محلها بعض الأصدقاء من نفس الجنس، حيث يستطيع ان يبوح بأسراره ويطلعهم على ما يعانیه ويطمئن على نفسه إذا ما كانوا يمرون بنفس التجربة التي يمر بها. (السيد ا،، 1999، صفحة 140).

ونستنتج أن المراهقة تستمر حتى يصل المراهق الشاب إلى اكتمال قطب الاجتماعية لديه في الواحد والعشرين من العمر وهو السن الذي يصبح فيه الفرد رجلا مكافئا يتحمل المسؤولية الكاملة.

9- التغيرات الانفعالية

تمتاز الفترة الاولى من مرحلة المراهقة بالانفعالات العنيفة إذ نجد المراهق يثور لأتفه الأسباب ومرجع هذه الظاهرة هو النمو الجسمي السريع والتغيرات المفاجئة التي تصحب البلوغ، لأنه تأثير الغضب فلا يستطيع التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية، كما تنشأ انفعالات عادة متضاربة بسبب ما يتعرض المراهقين له من حالة مختلفة في اليأس والقنوط والحزن والآلام النفسية، وما يميز هذه المرحلة أيضا أنها تكون هناك بعض العواطف الشخصية أي العواطف نحو الذات والتي تأخذ المظاهر التالية:

- ✚ الاعتناء بالنفس والعناية بالملابس وطريقة الكلام إذ يبدأ المراهق بالشعور بأنه لم يعد الطفل الذي يطيع دون أن يكون له الحق في إبداء رأيه.
- ✚ ومن جهة أخرى يبدأ المراهق في تكوين بعض العواطف المجردة التي تدور حول موضوعات معنوية كالتضحية والدفاع عن الضحية.
- ✚ نلاحظ اختلاف المراهق عن الطفل الذي يميل إلى الولاء للمدرسة أو الأسرة أو الجماعة التي ينتمي إليها.
- ✚ ظهور الصعوبات لتعليمية في المتوسطة والثانوية مثل عدم القدرة على التحصيل الدراسي وهذه الصعوبات تنقسم إلى أربع أقسام حسب أسبابها:
 - ✓ صعوبات تعليمية متعلقة بالقدرة العقلية.
 - ✓ صعوبات تعليمية متعلقة بسوء الصحة الجسمية.
 - ✓ صعوبات تعليمية متعلقة باتجاهات الأبوين.
 - ✓ صعوبات تعليمية متعلقة بالهموم والمشاكل العائلية.

10- مشاكل المراهقة المبكرة

تتميز مرحلة المراهقة المبكرة بالفوضى والتناقض فيبحث الفرد عن هوية جديدة يحاول تجاوز هذه الأزمات والتأثرات بالرياضة والإعمال الفنية، في الأول الأزمة تبدأ ببطء ثم تنفجر، ويعود سببها إلى الإحساس بالخوف والخل والخطأ، فهي مرتبطة بمستوى الذكاء، كما يمكن إرجاع هذه المشاكل لعدة عوامل من بينها عوامل نفسية كالعزلة وعوامل اجتماعية كعدم الامتثال للمجتمع (العدوانية)، وقد يكون يبحث أيضا على الامتثالية فيتجنب العادات والذات فيكون له القلق وهذا نجده عند الشباب، وسنلخص أهم هذه العوامل في النقاط التالية:

أولاً: **المشكلات النفسية:** من المعروف أن هذه المشكلات قد تؤثر في نفسية المراهق انطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقرار

وثورته لتحقيقه بشتى الطرق والأساليب، فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليم وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يمحس الأمور ويناقشها ويزنها بتفكيره وعقله، وعندما يشعر المراهق بأن البيئة تتسارع معه ولا تقدر مواقفه ولا تحس بأحاسيسه الجديدة، لهذا فهو يسعى دون قصد في أنه يؤكد نفسه وثورته وتمرده وعناده، فإذا كانت كل من المدرسة والأسرة والأصدقاء لا يفهمونه ولا يقدرن قدراته ومواهبه، لا يذكر و يعترف الكل بقدرته وقيمه.

ثانيا: المشكلات الصحية: إن المتاعب التي يتعرض لها الفرد في سن المراهقة هي السمنة، إذ يصاب المراهقون بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص، فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة في الغدد، كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع الطبيب النفساني للاستماع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج لأن عند المراهقين أحاسيس خاطئة ولأن أهله لا يفهمونه. (عوض، 1971، صفحة 72).

ثالثا: المشكلات الانفعالية: إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في عنف انفعالاته وحدتها واندفاعاتها، وهذا الاندفاع الانفعالي ليس أساسية نفسية خالصة، بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية، فإحساس المراهق بالنمو وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال وصوته قد أصبح خشنا فيشعر المراهق بالزهو والافتخار وكذلك يشعر الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ.

رابعا: المشكلات الاجتماعية: يحاول المراهق أن يمثل رجل المستقبل، امرأة المستقبل، بالرغم من وجود نضج على مستوى الجسم، وأن تصرفاته تبقى غير ناضجة، وهذا التصادم بين الراغبين يؤدي إلى عدة مظاهر انفعالية وإلى عدة مشاكل نفسية.

11- تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق

يعتبر علماء النفس اللعب أحد العوامل المساعدة على التخفيف من ضغوطات الحياة اليومية والتي تنطلق فيها المشاعر النفسية والطاقة الغريزية فيما يقوم به دون الفرد من نشاط حر، كما يعتبر اللعب أسلوبا هاما لدراسة وتشخيص المشكلات النفسية، ويؤدي اللعب إلى التنفيس عن الطاقة الزائدة كما يساعد التدريب على المهارات التي تساعد على التأقلم والتكيف في حياته ومجتمعه.

ففي الفريق يتعود المراهق على تقبل الهزيمة من ناحية، وكسب دون غرور وكيفية تقبل مواقف التنافس، إذن اللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبته تلقائيا دون أن يكون

له هدف مادي معين، وهو أحد الأساليب الطبيعية التي يمر عليها الفرد نفسه، إن الألعاب التي تحقق بها مختلف الأنشطة الرياضية هي المادة المستعملة في تحقيق العلاج النفسي، فهي متنوعة وتمنح للفرد فرصة التعويض والتخفيف من الإحباطات التي يعانيها المراهق، كما تساعد على التحكم في المشاكل كالقلق والإحباط والعنف والتعبير عن الصراعات المقلقة والتي تكون معانيها مختلفة باختلاف الفرد وشخصيته. (محمدي، 2001، صفحة 38).

12- خصائص الأنشطة الرياضية عند المراهق

لقد أكدت الدراسات الحديثة أن هناك وحدة بين جميع النواحي الجسمية العقلية والاجتماعية، وان النمو يشمل جميع النواحي ولا يمكن فصل ناحية عن أخرى، وتحقيقها لمبدأ التكامل والاستقرار في النمو يجب على المراهق أن لا ينقطع عن النشاط البدني لفترات طويلة ولتخفيف هذا يمكن الاعتماد على البرنامج المدرسي وتحديد برامج التربية البدنية والرياضية وذلك بأن يهتم بالجوانب التالية:

- رفع مستوى الأداء الرياضي.
- إتاحة الفرصة لتعلم القيادة والانضباط.
- تعلم قوانين الألعاب وكيفية تطبيقها.
- تعلم الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية. (محمدي، 2001، صفحة 38).

13- أهمية الأنشطة الرياضية للمراهق

تقوم الأنشطة الرياضية بتنمية مواهب المراهق وقدراته البدنية والعقلية وتطوير الطاقات البدنية والنفسية، ويأتي بتكليف برنامج يوافق بين الدروس وممارسة النشاط البدني، وعموما فممارسة حصة بدنية رياضية واحدة أسبوعيا كفيلة بالمحافظة على اللياقة والكفاءات البدنية، وتعتبر الأنشطة بمثابة ترويح عن النفس للمراهق حيث يهيأ بها بعضا من التعويض النفسي والبدني، وتجعله يعبر عن أحاسيسه ومشاعره التي تتصف بالاضطراب والاندفاع وهذا عن طريق ممارسة حركات رياضية متوازنة ومنسجمة تخدم وتنمي أجهزته الوظيفية والعضوية وترفع معنوياته عاليا.

ومما ذكرناه سابقا أن الأنشطة الرياضية لها أهمية بالغة الأثر في تكوين المراهق وشخصيته حيث تحقق له فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيد رغبته وثيقته في الحياة.

14- اهتمامات المراهق

تعتبر اهتمامات المراهق وسيلة لاستغلال الاستعدادات التي يعبر عنها المراهق في سنه، فهذه النشاطات هي وسيلة تكشف عن شخصية المراهق، فاهتمام اليوم قد يصبح حركة الغد، وبذلك يمكن أن يكون اهتمامه وسيلة جديدة لتحقيق أهداف عالية في الحياة، وعموما نجد طبيعة الفرد وذكاءه واستعداداته وحتى مشواره الثقافي يظهر خلال مختلف الأنشطة التي يمارسها المراهق، واهتماماته هي بمثابة نتائج سلوكه للحفاظ على توازنه ونموه السليم الجسمي والعقلي، وأظهرت الدراسات أن الرياضيين يمتازون بجهاز دوري سليم وبهدوء الأعصاب والتأقلم في المجتمع بصورة حسنة.

خلاصة

كل الجوانب التي تطرقنا إليها تدخل في تكوين شخصية هذه الفئة من المراهقين كما لاحظنا أن مرحلة المراهقة المبكرة هي فترة من أصعب الفترات التي يمر بها الإنسان، وذلك لما تتميز به من تغيرات فيزيولوجية كانت أو مورفولوجية أو انفعالية أو اجتماعية.

كما أن فترة المراهقة المبكرة ما هي إلا مرحلة انتقال ولهذا يجب علينا أن نعطيها أهمية في دراستنا هذه، كما لا نستطيع في أي حال من الأحوال أن نولي أهمية لجانب ونستغني عن جوانب أخرى، لأنها كلها تتعامل مع بعضها البعض في تحديد شخصية المراهق، ولذلك يجب على المربي أو المدرب أن يولي أهمية كبيرة لهذه التغيرات التي تساعد على معرفة وفهم الوضع أو كل ما له علاقة بالمعرفة وكيفية التعامل، وليس معنى التوجيه الضغط والتغيير كما يفهمه الكثير وإنما يراعي حاجيات ومتطلبات المراهق الضرورية والتي بواسطتها يستطيع تحقيق النمو المتوازن.

الجاب التطبيقي

الفصل

الأول



الإجراءات
المنهجية للبحث

تمهيد

إن كل باحث من خلال بحثه يتحقق من الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي باستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم مع طبيعة الدراسة، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي كمنهج علمي ملائم لهذه الدراسة كونه يعتمد على استقصاء ظاهرة من الظواهر ويعمل على تشخيصها وكشف جوانبها المختلفة.

ويشمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على فصلين، الفصل الأول ويمثل الطرق المنهجية للبحث والتي تشمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال الزماني والمكاني وكذا الشروط العلمية للأداة مع ضبط متغيرات الدراسة كما اشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة.

أما الفصل الثاني فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة السابقة ومناقشتها على ضوء الدراسات السابقة والمشابهة مع الخلاصة العامة للبحث.

وعليه سوف نتطرق في هذا الفصل إلى جميع النقاط وبالتفصيل.

1- الدراسة الاستطلاعية

تعد التجربة الاستطلاعية "دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث و أدواته. (حيدر ، 1998، ص4).

قبل الشروع في إجراء التجربة الاستطلاعية ، قمنا بزيارة العديد من الفرق الرياضية لكرة اليد ولاية المدية، وكان الغرض منها هو الوقوف على المعطيات المتوفرة في الفريق والبحث عن الفرق الملائمة لإجراء التجربة الميدانية، إضافة إلى تحديد جوانب المشكلة التي نحن بصدد دراستها، وبعد جمع كل المعطيات التي نحتاجها تم اختيار فريق النادي الرياضي لبلدية بني سليمان بالمدية، وكان سبب هذا الاختيار راجع لتعاون وتفهم المدربين لعملائنا وتسهيل مهمتنا في إعداد العينة التجريبية، إضافة إلى وجود المستلزمات للعتاد الرياضي و التي رأينا فيها إمكانية توظيفها واستعمالها لإجراء التجربة.

تم بعد ذلك ضبط بطارية الاختبار التي تساهم في قياس مرونة العمود الفقري و مرونة الرقبة والتي تم إخضاعها للتجربة الاستطلاعية.

2- المنهج المستخدم

إن موضوع البحث عبارة عن دراسة بطارية اختبارات مرونة العمود الفقري و مرونة الرقبة لكشف مدى تطوير هاتين المرونتين، لتحقيق ذلك لزم علينا إتباع المنهج التجريبي بإجراء بطارية اختبارات.

3- مجتمع البحث

تعد عملية اختيار عينة البحث من الخطوات الضرورية بغرض إتمام العمل العلمي، إذ يتطلب من الباحث البحث عن عينة تتلاءم مع طبيعة عمله وتتسجم مع المشكلة المراد حلها إضافة إلى كون هذه العينة تمثل مجتمعها أصدق تمثيل.

مجتمع البحث تمثل في لاعبي كرة اليد فئة أقل من 15 سنة لولاية المدية للموسم الرياضي 2024-

2025.

4- عينة البحث

تمثلت عينة البحث تمثلت في فريق كرة اليد تم اختياره على مستوى ولاية المدية، وهو فريق النادي الرياضي لبلدية بني سليمان، وقد تم اختيارها بالطريقة العمدية بصفتها عينة متجانسة من حيث المرحلة السنوية والمرفولوجية، وضمت 20 لاعبا أقل من 15 سنة وقسمت إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية احتوت كل منها على 10 لاعبين.

1-4 مميزات عينة الدراسة

جدول رقم (01): مميزات عينة

الدراسة

التجريبية N=10		الضابطة N=10		المجموعة المتغير
الانحراف المعياري	المعدل	الانحراف المعياري	المعدل	
0.035	1.697	0.036	1.700	الطول (م)
5.301	61.100	4.914	58.633	الوزن (كغ)
1.341	21.192	1.930	20.706	مؤشر الكتلة الجسمية (كغ/م ²)

5- متغيرات الدراسة

يعتبر ضبط المتغيرات عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية وهذا بغرض التحكم فيها قدر المستطاع بحيث يكون هذا الضبط مساعدا على تفسير وتحليل النتائج للدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل، وقد جاء ضبط متغيرات البحث كما يلي:

المتغير المستقل: التدريب (برنامج التدريب المقترح).

المتغير التابع: ويتمثل في مرونة العمود الفقري و مرونة الرقبة.

6- مجالات البحث الزماني والمكاني

الزمان: وهو نفس الوقت المخصص لأداء الحصة التدريبية داخل الملعب بالنسبة للاعبين، حيث وقت إجراء التدريبات يكون على النحو التالي:

- يوم الاثنين مساءً والاربعاء مساءً على الساعة 16.00 مساءً.

المكان: في القاعة المتعددة الرياضات لبني سليمان المدينة.

7- صعوبات البحث

➤ ضيق المساحة كون القاعة مخصصة لجميع الفئات العمرية للتدريبات.

➤ جل اللاعبين متمدرسين وأغلبيتهم يأخذ دروس الدعم مساءً.

8- أدوات البحث

إن الخطوة التي اتبناها في دراستنا هي وضع وسائل تساعد على توزيع جوانب البحث، وهي جمع المعلومات من مختلف المصادر والمراجع وقد تم الاعتماد بصفة كبيرة على المصادر المتوفرة على شبكة الانترنت من منصات التعليم الالكترونية الخاصة بالرياضة وهذا قصد الإلمام بالجانب النظري.

كما اعتمدنا على بطارية اختبارات مرونة العمود الفقري و مرونة الرقبة، تجرى على العينة، على شكل اختبار قبلي واختبار بعدي، كما تم استعمال وحدات تدريبية على شكل تمارين تساهم في تطوير هاته الصفة تخضع لها المجموعة التجريبية قيد البحث.

1-8 القياسات و الاختبارات:

استخدم الباحث اختباران يعدان واسعا التطبيق هما:

- اختبار ثني الجذع أماما من الجلوس الطويل: لقياس مرونة العمود الفقري.
- اختبار ثني الرقبة: لقياس مرونة العمود والرقبة.

و قد قمنا بالتأكد من: موضوعيتهما، صدقهما و ثباتهما على النحو التالي:

2-8 موضوعية الاختبار:

بما أن طبيعة الاختبارات المستعملة في دراستنا تعتمد على أدوات قياسية كالمقاييس و الإقمار والمتر مثلا وهذا في قياس اختبار المرونة، فإن هذه الاختبارات لا تحتاج إلى محكمين في تسجيل النتائج وعليه فإن موضوعية الاختبار سوف تكون ضرورة حتمية. ومنه نستخلص أن موضوعية الاختبار واضحة نظرا لطبيعة الاختبار وكذا العتاد الرياضي المستعمل لحسابها.

3-8 ثبات الاختبار:

هو مدى استقرار ظاهرة معينة، أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج إذا أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف، حيث قمنا بتطبيق الاختبارات الأولية على عينة من اللاعبين. وقدرت بـ 6 لاعبين وبعد أسبوع وفي نفس الوقت تعاد نفس الاختبارات على نفس العينة، وتنظيم النتائج استخدمنا معامل الارتباط "بيرسون" لمعرفة مدى ثبات الاختبارات.

4-8 صدق الاختبار:

للحصول على صدق الاختبار نقوم باستخدام معامل الصدق الذاتي والذي يحسب بواسطة الجذر التربيعي لمعامل الثبات للاختبار.

جدول رقم (02): ثبات و صدق الإختبارين

إختبار	معامل الثبات	معامل الصدق
مرونة العمود الفقري	*0.873	*0.762
مرونة العمود والرقبة	*0,912	*0,832

*دال إحصائيا

من الجدول أعلاه يتضح أن معاملي الثبات و الصدق لكلا الإختبارين دالين إحصائيا و عليه فإن الإختبارين ثابتين وصادقين و بالتالي يمكن إستخدامهما في دراستنا الأساسية.

9- وسائل جمع البيانات

تمثلت في:

- شريط مئري.
- ميزان الكتروني.

• ميقاتي.

1.9. اختبار ثني الجذع أماما من الجلوس الطويل:

هدف الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي والعضلات الخلفية للفخذ.

الأدوات المستخدمة: مقعد بدون مسند ارتفاعه (50 سم)، مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر إلى (100 سم)، مثبتة على المقعد عموديا، بحيث يكون رقم (50) موازيا لسطح المقعد، ورقم (100) موازيا للحافة السفلى للمقعد، مؤشر خشبي يتحرك على السطح المسطرة كما هو موضح في الشكل رقم (1).

طريقة إجراء الاختبار:

لقياس مرونة الجذع و السلسلة الخلفية للأطراف السفلية، من وضعية الوقوف تتحني، الرجلين مستقيمتين و اليدين يحاولان لمس الأرضية بالنزول التدريجي دون أرجحة (Edgar, 1997, p200).

يقف اللاعب المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان وأصابع القدمين مثبتة على حافة المقعد، والركبتين ممدودة، يقوم اللاعب بثني جذعه للأمام والأسفل، بحيث يدفع المؤشر بأصابعه إلى ابعده مسافة يستطيع الوصول إليها، ويثبت في آخر مسافة وصل إليها لمدة 2 ثانية.

طريقة التسجيل:

تسجيل للمختبر المسافة التي وصل إليها.

تعطى للاعب محاولتان وتحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر. (موفق،2007، ص 39).



شكل رقم (1): إختبار ثني الجذع الى الأمام

2.9. اختبار ثني الرقبة:

هدف الاختبار: قياس مرونة الجذع والرقبة.

أدوات الاختبار: مسطرة مدرجة.

طريقة أداء الاختبار: يتخذ المختبر وضع الانبطاح على البطن مع تثبيت اليدين خلف الرأس ثم يقوم برفع الجذع والرقبة إلى الأعلى وللخلف أقصى ما يمكن.

التسجيل: تقاس المسافة من الحفرة فوق القص إلى الأرض.



شكل رقم (2): إختبار مرونة الجذع والرقبة

10- الوسائل الإحصائية

✚ المتوسط الحسابي.

✚ معامل الارتباط "بيرسون" و معامل الثبات.

✚ الانحراف المعياري.

✚ اختبار "T" ستودنت.

وقد استعنا ببرنامج SPSS و Excel في المعالجة الإحصائية.

خلاصة

إحتوى هذا الفصل على الإجراءات الميدانية، حيث أمكننا تمهيد العمل الميداني خصوصا عند تحديد المنهج، العينة، الوسائل المستخدمة، بروتوكولات الاختبارات الميدانية والوسائل الإحصائية، لجمع البيانات ومعالجتها بالطريقة العلمية المناسبة.

الفصل الثاني

عرض وتحليل
النتائج

تمهيد

في هذا الفصل سنقدم عرضاً مفصلاً لنتائج متغيرات دراستنا، و ذلك في تبعاً لما تم قياسه في الإختبارات الآنفة الذكر و في حدود إمكانياتنا، نختار منها ما نراه مناسباً لبحثنا، ثم قمنا بتحليلها و انتهينا بمناقشتها في ضوء الفرضيات التي سطرناها في بداية بحثنا.

عرض و تحليل النتائج:

1- التوزيع الإعتدالي للعينة:

جدول رقم (3): التوزيع الطبيعي لمتغيرات الدراسة

الدلالة الإحصائية	إختبار						إختبار التوزيع الطبيعي		
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk					
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.	المتغيرات		
دال	0,205	10	0,200*	0,941	10	0,561	إختبار قبلي	مرونة العمود	الضابطة
دال	0,179	10	0,200*	0,938	10	0,532	إختبار بعدي	الفقري	
دال	0,114	10	0,200*	0,992	10	0,999	إختبار قبلي	مرونة الرقبة	
دال	0,176	10	0,200*	0,934	10	0,484	إختبار بعدي		
دال	0,146	10	0,200*	0,948	10	0,648	إختبار قبلي	مرونة العمود	التجريبية
دال	0,165	10	0,200*	0,976	10	0,941	إختبار بعدي	الفقري	
دال	0,143	10	0,200*	0,974	10	0,925	إختبار قبلي	مرونة الرقبة	
دال	0,131	10	0,200*	0,924	10	0,393	إختبار بعدي		

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

يتضح من الجدول أعلاه أن أفراد عينة الدراسة سواء الضابطة أم التجريبية موزعة توزيعاً طبيعياً في متغيري مرونة العمود الفقري و مرونة الرقبة في كلا الإختبارين القبلي و البعدي لذلك سنستعمل فيها إختبارات لدراسة دلالة الفروق بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي ثم الإختبارين البعديين لكلا المجموعتين.

2- تكافؤ عيني الدراسة:

جدول رقم(4): دلالة الفروق بين الإختبارين القبليين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

الدلالة الإحصائية Sig	df	إختبار 'ت'	العينة التجريبية		العينة الضابطة		المتغير
			الانحراف المعياري	المعدل	الانحراف المعياري	المعدل	
0,102	18	-1,721	2.214	15,300	3,381	13,100	مرونة العمود الفقري

0,475	18	- 0,7300	2.797	19,400	3.307	18,400	مرونة الجذع والرقبة
-------	----	-------------	-------	--------	-------	--------	------------------------

يوضح الجدول أعلاه معدل متغير مرونة العمود الفقري للمجموعة الضابطة المقدر ب 13,100 وانحراف معياري قدره 3,381، و هو منخفض عن قيمته في المجموعة التجريبية المقدر ب 15,300 بانحراف معياري قدره 2.214 و قد كانت قيمة اختبار 'ت' 1,721 و هي غير دالة إحصائياً مما يعني عدم وجود فروق بين المجموعتين في متغير مرونة العمود الفقري.

كما أن ذات الجدول يوضح معدل متغير مرونة الرقبة للمجموعة الضابطة المقدر ب 13,100 وانحراف معياري قدره 3.307، و هو منخفض عن قيمته في المجموعة التجريبية المقدر ب 19,400 بانحراف معياري قدره 2.797 و قد كانت قيمة اختبار 'ت' 0.73 و هي غير دالة إحصائياً مما يعني عدم وجود فروق بين المجموعتين في متغير مرونة الرقبة، هذا يعكس تكافؤ العينتين في كلا المتغيرين.

3- عرض و تحليل نتائج مرونة العمود الفقري القبلية و البعدية للمجموعة الضابطة:

جدول رقم(5): دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في متغير مرونة العمود الفقري

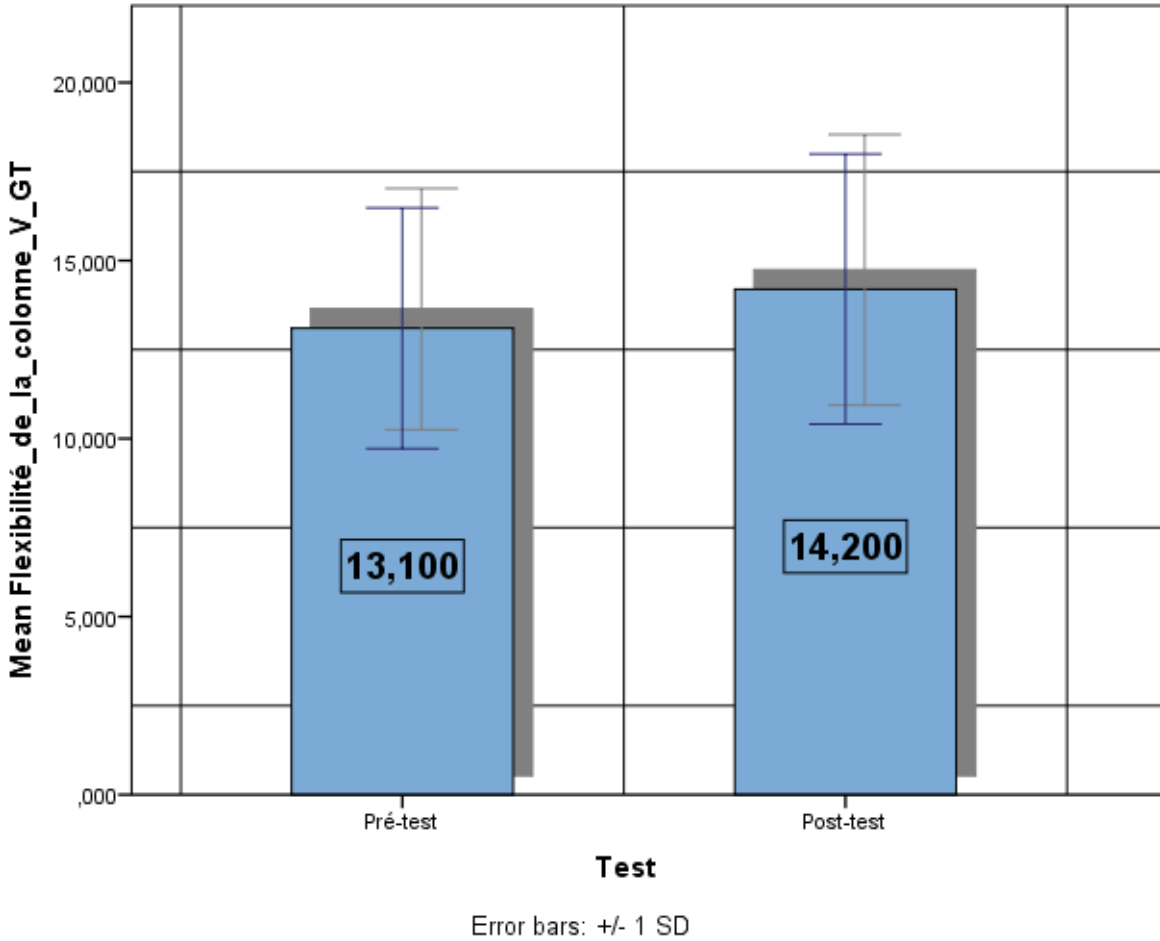
للمجموعة الضابطة

الدلالة الإحصائية Sig	df	إختبار 'ت'	الإختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبار المتغير
			الانحراف المعياري	المعدل	الانحراف المعياري	المعدل	
**0,003	9	-3,973	3,795	14,20	3,381	13,100	مرونة العمود الفقري

** فروق ذات دلالة إحصائية عالية.

يوضح الجدول أعلاه معدل متغير مرونة العمود الفقري البعدي المقدر عند ب 14,20 و انحراف معياري قدره 3,795، وهو مرتفع عن قيمته القبلية المقدر ب 13,100 بانحراف معياري قدره 3.381 و قد كانت قيمة اختبار 'ت' -3,973 و هي عالية الدلالة الإحصائية ($p < 0.01$) مما يعني وجود تحسن في متغير مرونة العمود الفقري ، و النتائج موضحة في الأعمدة التالية:

شكل رقم(3): أعمدة تكرارية لدلالة الفروق في متغير مرونة العمود الفقري للمجموعة الضابطة



4- عرض و تحليل نتائج مرونة الرقبة القبلية و البعدية للمجموعة الضابطة:

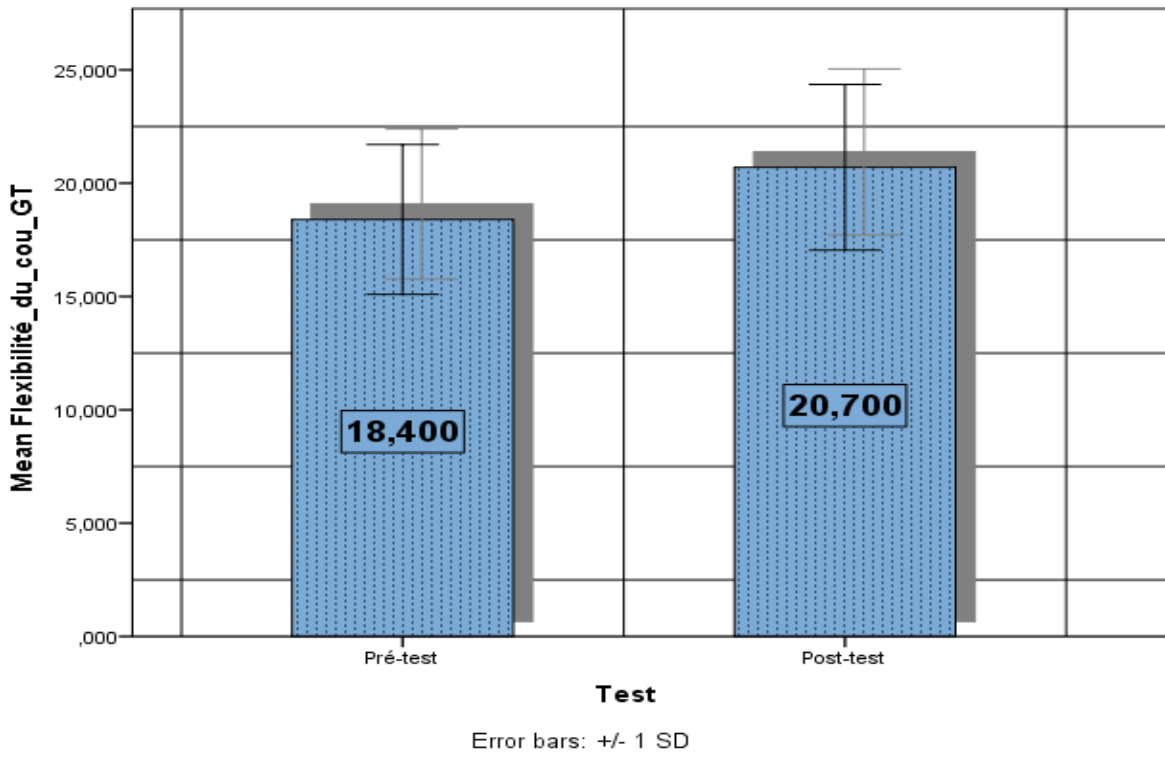
جدول رقم(6): دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في متغير مرونة الرقبة للمجموعة الضابطة

الدلالة الإحصائية Sig	df	إختبار 'ت'	الإختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبار المتغير
			الانحراف المعياري	المعدل	الانحراف المعياري	المعدل	
0,000***	9	-5,811	3,653	20,700	3,307	18,400	مرونة الرقبة

*** فروق ذات دلالة إحصائية جد عالية.

يوضح الجدول أعلاه معدل متغير مرونة الرقبة للمجموعة الضابطة البعدي المقدر ب 20,700 و انحراف معياري قدره 3.653، و هو مرتفع عن قيمته القبلية المقدر ب 18,400 بانحراف معياري قدره 3,307 و قد كانت قيمة اختبار 'ت' -5,811 و هي جد عالية الدلالة الإحصائية ($p < 0.001$) مما يعني وجود تحسن في متغير مرونة الرقبة، و النتائج موضحة في الأعمدة التالية:

شكل رقم(4): أعمدة تكرارية لدلالة الفروق في متغير مرونة الرقبة للمجموعة الضابطة



5- عرض و تحليل نتائج مرونة العمود الفقري القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية:

جدول رقم(7): دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في متغير مرونة العمود الفقري

للمجموعة التجريبية

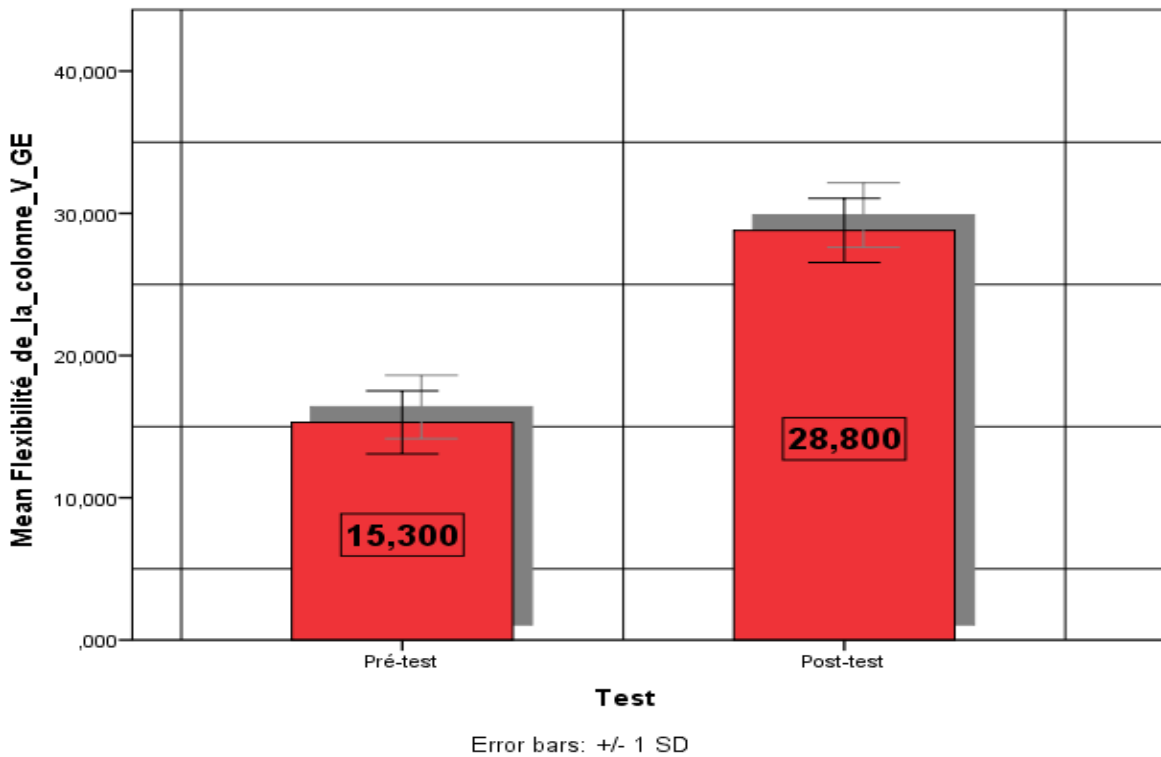
الدلالة الإحصائية Sig	df	إختبار 'ت'	الإختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبار المتغير
			الانحراف المعياري	المعدل	الانحراف المعياري	المعدل	

0,000***	9	-20,125	2,251	28,80	2,214	15,30	مرونة العمود الفقري
----------	---	---------	-------	-------	-------	-------	---------------------

*** فروق ذات دلالة إحصائية جد عالية.

يوضح الجدول أعلاه معدل متغير مرونة العمود الفقري للمجموعة التجريبية البعدي المقدر ب 28,80 و انحراف معياري قدره 2.251 ، و هو مرتفع عن قيمته القبلية المقدر ب 15,30 بانحراف معياري قدره 2.214 و قد كانت قيمة اختبار 'ت' -20,125 و هي جد عالية الدلالة الإحصائية ($p < 0.001$) مما يعني وجود تحسن في متغير مرونة العمود الفقري ، و النتائج موضحة في الأعمدة التالية:

شكل رقم(5): أعمدة تكرارية لدلالة الفروق في متغير مرونة العمود الفقري للمجموعة التجريبية



6- عرض و تحليل نتائج مرونة الرقبة القبلية و البعدي للمجموعة التجريبية:

جدول رقم(8): دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في متغير مرونة الرقبة للمجموعة التجريبية

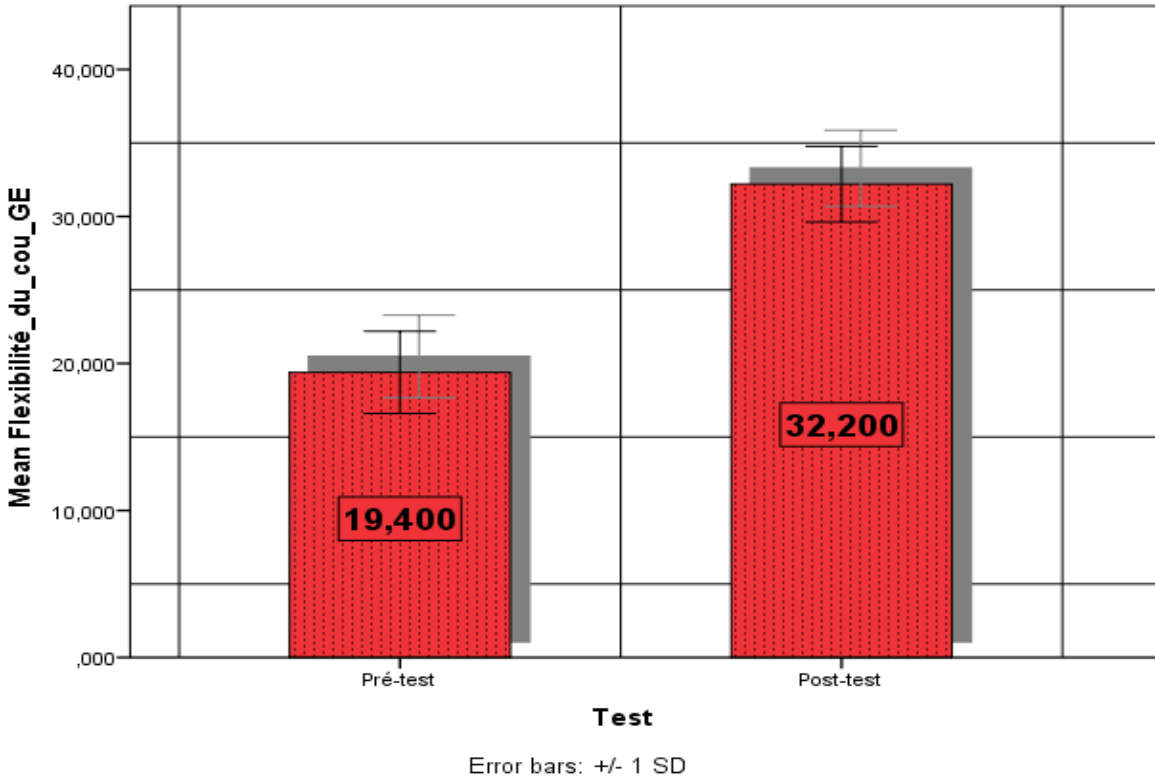
الاختبار	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	إختبار 'ت'	df	الدلالة
----------	-----------------	-----------------	------------	----	---------

الإحصائية			الانحراف المعياري	المعدل	الانحراف المعياري	المعدل	المتغير
Sig	9	-11,104	2,573	32,200	2.797	19,400	مرونة الرقبة

*** فروق ذات دلالة إحصائية جد عالية.

يوضح الجدول أعلاه معدل متغير مرونة الرقبة البعدي المقدر عند ب 32,200 و انحراف معياري قدره 2.573، و هو مرتفع عن قيمته القبلية المقدرة ب 19,400 بانحراف معياري قدره 2.797 و قد كانت قيمة اختبار 'ت' -11,104 و هي جد عالية الدلالة الإحصائية ($p < 0.001$) مما يعني وجود تحسن في متغير مرونة الرقبة، و النتائج موضحة في الأعمدة التالية:

شكل رقم(6): أعمدة تكرارية لدلالة الفروق في متغير مرونة الرقبة للمجموعة التجريبية



7- عرض و تحليل نتائج الاختبارين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة:

جدول رقم(9): دلالة الفروق بين الاختبارين البعدين للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة

العينة	العينة الضابطة	العينة التجريبية	إختبار 'ت'	df	الدلالة
--------	----------------	------------------	------------	----	---------

الإحصائية Sig			الانحراف المعياري	المعدل	الانحراف المعياري	المعدل	المتغير
0,102	18	-10,464	2,251	28,800	3,795	14,20	مرونة العمود الفقري
0,475	18	-8,139	2,573	32,200	3,653	20,700	مرونة الرقبة

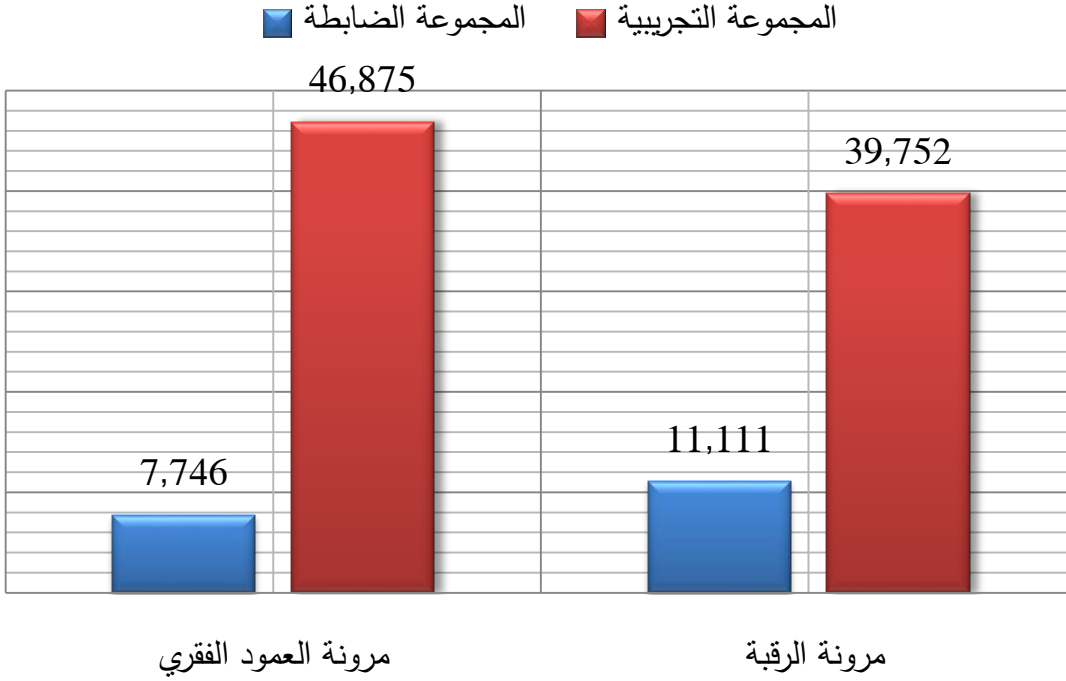
يوضح الجدول أعلاه معدل متغير مرونة العمود الفقري للمجموعة الضابطة المقدر ب 14,20 و انحراف معياري قدره 3,795، و هو منخفض عن قيمته في المجموعة التجريبية المقدر ب 28,800 بانحراف معياري قدره 2.251 و قد كانت قيمة اختبار 'ت' -10,464 و هي جد عالية الدلالة الإحصائية مما يعني وجود فروق بين المجموعتين في متغير مرونة العمود الفقري لصالح المجموعة التجريبية.

كما أن ذات الجدول يوضح معدل متغير مرونة الرقبة للمجموعة الضابطة المقدر ب 13,100 و انحراف معياري قدره 3,653، و هو منخفض عن قيمته في المجموعة التجريبية المقدر ب 32,200 بانحراف معياري قدره 2.573 و قد كانت قيمة اختبار 'ت' -8,139 و هي جد عالية الدلالة الإحصائية مما يعني وجود فروق بين المجموعتين في متغير مرونة الرقبة لصالح المجموعة التجريبية.

وقد تطورت المرونتان: للعمود الفقري و الرقبة بمقدار 7.746 % و 11.111 % على التوالي عند المجموعة الضابطة بينما تطورت بنسبة 46.875 % و 39.752 % على التوالي عند المجموعة التجريبية بعد مدة التدريب، و الشكل التالي يوضح ذلك:

شكل رقم(7): النسبة المئوية لتطور مرونة العمود الفقري و مرونة الرقبة عند المجموعتين الضابطة و

التجريبية



خلاصة

قدمنا في هذا الفصل نتائج قياساتنا و قمنا بتحليلها تحليلا علميا و توصلنا الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية جد عالية لكلا المرونتين: للعمود الفقري و للرقبة لكلا المجموعتين و قد كانت نسبة التطور كبيرة عند المجموعة التجريبية، و سنقوم في الفصل التالي بمناقشتها في ضوء الدراسات السابقة و المشابهة.

الفصل

الثالث

مناقشة

النتائج

تمهيد

سنقوم في هذا الفصل بمناقشة نتائج قياساتنا في ضوء الدراسات السابقة والمشابهة للتأكد من صحة م افتراضناه من خطئه.

1- مناقشة نتائج مرونة العمود الفقري:

1- نص الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبليين للمجموعتين في متغير مرونة العمود الفقري للاعبين كرة اليد أقل من 15 سنة.

بعد عرض و تحليل النتائج الموضحة سابقا فقد كشفت النتائج صحة الفرضية الأولى بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبليين للمجموعتين في متغير مرونة العمود الفقري ذلك أن المجموعتين متكافئتين في هذا المتغير و لا يوجد اختلاف بينهما.

2- نص الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في متغير مرونة العمود الفقري للاعبين كرة اليد أقل من 15 سنة.

بعد عرض و تحليل النتائج الموضحة سابقا فقد كشفت النتائج عن عدم صحة الفرضية الثانية بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في متغير مرونة العمود الفقري ذلك أن البرنامج التدريبي العادي كان له تأثير على هذا المتغير فقد تطور بنسبة 7.746 %.

3- نص الفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في متغير مرونة العمود الفقري للاعبين كرة اليد أقل من 15 سنة.

بعد عرض و تحليل النتائج الموضحة سابقا فقد كشفت النتائج عن صحة الفرضية الثالثة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في متغير مرونة العمود الفقري ذلك أن البرنامج التدريبي المقترح كان له تأثير على هذا المتغير فقد تطور بنسبة 39.752 %.

4- نص الفرضية الرابعة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين في متغير مرونة العمود الفقري للاعبين كرة اليد أقل من 15 سنة.

بعد عرض و تحليل النتائج الموضحة سابقا فقد كشفت النتائج عن صحة الفرضية الرابعة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين في متغير مرونة

العمود الفقري ذلك أن البرنامج التدريبي المقترح كان له تأثير على هذا المتغير أكبر من البرنامج العادي.

II- مناقشة نتائج مرونة الرقبة:

1- نص الفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبليين للمجموعتين في متغير مرونة الرقبة للاعبين كرة اليد أقل من 15 سنة.

بعد عرض و تحليل النتائج الموضحة سابقا فقد كشفت النتائج صحة الفرضية الأولى بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبليين للمجموعتين في متغير مرونة الرقبة ذلك أن المجموعتين متكافئتين في هذا المتغير و لا يوجد اختلاف بينهما.

2- نص الفرضية السادسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في متغير مرونة الرقبة للاعبين كرة اليد أقل من 15 سنة.

بعد عرض و تحليل النتائج الموضحة سابقا فقد كشفت النتائج عن عدم صحة الفرضية الثانية بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في متغير مرونة الرقبة ذلك أن البرنامج التدريبي العادي كان له تأثير على هذا المتغير فقد تطور بنسبة 11.111 %.

3- نص الفرضية السابعة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في متغير مرونة الرقبة للاعبين كرة اليد أقل من 15 سنة.

بعد عرض و تحليل النتائج الموضحة سابقا فقد كشفت النتائج عن صحة الفرضية الثالثة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في متغير مرونة الرقبة ذلك أن البرنامج التدريبي المقترح كان له تأثير على هذا المتغير فقد تطور بنسبة 46.875 %.

4- نص الفرضية الثامنة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين في متغير مرونة الرقبة للاعبين كرة اليد أقل من 15 سنة.

بعد عرض و تحليل النتائج الموضحة سابقا فقد كشفت النتائج عن صحة الفرضية الرابعة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين في متغير مرونة

الرقبة ذلك أن البرنامج التدريبي المقترح كان له تأثير على هذا المتغير أكبر من البرنامج العادي.

تؤدي عملية الاستطالة إلى فتح الثغرات للمبادلات الخلوية نتيجة لتمدد الغشاء الخلوي مما يسمح بمبادلات خلوية ضخمة وسريعة بواسطة ظاهرة الانتشار فيتم طرح ثاني أكسيد الكربون و المواد الأيضية السامة في الفراغ بين الغشاء الخلوي و بالمقابل يمتص الأكسجين المنحل و المغذيات، وعلى رأس المواد حمض اللبن مما يسمح بالتخلص من البروتونات الزائدة و بالتالي تعديل الوسط و يصبح ال PH معتدلا من جديد و يعد الأمثل لعمل الانزيمات و بالتالي يؤخر الشعور بالتعب الذي ينتج عادة بسبب تثبيط الانزيمات في الوسط الحامضي (بودريالة، 2009، ص106).

فالتقلص العضلي المتساوي البعد لأزيد من 6 ثوان يزيد من حموضة الوسط بسبب زيادة تركيز حمض اللبن (Pavlovic, 1996, P28).

من جهة أخرى عملية الاستطالة العضلية تسبب ضغط عمودي على السائل خارج الغشاء الخلوي باتجاه ثقب الشعيرات الدموية، هذا التدليك للأنسجة يزيد من ناقلية الأغشية حسب مبدأ الاسفنجية، مما يسمح بالطرح السريع للفضلات بالدم و امتصاص المغذيات بالمقابل (Pavlovic, 1996, P26).

على صعيد آخر استطالة العضلة تسمح بطرد الدم من الأوردة بصفة كاملة نحو القلب و عند العودة إلى الحالة الأولى يشفط الدم النقي بسرعة (Pavlovic, 1996, P26).

تسمح وضعيات الاستطالة المقلوبة بقلب التيار الخلوي (150 فولط/م2) من الرأس إلى القدمين لتصبح من القدمين إلى الرأس هذا ما يسمح بالتوازن النفسي و العصبي (Palvolic, 1996,P 34).

وتسمح وضعيات الاستطالة المنطوية بملء الأعضاء الموجودة فوق مستوى القلب بالدم، على رأسها الدماغ مركز التنسيق مما يسمح بمعالجة أمراض الصداع المزمن، الأرق، زيادة ضغط الدم، يزيد كذلك من التركيز و اليقظة كذلك يسمح برفع مستوى عمل غدة تحت المهاد البصري المسؤولة عن إفراز الهرمونات في الجسم (Palvolic, 1996, P34).

كما أن هذه التمارين المقترحة تعمل على تحسين عمل المستقبلات الميكانيكية على مستوى الكبسولات المفصالية (عضيات نهائية ل Ruffin) و على الأربطة (عضيات وتريه كولجي Golgi) فيزيد الإحساس الداخلي بالتوازن، بالضغط على الأرض و الإحساس بالمحيط (Palvolic, 1996, P35).

كما يعمل هذا النوع من التمارين على تحسين سعة الحركة بزيادة مرونة العضلات و زيادة ليونة المفاصل (Whirhed, 1985, P21)، كما يزيد من ليونة الأوتار (Pavlovic, 1996, P26).

حيث أن هذا النوع من التمارين يزيل التيبسات و التلحييمات التي بدأت تنشأ بين الفقرات لنقص الحركة فزادت سعتها (Pavlovic, 1996, 23)، كما أن هذا النوع من التمارين و بتكراره يبعث رسائل حسية إلى مستوى الدماغ لتبرمج هناك و تبعث رسائل حركية للعضلات و العضلات المقابلة (Malméjac, 1976, 462) ليكون تنسيق أكبر فيزيد التوازن و هو حال عينتنا إذ ارتفع التوازن لديها من 12.329 ثانية إلى 15.671 ثانية، و بذلك لوحظ تحسن في الصفات البدنية بفعل البرنامج التدريبي.

III - الاستنتاج العام:

بناء على ما أسفرت عنه هذه الدراسة من نتائج، يمكننا الإشارة إلى الفائدة العلمية والتطبيقية التي يمكن أن نجنيها من هذه الدراسة حيث أمكن الكشف عل ما يلي:

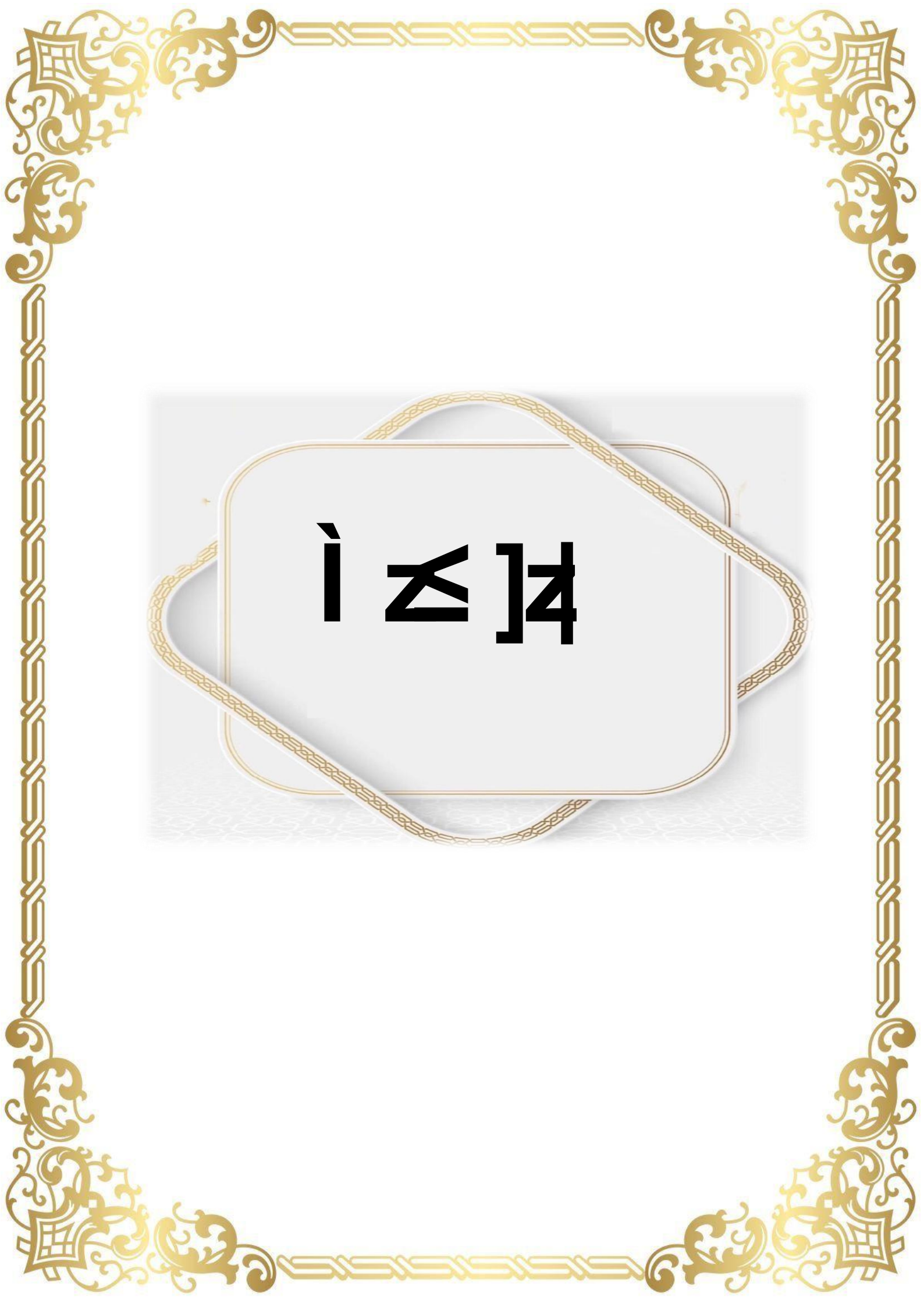
بإمكان البرنامج التدريبي تحسين وتطوير مرونة الجذع من وضع الجلوس الطويل لدى لاعبي كرة اليد أقل من 15 سنة.

بإمكان البرنامج التدريبي تحسين وتطوير مرونة الرقبة لدى لاعبي كرة اليد أقل من 15 سنة.

IV- اقتراحات:

من جراء إجراء هذا البحث فقد تسنى لنا ملاحظة الكثير من الأشياء، كانت تشكل بعض الصعوبات في إنجاز وتقديم سيرورة البحث نفسه أو حتى كعائق في وجه تحسين مستوى النوادي الرياضية. لذا فقد خلصنا إلى مجموعة من الاقتراحات لعلها تساهم في تحسين وضعية النوادي الرياضية ونذكر منها ما يلي:

- ✓ توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة قصد سيرورة التدريب وتسهيل عملية التعليم على المدرب.
- ✓ اقتراح منافسات ودورات رياضية محلية قصد تدعيم الحركة الرياضية وذلك لقلّة المنافسات الرسمية، وبالتالي تدعيم احتكاك اللاعبين بنظرائهم في نوادي رياضية أخرى، وعليه التعود على جو المنافسة الذي يخلق لديهم روح التنافس ويطور من قدراتهم التقنية والبدنية المختلفة.
- ✓ ضرورة التركيز على إدماج التمارين والبرامج التطويرية قصد تحسين صفة المرونة لدى اللاعبين والتي تبدو ضعيفة نوعاً ما لانعدام العمل حول هذه الصفة في مختلف البرامج التدريبية التي يتلقاها اللاعب.
- ✓ إعطاء أهمية بالغة لمهارات كرة اليد في مرحلة الطفولة خاصة باعتبارها المرحلة الأساسية لترسيخ المكتسبات والخبرات.
- ✓ إدراك أهمية الممارسات الرياضية والنشاطات البدنية في حياه المراهق ودورها في تطوير نمو شخصيته منكل الجوانب.
- ✓ إدخال المدربين في تریصات حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية لمواكبة التطور الرياضي العلمي.
- ✓ ضرورة إعطاء أهمية كبيرة للإحماء لما يساهمه بصفة كبيرة في تحسين وتطوير مختلف المهارات وكذلك صفة المرونة وخاصة تجنب الإصابات الرياضية.



ì x 14

خاتمة

من خلال الإحاطة النظرية وتحليل محتوى الدراسات السابقة والمشابهة، التي تم توضيحها في مختلف جوانب الدراسة التي كان هدفها معرفة الفروقات الموجودة بين بعض مرونة العمود الفقري ومرونة الرقبة لدى لاعبي كرة اليد لأقل من 15 سنة.

وبعد إجراء القياسات والاختبارات ثم معالجتها، وبعد عرضها وتحليلها تبين أن هناك فروقات ذات دلالة إحصائية في بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية وكذا بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية.

وفي الأخير نتمنى أن تؤخذ دراستنا بعين الاعتبار من طرف أهل الاختصاص عند اقتراح البرامج التدريبية لتطوير مستوى لاعبي كرة اليد من الناحية البدنية وتوزيعهم على مواقع اللعب وذلك لتحقيق مستويات عليا من الأداء من أجل الفوز.

المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

المراجع باللغة العربية

- 1 إبراهيم بهاء الدين سلامة. (2002). الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي (الإصدار ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
2. أبو علاء أحمد عبد الفتاح و أحمد نصر الدين سيد (1993) . اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
3. إبراهيم حمادة مفتي. (1997) . التدريب الرياضي الحديث. القاهرة: دار الفكر العربي.
4. إبراهيم مفتي و صالح عبدة (1994) التدريب الرياضي ، نظريات - تطبيقات القاهرة: دار الفكر العربي. إبراهيم منير جرجس. (2004). كرة اليد للجميع. القاهرة: دار الفكر العربي.
5. أبو عبده حسن السيد (2008) الاعداد البدني للاعبين كرة القدم (النظرية والتطبيق) (الإصدار ط1). الاسكندرية - مصر: جامعة الاسكندرية.
- 6 أبو علاء أحمد عبد الفتاح و أحمد نصر الدين سيد (1993) . اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
7. أحمد السيد حمدي. (2012) . تمارين الإطالة والمرونة (نصف تشريحي - اختبارات) (الإصدار ط1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
8. البهي فؤاد السيد (1999). الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 9 ج بيتر، و ل تومسون (1996) المدخل إلى نظريات التدريب (مركز التنمية الإقليمية، المترجمون) القاهرة: مركز التنمية الإقليمية
10. حسام الدين طلحت . (1997) . الموسوعة العلمية للتدريب الرياضي (الإصدار ط1). القاهرة.
11. حسام الدين وآخرون طلحت . (1997). الموسوعة العلمية في التدريب الإصدار (ط1) القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
12. حسن السيد أبو عبده (2008). الإعداد البدني للاعبين كرة القدم (النظرية والتطبيق) (الإصدار ط1). مصر: جامعة الإسكندرية.
13. حسن محمد علاوي (1998). سيكولوجية النمو للمربي الرياضي الإصدار (ط1) القاهرة: دار الفكر العربي. ،
14. حمدي أحمد السيد، و توت. (2012). تمارين الإطالة والمرونة (نصف تشريحي - اختبارات) (الإصدار ط1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 15 رابح تركي. (1984). مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس الإصدار (ط1). الجزائر : المؤسسة الوطنية للكتاب.
16. سعد حماد الجميلي. (2014). التدريب الميداني في القوة والمرونة (الإصدار 1). العراق: دار دجلة .
17. سعدية محمد علي بهادر (2014). سيكولوجية المراهق. الكويت دار المسيرة للطباعة والنشر.

18. سمير محمدي. (2001). أثر ت ب ر على صحة ونفسية -المراهق - مذكرة نيل شهادة الليسانس. الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية - دالي ابراهيم.
19. صبحي اسماعيل رباعية. (2001). تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية باستخدام طرق التخليط العلمي (الإصدار ط1).
- عمان مؤسسة الوراق.
20. طه إسماعيل عمرو، و أبو عبد المجيد إبراهيم شعلان (1989) كرة القدم بين النظرية والتطبيق. القاهرة: دار الفكر العربي.
21. عبد العزيز نمر. (1997). الإطالة العضلية الإصدار (ط1) القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
22. علكة سليمان الحوري. (2006) الدليل إلى التغذية والوزن واللياقة. بغداد: مطبعة البرهان.
23. عمار بوحوش و محمد دنيات (1995) مناهج البحث العلمي وطرق البحوث الجزائر: المطبوعات الجامعية.
24. عمر دمانة. (2008). دور تنظيم الموارد البشرية في تطوير المنشآت الرياضية (رسالة ماجستير). الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية.
25. قاسم حسن حسن. (1997). الأسس النظرية والعلمية في فعاليات المساحة والميدان للمراحل الأولى لكليات التربية الرياضية. العراق: مطبعة جامعة بغداد.
26. كمال عبد الحميد (1998) الممارسات التطبيقية لكرة اليد مصر: دار الفكر العربي.
27. كمال عبد الحميد و زينب فهمي (1997). اللياقة البدنية ومكوناتها الإصدار (3) القاهرة: دار الفكر العربي.
28. كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين (1997). اللياقة البدنية ومكوناتها الإصدار (3). القاهرة: دار الفكر العربي.
29. محمد أحمد مرسى. (1970) فن كرة اليد القاهرة: دار الكتاب الجامعية.
30. محمد آدم سلامة. (1984) علم النفس الرياضي. القاهرة - مصر: دار الفكر العربي.
31. محمد حسنين صبحي، و عبد الحميد كمال (1997). اللياقة البدنية ومكوناتها الإصدار (ط1) القاهرة: دار الفكر العربي.
32. محمد صبحي حسانين (2001). القياس والتقويم " التربية البدنية والرياضية الإصدار ج1). القاهرة: دار الفكر العربي.
33. محمود أميرة حسن و محمود ماهر حسن (2008) الإتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي. الإسكندرية: دار الوفاء.
34. منير جرجس. (1993). كرة اليد للجميع. القاهرة: دار الفكر
35. منير جرجس (1993). كرة اليد للجميع. القاهرة: دار الفكر.
36. ميخائيل خليل عوض. (1971). مشكلات المراقبة في المدن والريف. مصر: دار المعارف.
37. نواري بوطبزة. (2001). أثر الوحدات التعليمية على أساس تمارين الإطالة وتنمية صفة المرونة - رسالة ماجستير. قسنطينة.

38. نور الحافظ. (1990). المراهق الإصدار (ط2 بيروت - لبنان: دار النشر.
39. وجيه محجوب جاسم قاسم المنذلاوي، و أمير اسماعيل دقي. (1995). طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية بغداد: دار الفكر العربي.
- 40 حيدر فائق علي. (1998). تأثير التدريب الدائري باستخدام الحمل الفترتي المنخفض الشدة على المطاولة الخاصة لركض المسافات الطويلة، رسالة مجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق.
41. سلامي عبد الرحيم، 2009، تحديد عوامل النمو الجسمي الظاهري بدلالة القياسات الأنتروبومترية وبعض مكونات الجسم و النمط الجسمي للتلاميذ الذكور بأعمار 12-18 سنة في مدينة قسنطينة، أطروحة دكتوراه، جامعة قسنطينة، الجزائر.
42. محمد نصر الدين، رضوان 2006، المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، مصر.

1. Cland Bayer (1985). Formation des joueurs .paris: Sd vigot.
2. Robert de sport (1985). Robert de sport .paris.
3. Hesert Kailer (1989). Le Hand Ball de L'apprentissage et la Composition .Paris.
4. Namme (1998). Histoire du Hand Ball .IEPS.
5. Rober Singer (1990). Notor training and human performance2) ed. (New york: Machillan publishing.
6. yurgain weineck (1986). Manuel de rationnement .paris :édition vigot.
7. yurgen weineck (1997). biologie du sport .paris: vigot.
8. Aurlien Broussal-Derval et Olivier Bolliet, 2012, les test de terrain, 4trainer éditions, Lyon, France.
9. Dellal Alexandre, 2013, Une saison de préparation physique en football, Ed De Beock, Bruxelles, Belgique.
10. Durin. JVG, Woemersly. J; Body fat assessed from total body density and its estimation from sjinfeld thikness; measurement on 481 men and women aged from 16 to 72 years. Br. J. Nutr. 1974.
11. Durrer D., Schutz Y., Obésité. Les outils pour le praticien, Editions Médecine et Hygiène, Genève, 2008.
12. Edgar THILL, Raymond THOMAS et José CAJA, (1997), MANUEL DE L'EDUCATEUR SPOTIF, 2ème édition, EDITIONS VIGOT, PARIS, France.
13. Edgar THILL, Raymond THOMAS et José CAJA, 1997, MANUEL DE L'EDUCATEUR SPOTIF, 2ème édition, EDITIONS VIGOT, PARIS, France.
14. Fletcher, G.E, Blair S.N., Blumenthal, J., Caspersen, C., Chaitman, B., Epstein, S., Falis, H., Froelicher, E.S.S., Froelicher, V.F., and Pina, IL. (1992). Statement on exercise: Benefits and recommendations for physical activity programs for the Americans. Circulation, 86, 340-344. 15. Guénard Hervé, 2001, PHYSIOLOGIE HUMAINE; 3e edition; Editions Pradel; PARIS FRANCE. 16. Inserm institut national de la sante et de la recherche médicale, 2008, Activité Physique Contextes et effets sur la santé, éd inserm, Paris, France.
17. J. Gardenas et Coll., 2002, Echelles et outils d'évaluation en médecine générale, Le Supplément du Généraliste N°2187.

18. Jack H.Wilmore et David L.Costill; physiologie du sport et de l'exercice; 3ème édition; édition de boeck; Bruxelles2006.
19. JURGEN WEINECK; manuel d'entraînement; 4ème édition; éditions VIGOT; Paris France: 1997
20. Jürgen WEINECK; TRADUIT PAR Robert Handschu; BIOLOGIE DU SPORT; EDITIONS VIGOT PARIS France; 1992.
21. Malméjac J., 1976, éléments de physiologie, 5ème edition, ed Flammarion medecine_sciences, Paris, France.
22. National Institutes of Health. Consensus Development Panel on Physical Activity and Cardiovascular Health. (1996). Physical activity and cardiovascular health. Journal of the American Medical Association, 276, 241–246.
23. OFSPO office fédéral du sport et OFSP office fédéral de la santé publique, 2012, Activité physique et santé document de base, ed bpa, Suisse.
24. Pate, R.R., Pratt, M., Blair, S.N., Haskell, W.L., Macera, Bouchard, C., Buchner, D., Ettinger, W., Heath, G.W., Kriska, A., Leon, A.S., Marcus, B.H., Morris, J., Paffenbarger, R.S., Patrick, K., Pollock, M.L., Rippe, J.M., Sallis, J., and Wilmore, J.H. (1995). Physical activity and public health: A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. Journal of the American Medical Association, 273, 402– 407.
25. Pavlovic Bratislav, 1996, le stretching, édition Amphora, Paris, France.
26. Pierre et Jeane–Yves; Medecine du Sport pratiques du sport et accompagnements médicaux; Editions Ellipses1997.
27. Pierre et Jeane–Yves; Medecine du Sport pratiques du sport et accompagnements médicaux; Editions Ellipses1997.
28. Samir CHIBANE, 2010, LES DIMENSIONS CORPORELLES EN TANT QUE CRITERE DE SELECTION DES JEUNES FOOTBALLEURS ALGERIENS DE 15–16 ANS (U–17), THESE présentée 1 pour l'obtention du grade de DOCTEUR D'UNIVERSITE, à L'UNIVERSITE CLAUDE BERNARD – LYON, France
29. Siri WE; Body composition from fluid space and density: analyse of methods, in Brozek. A eds Techniques for measuring body composition. Washington. DC: national accadamy of sciences. 1961.
30. U.S. Department of Health and Human Services. (1996). Physical activity and health: A report of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention. Nation Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.
31. Wirhed, R. (1990), Anatomie et sciences du geste sportif, edition Vigot, Paris. Pp.103.

الملاحق

الملحق رقم 1 استمارة استطلاع المحكمين

جامعة محند اولحاج - البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة استطلاع المحكمين

السيد الأستاذ الدكتور:

تحية طيبة وبعد:

الاستمارة المعروضة على سيادتكم بشأن ابداء رأيكم في تحكيم مجموعة من الوحدات التدريبية المطبقة على لاعبي كرة اليد فئة أقل من 15 سنة.

الأستاذ المشرف والباحث يشكران مسبقا تفضلكم بالتعاون العلمي في بناء القائمة المنشودة وإثراء البحث.
عنوان البحث:

تأثير برنامج تدريبي مقترح في تنمية صفة المرونة لدى لاعبي كرة اليد أقل من 15 سنة.

الباحث: حدو جمال + بورنان عبد القادر

الدرجة العلمية: ماستر

الأستاذ المشرف: زاوي عبد السلام

ونأمل من سيادتكم الفاضلة المساعدة في بناء الوحدات التدريبية من خلال:

أولاً: مدى ملائمة الوحدات لأفراد العينة.

ثانياً: إضافة أو تعديل أو حذف بعض الوحدات.

ثالثاً: مدى سلامة صياغة الوحدات المقترحة.

في الأخير تقبلوا منا فائق عبارات الشكر والتقدير.



قسم التدريب الرياضي
الرقم : / م ع ت ن ب ر / 2025

الي السيد (ة) : صبرك الإبل، رئيس النادي الرياضي
الإلاوي السمر جميع

الموضوع : تسهيل مهمة لمذكرة التخرج

يشرفني أن أتقدم إلي سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل المهمة :

- الطالب (ة) : بورناد عبد القادر رقم التسجيل : 2402243103

- الطالب (ة) : جرو هلال رقم التسجيل : 24940092825

للقيام بزيارة ميدانية على مستوى مؤسستكم خلال الموسم الجامعي 2025/2024. من اجل التحضير لمذكرة التخرج التي تدرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية .

تقبلوا منا فائق التقدير و الاحترام.

مدير المؤسسة المستقبلية

ترئيس دناوي
صبرك بلال



رئيس القسم

رئيس قسم التدريب الرياضي
صبرك بلال



القائمة الاسمية للأساتذة المحكمين للوحدات التدريبية المقترحة

الرقم	الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الجامعة	الإمضاء
01	قرنان مريد	أ.م.ع	جامعة السويد	
02	بوعزيم محمد	أ.م.أ	جامعة البصرة	
03	مهدي رضوان	أ.م.أ	جامعة البصرة	
04	علياء محمد	أ.م.أ	جامعة البصرة	
05	زاهد عبد السلام	أ.م.ع	جامعة البصرة	



الملحق رقم 2: الوحدات التدريبية

الوحدة التدريبية رقم (01)

المرحلة	محتوى الإنجاز	التوصيات
		الفئة: CSK / U15 المدى: 15 د الهدف: تنمية مرونة الجسم بشكل عام
		الوسائل: صافرة، ميفاتي، كرات، عصا المكان: القاعة الرياضية
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> ➤ الوقوف بوضعية مفتوحة، الحوض ثابت مع وضع اليدين عليه، دوران الجذع يمينا ويسارا. ➤ الجلوس على الركبتين، اليدين على الأرض قرب رسغ القدم، دفع الفخذين للأمام دون خروج البطن. ➤ الوقوف والرجلين مضمومتين، مسك الكرو باليدين عاليا خلف الأذنين ثم لمس الأرض مع المحافظة على وضع اليدين. ➤ كرة بين زميلين اثنين البعد بينهما 1م، الظهر يواجه ظهر الزميل، تمرر الكرة للزميل بالإنحناء للأمام وإعطائها بين رجليه للزميل، يستلمها بين رجليه أيضا. ➤ مسك العصا من الوقوف وعند الإشارة يقوم بإثناء الرجلين ورفع العصا عاليا، الظهر يكون مستقيم. 	<ul style="list-style-type: none"> تكرار التمرين 10 مرات تكرار التمرين 10 مرات تكرار التمرين 10 مرات تكرار التمرين 10 مرات تكرار التمرين 10 مرات



الوحدة التدريبية رقم (03)

المراحل	محتوى الإنجاز	التوصيات
		الفئة: CSK / U15 المدّة: 15 د الهدف: تنمية مرونة جذع والأطراف السفلية
		الوسائل: صافرة، ميقاتي، كرات، عصا المكان: القاعة الرياضية
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> ➤ من الوقوف الرجلين مفتوحتين وممتدتين، مسك الكرة باليدين فوق الرأس، ثم لف الجذع جانبيا نحو اليمين إلى غاية الوصول إلى القدم، ثم العودة بهدوء وتكرار العمل من الجهة الأخرى.. ➤ كرة بين اثنين يكون الزميل مواجهها بظهره لظهر زميله البعد بينهما 1م، الحوض ثابت، إعطاء الكرة للزميل من إحدى الجهتين ثم إرجاعها له من نفس الجهة ثم العكس.. ➤ جلوس الزميلين على الأرض وجها لوجه، الرجلين مفتوحتين وممتدتين البعد بين القدمين من 30-40 سم الإنحناء للامام لإعطاء الكرة للزميل ثم العودة للخلف والعكس. ➤ الجلوس على الأرض برجلين مضمومتين وممتدتين، الإنحناء نحو الامام لإعطاء الكرة للزميل ثم تبادل الأدوار. ➤ مسك العصا على مستوى الصرة، رفع الركبتين حتى تصل إلى مستوى العصا من وضع الجلوس أرضا 	<p>تكرار التمرين 10 مرات</p> <p>تكرار التمرين 10 مرات</p> <p>تكرار التمرين 10 مرات</p> <p>تكرار التمرين 10 مرات</p> <p>تكرار التمرين 10 مرات</p>



الوحدة التدريبية رقم (04)

المراحل	محتوى الإنجاز	التوصيات
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> ➤ الوقوف على رجل واحدة، ثني الرجل الأخرى ووضعها على مقعد، الضغط بالقدم نحو الأسفل على المقعد، الاسترخاء، ثم جذب العقب للخلف باليد. ➤ الرجلين مفتوحتين، وضع اليدين على الأرض نحو الامام قليلا ثم الذراعان متقاطعان والمرفقين بين الرجلين، ثم وضع الذراعين نحو الخلف على الأرض. ➤ من الجلوس الرجلين مفتوحتين، ثني الجذع نحو كل ركبة بالتناوب مع لمس القم باليد. ➤ بوضعية مفتوحة، الرجلين ممتدتين مع رسم الرقم 8 بالركبة بين الرجلين. ➤ وضع عصا للخلف، دفع العقب نحو العصا (Talon fesses). ➤ من الوقوف، بوضعية مفتوحة، اليدين على الحوض، دفع الحوض جانبيا نحو اليمين واليسار. 	<p>الوسائل: صافرة، ميقاتي، كرات، عصا</p> <p>المكان: القاعة الرياضية</p> <p>الفئة: CSK / U15</p> <p>المدّة: 15 د</p> <p>الهدف: تنمية مرونة الأطراف السفلية والعمود الفقري</p>
	تكرار التمرين 10 مرات	تكرار التمرين 10 مرات
	تكرار التمرين 10 مرات	تكرار التمرين 10 مرات
	تكرار التمرين 10 مرات	تكرار التمرين 10 مرات
	تكرار التمرين 10 مرات	تكرار التمرين 10 مرات
	تكرار التمرين 10 مرات	تكرار التمرين 10 مرات



الوحدة التدريبية رقم (05)

المراحل	محتوى الإنجاز	التوصيات
		الفئة: CSK / U15 المدّة: 15 د الهدف: تنمية مرونة الأطراف السفلية والعمود الفقري
		الوسائل: صافرة، ميقاتي، كرات، عصا المكان: القاعة الرياضية
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> ➤ الجلوس على الركبتين، اليدين على الأرض قرب رسغ القدم، خروج الفخذين للأمام دون خروج البطن. ➤ الرجلين مفتوحتين، وضع اليدين على الأرض نحو الامام قليلا ثم الذراعان متقاطعان والمرفقين بين الرجلين، ثم وضع الذراعين نحو الخلف على الأرض. ➤ الجلوس على الأرض، الرجلين ممتدتين ومضمومتين، مد الجذع للأمام والذراعان مع إبقاء الظهر مستقيماً.. ➤ الجلوس على الركبتين، الفخذين عمودين على الأرض للأمام قدر الإمكان، ملامسة الصدر للأرض مع مد الذراعين على الأرض. ➤ الرجلين مفتوحتين واليدين عالياً خلف الأذنين، محاولة لمس الأرض مع المحافظة على اليدين خلف الأذنين باستعمال الكرة. 	<ul style="list-style-type: none"> تكرار التمرين 10 مرات تكرار التمرين 10 مرات تكرار التمرين 10 مرات تكرار التمرين 10 مرات تكرار التمرين 10 مرات



الوحدة التدريبية رقم (06)

المراحل	محتوى الإنجاز	التوصيات
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> ➤ الجلوس على الركبتين، اليدين على الأرض قرب رسغ القدم، خروج الفخذين للأمام دون خروج البطن. ➤ من الوقوف الرجلين مفتوحتين وممدودتين، اليدين متلاصقتين والذراعان على امتداد الجسم، لف الجذع للأمام أسفل حتى تلمس اليدين الأرض، ثم الصعود مرة أخرى. ➤ الوقوف على ركبة واحدة والأخرى ممتدة، لف الجذع نحوها ثم تغيير الركبة. ➤ الجلوس على الركبتين، الفخذين عمودين على الأرض للأمام قدر الإمكان، ملامسة الصدر للأرض مع مد الذراعين على الأرض. ➤ مسك العصا على مستوى الصرة، رفع الركبتين نحو العصا بالتناوب. 	<p>الوسائل: صافرة، ميقاتي، كرات، عصا</p> <p>المكان: القاعة الرياضية</p> <p>الفئة: CSK / U15</p> <p>المدة: 15 د</p> <p>الهدف: تنمية مرونة الأطراف السفلية مفاصل الحوض</p>
	تكرار التمرين 10 مرات	
	تكرار التمرين 10 مرات	
	تكرار التمرين 10 مرات	
	تكرار التمرين 10 مرات	



الوحدة التدريبية رقم (07)

المراحل	محتوى الإنجاز	التوصيات
		الفئة: CSK / U15 المدى: 15 د الهدف: تنمية مرونة الأطراف السفلية
		الوسائل: صافرة، ميقاتي، كرات، عصا المكان: القاعة الرياضية
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> ➤ من الوقوف، اليدين على الأرض قرب رسغ القدم، خروج الفخذين للأمام دون خروج البطن. ➤ من الوقوف الرجلين مفتوحتين وممدودتين، اليدين متلاصقتين والذراعان على امتداد الجسم، لف الجذع للأمام أسفل حتى تلمس اليدين الأرض، ثم الصعود مرة أخرى، نفس التمرين لكن الرجلين مضمومتين وممتدتين. ➤ من الوقوف : القدمين متقاطعتين، لمس الأرض باليدين.. ➤ الجلوس على الركبتين، اليدين على الأرض قرب رسغ القدم، خروج الفخذين للأمام دون خروج البطن. ➤ الجلوس على الركبتين، العودة إلى وضعية القرفصاء بفضل ثني رسغ القدم. 	<ul style="list-style-type: none"> تكرار التمرين 10 مرات تكرار التمرين 10 مرات تكرار التمرين 10 مرات تكرار التمرين 10 مرات تكرار التمرين 10 مرات



الوحدة التدريبية رقم (08)

المراحل	محتوى الإنجاز	التوصيات
		الفئة: CSK / U15 المدّة: 15 د الهدف: تنمية مرونة الأطراف السفلية
		الوسائل: صافرة، ميقاتي، كرات، عصا المكان: القاعة الرياضية
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> ➤ الجلوس على الركبتين، اليدان على الأرض قرب رسغ القدم، خروج الفخذين للأمام دون خروج البطن. ➤ الجلوس على الركبتين، العودة إلى وضعية القرفصاء بفضل ثني رسغ القدم. ➤ من الوقوف الرجلين مفتوحتين وممتدتين، مسك الكرة باليدين فوق الرأس، ثم لف الجذع جانبيا نحو جهة اليمين إلى غاية الوصول إلى القدم، ثم العودة بهدوء وتكرار نفس العمل في الجهة الأخرى. ➤ بوضعية مفتوحة الرجلين ممتدتان، رسم الرقم 8 بالكرة بين الرجلين. ➤ جلوس الزميلين على الأرض وجها لوجه، الرجلين مفتوحتين وممتدتين البعد بين القدمين 30-40 سم الإنحناء للأمام لإعطاء الكرة للزميل ثم العودة للخلف والقيام بالعمل عكسيا. 	<ul style="list-style-type: none"> تكرار التمرين 10 مرات تكرار التمرين 10 مرات تكرار التمرين 10 مرات تكرار التمرين 10 مرات تكرار التمرين 10 مرات

الملحق رقم 4: معلومات عن العينة

اللقب والاسم	تاريخ الميلاد	مكان الميلاد	الطول	الوزن	منصب اللعب
عيساني محمد	12/03/2008	بني سليمان	1.71	62.9	PVT
بلولو عصام	18/01/2009	بني سليمان	1.74	60	AL
بزيع الهادي	03/12/2008	بني سليمان	1.67	56.8	AL
سلمان عصام	12/05/2008	بني سليمان	1.68	66.5	PVT
عبد اللاوي محمد	17/02/2009	بني سليمان	1.81	54.6	AL
سعادي نور الدين	26/03/2009	بني سليمان	1.71	63.7	GB
عياد عبد المنعم	23/02/2008	بني سليمان	1.372	59.4	DC
قلاتي أسامة	02/11/2008	بني سليمان	1.70	55.5	AL
فرحاني محمد	12/01/2009	بني سليمان	1.70	58.9	PVT
سلاني سيف الدين	22/03/2009	بني سليمان	1.72	57.2	AL
قطيش هيثم	13/09/2009	بني سليمان	1.75	57.8	AR
مصطفاوي مهدي	09/05/2008	بني سليمان	1.65	63.7	AR
وزاني جابر	12/01/2008	بني سليمان	1.70	61.8	DC
شيخاوي ادريس	11/09/2009	بني سليمان	1.76	57.5	PVT
فطيمي حيدر	03/07/2009	بني سليمان	1.65	69.1	AL
روبيح عبد الحكيم	17/06/2008	بني سليمان	1.66	70.2	AR
خموش اسلام	13/04/2009	بني سليمان	1.64	54.8	AL
مكلوش اكرم	11/09/2008	بني سليمان	1.72	58.1	AL
جابري عصام	01/08/2009	بني سليمان	1.68	50.2	AL
بوعلاقة رمزي	14/12/2008	بني سليمان	1.80	70.9	GB

الملحق رقم 4: معلومات عن العينة

المجموعة التجريبية	الرقم	المجموعة الضابطة	الرقم
قطيش هيثم	1	عيساني محمد	1
مصطفاوي مهدي	2	بلولو عصام	2
وزاني جابر	3	بزيع الهادي	3
شيخاوي ادريس	4	سلمان عصام	4
فطيمي حيدر	5	عبد اللاوي محمد	5
روبيح عبد الحكيم	6	سعادي نور الدين	6
خموش اسلام	7	عياد عبد المنعم	7
مكلوش اكرم	8	قلاتي أسامة	8
جابري عصام	9	فرحاني محمد	9
بوعلاقة رمزي	10	سلاني سيف الدين	10

الملحق رقم 6: نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة الضابطة

اختبار ثني الجذع أماما من الجلوس الطويل

المجموعة الضابطة	الرقم
17	1
11	2
14	3
15	4
17	5
6	6
14	7
15	8
20	9
13	10

الاختبار البعدي

اختبار ثني الجذع أماما من الجلوس الطويل

المجموعة الضابطة	الرقم
15	1
10	2
14	3
13	4
16	5
6	6
14	7
14	8
18	9
11	10

الاختبار القبلي

اختبار مرونة الرقبة

المجموعة الضابطة	الرقم
20	1
23	2
26	3
27	4
17	5
16	6
19	7
21	8
20	9
18	10

الاختبار البعدي

اختبار مرونة الرقبة

المجموعة الضابطة	الرقم
19	1
20	2
22	3
24	4
17	5
13	6
16	7
20	8
18	9
15	10

الاختبار القبلي

الملحق رقم 6: نتائج الاختبارات القبالية و البعدية للمجموعة التجريبية

اختبار ثني الجذع أماما من الجلوس الطويل	
المجموعة التجريبية	الرقم
25	1
27	2
29	3
27	4
29	5
28	6
33	7
30	8
29	9
31	10
الاختبار البعدي	

اختبار ثني الجذع أماما من الجلوس الطويل	
المجموعة التجريبية	الرقم
16	1
11	2
15	3
14	4
15	5
13	6
18	7
17	8
18	9
16	10
الاختبار القبلي	

اختبار مرونة الرقبة	
المجموعة التجريبية	الرقم
29	1
36	2
33	3
32	4
36	5
32	6
34	7
30	8
29	9
31	10
الاختبار البعدي	

اختبار مرونة الرقبة	
المجموعة التجريبية	الرقم
20	1
22	2
21	3
24	4
19	5
15	6
17	7
21	8
19	9
16	10
الاختبار القبلي	

ملخص البحث

عنوان الدراسة الرئيسي: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة المرونة لدى

لاعب كرة اليد صنف أقل من 15 سنة.

إن التدريب الرياضي يعتمد في طياته العديد من الأهداف أهمها تحسين اللياقة البدنية عن طريق تحسين مكانتها لما لها علاقة وتأثير مباشر على النمو البدني ، أو غير مباشر كالتأثير على الإنتاج البشري ، فالمرونة هي إحدى هذه المكونات الأساسية التي تحتاج إليها أغلبية الأنشطة الرياضية ، وهي تعد عاملا مهما ومساعدة في أداء التقنيات والحركات الرياضية بنجاح وإتقان عاليين مع بذل جهد أقل واجتباب الإصابات ، فالمرونة عنصر بارز في الأداء الحركي فهي إحدى الصفات الهامة في تنمية الروح المعنوية لما لها من طبيعة خاصة في نوعية تمارين المرونة المستخدمة، وتعد صفة المرونة ذات أهمية كبيرة عند اللاعبين في تطوير المستوى وإمكانية تأثيرها على الصفات الأخرى ، وبعد الاطلاع على مجموعة من الدراسات والقيام بدراسة استطلاعية لاحظنا أن هناك نقص كبير في تدريب صفة المرونة في بعض الرياضات ومنها كرة اليد وخاصة في الأصناف الشبانية.

The main title of the study: The effect of a proposed training program to develop the flexibility of handball players under 15 years old.

Sports training depends on many goals, the most important of which is improving physical fitness by improving its mechanisms, which have a direct relationship and impact on physical growth, or indirectly, such as the impact on human production. Flexibility is one of these basic components that most sports activities need, and it is a factor Important and auxiliary in performing sports techniques and movements successfully and with high proficiency while exerting less effort and avoiding injuries. Flexibility is a prominent element in motor performance, as it is one of the important characteristics in the development of morale because of its special nature in the type of flexibility exercises used, and the characteristic of flexibility is of great importance to players in developing the level and the possibility of its impact on other characteristics, and after reviewing a group of studies and conducting a study Exploration We noticed that there is a significant lack of flexibility training in some sports, including handball, especially in youth categories.